Рой Мартина - Искусство эмоционального баланса

Путь к Душевному Покою и Исцелению

Roy Martina - *Smotloneec evenwicht*
Будущее Земли
Санкт-Петербург 2009
Будущее Земли
Санкт-Петербург 2009
Рой Мартина
ИСКУССТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА. Пер. с англ. Воскречан Г. — СПб.: Будущее Земли, 2009.— 320 с.
ISBN 5-94432-022-2

Как культивировать позитивные эмоции? Как избавиться от негативных эмоций?

Как справиться с внутренними конфликтами, с потерями и неприятностями?

Как любить себя и быть счастливым без особой причины?

Как войти в контакт с Высшими Силами?

Как реально справляться со всеми видами стресса?

Все эмоции зарождаются в уме. Основная, крайне важная функция ума - не просто мыслить, по переживать различные эмоции. Эмоции гораздо важнее, чем мысли. Именно из-за несбалансированных эмоций появляются различные недуги, вігутрспиис конфликты, психические и физические болезни. Ваше здоровье -как физическое, так и психическое - напрямую зависит от ваших эмоций.

Самый большой недостаток современных врачей и целителей заключается в том, что они не всегда знают, как последовательно активизировать умственные и душевные силы своих пациентов. Благодаря внутренней перестройке ума можно не только добиться исключительного здоровья, по также достичь значительных успехов в различных сферах жизни.

Книга «Искусство эмоционального баланса» написана одним из самых выдающихся специалистов в мире в области эмоционального целитсльства, основателем нового направления — эмоционального фитнеса, доктором медицины Роем Мартииой.

Рой Мартина - автор 32 бестселлеров, изданных на различных языках мира. Он является квалифицированным специалистом в области акупунктуры, гомеопатии, фитотерапии,

мануальной терапии, цигун, иммунотерапии, иридодиагностики и рефлексотерапии. Он также является обладателем шестого дана черного пояса по карате и остается непобежденным семикратным чемпионом Европы по карате.

Рой Мартина посвятил всю свою жизнь развитию перспективных направлений в области нетрадиционной медицины в лечении хронических заболеваний и достиг в этом выдающихся результатов. Благодаря ему десятки тысяч человек избавились от самых различных трудно поддающихся лечению недугов, от практически неизлечимых болезней.

Эта книга - одна из самых лучших книг, когда-либо изданных в области эмоционального целитсльства.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-94432-022-2 ISBN 90 5599074 7

© «Будущее Земли», 2009 © Andromeda/Roy Martina, 1999

Оглавление

Введение. **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС. ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕХ УРОВНЕЙ СОЗНАНИЯ** 9
Три уровня счастья 11
Невероятная, исцеляющая сила ума 16
Динамические законы энергии 19
Три уровня проявления 21
Эмоциональный баланс. Подход 23

Часть первая ЭМОЦИИ: ЭНЕРГИЯ В ДВИЖЕНИИ

Глава 1. Подавление эмоции. Свободная радикальная энергия 28
Проявление и подавление 29
Свободная радикальная энергия 31
Эмоции и иммунитет 33
Значение потока энергии 38

Глава 2. Сигналы: отражения нашего внутреннего мира 40
Морфогенетическое поле 41
Клеточная память 43
Как ощущения влияют на биологию 44
Конкретные возбудители 46

Глава 3. Я себя отвергаю и я себя признаю. Как справиться с внутренним смятением 52
Формы неприятия себя 54
Внутренний судья 59
Признание себя 64

Глава 4. Карма и эмоции: две стороны одной медали 66
Убеждения, придающие силу 74
Закон сохранения 75
Закон взаимодействия 77
Кармический выбор 79

Глава 5. Мертвая петля: Эмоциональная Блокировка Исцеления 81
Здоровье и жизнеспособность 83
Принципы китайской медицины 88
Воздействие эмоций на организм 92
Медицина-провидение 95
Медицина жизнеспособности 98

Глава 6. Клеточная память: беспредельные гигабайты кармической информации 101
Эмоциональный ДНК 103
Беременность 107
Астральный период до воплощения 109
Миазмы ПО
Предшествующие существования 112
Сон 115
Трансплантация органов 116
Мечты и визуализации 117
Телепатия 118
От человека к человеку 119

Глава 7. Осознание — полно парадоксов 121
Всеобъемлющее осознание 121
Стань наблюдателем 123
Жизнь в ограничении 125
Счастье — это выбор 126
Слепи то, к чему ты стремишься, 128
прежде чем достигнешь этого 128
Быть со всеми, быть богоподобным 129
Сосредоточьтесь на радостном 131
Питайте душу 132
Мир — это ваше отражение 134
Пробуждающий зов 137
Парадокс передвижения 138

Жизнь с парадоксами 139
Парадоксы осознания 141

Часть вторая ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС»

Глава 8. Основные методы достижения эмоционального баланса: интеграция и высвобождение 146
Интеграция и высвобождение 146
Поток ци 147
Особые точки на теле 148
Защита от эмоций и незащищенность 151
Эмоции и ци 153
Аффирмации 155
Признание себя и любовь к себе 156
Семь главных эмоций 157

Глава 9. Чакры. Семь ворот сознания 170
Анатомия семи чакр 175
Первая чакра (Муладхара) 177
Вторая чакра (Свадхистана) 185
Третья чакра (Манипура) 194
Четвертая чакра (Анахата) 200
Пятая чакра (Вишудха) 207
Шестая чакра (Аджна) 213
Седьмая чакра (Сахасрара) 218

Глава 10. Эмоциональная блокировка: последние препятствия на пути к свободе 225
Эмоциональная блокировка 230
Программы подсознания 233
Полная эмоциональная блокировка (ПЭБ) 234
Конкретная эмоциональная блокировка (КЭБ) 236
Частичная эмоциональная блокировка (ЧЭБ) 244
Случайная эмоциональная блокировка (СЭБ) 247
Как освободиться от саботирования 251
Соответствие 253
Перепрограммирование своего представления о себе (своего имиджа) 256

Глава 11. Сеанс прощения: освобождение от обиды 258
Отпусти свое прошлое 259

Родители и прощение 259
Как исцелить сердце 262
Мы все —- единое целое 263
Как преодолеть отрицание 265
Последствия прощения 267
Незавершенное дело 268
Кого прощать 269
Сеанс прощения 270
Как это осуществить на практике 272
Последний аргумент в пользу прощения 274
Простите самих себя 274
Пусть начнется исцеление 275
Конфронтация 277
Духовный путь 278
Четыре сферы влияния 280
Исцеление сфер влияния 281
Заключение 281

Глава 12. Формула эмоционального исцеления: пусть начнется процесс исцеления 283
Формула эмоционального исцеления 286
Техника дыхания 287
Семь ступеней формулы эмоционального 288
исцеления 288
Исцеление души 290
Глубокое исцеление конкретной проблемы 291
Дополнительные советы и рекомендации 294
Пять категорий исцеления 294
Повседневное применение метода «формула эмоционального исцеления» 298
Важное примечание 300
Семь основных эмоций и их исцеление 301
Исцеление физических заболеваний 305

Глава 13. Синхроноэтика: привлечение будущего

Сведение
Эмоциональный баланс Исследование трех Уровней Сознания

Существует несколько путей, ведущих к естественному исцелению тела и души, но самый быстрый путь связан с эмоциями. Тело и душа взаимодействуют друг с другом через сознание. Существует глубокая взаимосвязь эмоций с центральной нервной системой, с эндокринной системой, с нашим образом мышления и физиологическим состоянием; эмоции к тому же свидетельствуют о движении потока энергии внутри нашего тела по особым каналам или меридианам. Энергия сконцентрирована в семи энергетических центрах, которые на санскрите называются «чакрами».

Начав работать с эмоциями, воспринимая их как поток энергии, и пользуясь техниками «Эмоционального Баланса» для избавления от блокировок, мешающих продвижению энергии,

можно вылечить физические болезни и облегчить стресс, а также прорваться на высшие уровни сознания и лучше понять свои желания и стремления. «Эмоциональный Баланс» использует сочетание нескольких методов лечения, основанных на разных философских традициях, ведет нас к открытию своей высшей многомерной природы. Мы начинаем постигать связь человеческого духа с неисчерпаемым источником энергии и силы; иначе говоря, мы начинаем постигать свою связь с Богом.

«Эмоциональный Баланс» — один из наиболее эффективных и быстрых методов, помогающих управлять своими эмоциями. Это также один из простейших методов. За последние десять лет тысячи профессиональных медиков Европы научились этому методу и успешно применяют его в своей повседневной работе с пациентами. Результаты просто великолепны: в 95 процентах случаев удалось справиться с целым рядом физических, умственных и эмоциональных заболеваний, включая головные боли, фобии, посттравматические стрессы, синдром концлагеря, синдром хронической слабости, аллергии, ночные кошмары, застенчивость, страх перед аудиторией, пристрастие к никотину или алкоголю. Также удалось оздоровить отношения между людьми, в частности между супружескими парами. В 1999 году я начал вводить метод «Эмоциональный Баланс» в калифорнийском Центре Чопра в Ла Джолла с такими же великолепными результатами. Эта книга не претендует на вытеснение конвенциональных методов лечения; однако она предлагает методы и приемы, которые помогут облегчить страдания и достичь озарений на духовном пути.

В сущности, эта книга и предлагаемый в ней путь к достижению эмоционального равновесия — ведут к безграничному и беспредельному Богу: Все Сущее, Все, Что Существовало, И Все, Что ВСЕГДА Будет Существовать. В каждом из нас присутствует божественная искра — частичка пламени этого Источника, и наши эмоции — это лучший путь к своей божественной сущности. Забывая о своем единстве с Богом, мы энергетически отделяем себя от Источника. (На самом деле, очень легко забыть о своей божественной сущности и пренебрегать ею). Мы, как правило, сами помещаем себя в такую изоляцию. Более того, мы привыкаем к ней и думаем, что все происходящее с нами - это воздействие других людей, обстоятельств, природы или послано нам Богом.

Мы забываем о своей истинной сущности, когда концентрируемся на информации, поставляемой нашими пятью чувствами, которые ограничены этим материальным миром. Сосредоточившись на своих материальных ощущениях, мы попадаем в ловушку и начинаем верить, в иллюзию того, что кроме этих ощущений ничего более не существует. Однако, такое восприятие реальности — ничто иное, как проекция наших ограниченных ощущений на наш внутренний экран. Истинная реальность — за пределами материи. Поскольку мы выросли в мире, в котором окружающие нас люди также не подозревают о своей истинной сущности, нам ничего не остается, как верить в то, что ограничения, болезнь, боль и страдание — нормальные составляющие нашей жизни.

В своем большинстве люди не подозревают о заложенном в них великом потенциале и на протяжении всей жизни подчиняются нескольким ограниченным шаблонам и стереотипам, которые лишь усиливают стресс и способствуют болезням. Эти ошибочные представления передаются из поколения в поколение. Итак, в силу своей ограниченности, массы людей пребывают в иллюзии и в заблуждении. Для достижения мудрости, необходимой людям, чтобы восстановить связь с Источником и своей многомерной высшей природой, следует, прежде всего, освободиться от множества узких представлений, навязанных нам учителями, воспитателями и нашими физическими ощущениями. Мы способны достичь освобождения, работая над собственными эмоциями, мыслями и с потоком энергии в своем теле. Лишь после проведения этой работы можно ощутить Все Сущее. Это сильнее всего способствует исцелению.

Есть нечто, что объединяет все человеческие существа — стремление к радости и счастью. Представления о счастье могут быть разными: для одних людей — это крыша над головой,

обилие еды, здоровые дети или хорошие взаимоотношения. Для других людей — это богатство, успех, красивая внешность. Однако, человек может испытывать счастье без всякой причины. Некоторые люди ищут счастье в его более возвышенной форме, которое часто называют «блаженством» — состояние абсолютного счастья. Блаженство, восторг — это ощущение ничем необусловленного счастья. Это наивысшее выражение счастья и своей сущности. Беспричинная радость (блаженство) не зависит от текущих обстоятельств и преходящих эмоций. Блаженство — это эмоционально уравновешенное состояние бытия.

Вы можете спросить: как я могу испытывать радость и счастье, если для этого нет реальной причины?

Но почему не радоваться просто, потому, что Вы есть и Вы именно такой (ая)?

Три уровня счастья

Чтобы достичь состояния высшего сознания, эмоционального равновесия или блаженства и удержать его, необходимо различать между тремя уровнями счастья связанными с тремя уровнями индивидуального сознания. «Эмоциональный Баланс» — это метод, с помощью которого можно мягко, умело, шаг за шагом тренировать и дисциплинировать свой ум для достижения самых высоких уровней сознания и удержания их. Чтобы выработать такой тонкий подход потребовалось более двадцати лет клинической практики и наблюдений.

УРОВЕНЬ 1: СЧАСТЬЕ СОСТЯЗАНИЯ

Самая низкая форма счастья — это радость, которую человек испытывает, конкурируя с другими людьми. Некоторые всю свою жизнь посвящают погоне за первенством, а если проигрывают — становятся несчастными людьми. Подобные личности видят смысл жизни лишь в состязании с другими, и любой свой проигрыш воспринимают как крах, как катастрофу. Они страдают, если не побеждают.

Состязание присутствует в спорте, в азартных играх, в бизнесе, войне и в академическом обучении. В жизни есть области, где мы радуемся и испытываем счастье из-за того, что победили и превзошли других людей. В области бизнеса мы радуемся, когда нам удается сокрушить своих конкурентов. Во время обучения мы радуемся, получая более высокие оценки, чем наши одноклассники и однокурсники. В результате состязаний победители традиционно получают награду в форме призов, денежных вознаграждений и других поощрений. Несомненно, стремление к первенству может доставить огромную радость, особенно если человек добивается его и наслаждается победой и наградами. Тем не менее, радость победы — преходяща, часто слишком коротка, и, рано или поздно, оборачивается против нас. Ведь всегда впереди — новое состязание, новая борьба, в которой победит только один человек или одна команда; все остальные будут считаться «неудачниками».

Есть древняя индийская история, в которой повествуется об этой форме счастья. Два торговца открыли на одной из центральных улиц маленького городка две одинаковые лавки, расположенные рядышком. Каждый день они неистово сражаются друг с другом за каждого покупателя, и единственная цель каждого из них — переманить к себе лишнего покупателя и получить прибыль. Смысл жизни для каждого из них — увидеть другого в проигрыше.

Как-то раз Бог послал к одному из торговцев своего ангела. «Ты можешь получить все, что желаешь — сказал ему ангел. — С этого момента любое твое желание будет выполнено». Не стоит говорить о том, в какой восторг пришел торговец оттого, что ангел пришел к нему, а не к его конкуренту. «Но при одном условии» — добавил ангел.

«Что это за условие»? — с готовностью отозвался торговец.

«Что бы ты ни получил, твой конкурент получит то же самое в удвоенном размере».

В начале торговец расстроился, затем начал думать, как ему поступить, Поразмышляв несколько минут, он сказал ангелу: «Я хочу, чтобы ты взял один из моих глаз!»

Это типичный ответ человека с низшим уровнем сознания. Иногда мы наблюдаем за собой такую разрушительную тенденцию во время или после судебных разбирательств.. Люди часто испытывают чувство горечи и мести, когда думают что тот, кто отнесся к ним несправедливо, не понес заслуженного наказания и остался на свободе. В результате, жизнь подобных людей может превратиться в вечную пытку, так как она будет наполнена горечью и обидой.

УРОВЕНЬ 2. ОБУСЛОВЛЕННОЕ СЧАСТЬЕ

Это более распространенная форма счастья. На этом более высоком уровне сознания, мы связываем свое ощущение счастья и радости с конкретными внешними обстоятельствами. Например, мы радуемся своей молодости, силе, красоте, энергичности; но, когда замечаем признаки старости, погружаемся в депрессию. Таким образом, наше чувство счастья и радости обусловлено элементами молодости.

Вот еще один сценарий: молодая пара ощущает экстатическую радость и счастье после рождения младенца, но позже это может перейти в злость и раздражение, когда ребенок превращается в сверхактивного, непослушного озорника или бунтаря. Пожалуй, мы можем радоваться друзьям, пока они нам льстят и разделяют наши взгляды на жизнь, но, как правило, дружба перестает нам доставлять радость, если те же самые друзья говорят нам то, что нам неприятно слышать или не соглашаются с нашей точкой зрения.

В состоянии обусловленного сознания все великолепно, когда мы влюблены — но это состояние заканчивается через несколько лет, когда мы начинаем воспринимать партнера менее восторженно и оценивать его или ее более объективно. Обусловленное счастье не долговечно, потому что условия постоянно меняются. Рано или поздно, мы обнаруживаем, что все не так, как нам казалось в начале, и в результате мы чувствуем себя несчастными.

УРОВЕНЬ 3. БЕЗУСЛОВНОЕ СЧАСТЬЕ

Беспричинная радость — это блаженство. На этом уровне сознания нам не требуется внешний стимул, чтобы ощущать радость и внутренний покой. Что это означает? Жить, принимая тот факт, что все мы — несовершенные, смертные, подверженные ошибкам, а также не бояться перемен, смерти и страдания. В состоянии блаженства, мы одинаково воспринимаем наслаждение и дискомфорт, мы не привязаны к последствиям и наслаждаемся процессом жизни, ощущением жизни во всей ее полноте и переменчивости. Мы благодарны за любую удачу, за любой опыт и пребываем в согласии с собой и с окружающими нас людьми. Мы перестаем осуждать людей или убеждать их в своей правоте — мы с легкостью прощаем их. Мы также понимаем, что едины с вселенной. Мы едины со Всем Сущим, едины с Творцом и едины с собственной сущностью.

. Живя необусловленной жизнью, мы, в основном, сосредоточены ментально и эмоционально на зоне, свободной от страстей и бурь, которая называется «точкой безмолвия». Это ощущение абсолютного внутреннего покоя и гармонии, чувство причастности и бесконечности. Находиться в «точке безмолвия» означает связаться со своей истинной сущностью. Нет ощущения времени, нет внутренней тревоги, и человек сливается с «текущим мгновением», которое — вне времени. «Точка безмолвия» - это то мгновение, когда мы осознаем каждой клеткой своего тела, что, в сущности, мы — совершенны, и что цель жизни — найти это место, свободное от внутреннего беспокойства или дисгармонии.

Соединившись с «точкой безмолвия» в своем сердце, вы можете помочь другим людям достичь максимального уровня. Наша внутренняя связь освещает пространство вокруг нас и создает цепную реакцию, что воздействует на окружающих и помогает им освободиться от собственной внутренней дисгармонии или тревоги.

Блаженство — это тишина совершенства, содержащая полный спектр Всего Сущего, подобно тому, как солнечный свет содержит все цвета. Там, где нет этой тишины, мы находим искусственные ограничения; ведь эти ограничения становятся реальными лишь потому, что мы

их не освещаем своим внутренним светом. В состоянии блаженства не существует никаких ограничений. Если мы ограничены тревогой, это означает, что мы вышли из состояния блаженства, из точки безмолвия.

В древних ведических писаниях есть красивая притча, повествующая о том, кто мы есть на самом деле, и почему мы забыли о своей изначальной сущности и о своем полном потенциале, что на санскрите называется «сварупа».

В глубине индийских джунглей, львица родила детеныша. К сожалению, вскоре после родов она умерла, когда маленькому львенку было всего несколько недель от роду. Голодный малыш долго и безуспешно пытался разбудить свою маму, а затем побрел прочь и затерялся среди деревьев.

В поисках пищи он набрел на овцу, которая кормила новорожденных ягнят. Так, по прихоти судьбы, львенка вскормила овца, и львенок рос с ягнятами, думая, что он один из них. Иногда ему было не по себе с ними — он с трудом переваривал жесткую траву и никак не мог научиться блеять. Несмотря на все громче звучавший внутренний голос, который говорил ему, что он совсем не похож на овцу, и что реальность совсем не такая, какой она ему кажется, он продолжал считать себя таким, как все овцы.

Однажды, когда овцы паслись, как обычно, на них напал огромный лев. В ужасе от его грозного рычания, овцы разбежались по сторонам, издавая жалобное блеяние, и среди них был львенок. Вид испуганного львенка, блеющего подобно овце, так поразил льва, что он остановился как вкопанный. В течение секунды он схватил зубами львенка за загривок и помчался с ним в глубину джунглей.

Лев объяснил испуганному львенку, что не собирается его есть. Он сказал львенку, что тот — сын льва — царя джунглей, и что он не может находиться в обществе овец, блеять и пастись на лугу. Но львенок не мог воспринять то, что говорил ему могучий лев и продолжал умолять его «Пожалуйста, не ешь меня!» Тогда лев понял, что львенок не подозревает о своей истинной природе. Он подвел его к ближайшей реке и показал ему его отражение в воде.

Увидев себя, львенок наконец принял то, что говорил ему лев. Он сразу изменил походку, теперь он ходил более грациозно и больше не опускал голову вниз, в поисках травы, а гордо вскидывал ее вверх. Он перестал блеять и начал рычать, как его собратья-львы. Он осознал свою истинную природу.

Эта древняя притча, которой несколько тысяч лет, сегодня также актуальна как прежде. Большинство из нас уподобились этому маленькому львенку и забыли о своей истинной природе. Нас окружают люди, ведущие себя как овцы; они проходят свой жизненный путь без чувства собственного достоинства, без уважения к себе. И мы сами ведем себя, подобно овцам. Мы продаем свое достоинство за маленькие материальные достижения и ощущаем себя несостоявшимися личностями. Мы ищем забвения в алкоголе, сигаретах, сладостях или наркотиках. Большинство людей постоянно пребывают в плохом настроении, брюзжат, ссорятся и впадают в депрессию из-за любой мелкой проблемы.

Эта притча является напоминанием о нашей божественной искре, которую мы все носим в себе, которая также известна под названием «Высшее Я». Все известные в западном мире духовные учителя современности, такие личности, как Дипак Чопра, Вайн Даер и Луиз Хей, повторяют в один голос то, что уже на протяжении эонов нам твердят древние мудрецы: следует отбросить свою иллюзорную слабость и осознать, что мы — божественные существа. Как только человек принимает свою божественную природу и перестает в ней сомневаться, он становится хозяином своей судьбы, начинает жить достойно и смело встречать все превратности, подстерегающие его на дорогах жизни

Если мы способны принять собственную божественную природу, то мы будем относиться ко всем окружающим как к равным обладателям божественной природы, даже если они сами об этом не подозревают. Лишь тогда мы сможем любить, уважать и принимать других людей, не

зависимо от их этнического происхождения, пола, религиозных убеждений, уровня образования, убеждений, национальности, социального или финансового положения. Тогда мы с легкостью преодолеем гнев, ненависть, зависть, жадность и начнем испытывать к окружающим экстатическую любовь, сострадание будем способны на жертву и помощь тем, кто в этом нуждается.

Невероятная, исцеляющая сила ума

Недавно я был в Китае и посетил самую большую в мире больницу, где не применяются конвенциональные методы лечения. Единственный метод лечения, который там применяют — это китайская разновидность «медитации в движении», по названию Чи-Ненг Цигун. Это система очень простых упражнений, которые пациенты выполняют с закрытыми глазами, одновременно визуализируя энергию ци или энергию жизненной силы, протекающую по их меридианам, энергетическим каналам, проходящим по всему телу. Каждые сорок дней в больницу пребывают 4000 новых пациентов, страдающих от всевозможных хронических заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца и почек. Не зависимо от диагноза, 95 процентов больных выздоравливают, причем половина из этого числа пациентов выздоравливают полностью. Все они выписываются из больницы со значительным улучшением состояния, а названная выше половина — без прежних симптомов и признаков заболевания. Это потрясающие результаты. Так в чем же секрет?

Изучая достигнутые в больнице результаты, я обнаружил следующее. Как правило, существует одна группа пациентов, в которой наблюдается то, что мы называем «спонтанная ремиссия», то есть мгновенное исцеление. Обычно такое происходит в течение 1-2 недель после поступления в больницу. Маленькая группа пациентов исцеляется в результате лишь одного сеанса; исчезают даже раковые опухоли. Другая типичная группа пациентов выздоравливает через 4-7 недель. Такие пациенты задерживаются в больнице до значительного ослабления симптомов болезни. Отдельные пациенты в группе не проявляют никаких улучшений на протяжении недель, а затем у них внезапно наступает мгновенное исцеление или спонтанная ремиссия. Вероятно, в этих случаях требуется время, чтобы избавиться от сильных блокировок. И третья группа пациентов, как правило, задерживается в больнице на более продолжительный срок, так как у них процесс исцеления долгий и тяжелый; таким пациентам для поддержания здоровья необходимо продолжать сеансы даже после выписки из больницы. Но и у таких пациентов наблюдаются явные признаки улучшения здоровья.

Удивительно то, что, несмотря на простоту этого метода лечения, с его помощью можно вылечить любую болезнь. Зафиксированы случаи выздоровления детей с врожденными заболеваниями сердца, например с таким диагнозом, как «mitral valve stenosis » или сужение сердечного клапана. Парализованные после повреждения позвоночника люди вновь начинают ходить. Больные диабетом, которые прежде держались только на инсулине, перестают в нем нуждаться. Очень важно, чтобы пациент был открыт, верил в исцеление и позволил ему произойти.

Наблюдая за пациентами, я обнаружил, что те из них, которые были убеждены в том, что исцелятся, выздоравливали быстрее. Чем больше веры в этот метод, чем больше готовности его принять, тем быстрее этот метод действует. Те пациенты, которые при всей своей открытости имели какие-то сомнения, выздоравливали медленнее. Однако, как только они замечали хоть небольшое улучшение, все начинало происходить намного быстрее.

Я побеседовал с несколькими людьми из третьей группы пациентов, которые, в отчаянии, обратились к этому методу, как к своему последнему шансу на выздоровление. Но многие сообщили, что в глубине души не надеются на выздоровление. Им было трудно поверить, что с помощью такого простого метода как Цигун можно победить их болезнь, и, тем не менее, у них не было иного выхода, и они обращались к этому методу. Такие пациенты сталкивались с главной

преградой на пути к исцелению — это был их собственный ум.

Большинство людей не умеют контролировать свой ум. Вместо того, чтобы быть хозяевами собственного ума, мы становимся его рабами. Таковы естественные последствия нашего роста. Чтобы выжить люди рождаются с определенной базовой программой, словно компьютеры. Это определенные заложенные в нас механизмы. Для ребенка в грудном возрасте — эти механизмы очень просты: есть, спать, выделять экскременты и расти. Это необходимо для существования на материальном уровне. Однако, чтобы выжить, ребенок должен быть любимым (поэтому маленькие дети — такие хорошенькие и привлекательные). Даже звуки, которые издают младенцы, устроены так, чтобы привлекать внимание взрослых и даже при необходимости вызвать в них панику. Все это часть нашей бессознательной, инстинктивной схемы, помогающей нам выжить в раннем возрасте.

В идеальном варианте родители проявляют по отношению к своему ребенку любовь и заботу, даже если он в данный момент не голоден и не нуждается в уходе и помощи. Таким образом, родители удовлетворяют наши основные потребности, уделяя нам время, выражая нам свое восхищение, уважение, признание, понимание, заботу, доверие и одобрение. Все это лишь за то, что мы — такие, какие есть. Если этого не происходит, мы на протяжении всей своей дальнейшей жизни продолжаем стремиться к удовлетворению этих потребностей, которые не были удовлетворены в раннем детстве. И это будет продолжаться до тех пор, пока мы не перерастем свои подсознательные желания. По иронии судьбы, самая большая трудность заключается в том, что мы , как правило, стремимся к людям, которые не способны дать нам то, в чем мы нуждаемся. Мы привязываемся к самому желанию, а не к удовлетворению этого желания. Короче говоря, мы запутываемся в наших основных схемах, программах для выживания, и не осознаем, что подчинены своим ранним потребностям и желаниям. В результате, мы все глубже погружаемся в отчаяние или в депрессию, развиваем негативное отношение к миру, становимся слишком навязчивыми или, наоборот, озлобленными и агрессивными. Далее у нас появляется склонность обвинять себя или мир в том, что наши потребности не удовлетворены. В конце концов, все это приводит к стрессу и болезни.

Но есть хорошая новость — повзрослев, мы можем научиться, как преодолеть или перерасти эту раннюю систему программ для выживания. Поняв механизм работы ума, тренируя его соответствующим образом, мы можем достичь того, что, обычно нам не доступно. Основная цель этой книги — помочь читателю в преодолении своих изначальных бессознательных стремлений, своих ранних схем, понять механизм работы ума, который связан с эмоциями.

Единственное, что реально помогает — это освобождение от контроля, несмотря на то, что отказ от контроля противоречит нашему врожденному инстинкту выживания. Практически, перестав концентрировать все свое внимание на собственном выживании, человек начинает служить другим людям. Так называемое «эго», результат наших подсознательных программ и схем — обоюдоострый меч, который может быть использован для возвышения над другими людьми (осуществление внутреннего миража — стремление к лидерству), и служения людям, проявления альтруизма и любви, жертвенности, что является естественным конечным результатом сознательного развития человеческой личности.

Динамические законы энергии

Наша жизнь подчинена законам энергии. Поняв эти законы и работая с ними, мы можем сделать свою жизнь долгой и гармоничной. В китайской медицине есть представление о двух взаимодополняющих противоположностях в природе — «инь» и «янь». «Инь» — это направленная внутрь, получающая женская энергия (центростремительная сила). «Янь» — направленная наружу, экспансивная мужская энергия (центробежная сила). В целом философия инь-янь посвящена установлению равновесия между этими двумя противоположными силами для смягчения энергетической полярности на физическом и духовном уровне. Когда эти

противоположности сбалансированы, достигается состояние покоя и гармонии, которое называется «Дао» или единство. Это и есть третий уровень сознания, эмоциональный баланс или блаженство; древняя философия Даосизм — является космической наукой, которая в настоящее время находит подтверждение и в западной науке, в частности в квантовой физике.

Любое материальное проявление (физический мир, постигаемый пятью органами чувств) — результат изначальной концептуальной модели, анти-материи, которая заряжается энергией; только после этого конкретная мысль или концепция приобретает плоть и форму. На материальном уровне, информация передается со скоростью меньшей, чем скорость света. В форме энергии информация передается со скоростью света. На уровне анти-материи, информация передается мгновенно, так как не происходит никакой затраты энергии и нет никакого сопротивления. Я убежден, что, подняв уровень своего осознания, мы можем выйти на любой из этих высоких уровней реальности. Человеку от природы свойственно развиваться и, преодолев материальный уровень существования, подняться на более высокий уровень реальности, уровень анти-материи. Это область мгновенных проявлений.

Природный феномен динамической гармонии — это всегда синтез двух противоположных сил. Человек — это единственное существо на земле, которое обладает способностью наблюдать, размышлять и делать выводы из своих наблюдений, что позволяет ему использовать силы природы. «Эмоциональный Баланс» — метод исцеления и проявлений на уровне динамической гармонии, являющихся результатом синтеза материи и энергии.

В нижеследующей таблице перечисляются свойства трех разных уровней бытия или уровней сознания. Они соответствуют трем уровням счастья. На первом уровне мы воспринимаем происходящее с нами хаотично — «повезло», «не повезло»; наша жизнь подчинена случайным совпадениям. На втором уровне мы все еще не управляем обстоятельствами, но чувствуем, что какие-то силы ведут, направляют нас, и мы интуитивно следуем в этом направлении. На третьем уровне мы сами создаем свою реальность; мы начинаем постигать космическую игру проявления, мы синхронизируем свои действия с божественным промыслом. Мы освобождаемся от чувства «эго» и ощущения независимости от вселенной и отдаем себя во власть ее все подчиняющей силе.

Уровень 1	Уровень 2	Уровень 3
Янь	**Инь**	**Дао**
сознание	подсознание	высшее сознание
разум	чувство	знание
интеллект	интуиция	озарение
твердость	ум	легкость
материя	медиум (энергия)	антиматерия
сила	интуиция	намерение (воля)
ум	сердце	дух
знание	вера	мудрость
счастье	обусловленное	безусловное
состязания	счастье	счастье
рутинность	чувство	поток
Концентрация на будущем	Концентрация на прошлом	Концентрация на настоящем
лечение	исцеление	бытие
наука	естество	Волшебство (спонтанность)
совпадение	синхронизация	Мгновенное сотворение

Три уровня проявления

Давайте глубже вникнем в эти понятия и посмотрим, каким образом мы достигаем поставленных целей, осуществляя свои стремления, мечты и желания.

Уровень 1: тяжелый труд

Ключевые слова: сила, конкуренция, концентрация, поставленная цель.

На этом уровне сознания все наши желания осуществляются через тяжелый труд и энергетические затраты. Мы вынуждены преодолевать преграды на пути к своей цели, и мы ограничены временем. Тот, кто более силен и напорист, достигает большего успеха. Если мы действуем на первом уровне, нам помогут семинары, проводимые Антони Роббинсоном, Лео Брауном и Зиг Зигларом, поскольку эти личности заряжают нас своей энергией. Тем не менее, нам приходится постоянно выслушивать одни и те же рекомендации и советы, чтобы сохранять мотивацию и подзаряжаться от посторонних энергий. Главный недостаток такой мотивации успеха — это постоянное побуждение к позитивному мышлению, что может привести нас к подавлению своих эмоций.

Действуя на этом уровне, вы можете добиться успеха, но часто очень высокой ценой. Большинство людей, действующих на этом уровне, приносят в жертву свои семейные отношения, свою физическую форму и даже здоровье ради достижения поставленной цели. Они превращаются в трудоголиков, потому что их счастье зависит от их деятельности. Такие люди принадлежат Типу А и склонны к сердечным заболеваниям, аллергиям, стрессам и повышенному давлению. Находясь на уровне 1, вы подсознательно ищите защиту! Высшая цель связана с материальными проявлениями.

Уровень 2: Разумный труд

Ключевые слова: интуиция, обусловленное счастье, внутренний голос, подсознание, ориентация на процесс, врожденная мудрость тела.

После долгого и упорного труда на первом уровне, осознав тщетность такого подхода, многие из нас переходят на второй уровень проявления. В наше время это распространенная тенденция.

Последние достижения телекоммуникации позволяют многим работать вдали от дома, например в сельской местности. Постепенно мы, как нация, приходим к пониманию, что в нашей жизни есть много лишнего, от чего мы можем отказаться, если умно организуем свой труд.

На уровне 2 мы начинаем прислушиваться к своим чувствам и следовать своей интуиции. Научившись интуитивно делать правильный выбор, мы можем преуспеть и сделать свою жизнь гармоничной. На этом уровне мы больше склонны следовать за такими лидерами как Стефан Кови, Денис Уэйтли, Джоан Борисенко и Луиза Хей. Они проводят семинары, которые вдохновляют нас и помогают увидеть самих себя в истинном свете и понять, что нами движет. Мы начинаем больше доверять своим инстинктам и позитивным чувствам, вместо того, чтобы культивировать позитивное мышление; это более здоровый подход, поскольку мы перестаем подавлять свои эмоции.

Если вы стремитесь к успеху на этом уровне проявления, значит вы руководствуетесь теми принципами и ценностями, которые для вас наиболее важны. Семья и счастье для вас важнее, чем карьера. Умно организовав свой труд, и подчиняясь определенной стратегии, вы также можете добиться успеха. Однако здесь наблюдается неправильная тенденция слишком сильного занижения планки, что может привести к неудачам в достижении материального благополучия и успеха и к ощущению растерянности.

Подавление на этом уровне своей интуиции и своих ощущений может привести к нарушениям функции иммунной системы, раку и синдрому хронической слабости. Здесь очень важно поддерживать равновесие и гармонию. Находясь на уровне 2, вы реально стремитесь к тому, чтобы постоянно испытывать лишь приятные ощущения: любовь окружающих, их внимание, уважение; доверие, восхищение и заботу. Вы хотите, чтобы люди любили вас такими, какие вы есть, а не за ваши деньги. Вы помогаете людям, совершаете много хорошего, потому что это принесет вам еще больше приятных ощущений, к которым вы стремитесь. Это элемент

обусловленной любви. На уровне подсознания вы хотите, чтобы вас любили и не в коем случае не отвергли.

Уровень 3: Отсутствие труда и усилий

Ключевые слова: намерение, ничем не обусловленное счастье (блаженство), высшее сознание, подчинение вселенной, волшебство, причастность, жизнь в настоящий момент, служение.

На уровне 3 мы синхронизируемся с Вселенной. Наш труд вдохновляет нас и заряжает энергией. Мы следуем по пути наименьшего сопротивления и не тратим энергию на какие-либо усилия. Мы притягиваем именно тех людей, которые нам необходимы на данном этапе нашей жизни. Мы способны мгновенно что-то для себя создать (другие люди называют это удачным совпадением или просто везением). Мы полностью подключены к своему высшему сознанию и ощущаем, что нас направляют и ведут. Мы знаем, что сами ответственны за все, что происходит в нашей жизни. Мы счастливы без всякой причины и едины со Вселенной.

Такие известные духовные учителя и лидеры, как Дипак Чопра, Марианна Уиллиамсон, Нил Доналд Уолш и Уейн Даер — служат примером подобного подхода. Тот, кто находится на этом уровне, понимает, что мы все — существа с неограниченными возможностями, и Вселенная готова нас поддержать. Это уровень максимальной синхронизации, уровень полного подчинения, на котором Вселенная осуществляет наши помыслы и исполняет наши желания.

Если вы уже достигли этого уровня, то успех придет к вам без каких-либо усилий с вашей стороны. Вы умеете распознавать сигналы, посылаемые вселенной, и вы установили контакт со своими Гидами. Ваша главная цель — духовный рост, и вы отказываетесь от всего, что отвлекает вас от главной цели. Ваши отношения с людьми основаны на духовных ценностях, а не на обусловленной любви. Вы становитесь мастером синхронизации и ни в чем не нуждаетесь. Вы полностью полагаетесь на свою связь с Вселенной. Это уровень истинного исцеления и спонтанной ремиссии.

Большинству людей не удается постоянно удерживать себя на этом уровне; мы естественным образом движемся то вниз, то вверх, пребывая где-то между 2 и 3 уровнем. (В пределах определенного уровня сознания существуют также разные подуровни). Находясь на уровне 3, вы реально хотите слиться со Вселенной, служить и подчиняться Высшему Источнику. Вы черпаете радость внутри себя. Вы освобождаетесь от страхов, и в своем выборе руководствуетесь тем, что больше всего способствует духовному росту и общему благу. Вы стремитесь приобщиться к вселенной.

Эмоциональный баланс. Подход

Во время семинаров, мне чаще всего задают следующий вопрос: как перейти с уровня 1 на уровень 3? Вы достигаете уровня 2, научившись чувствовать и слышать своего внутреннего наставника и доверять своим чувствам. Быстрее всего можно достичь уровня 3 — через уровень 2. Это самый короткий путь. Мы достигаем уровня 3 не через упорный труд, а благодаря другому качеству: самодисциплине. Дети учатся ходить, затем бегать, потому что так сильно желают этого, что ничего не может их остановить. Подобным же образом, некоторые люди достигают совершенства в той сфере деятельности, которая им очень нравится. Такая форма самодисциплины не связана с усилиями, потому что исходит из сердца. Наиболее эффективна та самодисциплина, которая исходит из сердца, а не из ума.

Чтобы развить в себе определенные навыки, нам необходимо преодолеть три этапа. На первом этапе мы упорно трудимся, стараясь зафиксировать в своей нервной системе память о том, как мы справляемся с той или иной задачей. На втором этапе мы начинаем работать разумнее: прислушиваться к своим естественным ритмам и к своему организму. Мы становимся

такими, какими хотим быть, и перестаем об этом думать; затем к нам приходит автоматическая компетентность, желанный навык. На третьем этапе этот навык доводится до автоматизма, мы абсолютно без всяких усилий, великолепно справляемся с работой. Это уровень мастерства.

Но на пути к мастерству приходится преодолевать множество преград и блокировок. Вы спросите: кто их создает? И я отвечу: вы сами. Но вы также обладаете врожденной способностью преодолевать препятствия. В этой книге я хочу научить вас как с помощью эмоций и самодисциплины достичь третьего уровня. «Эмоциональный Баланс» предлагает определенные приемы, которые помогут вам преодолеть препятствия на своем пути.

Каждый человек, стремящийся к духовному развитию, должен принять основной принцип: «Я сам создаю собственную реальность». Иначе говоря, ничего не происходит в нашей жизни просто так, случайных совпадений не бывает. Наказания не существует: есть лишь причина и следствие. Это духовный принцип, который называется «карма». Как только человек соглашается с тем, что он сам творец собственной судьбы, он начинает также понимать, что способен сотворить все, что пожелает. Главное — понять, чего он в действительности желает. Иногда цель, которую человек ставит перед собой сознательно, не совпадает с тем, чего он желает на уровне подсознания. Одна из задач, которую ставит перед собой «Эмоциональный Баланс» — привести в соответствие ваши сознательные и подсознательные стремления. На протяжении этой книги мы более подробно исследуем все вышеупомянутые концепции.

Но вначале давайте посмотрим, на каком уровне вы находитесь в данный момент, чтобы понять, на чем вам следует сконцентрировать свое внимание. Во-первых, я бы посоветовал вам завести дневник, желательно в твердой обложке. Он станет путеводителем в вашем путешествии, местом, в котором будут отмечаться все ваши достижения. Несколько минут в день вы посвятите тому, чтобы записывать в дневнике основные события дня и связанные с ними ощущения.

Начните прямо сейчас и дайте ответ на следующие вопросы:

- На каком уровне сознания вы, в основном, пребываете?
- Что в вашей жизни вызывает стресс?
- Какую цель вы упорно преследуете?
- Какого типа люди выводят вас из эмоционального равновесия? Какие отношения у вас складываются с ними?
- О чем вы больше всего думаете?
- Что вам дается без особых усилий, в какой сфере деятельности?
- В каких жизненных ситуациях вы используете свою интуицию?
- В каких жизненных ситуациях вы не используете интуицию?
- Что вам дается абсолютно без усилий и доставляет радость?
- Часто ли вы ощущаете связь с Вселенной?
- Нравится ли вам служить другим людям?
- Каковы ваши выводы?

Пусть ваши ответы на эти вопросы всегда будут находиться под рукой; они вам особенно пригодятся, когда начнется практическая работа с «Эмоциональным Балансом».

Часть Первая знакомит читателя с основными идеями и концепциями, лежащими в основе метода «Эмоциональный Баланс». В этих главах исследуется многомерная природа человека и то, каким образом тело человека является промежуточным звеном между духовным миром и материальным. В Части Второй говорится о тех же концепциях и принципах в действии и объясняется как сочетать элементы «Эмоционального Баланса» во время практических упражнений, цель которых- развитие высшего сознания, способности прощать, а также преодоление преград на пути к благополучию, которое, по моему определению, заключается в физическом и эмоциональном здоровье, когда человек полон энергии.

Мы сами должны добиться состояния внутреннего покоя, никто этого за нас не сделает. Единственный путь к душевному покою и гармонии в жизни лежит через тренировку и дисциплину, что приближает человека к его духовной сущности. Возможно, в самом начале на это понадобятся время и усилия. Но помните, чем больше сил вы вкладываете в работу над собой, тем выше поднимитесь. Лишь с помощью упорной и разумной работы над собой можно достичь Третьего уровня, когда все, что необходимо проявляется без усилий. Когда вы приступите к реализации метода «Эмоциональный Баланс» и будете тренироваться хотя бы в течение 15-20 минут в день, ваша жизнь изменится к лучшему; вы начнете притягивать, как магнит, новых людей и новые ситуации.

Часть первая
Эмоции: энергия в движении

Я живу на грани умопомрачения,
Стремясь узнать суть вещей, я стучусь в дверь.
Она открывается. Все это время я стучался изнутри.
Любовные Поэмы Руми, в редакции Дипака Чопра,
перевод Ферейдоуна Киа

Глава 1
Подавленные эмоции Свободная радикальная энергия

Основа нашей жизни — здравый смысл
и разум; истина — в другом.
Тимоти Фрее и Кристмас Хамфрейс, Мудрость Дзен

Чтобы уловить суть концепции «Эмоционального Баланса», необходимо вначале понять, что из себя, в действительности, представляют наши эмоции. Эмоция — это реакция на конкретный сигнал, который мы считаем «приятным» или «неприятным». Мы склонны разделять свои ощущения со всеми их оттенками и уровнями на две противоположные категории: хорошее и плохое, черное и белое, приемлемое и неприемлемое. В противоположном случае наши чувства — нейтральны. Наши эмоции соответствуют нашему восприятию окружающего мира и направляют наши действия. Проблема, в большинстве случаев, в том, что эмоции выбираются бессознательно, являясь нашей реакцией на определенные стереотипы, связанные с нашим прошлым. Несмотря на то, что способность связывать настоящее с прошлым является мощным механизмом выживания, это, в целом, не идет нам на пользу. Как только новые ощущения возбуждают старые эмоции, мы попадаем под их контроль. Именно в этот момент мы перестаем управлять собой и своей жизнью.

Потеря близкого человека, опасность, интимные взаимоотношения или любой другой вид социального контакта — могут вызвать определенную реакцию и даже несколько реакций: чувство страха, нервозность, разочарование, ревность, тревогу, чувство вины, скуку, восторг, беспокойство, критику, подозрение, благодарность, экстаз, счастье, чувство раскованности, блаженство, энтузиазм, надежду, благодарность. Наши поступки отражают эти и другие эмоции. К примеру, если бы вы в данный момент находились в дорожной пробке, а не за чтением книги, вели бы вы себя также как сейчас или ваше повеление было бы иным? Или если бы выиграли в лотерею солидную сумму денег? Или если бы вся предыдущая ночь прошла в семейной ссоре? В основе поведения каждого человека лежат его эмоции.

Представьте, что незнакомый вам человек, к примеру, кассир в супермаркете, кричит на вас и оскорбляет вас без какой-либо объективной причины. Какой будет ваша реакция? Многие наши

реакции возникают из проблем, которые не были решены в прошлом, и каждая из таких проблем сугубо индивидуальна. В вышеуказанной ситуации разные представители одной и той же группы, представляющей этническое меньшинство, восприняли бы ее как расистский выпад, потому что у них имеется соответствующий прошлый опыт. Один человек, в силу своего характера или степени своего страдания в прошлом, отреагирует агрессивно. Другой напишет жалобу на кассира, пытаясь добиться его увольнения с работы. Третий просто перестанет делать покупки в этом супермаркете, чтобы избежать дальнейших столкновений. Все перечисленные реакции зависят от эмоций каждого из людей и его ментального состояния в момент инцидента. Одни подумают, что у кассира выдался тяжелый день, и не воспримут это, как личное оскорбление; другие же уйдут с неприятным чувством и надолго запомнят обиду. Поскольку человек не способен сознательно выбирать свои эмоции и решать, как именно ему следует реагировать, он может попасть в «мертвую петлю», или в замкнутый круг негативных эмоций и мыслей.

Напрашивается вопрос: как справиться со своими эмоциями, вместо того, чтобы впадать от них в зависимость? Следует развивать качество эмоционального баланса, благодаря которому можно научиться определять и менять знакомые стереотипы в эмоциях и в поведении. Эмоциональный Баланс — это способность узнавать, признавать, принимать свои эмоции и работать с ними, таким образом, чтобы не подавлять их. Дело в том, что эмоции могут указать нам нужное направление и помочь нам сделать более правильный выбор. Мы можем поддаваться своим эмоциям, но мы также можем научиться использовать их для собственной пользы.

Проявление и подавление

Давайте еще больше углубимся в природу эмоций. Эмоции отражают то, что у нас на сердце или «состояние души»; разум — состояние нашей нервной системы. Когда эмоции не сбалансированы с разумом, мы испытываем стресс. Стресс — это эмоциональный блок, энергия, которая не способна свободно передвигаться по энергетическим каналам.

Как уже было сказано, эмоции связаны с определенными ощущениями. Причина или раздражитель, вызывающий это ощущение может и не соответствовать результату или появившейся эмоции. Ощущения — это энергия, соединившаяся с электрохимическими реакциями в центральной нервной системе, но электрохимические реакции — вторичны. Каждый раз, когда мы переживаем эмоцию, возникает определенная энергия, которую необходимо высвободить. Иными словами, эмоция — это энергия, нуждающаяся в движении, в направлении и в проявлении, не зависимо от того, по какой причине она появилась.

Ощущение эмоций — это одна сторона медали: проявление эмоций, высвобождение связанной с ними энергии или их растворение — другая сторона медали. Эмоции вынуждают нас совершать те или иные действия, определяют наше поведение: мы кого-то начинаем избегать или мы можем бросить кому-то вызов и так далее. Эмоции могут проявляться в плаче или смехе, и то и другое способствует ослаблению напряжения и снижению стресса. Однако проблема в том, что не всегда уместно проявлять свои эмоции. В обществе не принято спонтанно проявлять эмоции, например, набрасываться на кого-то с кулаками, красть, насиловать или вести себя инфантильно. Но то, что люди считают приемлемым и неприемлемым поведением, зависит от системы их убеждений. Нас с раннего детства приучают подавлять определенные эмоции, чтобы соответствовать придуманным нашими родителями стереотипам.

Существует пять способов подавления эмоций:

- Через отрицание (не признаваться в данном чувстве)
- Через дисассоциацию (отделению себя от эмоции)
- Через сведения чувства к минимуму (смягчению)
- Через позитивные мысли

- Через сопротивление и подавление

Для того, чтобы понять, что происходит с энергией, когда мы подавляем свои эмоции, необходимо получить больше представления о циркуляции энергии.

Акупунктура, которую китайские целители практикуют на протяжении 5000 лет, связана с теорией о том, что энергия (ци) передвигается по определенной системе энергетических каналов или меридианов через более, чем сто триллионов клеток и тканей нашего тела. Качество этой энергии ци несколько меняется в зависимости от того, какой именно орган ее производит. Например, скорость вибрации энергии печени отличается от скорости вибрации энергии почек.

Практикующие акупунктуру, различают пять основных элементов: Огонь, Землю, Металл, Воду и Дерево. Они описывают качество ци в соответствии с этими элементами, или определенной средой. Например, энергия почек или мочевого пузыря прохладна и податлива, поэтому ее относят к элементу «вода». Энергия печени и желчного пузыря — более гибкая, непредсказуемая и ей свойственно быстро видоизменяться, поэтому ее относят к элементу «дерево» (в котором присутствуют свойства ростка, молодых растений).

Но самое интересное, что мы узнаем из Традиционной Китайской Медицины — это то, как практикующие воспринимают связь между энергией, эмоциями и телом. В результате пристальных наблюдений на протяжении нескольких тысяч лет, практикующие пришли к выводу, что эмоции непосредственно воздействуют на поток энергии в теле. Они заметили, что определенные типы эмоций воздействуют на разные меридианы и органы — иногда положительно, а иногда отрицательно.

Свободная радикальная энергия

Когда к эмоциям относятся неправильно, они превращаются в некую форму неконтролируемой энергии, которую я называю «свободной радикальной энергией». Это аналогично высоко реактивным свободным радикальным молекулам, генерируемым в результате метаболизма и контакта с токсинами, когда в потоке крови не хватает ан-тиоксидантов, таких как витамин С. Особенную опасность представляют неудовлетворенные и подавленные эмоции. Они воздействуют на связанные с ними органы и ткани.

Вот два конкретных примера: если человек долго пребывает в состоянии отчаяния и разочарования, это приводит к заболеваниям желчного пузыря. В результате исследований выяснилось, что слишком тучные женщины, которые испробовали множество разных диет, намного чаще страдают от болезней желчного пузыря, чем те из них, которые не сидели на диетах и не присоединялись к группам, занимающимся снижением веса. Я думаю, что это связано с чувством отчаяния и разочарования.

Хроническое чувство беспокойства и тревоги воздействует на меридианы желудка и может привести к заболеванию язвой желудка и гастритом. Согласно последним исследованиям, состояние тревоги воздействует на иммунную систему таким образом, что человек становится более подверженным инфекциям. В последние годы заболевание язвой желудка связывают с бактерией Helicobacter pylorie и успешно лечат с помощью антибиотиков. И, тем не менее, западная классическая медицина почти никогда не рассматривает основную причину, вызвавшую заболевание: прежде всего, почему человек становится уязвимым для этих бактерий?

Предположим, что наблюдения восточной медицины верны и действительно существует связь между эмоциями и энергией — можно ли найти подтверждение этому тезису в западной науке?

Доктор Дипак Чопра, который принадлежит к категории людей, стремящихся возродить древние знания, подкрепляя их результатами новейших научных исследований, говорит о квантовом механическом теле. Согласно его учению*, это разумная система, мгновенно реагирующая на нашу любую мысль и эмоцию. Оно не имеет пространственно-временного

выражения; его можно представить в виде раскинувшегося во всех направлениях поля. Вы не видите своего квантового тела, потому что оно полностью состоит из тонких вибраций и колебаний, однако вы можете ощущать его.

Мы поговорим на эту тему чуть позже. Но очень важно отметить, что, говоря о вибрациях и колебаниях, мы имеем в виду энергетический принцип. Энергия подчиняется нескольким простым законам; один из этих законов гласит, что энергия никогда не исчезает. Энергия может видоизмениться и превратиться в материю, но не исчезнуть; сохраняется память о ней или ее поле.

Еще один современный первооткрыватель — профессор Уильям Тиллер, один из ведущих специалистов в мире, занимающихся структурой материи. Вот уже более 30 лет он возглавляет один из факультетов Стэнфордского Университета. Многие называют Тиллера вторым Энштейном, потому что он продолжил его исследования с того момента, где тот был вынужден остановиться, и обнаружил, что информация может передаваться со скоростью, превышающей скорость света, через область, именуемую гиперпространство. Это революционное открытие поднимает науку на совершенно новый уровень.

В своей книге «Наука и Трансформация Человека» Тиллер погружается в исследования сознания и тонких энергий. Он провел исследования во многих областях, среди которых гомеопатия, йога, цигун, медитация и лазеры. Достаточно сказать, что информация воздействует на материю, а эмоции — это разновидность информации. Поэтому меридианы, которые используются в акупунктуре, передают энергию по всему телу. Иначе говоря, эмоции по своей природе — разновидность энергии; когда эта энергия течет не в том направлении, в каком следует, она нам вредит. Именно тогда она превращается в свободную радикальную энергию.-

«Совершенное здоровье», Дипак Чопра

Эмоции и

Проводится множество научных исследований с целью установить связь эмоций с болезнями, с выздоровлением и с продолжительностью жизни. В чем проявляется эта связь?

В западном обществе люди часто погибают из-за болезней сердца. Существует много факторов, ведущих к таким заболеваниям: это неправильное питание, неподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина в крови, однако ни один из этих факторов не является главным; неудовлетворение, грусть, разочарование и гнев — вот основные факторы риска. Свободная радикальная энергия этих несбалансированных эмоций может считаться смертельной, в буквальном смысле слова.

Важную роль для метаболизма холестерина и жира играют печень и желчный пузырь. Повышенный уровень холестерина и жира способствуют развитию артериосклероза, основного симптома сердечных заболеваний. Сегодня уже доказано, что во время стрессового состояния уровень холестерина в крови повышается. Частые нервные напряжения также способствуют резкому повышению уровня холестерина.

Как я уже говорил, в китайской медицине энергия печени и желчного пузыря считается энергией дерева. Дерево питает огонь (сердце), когда дерево «влажное» из-за таких эмоций, как разочарование и отчаяние, элемент огня в теле ослабевает, и огонь перестает поддерживать себя. Когда содержание холестерина нарушается, это связано не только с проблемами питания, но и с нарушением эмоционального баланса. Фармацевтическая промышленность зарабатывает биллионы на производстве лекарств, понижающих уровень холестерина, и никто не задумывается об истинной причине этого явления.

Одной из показательных книг на тему болезней сердца и эмоций является «Поведение Типа А и Ваше Сердце», которую написали доктора кардиологи Мейер Фридман и Рей Рознман. Они обнаружили, что есть тип людей, которых они отнесли к категории А, наиболее подверженных

смертельным заболеваниям сердца. Это, как правило, люди нетерпеливые, раздражительные, агрессивные и быстро говорящие, склонные превратиться в «трудоголиков». Они амбициозны, целеустремленны и стараются максимально использовать каждую минуту. Среди их любимых девизов такие, как «Время — деньги» и «Название игры — победа». Помимо того, что они усердно трудятся, такие люди любят все делать быстро — есть, водить машину, и вообще они всегда торопятся. Даже играя с собственными детьми, они не могут расслабиться.

Вы видите, что люди категории А — это усердные труженики, мотивируемые счастьем состязания (сознание первого уровня). Любая их деятельность связана с огромными усилиями и большими энергетическими затратами.

Хорошая новость для подобных людей: такой стиль поведения не является их врожденным недостатком. Это приобретенный стереотип поведения, который можно изменить. Основные качества таких людей — это нетерпеливость и гневливость. Энергия, связанная с этими эмоциями используется для продвижения карьеры и бизнеса. Эти эмоции также создают стресс и напряжение, что вредно для организма.

Очень важно отметить, что главным двигателем заболеваний сердца является чувство вражды. Группа сотрудников Университета Дюк под руководством доктора Уилльямса провела исследование более 400 людей для выявления категории А и враждебности. Они также были проверены на наличие артериосклероза (закупорки сердечных артерий). Семьдесят процентов людей, из числа тех, кому было свойственно сильное чувство враждебности, страдали от артериосклероза; в то время как из числа людей, со слабо выраженным чувством враждебности, лишь пятьдесят процентов болели артериосклерозом. Результаты ясно показывают, что в группе А враждебность намного больше способствует сердечным заболеваниям, чем другие стереотипы поведения таких людей.

Интересен следующий факт: проведенные исследования свидетельствуют о том, что у этой категории почти отсутствует чувство доверия к людям и мотивы для него. Они почти убеждены в том, что по своей природе люди злы и всегда готовы осудить, обмануть, обидеть друг друга. Это из области тех прогнозов, которые осуществляют сами себя, и это крайне опасная установка, ведущая к сердечным заболеваниям.

В китайской медицине людей группы А относят к категории Янь-Дерево. Для этого типа людей самым важным является приобретение таких качеств, как терпеливость, умение сбавить темп, работать разумно, не надрываться, использовать свою интуицию, умение выслушать собеседника. Успешно решив эти задачи, такие люди начинают есть медленнее, могут терпеливо стоять в очереди или в ожидании транспорта; они учатся разговаривать медленнее и выслушивать собеседника. Они становятся менее эгоцентричными.

Чтобы сбалансировать состояние янь проводится терапия инь. Я надеюсь, уже понятно, что чувство враждебности — проявленное или подавленное — возникает в результате слабой энергии дерева. Лучшая терапия для людей типа Янь-Дерево — это медитация, цигун, йога, прогулки на природе, слушание музыки, повторение мантр и другие виды релаксации. Прикосновения, массаж, объятия, поглаживания, общение с людьми также очень помогают преодолеть стрессы, ведущие к сердечным заболеваниям. Когда темп жизни сбавляется, люди типа Янь-Дерево перестают столь остро, столь эмоционально реагировать на окружающий мир и переходят с первого уровня сознания на второй уровень.

Предотвращению сердечных заболеваний лучше всего способствует умение отпускать негативные мысли и принимать то, что вы не в состоянии изменить. В Японии такое состояние называется **шогонай.** В этом состоянии человек терпеливо переносит то, что не может изменить и действует там, где может повлиять на ситуацию. Чуть позже, я познакомлю вас с методом, позволяющим успокоить энергию янь-дерево, путем нажатия на определенные точки в сочетании с конкретными аффирмациями. Эти методы достижения эмоционального баланса помогают поддерживать сердце в уравновешенном, здоровом состоянии.

Заболевания раком — еще один бич современности. Профессор Гарвардской Медицинской Школы Джоан Борисенко, психолог и биолог, занимающаяся изучением клеток, входит в группу врачей, исследующих связь заболевания раком с характером человека. Она обнаружила в результате своих исследований, что подверженные заболеванию раком люди обычно не ладят со своими родителями. Доктор наук Джеймс Линч из Центра Исследования Психофизиологии Человека при Медицинском Факультете Университета Мэриланд в Балтиморе, обнаружил, что одинокие люди больше подвержены заболеванию раком и преждевременной гибели. Он установил, что существует связь между болезнью и одиночеством.

Доктор наук Ричард Чекелл, профессор эпидемиологии при факультете Общественного Здоровья Техасского Университета в Хюстоне, обнаружил, что люди, наиболее подверженные депрессии, в два раза чаще болеют раком, чем другие. Многие исследования подтверждают, что депрессия ослабляет иммунную реакцию. Было также установлено, что в своем большинстве те, кто болеют раком — это люди, утратившие возможность творческого самовыражения. Это может произойти в случае выхода на пенсию, смерти супруга(и), разлуки с детьми и прекращения занятий спортом или хобби.

Дополнительные исследования указывают на то, что подавление гнева также является важным фактором риска заболевания раком. Многие люди хотели бы выразить свой гнев или возмущение, в попытке защитить себя или близкого им человека от несправедливости, но они не способны этого сделать. Исследования больных с диагнозом опухоль в груди, выявили, что среди тех, кто имел злокачественную опухоль, было больше женщин, подавляющих гнев, чем среди тех, чья опухоль была доброкачественной. Женщины с злокачественной опухолью были склонны сдерживать свой гнев, даже если чувствовали, что правы, в то время как женщины с доброкачественной опухолью, как правило — не сдерживали гнев.

Еще одно интересное открытие: женщины, склонные к бурному проявлению гнева и последующему быстрому успокоению, редко болеют раком. Они способны быстрее изменить направление своей энергии и сосредоточиться на более приятном объекте. Можно сделать вывод, что не проявленный или подавленный гнев действует на организм как сильный яд.

Эмоции и жизненная позиция человека также в огромной степени влияют на продолжительность его жизни. Давно известно, что активные, подвижные люди, в среднем, живут на 7 лет дольше, чем те, которые ведут неподвижный образ жизни*. Физически активные люди — менее склонны к депрессии и тревоге. Они более сообразительны, имеют более высокую самооценку, спят спокойнее, лучше расслабляются, более спонтанны; они, как правило, проявляют больший энтузиазм и находятся в большем согласии с собой и гармонии. **.

* Preventive Medicine, 1072; 1:109-21)
** Journal of Clinical Psychology, 1971

Исследования процесса старения привели нас к заключению, что любознательные, общительные, целеустремленные люди отличаются большей продолжительностью жизни. Изучив жизнь 12 долгожителей (людей, проживших более 100 лет), мы обнаружили в них следующие общие тенденции: общительность, ощущение своей полезности, высокая самооценка и вера в Бога***. Результаты дополнительных исследований: уверенность в себе, социальные связи и чувство удовлетворения жизнью****.

В Скандинавии было проведено исследование, 1.062 пожилых людей в возрасте 67 лет и старше. Оказалось, что среди важнейших факторов, влияющих на продолжительность их жизни, были физическое здоровье и активность. Что касается менее пожилых участников исследования, оказалось, что для них ментальное состояние важнее, чем социальные связи, подвижный образ жизни и духовная жизнь*****

*** Journal of Holistic Nursing, 1997, 15. 199-213
**** Arch. Family Medicine,1997. 6, 67-70
***** Scand.Journal Social Medicine 1996, 24. 90-101
****** Acta Psychiatr.Scand.Suppl. 1995,272.16-22

Физическое здоровье связано с ментальным здоровьем. Некоторые исследователи установили, что 90% всех физических заболеваний имеют психологические корни. Я не думаю, что это сильно преувеличено, даже возможно, это несколько сдержанная оценка. Сегодня в нашем распоряжении существует достаточно доказательств того, что эмоции человека оказывают либо положительное, либо отрицательное воздействие на его физическое состояние.

Реакция вашей иммунной системы соответствует вашему ментальному состоянию. Их связывает так называемая «кибернетическая петля». Состояние вашей энергии и ваше биохимическое/физиологическое состояние меняется в зависимости от того, как вы себя чувствуете. Иначе говоря, если вы погружены в депрессию — ваша иммунная система подавлена и подвержена всевозможным вторжениям или мутациям клеток (рак, опухоли). Если вы ощущаете себя жертвой, ваша иммунная система также становится беззащитной и подверженной срыву. Если в вас накопился гнев, не нашедший выхода, ваша печень будет угнетена, и способность вашего организма бороться с токсинами понизится. В конце концов, это приведет к общему истощению; в результате депрессия овладеет вами полностью, и круг замкнется.

Мои собственные исследования обнаружили, что курение и другие пристрастия всегда имеют эмоциональную природу, а не физическую. Среди курильщиков****** гораздо больше депрессивных людей и потенциальных самоубийц, пытающихся сигаретой заглушить свои переживания. На самом деле, курение — является одним из лучших способов подавлять эмоции; поэтому оно способствует накоплению огромного количества свободной радикальной энергии и подвергает организм опасности. (Пристрастие к никотину легко преодолевается с помощью акупунктуры, помогающей устранить блокировки в меридианах, возникшие в результате длительного подавления эмоций). Без избавления от всех вредных пристрастий и от блокировок невозможно достичь Эмоционального Баланса. Поэтому необходимо работать в этом направлении.

Значение потока энергии

Энергия — это образующая материю матрица. Дисгармония наступает тогда, когда в организме, из-за не нашедших выхода эмоций, присутствует свободная радикальная энергия. Следовательно, для долголетия очень важно установление эмоционального баланса. В результате дисгармонии возникают биохимические нарушения, а также нарушаются электрические поля клеток и целостность системы организма, который становится более подверженным заболеваниям.

Один из способов поддержать поток энергии по меридианам — это физические упражнения. Меридианы удобнее всего сравнивать с потоком электричества, протекающим по телу. Не нашедшие выхода эмоции подобны огромным валунам, которые мы кидаем в этот поток, создавая препятствия на его пути. Выполнение физических упражнений способствует увеличению содержания энергии в потоке, и таким образом дамбы и валуны на его пути преодолевается с большей легкостью. Существуют специально разработанные упражнения для усиления потока энергии, такие как цигун, медитация и тай ци, которые оказывают огромное воздействие на эмоциональное состояние человека.

Первый закон Эмоционального Баланса гласит: принимать все, что с вами происходит, и не терять из виду все, что вы можете сделать для того, чтобы изменить ситуацию. Если вы ощущаете беспомощность и считаете себя жертвой обстоятельств — это верный путь к заболеванию

иммунной системы.

Помните ли вы приведенную ранее статистику исцеления от хронических заболеваний в китайской клинике (95 процентов в течение 30-50 дней), с помощью техники цигун? Согласитесь, что ум оказывает на нас огромное воздействие, когда мы с его помощью управляем своими энергиями. В этом и заключается единственная цель наших занятий цигун- правильно направлять поток энергий в теле и привести всю свою систему в гармонию. Там, где протекает энергия, эмоциональные блокировки уменьшаются и исчезают. Один из самых распространенных побочных эффектов, которые ощущают все практикующие цигун — это чувство радости. Именно состояние блаженства является одной из причин, побуждающих новичков продолжать эти упражнения.

Многие исследователи не сомневаются, что из всех доступных человечеству орудий исцеления, самое могущественное — ум. Благодаря таким техникам как нажатие определенных точек, медитация, самогипноз, биофидбек, рейки и терапевтическое прикосновение, можно наполнить сознание позитивными целебными образами, которые затем переводятся на язык биохимии, на язык тела.

Любое заболевание является сигналом к тому, что пора исследовать свои эмоции, являющиеся его истинной причиной. Даже обычная простуда — это сигнал о том, что пора заглянуть вглубь себя и определить, что именно вызывает стресс? Какие именно эмоции до сих пор не нашли выхода? Что вас беспокоит? Какие у вас тревоги, страхи? Какова ваша самооценка? Испытываете ли вы чувство незащищенности или опасности? Чего вы боитесь в своей жизни в данный момент? Думаете ли вы о духовном развитии, хотите ли узнать, кем вы являетесь на самом деле?

Дискомфорт, доставляемый подавленными эмоциями, я называю словом «смятение». Если не принять никаких мер по преодолению турбулентного состояния, или смятения, оно будет постоянно к нам возвращаться. Стресс и чувство тревоги — не являются внешними факторами; они — результат того, как мы позволяем внешним факторам влиять на наш внутренний мир, иначе говоря, результатом того, как мы реагируем.

Глава 2
Сигналы: отражения нашего внутреннего ліира

> В буддистский монастырь пришел юноша, В поисках истины.
> «Почему ты пришел в монастырь? — спросил учитель. — Почему пренебрег собственным сокровищем?»
> «Что является моим сокровищем?» — спросил ученик.
> «Тот, кто задает вопросы — и есть сокровище» — ответил учитель.
> *Тимоти Фреке. Мудрость Дзен*

Все великие духовные учителя современности говорят одно и то же: «Человек сам создает свою реальность». Но большинству из нас трудно в это поверить. Если это так, почему мы сами создаем ситуации, в которых вынуждены страдать — войны, бедность, болезни? Все, что происходит в окружающем нас мире — макрокосме — это отражение того, что происходит в нашем внутреннем мире. Этот принцип прекрасно объясняет доктор Уейн Дакр в своей книге «Оставайся На Пути»: «Обстоятельства, в которых вы находитесь, не определяют качество вашей жизни; они отражают образы, которые вы сами выбрали». Чтобы понять этот принцип, достаточно немного углубиться в современную квантовую физику.

Каждый из нас обладает энергетическим полем, которое пребывает в определенном модусе

вибрации, и взаимодействует с другими энергетическими полями. Эмоции, мысли и другие нематериальные понятия, такие как интуиция, влечение, мотивация, творчество, мудрость рождаются из динамического хаоса этого энергетического тела. Сегодня известно, что материя состоит на 99.999 процентов из пространства (пустоты) и лишь на 0.0001 процент из атомов (материи) Таким образом, то, что мы видим вокруг — это иллюзия, созданная колебаниями атомов, как в кино. В кинотеатре мы видим на экране движущиеся изображения, кажущиеся нам реальными, благодаря скорости, с которой проектор посылает на экран разрозненные картинки. Наш мозг воспринимает их как единый, слитный образ.

На самом деле все, что мы воспринимаем, является иллюзией. Все, что мы видим — мизер, по сравнению с тем, чего мы пока не способны увидеть.

Электромагнитный спектр настолько обширен, что остается за рамками человеческого воображения, и воспринимаемый человеком свет составляет приблизительно одну сто биллионную часть этого спектра. То, что люди способны воспринять, основываясь на своем предыдущем опыте и ассоциациях, трактуется каждым человеком по-своему, в силу его индивидуального подхода к поступающей информации.

Ощущения — это ничто иное, как субъективное искажение реальности. Вот почему люди по-разному воспринимают одно и то же событие. Если мы будем полагаться исключительно на свои пять органов чувств, то получим весьма скудное, далеко не полное представление об истинной реальности. К счастью, помимо пяти чувств, мы оснащены дополнительными чувствами. Чтобы узнать об этих «сверхчувствах» и пользоваться ими, нам следует перейти на второй уровень сознания, то есть развить свою интуицию. На втором уровне сознания, мы начинаем ощущать энергетический резонанс абсолютно не так, как на первом уровне сознания, где доминируют грубые чувства.

Морфогенетическое поле

Каждый человек через свое энергетическое поле взаимодействует с энергетическими полями других живых существ и с сигналами, поступающими извне. Внешние сигналы могут поступать от других людей или от электромагнитных полей разных приборов, таких как компьютер или мобильный телефон. Мы воспринимаем эту информацию благодаря своим органам чувств, мыслям и интуиции. Однако, подавляющая часть разнообразных энергетических полей, которые оказывают на нас воздействие, остается недоступной нашим ощущениям. Из потенциально доступной нам энергетической информации лишь ее маленькая часть входит в наше энергетическое поле.

Наши мысли постоянно проецируют наши чувства наружу, в соединяющее пространство, известное под названием «морфогенети-ческое поле». Это распространяющееся по всему миру электромагнитное поле, которое непосредственно соединяет нас друг с другом и с остальными. Когда мы проецируем свои эмоции в окружающее поле, другие люди могут почувствовать посыл и получить о нас какую-то информацию. Подобным же образом мы реагируем на недоступные слуху и зрению молчаливые посылы, получаемые нами от других людей. Все люди, без исключения, проецируют свои мысли и чувства в морфогенетическое поле. Морфогенетическое поле существует там, где в игру вступают не физические чувства, а интуиция, ясновидение и «шестое чувство». Все люди наделены этими тонкими, нефизическими чувствами, но в своем большинстве и не подозревают об этом.

Окружающие могут оказать на нас воздействие посредством своих мыслей, тревог или молитв, даже если у них самые лучшие намерения. Исследуя энергетическое поле своих пациентов, доктор Валерия Хант зафиксировала колебания в их мозгу, изменения в реакции их кожи, сердцебиение, скачки кровяного давления, сокращение мышц, в то время как люди, способные видеть ауру, наблюдали изменения в их энергетическом поле. Она обнаружила, что

изменения в их энергетическом поле произошли раньше, чем все вышеуказанные изменения в их организме*. В основе всей материи заложена базисная информация. Энергетическое тело и его поле — является моделью или шаблоном для физического тела.

Стоит глубже вникнуть в суть концепции того, что мы сами создаем свою реальность. Для начала, можно просто посмотреть, что происходит с человеком, готовящимся сдать экзамен; это очень распространенный вид стресса, причина которого всем известна и ясна. Легкое напряжение или тревога — естественны в период экзаменационной сессии; на физиологическом уровне эта энергия помогает студентам повысить концентрацию и ускорить процесс усвоения материала.

Но с другой стороны, иногда в этот период возникают проблемы. Часто наблюдаются провалы в памяти, которые могут длиться от нескольких часов до недели и более. Многих студентов преследуют негативные мысли, типа «Я провалюсь, или «Экзамен будет слишком трудным». В тревоге и сомнениях, студенты сами себе делают прогноз: «Я ничего не вспомню». Подобные мысли приводят к следующим симптомам: страх, расстройство желудка, тошнота, беспокойство, частое мочеиспускание, головная боль, агрессивность, раздражительность, головокружение. Эти симптомы оказывают воздействие на поведение студента во время экзамена . В некоторых случаях они испытывают такой стресс, что отказываются сдавать экзамен. В других случаях — наблюдаются приступы паники, бессонница или сонливость, потеря аппетита или повышенный аппетит. Часто страхи студентов реализуются; и тогда они действительно проваливают экзамен, что подтверждает их предшествующие негативные прогнозы.

Townsend Letter for Doctors # 1540,p.124-26

Страх может материализоваться в нежелательные обстоятельства. В случае с экзаменом в нас пробуждаются нерешенные прежде проблемы; действуя под их воздействием, мы сами для себя создаем мак-рокосмическую реальность, основанную на прошлых событиях, а не на текущей ситуации. Возбудители или сигналы, под воздействием которых обостряются прежние проблемы, могут поступать как извне, так и изнутри нас самих. Поэтому следует рассмотреть, каким образом эти сигналы воздействуют на наш организм.

Клеточная память

На микрокосмическом уровне реальности, наши мысли, убеждения и ощущения оказывают воздействие на каждую отдельную клетку нашего организма. Именно поэтому ключ к здоровью — это понимание того, какую важную роль в этом играют эмоции. Те мысли, которые чаше всего посещают нас, и наши установки больше всего способствуют либо здоровью, либо болезни. Психо- Нейро- Иммунология обнаружила связь между мыслью-эмоцией и иммунной системой. В результате глубоких исследований было обнаружено, что существуют две связи между центральной нервной системой и иммунной системой.

Во-первых, каждая мысль переводится на биохимический язык, с помощью особых химических элементов, известных как нейропеп-тиды. Эти элементы не только воздействуют на мозг, они также воздействуют на все наши органы, железы, клетки и ткани. Их основная цель, по всей вероятности, связать каждую нашу мысль и каждую нашу эмоцию с каждой отдельной клеткой нашего тела.

Исследования нейробиолога Кандас Перта показали, что разные заряженные эмоциями мысли и воспоминания заставляют организм производить разные нейропептиды. Аналогично, ученые Института Кардиологии в Колорадо обнаружили, что положительные эмоции повышают уровень DHEA, омолаживающего гормона, который защищает нас от стрессов и IgA, иммунопротеина, в то время как отрицательные эмоции понижают их уровень.

Более того, органы способны накапливать и хранить эмоциональную информацию. В наше время это стало наиболее очевидно в связи с часто проводимыми операциями по трансплантации

органов. В книге Поля Персала «Код Сердца» описывается 73 случая, когда с трансплантацией сердца пациенту передавалась память донора. Был случай, когда человек, которому пересадили донорское сердце, помог раскрыть убийство, так как вместе с сердцем донора к нему перешли и его воспоминания. Другая пациентка после трансплантации сердца начала пить пиво и есть гамбургеры, как это делал ее донор. В третьем случае, человек, получивший донорское сердце, начал произносить слова и предложения на незнакомом языке, который оказался родным языком его донора. Можно привести еще множество подобных примеров.

Персал считает, что между клетками существует электромагнитная связь, и каждая клетка сохраняет в памяти информацию. Таким образом, каждая клетка становится своеобразной голограммой для всего организма. Каждая сердечная клетка — не просто клетка, имеющая какое-то одно назначение. На самом деле, все органы и клетки хранят эмоциональную информацию. Этот феномен известен как «клеточная память».

Во-вторых, центральная нервная система связана с иммунной системой через автономную нервную систему, которая делится на две части: Парасимпатическая нервная система (ПНС) и Симпатическая Нервная Система (СНС). ПНС — относится к «инь», она ответственна за развитие, регенерацию и ассимиляцию. ПНС функционирует наилучшим образом, когда человек расслаблен и отдыхает, и является своеобразным буфером, помогающим нам преодолевать стрессы. СНС — реагирующая система, которая контролирует и адаптирует внешние раздражители, такие как шум, температура и боль. Это часть нашего механизма выживания, который готовит нас к мгновенному действию (мышечной реакции). ПНС направлена внутрь, к эмоциям и ощущениям, СНС — наружу, как «янь».

В силу увеличивающихся темпов современной жизни, избытка информации и нагрузок, в сегодняшнем обществе преобладает СНС. По этой причине, для сохранения здоровья и благополучия возникла необходимость в методах, позволяющих поддержать и усилить ПНС. Это медитация, тай ци, цигун и релаксация.

Как ощущения влияют на биологию

Какое воздействие оказывают ощущения и возбудители эмоций на иммунную систему?

Рассмотрим пример. Предположим, вы хорошо проявляете себя на работе, и менеджер фирмы повышает вас в должности. Сотрудники фирмы, с которыми вы всегда были на равных, должны стать вашими подчиненными. Представьте, какой будет ваша первая реакция на эту новость — вы будете в восторге. Вас ожидает пятидесятипроцентное повышение зарплаты, машина от фирмы, дополнительные льготы — это все вас приводит в ликование! Ваш мозг начинает производить химические элементы, соответствующие состоянию вашего ума, и все клетки вашего организма приходят в возбуждение. Активность ПНС в вашем организме повышается, а вместе с ней уровень beta-endorphins, химических элементов, образующихся, когда вы испытываете радость. Это хорошая новость, благодаря которой буферная зона, адаптирующая вас к стрессу, усиливается.

Через некоторое время к вам начинают приходить другие мысли. Вы осознаете, что будете самым молодым менеджером в фирме, и вам придется руководить людьми, которые по возрасту годятся вам в родители. Вам становиться не по себе, и вы думаете, что, вероятно, будет трудно оправдать ожидания руководителя фирмы, связанные с вашей новой должностью. Этот страх активизирует реакцию СЕС и соответствующие химические элементы, такие как не-эпинефрин, выделяющиеся в вашем потоке крови, который передает «плохую новость» всем вашим клеткам. Ваш организм переходит в состояние тревоги, и ваши надпочечные железы активизируются и начинают производить мощный гормон, под названием кортизол, провоцируя Борьбу или Реакцию Борьбы, чувство паники и тревоги.

Вы видите, что одно и то же сообщение может возбудить в нашем организме две противоположные реакции, в зависимости от того, на чем мы в данный момент больше

сосредоточены. Аналогичным образом, нашим организмом управляют наши энергии. Две наиболее известные части нашего энергетического тела — это система циркуляции, меридианы и его главные энергетические центры, чакры; большое значение также имеет энергетическое поле, окружающее каждого из нас. Это электромагнитное поле, благодаря которому мы узнаем, к примеру, что кто-то на нас смотрит сзади или подкрадывается к нам, несмотря на то, что мы не видим и не слышим этого человека. Электромагнитное поле — лежит в основе нашего чувства интуиции и так называемого «шестого чувства». (Эти формы экстрасенсорного восприятия активизируются, когда наше сознание пребывает на Втором уровне). Энергетическое поле имеет также духовные функции, включающие связь души с физическим телом.

Несмотря на то, что наше тело постоянно обновляется, причиной повторного ощущения одних и тех же симптомов болезни, является то, что наши энергетические штампы и модели не меняются. Наш шаблон, наша модель остается прежней.

Когда энергетическая система выходит из равновесия, ослабляется или повреждается, и в других системах возникают проблемы: в пищеварительной системе, в эндокринной системе и в связующих тканях.

Что же вызывает ослабление или повреждение энергетического тела? Любая неприятность (травма, болезнь, негативные мысли и установки) оказывает воздействие на наше энергетическое тело. Если человеку прошлось преодолевать какие-то трудности, то он уже ослаблен, и новый стресс окажет на него еще более сильное воздействие.

Конкретные возбудители

Иногда нас одолевает какое-то необъяснимое неприятное чувство — это сигнал или намек, поступающий из нашего подсознания и напоминающий нам о подавленных эмоциях. Пренебрегая подобными сигналами, мы, возможно, упускаем великолепную возможность: благодаря им, мы можем разрешить важные проблем в своей жизни. Перечисляющиеся ниже виды возбудителей относятся к категории пяти чувств и легко распознаются.

- Звуковые возбудители: Определенная музыка, звуки и голоса могут возбудить острые эмоциональные реакции. Некоторые люди испытывают неприятные ощущения , услышав собственный голос, записанный на магнитофонной пленке. Повторное выслушивание критических замечаний также может вызвать раздражение. Некоторые люди не могут заснуть, пока не наступит абсолютная тишина. Другие же могут заснуть лишь под определенные звуки, которые их умиротворяют.
- Зрительные возбудители: Количество возбудителей этой категории практически бесчисленно. Одни люди приходят в крайнее возбуждение при виде крови и насилия. Другие — страшно переживают, увидев своих бывших супруг и супругов или же любовниц и любовников с кем-то другим.
- Прикосновения: На теле есть конкретные области, которые хранят негативные воспоминания, поэтому определенные прикосновения могут вызвать в человеке панику. Многие люди весьма чувствительны к объятиям и поцелуям. Прикосновение может вызвать вихрь эмоциональных ассоциаций , особенно у того, кто в детстве подвергался насилию.
- Запахи: Всевозможные ароматы или неприятные запахи способны возбуждать бесчисленное количество эмоциональных реакций. Запах духов, одеколона, например, может вызвать воспоминания о прошлом, также как и запах свежеиспеченного хлеба.
- Вкусовые возбудители: Подобно запахам, ощущение того или иного вкуса также является возбудителем определенных эмоций. Например, у меня неприятные воспоминания связаны со вкусом каши. Сама по себе каша играет весьма банальную роль, однако ее вкус напоминает мне период детства, который я считаю одним из самых неприятных в своей жизни.

Возбудители другой категории, о которых пойдет речь, не связаны с нашими чувствами; они возникают в результате определенного процесса, происходящего внутри нас. К примеру, мы можем проснуться с ужасным чувством, или страдать от резких перепадов в настроении. Мы можем впасть в депрессию из-за погоды или после общения с кем-то. Это результат работы нашего ума на уровне подсознания. Пренебрегая этими явлениями — сигналом того, что следует принимать меры — мы идем по пути, который ведет нас к саморазрушению или к болезни.

Иногда чувства проявляются без всякой причины, без влияния какого-либо возбудителя. Всегда есть вероятность того, что мы резонируем с энергией или эмоциями других людей. Внешняя энергия может повлиять на ритм, частоту, длину волн и электромагнитный заряд вибрирующих волн энергии, которые формируют наши собственные энергетические тела. Наша энергия в буквальном смысле слова резонирует с источником внешней энергии. Однако, для активизации этого резонанса, необходимо, чтобы энергетические системы обеих сторон обладали одинаковой структурой. Иначе говоря, энергетические волны в вашем теле могут изменить ваше эмоциональное состояние, если они обладают такой же частотой и скоростью вибрации, как энергетические волны второго человека.

Любые возбудители действуют тогда, когда в вашей системе присутствует токсическая эмоция. Токсической называется подавленная или не правильно воспринятая эмоция, которая не проявилась и находится в капкане вашей внутренней энергетической памяти. Это та самая свободная радикальная энергия, которую мы исследовали в Первой Главе. Сама по себе эмоция не способствует выделению определенного химического элемента в нервной системе. Лишь то значение или толкование, которое мы придаем своим чувствам, создает биохимические реакции и связано с нашими мыслями. Это значение или толкование возбуждает болезнь и нарушает равновесие в вашем организме.

Эмоции не бывают ни плохими, ни хорошими, но именно они являются силой, побуждающей нас к действию. Когда мы испытываем счастье (необходимо различать между счастьем состязания, обусловленным счастьем и необусловленным счастьем), это означает, что нас ведут по пути к здоровью и совершенству. Неприятные эмоции является предупредительным сигналом, чтобы приглядеться к своему поведению или к своему восприятию мира. Возбудители этого неприятного чувства, должны всегда приветствоваться, поскольку они дают нам возможность измениться и приблизиться к безусловному счастью. Через свои ощущения, мы можем поддерживать свое здоровье в нормальном состоянии, обращая всю силу своего внимание лишь на то, что вызывает благодарность, радость, веселье и чувство благополучия.

В большинстве случаев, мы не в состоянии изменить то, что происходит в мире, но мы можем полностью контролировать свое отношение к происходящим событиям в нашей жизни. Это и есть цель «Эмоционального Баланса». Каждый день и в каждое мгновение мы можем все начать заново, нам предоставлена возможность нового начала, нового момента, когда можно освободиться от всего ненужного. Если мы не возьмем ответственность в собственные руки, то нам не избежать разрушительных убеждений и взглядов: мы будем считать, что не властны над происходящими с нами событиями и являемся жертвами обстоятельств.

Если вы будете воспринимать себя как жертву, вы и станете жертвой — и ваше энергетическое тело отреагирует соответственно. Но если вы отпустите разрушительные мысли и чувства — не сражаясь с ними, а просто принимая их, такими какие они есть — вы сделаете первый шаг в освобождению от своего прошлого. Свобода от прошлого означает свободно текущую энергию без каких-либо блокировок, причиной которых являются ваши мысли или воспоминания.

Внешние возбудители создают беспокойство, и благодаря этому являются великолепной возможностью для нашего развития. Вот пример:

Вы находитесь в дорожной пробке, опаздывая на важную встречу; батарейка вашего мобильного телефона разряжена. Какие чувства вы испытываете? Если вы расстроены и

ощущаете злость, разочарование, тревогу, словом, если вы не в состоянии шоганай (приятие ситуации, как данности, которую вы не в силах изменить и должны просто терпеливо перенести ее и продолжать жить) или блаженства (ощущение радости, несмотря на неприятную ситуацию), вам следует серьезно задуматься об уровне своего сознания. Это возможность проверить себя и высвободить эмоции.

Если рассматривать эту ситуацию с первого уровня, вы имеете все основания для того, чтобы впасть в отчаяние. Но на втором уровне сознания, вам следует взять ответственность за ситуацию в собственные руки и активизировать личную интуицию. Задайте себе следующие вопросы:

- Может быть, мне сейчас не нужна эта встреча?
- Каковы будут результаты, если эта встреча окажется позитивной?
- Чем мне придется пожертвовать, в случае, если встреча пройдет успешно?
- Что я боюсь потерять?
- Готов(а) ли я к такому успеху?
- Есть ли у меня какие-то сомнения или неприятные предчувствия в отношения этого успеха?

Практикуя это упражнение, загляните в себя как можно глубже. Лучше, чтобы это происходило в полной тишине. Сосредоточьтесь на своем внутреннем знании, отрешившись от результатов, погрузившись в состояние медитации. Создав тишину и ощутив расслабление и легкость, наблюдайте за тем, что поднимается из глубины вашего сознания, из той области, где хранится все знание. Дипак Чопра называет это состояние «наблюдателем или «свидетелем». Задайте еще ряд вопросов.

- Какими знаками я пренебрег (ла), которые помогли бы мне избежать этой ситуации?
- Что привело к череде событий, создавших эту ситуацию?
- Как я справился(ась) с ней?
- Какие другие меры мог(ла)я принять?
- Что я могу сделать сейчас, чтобы попасть на встречу (уйти с трассы и найти телефонную будку и т.д.)?
- Почему я создал(а) эту ситуацию?
- Что я выиграл(а) в такой ситуации? (Может больше времени для подготовки.)

Конечно, никто не способен вспомнить абсолютно все, что связано с той или иной подобной данной ситуацией, но, выполнив такое упражнение, вы удивитесь количеству «всплывшей» информации. В нашей жизни все происходит по определенной причине, и, в конечном счете, на наше же благо.

Когда мы достигаем третьего уровня сознания, на котором, как известно, не требуется никаких усилий, нам становится ясно, что в какую бы ситуацию мы не попали — это самые лучшие для нас обстоятельства, потому что мы сами их создали. Мы знаем, что за всем этим скрывается наш замысел, и мы уже знаем какой он. Поэтому, когда мы охвачены тревогой, в первую очередь следует посмотреть на ситуацию глазами «наблюдателя», и увидеть , как это состояние (мы можем назвать это стрессом, несчастным случаем, совпадением, неудачей) отражает наше собственное сознание. Самым замечательным является то, что наш скрытый замысел всегда имеет позитивное направление, даже когда мы реально попадаем в неприятную ситуацию и испытываем тревогу.

Состояние, в котором не требуется предпринимать никаких усилий, является также состоянием полного доверия божественному замыслу, который совпадает с нашими собственными планами. Это состояние приятия, прощения и освобождения. Это путь наименьшего сопротивления, не потому, что мы стараемся избежать усилий, но потому, что мы

знаем, что достигнем большего, если доверимся вселенной, позволим вселенной выполнить свою работу. И, попав в ситуацию, которая возбуждает наши эмоции и вызывает тревогу, мы сразу понимаем, что это не имеет никакого отношения к тем внешним раздражителям, которые на нас действуют: что все дело в нас самих, в наших неразрешенных проблемах. Состояние смятения и тревоги быстрее преодолевается через любовь, чем через сопротивление ему или сражение с ним.

Известный психотерапевт и писатель Гай Хендрикс отмечает, что если какая-то часть нашего «я» испытывает страдание, вину или стыд, это означает, что мы не достаточно любим эту часть себя. Лучший способ избавиться от «неприятного» чувства вины или стыда — полюбить себя за то, что вы эти чувства испытываете. С легкостью отнеситесь к своим чувствам и мыслям, не тратьте энергию на то, чтобы осуждать их, продолжайте свой путь, и тогда вы вновь обретете свободу творчества. Иначе говоря, восстановится свободная циркуляция энергии и чувство тревоги исчезнет.

Третий уровень сознания — это модель зарождающейся новой культуры. В сегодняшнем мире, несмотря на множество разных направлений, наблюдается сильная тенденция к изменению глобальных ценностей; происходит сдвиг в сторону более сознательного взгляда на системы жизни. Сегодняшнее состояние мира, в существенной степени, отражает этот сдвиг в коллективном сознании. Все больше и больше людей реально ощущают, что сами создают ту атмосферу, которая их окружает, что они сами — активные творцы мира, в котором существуют; постепенно «сознание» становится не отвлеченным, а вполне обычным реальным понятием.

Глава 3
Я себя отвергаю и я себя признаю Как справиться с внутренним, смятением.

Жизнь изменчива, во всех своих формах,
И мы либо плывем по ее течению — либо нет.
Радостно плывя с потоком жизни,
Мы видим все, что происходит в пространстве
и во времени;
Мы видим, что все события — суть большие и малые водовороты в реке времени. Плывя по этой реке, в бесконечном потоке своей кармы, мы сжигаем ее, не испытывая страдания. Прими это и сольешься с потоком;
Откажись — и будешь страдать.
Тимоти Фреке и Кристмас Хамрейс, Мудрость Дзен

Я успел лишь намекнуть на один из принципов, лежащих в основе «Эмоционального Баланса»: признание и приятие себя. В первой главе, мы рассматривали эмоции как вид энергии, способной нарушить наше внутреннее равновесие и стать причиной хронической болезни. Во второй главе, мы рассматривали наше повседневное восприятие реальности как выражение внутренней тревоги. Далее мы увидели, что с точки зрения Третьего уровня сознания, человек сам, по собственному замыслу создает все обстоятельства своей жизни. Теперь, когда вам понятны механизмы «Эмоционального Баланса», вы, несомненно, оцените простоту и изящество этого способа преодоления состояния тревоги.

По своей сути, это метод, указывающий как не преграждать путь самому себе. В первую очередь, человеку следует научиться принимать самого себя.

Оглядываясь в прошлое и оценивая свою жизнь, большинство из нас признается, что часто те или иные чувства становились преградой на нашем пути или мешали вести себя так, как нам бы хотелось. По большому счету, наши реакции на любую вызывающую тревогу ситуацию,

определялись нашими эмоциями. Мы часто взрываемся, как нам кажется, по мелочам (после тяжелого рабочего дня, или столкнувшись с чьим-то недовольством). Это случаи, когда у нас кончается терпение: например после того, как на работе человек восемь часов подряд делал одно и тоже, чтобы угодить клиентам, дома он расслабляется, перестает сдерживаться и срывается на близких людях.

Когда в жизни наступают жесткие времена, вам может показаться, что не бывает иного выбора, и смысл жизни сводится к тому, чтобы преодолевать те или иные испытания. Могу сообщить вам хорошую новость: люди — подобны апельсинам. Когда их «прижимает», все, что внутри, выходит наружу. Если внутри горечь и гнев — сок будет горьким и гневным. Если внутри — сладость и веселье — сок будет сладким и радостным. С помощью простых методов, можно заменить горечь — на радость и удовольствие. Можно достичь такого уровня, когда, даже находясь в стрессе, мы будем способны на проявление любви и доброты по отношению к своим родным и ко всем остальным людям.

Мы не можем справиться со своими эмоциями из-за того, что отвергаем сами себя. Мы отвергаем свои эмоции, потому что даем им оценку, считая, что они «плохие» или «неправильные» в то время как, на самом деле» они ни те, и не другие. Они просто есть. Когда человек может принять себя таким, какой он есть в данный момент, со всеми своими чувствами и эмоциями, он высвобождает большое количество жизненной энергии. Когда он не может этого сделать, подавленная энергия его эмоций превращается в стресс и становится причиной болезни.

Человек отличается от животного тем, что обладает способностью создавать собственный образ и давать этому образу соответствующую оценку. Ирония в том, что, создавая свой образ, он постоянно осуждает и отвергает его, доставляя себе лишние страдания. Любое отрицание своего образа превращается в неприятие себя; отвергая себя, он создает базу для большинства будущих проблем. Не признавая какую-то часть своей личности, мы ослабляем и разрушаем свой физиологический и энергетический стержень, благодаря которому существуем. Люди в своем большинстве не довольны некоторыми аспектами создаваемого ими собственного образа; поэтому умение «принять себя» представляется первостепенной задачей, с которой человек должен справиться.

Неприятие своего образа вызывает у человека бурю эмоций и приводит его к тупику. Чтобы избежать страдания, он создает всевозможные защитные механизмы, фильтруя все свои ощущения, чтобы решить какое из них следует избегать, отрицать, подавлять, осуждать или критиковать. Подавляя в себе те или иные порывы — поделиться с кем-то чувствами, принять чью-то критику, попросить о помощи или разрешить свои конфликты — мы теряем чувство объективности и интуиции. Таким образом, мы сами ставим себя в тупик. В конце концов, мы становимся жертвами собственного теневого образа, пленниками своих эмоций, страхов, и живем неполноценной жизнью, не в силах свободно реагировать на людей и события. К сожалению, мы сами становимся причиной внутренней тревоги и эмоционального хаоса.

Не забывайте, пожалуйста, что для эмоционального здоровья необходимо уважать себя; если вы не достаточно высоко оцениваете себя, жизнь, вместо чувства удовлетворения и полноты, будет доставлять вам одни страдания.

неприятия, себя

Многие из нас предпочли бы не испытывать определенных эмоций, которые может всколыхнуть любое событие — .неприятный разговор по телефону, письмо, содержащее критику или какой-то поступок супруга(и). Все, что угодно может «выжать из апельсина горький сок». В подобных ситуациях мы реагируем на стресс одним из четырех возможных способов, в зависимости от того, как мы сами себя воспринимаем. Вот эти четыре вида реакций:

- *Чувство беспомощности:* Сюда входят отчаяние, разочарование, гнев, ревность, чувство неадекватности, стыда и вины.

• *Поведение, наносящее вред самому человеку.* Такие люди замыкаются в себе или становятся слишком агрессивными. Они прибегают к средствам, действующим на сознание (алкоголю, таблеткам) или к средствам, меняющим настроение (еда, шоколад, сигареты). Они могут обвинять других людей, кричать, им свойственны вспышки раздражения. Иногда они демонстрируют полное безразличие и внешнее спокойствие.

• *Негативные убеждения.* Это резкое осуждение определенных эмоций, таких как гнев, разочарование, сексуальное вожделение, отношение к ним как к чему-то плохому и неправильному.

В результате, вдобавок к вышеупомянутым эмоциям, такие люди испытывают глубокий стыд и чувство вины.

• *Действия, направленные на саморазрушение.* Когда человек не в состоянии справиться со своими эмоциями, он может совершить безответственный или опасный для жизни поступок. Подобные люди подсознательно желают смерти и, на каком-то уровне, стремятся к несчастному случаю. Возможно, через это они стремятся обратить на себя внимание окружающих, которое называется «негативным вниманием».

Прежде, чем продолжить, остановитесь и поразмышляйте над тем, что вы только что узнали. Если вам знакомы состояния, о которых вы только что прочитали, как вы намерены изменить свои реакции в будущем? Что, по вашему мнению, мешает вам изменить свои реакции? Что вам необходимо для того, чтобы изменить их? Что вы можете сделать, чтобы найти доступ к средству, которое может помочь вам изменить их?

Я полагаю, что для изменения своей типичной реакции необходимо преодолеть два самых больших заблуждения:

1. Мой стресс вызван внешними факторами

2. В состоянии стресса я нуждаюсь в посторонней помощи. Осознав смехотворность этих двух ошибочных утверждений,

поняв их скрытый смысл, вы на половину приблизитесь к цели, то есть к состоянию эмоционального баланса. Если бы действительно внешние факторы были причиной внутреннего беспокойства и смятения, тогда следовало бы искать соответствующие методы защиты от стресса — например, замкнуться в себе, или избегать их любой ценой. И это бы означало, что человек — беспомощная жертва обстоятельств и не способен управлять своей жизнью.

Согласившись с тем, что сами являемся причиной своего внутреннего смятения, сами виновны в своих неудачах, мы берем бразды правления в свои руки и учимся «обходить каменистые дороги жизни». В таком случае, единственная помощь извне, в которой мы нуждаемся — это наставление о том, как научиться управлять своей жизнью и группа поддержки.

Пожалуйста, прочитайте следующее утверждение, по крайней мере, дважды.

СУТЬ МЕТОДА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ВСЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ С ЧЕЛОВЕКОМ — ЭТО

ОТРАЖЕНИЕ ЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА. ЭТО ГЛАВНЫЙ КЛЮЧ К ВНУТРЕННЕЙ-ГАРМОНИИ. НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ СЕБЯ, ПРИЗНАТЬ, ЧТО ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ НЕЛЕГКО, ЧТО НА ПУТИ НЕИЗБЕЖНЫ ПРЕПЯТСТВИЯ И ОШИБКИ; СЛЕДУЕТ ТАКЖЕ ПРИМИРИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО МНОГИЕ ЛЮДИ БУДУТ СЧИТАТЬ ВАС ВИНОВНЫМИ В ИХ НЕСЧАСТНОЙ ЖИЗНИ.

Не читайте дальше, пока не вникните в это утверждение во всех его деталях.

Да, в жизни встретятся люди, которым мы не понравимся — и это не трагедия. Мы не можем угодить всем. Почему это так важно понять именно сейчас? Речь пойдет о том, что нам внушалось в детском возрасте. Почти все люди с детства усваивают главное правило поведения

— стараться понравиться окружающим! Практически все мы без исключения еще в детстве усваиваем, что в любых обстоятельствах необходимо выполнять это главное условие выживания.

Десять правил выживания, которые мы усваиваем в детстве, должны быть вам знакомы; хоть и в каждом индивидуальном случае они могут немного отличаться. Впрочем, вполне возможно, что вы следуете даже большему числу подобных правил.

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ВЫЖИВАНИЯ В ДЕТСТВЕ

(Отметьте для себя те, которые вам знакомы)

О Правило 1: Родителям следует беспрекословно подчиняться при всех обстоятельствах — за исключением тех моментов, когда их можно перехитрить.

О Правило 2: Родители всегда правы — потому что они умнее; они видят мое будущее.

О Правило 3. Необходимо подчиняться правилу 2, даже если я абсолютно уверен(а), что прав(а).

О Правило 4: Родителей следует любить безоговорочно, потому что они меня произвели на свет, они дают мне кров, еду, снабжают игрушками и другими материальными благами.

О Правило 5: Следует подавлять любое чувство, которое может быть расценено как нелюбовь к родителям или несогласие с ними.

О Правило б:Я несу ответственность за то, как себя чувствуют родители; поэтому следует себя вести определенным, общественно приемлемым образом. Ведя себя определенным образом, я могу расстроить или обрадовать родителей.

О Правило 7: Если я не буду вести себя так, как это принято в обществе, меня будут считать плохим (плохой), и не будут любить. Родители от меня отвернутся, а может и бросят за то, что я — плохой(ая).

О Правило 8: Мои искренние эмоции, в своем большинстве, неприемлемы; они повлияют негативно на родителей.

О Правило 9: Родители не обязаны выполнять свои обещания, но я — должен (должна) это делать при любых обстоятельствах.

О Правило 10: Родители могут совершать поступки, которые плохо влияют на их здоровье и благополучие, потому что они старше и умнее. Мне следует подождать, пока я не достигну определенного возраста, чтобы вести себя подобно им.

Вот правила, которые все еще хранятся в моей памяти, несмотря на то, что прошло 35 лет с тех пор, как я получил свой начальный курс искусства выживания в этом мире. Эти правила, вероятно, были полезны в детском возрасте. Однако, повзрослев, мы должны освободиться от этой устаревшей модели реальности, иначе можем превратиться в душевнобольных.

В психиатрии привязанность к устаревшим представлениям о реальности называется «трансференс» (перенесение); когда мы переносим в свою жизнь взрослого человека те способы восприятия и реакции на внешние раздражители, которые были нам свойственны в детстве. В детском возрасте родители для нас — все; мы связываем с ними весь мир и все наши будущие ценности. Все, что делают родители — единственно верный путь. Если ребенок, обнаружит, что не может доверять своим родителям, то в его сознании сложится схема: «Людям доверять нельзя». Детям свойственны глобальные обобщения.

В детском возрасте наша самооценка связана с тем, насколько внимательны к нам родители. Все дети очень боятся разлуки с родителями, которая для них равносильна смерти. Если ребенку не достает ощущения защищенности, мир представляется им опасным и угрожающим. С другой стороны, если родители чересчур оберегают своего ребенка, у него не будет возможности развить самостоятельность и способность самому справляться с трудностями. Впоследствии, он не будет проявлять ответственности за обстоятельства собственной жизни, надеясь, что другие люди

решат за него его проблемы.

Существует также фактор дисциплины, который играет важнейшую роль, как в достижении успеха, так и в духовном развитии. Многие люди отказываются развивать свой духовный потенциал, так как считают, что это требует слишком строгой дисциплины.

В своей книге «Неизведанная дорога» доктор Скотт Пек пишет следующее: Давайте примиримся с неизбежностью страдания и необходимостью преодолевать в жизни испытания и научим этому наших детей, как бы это ни было больно. Я утверждаю, что орудием для преодоления трудностей в жизни является дисциплина. Приучая себя и своих детей к дисциплине, мы сами учимся, одновременно прививая детям умение страдать и умение совершенствоваться».

В своей книге доктор Пек упоминает четыре разновидности дисциплины:

- Умение ждать исполнения своих желаний.
- Чувство ответственности.
- Преданность истине.
- Умение сохранять равновесие.

Если вдуматься, становиться ясно, что, по большому счету, причиной внутренней дисгармонии являются качества, противоположные перечисленным выше:

- Стремление к немедленному исполнению своих желаний.
- Нежелание брать на себя ответственность.
- Нечестность по отношению к себе и к окружающим.
- Неспособность справиться с испытаниями в своей жизни.

Во время внутреннего смятения (турбулентного состояния) человек не должен терять контакта с самим собой.

- Во время стресса худшее, что он может сделать: Вернуться к правилам выживания, которым он следовал в детском возрасте.
- Критиковать и отвергать свое поведение или какие-то поступки.
- Перестать любить себя и заботиться о себе.

Внутренний судья

Имея более двадцати лет опыта общения с больными людьми, я пришел к выводу, что причиной внутреннего смятения или эмоционального стресса является неприятие человеком самого себя. Почему так происходит?

Все мы обладаем определенным эмоциональным настроем, привитым нам воспитавшими нас родителями. Это осознанная или подсознательная память о тех моментах, когда мы из-за каких-то проступков ощущали себя плохими, отвергнутыми. Приучая нас к правилам поведения в жизни, родители внушили нам, что определенный тип поведения считается неправильным, плохим, вызывающим раздражение окружающих или приятным, внушающим любовь, приемлемым, хорошим и так далее. К сожалению, когда мы не соблюдали эти правила, они нас наказывали. Более того, будучи детьми, мы были поставлены перед невыполнимой задачей — отличать свое поведение от своей личности. Когда нас призывали к дисциплине или пытались исправить, нам ничего не оставалось, как поверить в собственную несостоятельность, в то, что мы плохие и безнадежные.

Во всех нас сидит так называемый «внутренний судья», чей голос звучит в нашем сознании. Внутренний судья — это результат нашего воспитания, во время которого мы неизбежно подвергались бесчисленному количеству тонких травм, оказавших огромное и продолжительное влияние на нашу нынешнюю самооценку. Внутренний судья, заменивший родителей — это то неприятное чувство, которое возникает из-за того, что мы не признаем определенные аспекты

своей личности и своего поведения, не считая их правильными и приемлемыми. Это часть подсознательного внутреннего программирования, которая может активизироваться под воздействием определенных событий.

Как только кто-то не соглашается с вашим мнением или расстраивается из-за вас, как только вы совершаете ошибку или не выполняете какую-то задачу, в ситуацию вмешивается внутренний судья, подтверждая то негативное мнение, которое вы"уже частично сложили о себе. Внутренний судья будет критиковать как ваше поведение, так и вашу личность, убеждать вас в том, что вы не на что не годны, что вас всегда будет ждать неудача. Это та часть вашей личности, которая на определенном уровне все еще хочет вас убедить, что вы — не состоялись.

Существует шесть факторов, определяющих степень неприятия человеком самого себя.

1. То, насколько нашим родителям не удалось поставить различие между нашей личностью и нашим поведением. Большинство из нас не знает о том, что существует огромная разница между тем, как мы поступаем (поведение) и тем, кто мы есть на самом деле (личность).

Во избежание этой проблемы, родителям следует постоянно укреплять и проявлять любовь к личности своего ребенка , даже когда они не одобряют тех или иных его поступков. Чтобы это наилучшим образом удалось, родителям рекомендуется использовать «методику трехслойного бутерброда».

- Первый слой — отметить то, что ребенок делает правильно.
- Второй слой — сказать ему, что именно в его поведении нужно изменить и как это должно произойти.
- Третий слой — поблагодарить ребенка за его сотрудничество и готовность выслушать родителей, и что они гордятся тем, что у них такой ребенок.

2. То, насколько родители путают или смещают понятия, когда речь идет о личном вкусе, о безопасности и так далее.

Допустим, ребенок предпочитает определенную одежду, потому что такую одежду носят все его друзья; родители же читают ему мораль на тему социального происхождения его друзей.

Или, беседуя с сыном на тему его успеваемости в школе, отец говорит, что ему стыдно за него; или что он многим пожертвовал ради того, чтобы послать сына в престижную школу, но не чувствует благодарности.

Когда родители внушают детям, что те неправы с точки зрения морали, к примеру, из-за плохой успеваемости, неумелого суждения или личного вкуса, такое морализирование может привести к низкой самооценке ребенка.

3. То, насколько часто родители высказывают негативное мнение о ребенке.

Среднестатистический 16-летний подросток, к своему возрасту, выслушивает приблизительно 180000 замечаний о том, что ему не дается какой-то предмет, что он не должен делать, по какой причине он не заслужил того-то, как он плохо себя ведет и другие нарекания, типа: «Что с тобой происходит?» «Неужели ты не способен сделать что-то нормально?» «Ты что — тупой?» Рано или поздно эти замечания укрепляются в сознании ребенка и в будущем становятся орудием его «внутреннего судьи».

4. То, насколько последовательно ведут себя сами родители. Дети постоянно бросают родителям вызов относительно их последовательности и лояльности провозглашенным стандартам.

Если уставшие на работе родители забывают поддерживать определенный стандарт, который они сами же установили, напрашивается вывод, что ребенка наказывают не за его

поступки, а за присущие ему качества.

5. То, насколько часто родители отворачиваются от ребенка, который, в результате, ощущает себя отвергнутым.

Когда родители не обращают внимания на ребенка или пренебрегают им, долго сердятся на него за какой-то проступок, это может серьезно понизить его самооценку. Холодное, отчужденное отношение родителей является для ребенка лишним подтверждением того, что он не заслуживает любви.

6. Словесные обвинения.

Когда родители вслух обвиняют ребенка, постоянно повторяя ему, что он не заслуживает их любви, они наносят ему самый серьезный ущерб, не считая физического или сексуального насилия. Словесные обвинения доставляют ребенку глубокую эмоциональную травму, что в будущем может сильно понизить его самооценку.

Таковы основные причины, из-за которых мы часто выступаем в роли самых злейших врагов и критиков самих себя. По этой причине многие люди застревают на первом уровне сознания. Как бы они ни старались доказать себе, что способны добиться успеха, в глубине их сознания сидят эти демоны, которые терзают их и не дают им достичь душевного покоя. Мы все имеем определенные элементарные желания, которые могут обернуться против нас и повергнуть нас в внутреннее смятение, если не отнестись к ним правильно. Все мы хотим чувства безопасности, надежности; все мы стремимся, чтобы окружающие нас признавали и, что еще предпочтительнее, любили; мы хотим чувствовать себя достойными, компетентными людьми, на которых в большинстве ситуаций можно положиться.

Когда приходится преодолевать жизненные трудности, адекватная самооценка побуждает нас к абсолютно иным действиям и стратегии, нежели заниженная самооценка. Она дает нам внутреннюю силу, чтобы:

- Не бояться и найти решение для встающих перед нами дилемм.
- Признать тот факт, что мы не для всех приемлемы и не всем приятны.
- Признать тот факт, что мы не можем разбираться во всех областях жизни; и тем не менее, достаточно сильно желая чего-то, мы можем добиваться своей цели, преодолевая препятствия.
- Справляться с конфликтными ситуациями и не стараться спрятаться от них
- Признаться себе, что мы не совершенны, и нам не избежать ошибок.

Когда наша самооценка занижена, все меняется. Нам труднее преодолевать жизненные испытания, и мы часто начинаем искать возможность спрятаться от жизни. Чтобы преодолеть ощущение тревоги и конфликта, мы стараемся избегать ситуации, провоцирующие эти чувства, а внутренний судья всегда готов придти на помощь. Самый большой парадокс в том, что, несмотря на жесткость внутреннего судьи и его негативное отношение, он может поднять нам настроение. Получив подтверждение тому, что мы — несостоявшиеся люди, ни на что не способны, что нас не любят, и что нельзя никому доверять, мы можем расслабиться, так как больше нет необходимости беспокоиться; и тогда мы чувствуем себя не столь уязвимыми.

Не стоит попадаться в эту ловушку. Самой большой ошибкой будет, если вы начнете себя уговаривать следующим образом: «Я ничего не могу изменить» . «Я такой(ая) какой есть», или «Если бы я получил другое воспитание, все было бы по-другому». Дело в том, что мысли и чувства оказывают огромное воздействие на наше энергетическое тело, и отказ от деятельности — не лучший выход из положения. Энергия и жизненная сила следуют туда, куда их ведет мысль.

Многие люди осознают, что расточительно тратят энергию на эмоциональные связи и

привязанности к другим людям или даже к животным. Как уже говорилось во Второй Главе, каждый человек связан с другими существами через окружающее его морфогенетическое поле. Тем не менее, большинство людей не осознают, что впустую тратят жизненную энергию на свое прошлое: прошлые инциденты, устаревшие убеждения (которые часто заимствованы у других), сожаления о прошлых потерях. Каждое мгновение наши мысли указывают, в каком направлении утекает наша энергия, и мы безрассудно растрачиваем собственные силы в ущерб самим себе.

Как бы мы ни использовали свою жизненную энергию — сосредоточившись на гневе и отчаянии или на радости и гармонии — это оказывает положительное или отрицательное воздействие на нашу биологию. Когда мысли негативны, формируя страх, низкую самооценку, тревогу или чувство враждебности, жизненная сила теряется или блокируется в организме. Продолжительная дисгармония или ослабление энергетического поля приводит к нарушению физических функций и к болезни. Когда мысли сосредоточены на позитивных посылах и образах, жизненная сила циркулирует там, где прежде произошла блокировка, и наступает исцеление. Обычно наши мысли неупорядочены; они приходят и уходят.

Соединив чувство с мыслью, мы получаем осуждение, а каждое осуждение ведет к энергетическому блоку в организме. Более конкретно: всякий раз, осуждая себя, мы создаем энергетические блокировки в системе меридиан; каждый раз, осуждая других, мы также создаем энергетические блоки в своем организме. Они то появляются, то исчезают. Предположим, кто-то доставил вам огорчение: всякий раз, увидев этого человека, подумав о нем, услышав его имя, или в результате любой другой возможной ассоциации, к вам вернется чувство досады или обиды, что, в свою очередь, приведет к энергетическим блокировкам в системе вашего организма.

Следовательно, чем больше человек осуждает, тем в большую зависимость попадает от своих чувств, и тем больше энергии теряет его система меридианов. Это и становится причиной блокировок и приводит к заболеваниям. ЛЮБОЕ ОСУЖДЕНИЕ ОТБИРАЕТ У ЧЕЛОВЕКА ЕГО ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ!

Позвольте мне напомнить вам об отличии осуждения от мнения. Мнение — нейтрально и не заряжено эмоциями. Это оценка определенных, близлежащих фактов. Получив новую информацию или новые данные, мы с легкостью меняем свое мнение. Однако, следует помнить следующее: можно иметь разные мнения, но как только вы привязываетесь к какому-то из них, оно поглощает вашу энергию . Выход в том, чтобы сохранять нейтральное состояние и не привязываться к определенному мнению.

Признание себя

Чтобы справиться с негативной эмоцией — следует сосредоточиться на самом чувстве, а не на оценке этого чувства и не на его названии. Что вы чувствуете? Где вы это ощущаете? Даже не важна причина, по которой возникло то или иное чувство, потому что она не связана с истинной проблемой. Это лишь сигнал тревоги, имеющий отношение к вашим старым воспоминаниям. Вам следует принять это чувство, даже если оно вам неприятно. Допустим, вам в голову пришла негативная мысль о себе самом (ой), и в результате у вас ухудшилось самочувствие. Как это проявилось? Может, вы ощутили тяжесть в желудке или небольшую тошноту. Я рекомендую полностью принять свою эмоцию и ощущения, которые ее сопровождают и просто пережить их. Вам бы следовало даже поблагодарить свой организм за то, что он, будучи столь совершенным механизмом, предупреждает вас об определенной энергетической блокировке в его системе.

Чтобы принять себя, достаточно любить себя такими, какие мы есть; понять, что нет необходимости что-то менять. Единственное, что требуется — это установить контакт с любовью, которая уже заложена в нас. Если человек не готов безоговорочно принимать себя таким, какой он есть, это означает, что он отвергает себя или какой-то аспект своей личности.

Я обнаружил, что самый лучший метод достижения согласия с собой — это следующая аффирмация: «Я люблю себя и принимаю себя вместе со своими эмоциями и ощущениями».

Можно повторять эти слова вслух или в уме, одновременно визуализируя поток энергии, направленный в те области, где вы ощущаете неприятные симптомы. В последующих главах мы подробнее рассмотрим методы, которые могут помочь быстрее достичь согласия с самим собой.

Чтобы следовать библейской заповеди «Возлюби ближнего как самого себя» , необходимо, в первую очередь, безоговорочно любить себя. Таким же образом следует относиться к другим людям — принимать их такими, какие они есть; не делая этого, мы вредим самим себе. Существует энергетический закон: каждый человек, которого мы внутренне отвергаем, является отражением того аспекта нашей личности, который мы в себе не принимаем. Итак, перед нами встает вопрос: как вести себя в подобной ситуации, с определенными людьми, чтобы потратить меньше энергии? В конечном итоге, нет разницы между нами и другими людьми.

Принимать другого человека — не означает соглашаться с ним или изменять своим принципам. В данном контексте, это означает принимать другого человека таким какой он есть, не осуждая его, даже если он доставляет вам огорчение. Мы сами создали эту ситуацию во времени и пространстве, чтобы выучить какой-то урок. Всякий раз, когда происходит блокировка энергии, это повод, чтобы чему-то научиться.

Я знаю, что любой инцидент, любая травма, или несчастный случай, любая ситуация и любой человек на моем жизненном пути — это часть моего собственного замысла; поэтому я полностью принимаю это все и люблю. Лишь признавая других людей и безоговорочно принимая любую ситуацию, я принимаю самого себя. В начале придется потратить немного энергии, чтобы утвердиться в такой философии и развить подобный образ мыслей, но, впоследствии, это станет вашим путем наименьшего сопротивления. Путь наименьшего сопротивления ведет к внутренней гармонии, к меньшей затрате энергии и безоговорочной любви к себе и к другим людям. Для достижения этой цели потребуется усердие, и это вопрос вашего выбора.

Глава 4
Карма и эмоции: две стороны одной медали

> Когда один человек лжет, Бесчисленное множество других людей Выдают эту ложь — за правду.
> *Тимоти Фреке Мудрость Дзэн*

Процесс работы с кармой, в основном, подразумевает умение сосредоточиться в жизни на красоте и добре, но не становиться рабом этих качеств; служить людям и сохранять правдивость и честность перед самим собой. Многие связывают свои представление о принципах действия кармы с философией перевоплощений. Но карма также непосредственно связана с нашими эмоциями. Зная о существовании кармы, человек по-иному строит свою жизнь, так как это помогает ему принимать оптимальные решения и использовать тяжелые воспоминания и ситуации для своего духовного развития. На санскрите слово «карма» означает «действие». Но я бы предпочел употреблять вместо этого слова — другое: «выбор». Карма имеет отношение к тому, что мы выбираем в своей жизни и к последствиям этого выбора.

Карма, или закон причин и следствий, говорит о том, что жизнь — это не поток случайных событий и инцидентов. В жизни не существует злодеев и их жертв, победителей и неудачников; не существует удачи и невезения, совпадений или судьбы. Мы все — часть глобальной сети взаимозависимых душ, обладающих свободой выбора; но ни о каком хаосе не может быть и речи. Напротив, во вселенной все упорядочено, систематизировано и подчинено определенным законам. Всегда возможно предсказать каковы будут последствия того или иного выбора. Мы сами управляем своей жизнью, несмотря на то, что довольно часто отказываемся от своего права выбора и становимся заложниками собственных эмоций, нужд и стремлений.

Если признать, что прежде мы управляли своей жизнью, а затем «выпустили штурвал из рук», то разве мы не готовы сделать все для того, чтобы вновь стать у штурвала? Вопросы, которые встают перед нами: Как найти в жизни правильную дорогу? Есть ли в этом необходимость? И если нет, что и каким образом будет нас направлять?

Ниже приводятся некоторые различия между первым уровнем проявления и более высокими, трансцендентными уровнями.

- Первый у р о в е н ь. Вы зависите от обстоятельств, вы просто позволяете разным событиям происходить, вам то везет, то не везет. У вас стихийный подход к жизни - «попалили промахнулся», что немного напоминает игру в русскую рулетку. Это происходит из-за отсутствия знаний и спокойствия, и, если смотреть в корень, из-за неприятия себя, из-за полного отрицания своих духовных возможностей.
- Второй уровень. Вы полагаетесь на свою интуицию, внутренне чувствуете, как вам лучше поступить. Вы находите и создаете синхронизацию в жизни и признаете, что в жизни случаются то взлеты, то падения. Вы устанавливаете контакт со своими гидами, ангелами или со своим высшим «я». Вы начинаете распознавать знамения и понимать язык вселенной.
- Третий уровень. На этом уровне вы верите, что являетесь единым целым с вселенной. Все, что происходит в вашей жизни — это отражение ваших намерений и установок: поэтому ваш выбор в жизни — четок и ясен. Не существует взлетов и падений, существует лишь «данный момент». Пребывая в «данном моменте», вы отпускаете свое прошлое.

В принципе, закон кармы означает, что мы стоим перед дилеммой: либо мы выбираем невежество, либо — осознание. Осознав, что каждый поступок приведет к определенному последствию, мы будем изо всех сил стараться, чтобы наш выбор в жизни был оптимальным. Мы постоянно стоим перед выбором. Если мы отказываемся сделать конкретный выбор, это сделает за нас наше прошлое; наши жизненные установки и замыслы остаются в силе до тех пор, пока мы не решимся на другой выбор.

Наши прежние замыслы и установки не исчезают, потому что каждое действие генерирует память. Память создает стремление к реализации того, что не было реализовано в прошлом, и это стремление побуждает нас совершить еще одно действие, возвращающее нас к прежней проблеме. Единственный способ перейти на более высокий уровень проявления, на новый уровень бытия — изменить свою изначальную установку, которая была привита нам в детстве, когда наше подсознание определенным образом запрограммировало нас для выживания.

Не работая со своими эмоциями, мы попадаем в ловушку, в замкнутый круг действий, который все время воспроизводит себя. Обстоятельства жизни меняются, но схема остается прежней.

Действие (событие) —» Инцидент —> Эмоция

Память (свободная) <— Стремление <— Выбор (Стремление —»
радикальная энергия

Память)

Один из моих друзей пользуется огромной популярностью, благодаря тому, что он — один из немногих дантистов в стране, который безболезненно лечит зубы. Он снабдил зубоврачебное кресло особой кнопкой. Сидящий в кресле пациент может в любую минуту нажать на эту кнопку, как только почувствует малейший дискомфорт. По сравнению с другими дантистами, мой друг меньше всех применяет обезболивающие препараты.

На самом деле, пациенты очень редко пользуются этой кнопкой. Поскольку у них есть возможность самим регулировать свое состояние, они спокойнее и увереннее чувствуют себя в зубоврачебном кресле. В результате они не страдают от самых главных источников боли: чувства тревоги и беспомощности.

Также обстоит дело с кармой и эмоциями; намного легче преодолевать те трудности, которые мы сами себе создаем. Поскольку реальность, в которой мы живем — результат нашего собственного выбора, можно утверждать, что ничего не происходит без согласия на это нашей души и без ее участия. Есть определенная красота в признании кармической природы нашей реальности, потому что даже в самые тяжелые моменты нам предоставлена возможность максимального развития. Поняв и признав закон кармы, мы развиваем выносливость, гибкость, что помогает нам лучше справляться с жизненными невзгодами.

Через наши эмоции закон кармы приспосабливает нас к вселенской гармонии. Во вселенной царят порядок и равновесие, что мы можем ощутить, когда искренне этого захотим. Законы вселенной известны нам, они также реальны, как закон гравитации. Каждый человек способен использовать эти законы, заставить их работать; и, фактически, мы уже понимаем и используем их на подсознательном уровне.

Могу обрадовать вас хорошей новостью: каждый из нас обладает «встроенным детектором», помогающим ощутить универсальный закон кармы — это наши эмоции. Мы можем понять, что нарушаем вселенскую гармонию, просто прислушавшись к своим эмоциям.

Не забывайте, что наше тело является энергетическим полем. Каждая наша мысль или желание, также как и каждая подавленная эмоция, меняет уровень вибрации индивидуальной энергии. Научившись сознательно менять уровень этой вибрации, мы можем привлечь в свою жизнь все, что пожелаем. Резонирующие на одинаковых вибрациях предметы или люди притягивают друг друга. Более того, наблюдая это на практике, и достигая более глубокого представления о том, как наши замыслы и установки влияют на нашу карму, мы резко повышаем уровень своего сознания.

Чтобы перейти на высокие уровни сознания необходимо развить в себе высокую чувствительность, основанную не на пяти, а на множестве ощущений. Ведь наши пять физических органов чувств позволяют нам ощущать лишь материальный мир, но не то, что существует за его пределами. Эти чувства часто вводят нас в заблуждение, заставляя нас думать, что мы — беспомощны. На первом уровне сознания, уровне пяти чувств, существуют лишь два противоположных друг другу представления о достижениях человека в жизни. Здесь мы видим людей, стремящихся любой ценой достичь своей цели, людей, которые лучше умрут, чем откажутся от своей мечты. Они не могут жить без конкуренции, без состязания, так как, по их убеждению, побеждает тот, кто умирает богатым. Они принадлежат миру «крысиных гонок» в борьбе за власть и влияние. На этом уровне мы также видим «серые массы», составляющие большинство населения. Это пассивные люди, смирившиеся со своей судьбой, большинство из них не получает никакого удовлетворения от своей работы. Но они продолжают работать, медленно разрушаясь, до тех пор, пока не выходят на пенсию. Многие из них находят отдушину в каком-нибудь «хобби». Но, в основном, это несчастные люди, которые часто завидуют успеху других и критикуют их. Конкуренция и состязание — не привлекают таких людей.

К третьей группе принадлежат «тихони». В отличие от предыдущих, они не испытывают враждебных чувств; большинство таких людей находят утешение в религии. Они отказались от борьбы за успех и реальное счастье и обрели спокойствие, принимая жизнь такой, какая она есть. Как только они действительно перестают тяжело трудиться во имя исполнения своей мечты, к ним обычно приходит ощущение внутреннего покоя.

Но это не означает, что каждому человеку судьбой предназначено принадлежать той или иной группе. Сделав выбор, основанный на стремлении к высшим уровням сознания, мы можем освободиться от многих примитивных побуждений, ограничивающих нашу жизнь, таких как

зависть, страх, гнев, месть, стыд, одиночество и стремление к достижению поверхностного счастья. Наш выбор и следующие за этим выбором действия ведут нас на более высокие уровни сознания.

Мы постоянно выбираем определенные жизненные установки, придающие нашим ощущениям определенный смысл. Даже предпочитая оставаться в невежестве, мы делаем свой выбор на подсознательном уровне; и наша эволюция соответствует нашему выбору. Человек, развивший множество тонких ощущений открыт для собственных озарений, следует своей интуиции, распознает «шестое чувство» и другие тонкие знамения и сигналы. Такой человек принимает решения, которые основаны на любви, сострадании и мудрости; он старается избавиться от негативных чувств и от осуждений. Любое влияние, ограничивающее нас в возможности сделать сознательный выбор — враг, мешающий нашему развитию.

Вы видите, какое воздействие оказывает прежняя карма и воспоминания о неудовлетворенных желаниях? В нас зарождаются стремления, которые следует сознательно преодолеть силой своего нового замысла, новой установки. Как вы видите на диаграмме, сознательная установка помогает сжечь прежнюю карму (нерешенные проблемы), создающую в нашей жизни определенные инциденты, ситуации, устремления.

Сознательная мысль —> сознательное действие —» решенные
проблемы

Чувство, стремление, Потребность, инциденты Прежняя ситуация, освобождение от свободной радикальной энергии
- (прежняя карма) карма

За каждым событием, действием, за каждой мыслью и потребностью, за каждым чувством и устремлением лежит определенное намерение, определенный замысел. Изначальный источник — незавершенные дела или подавленные эмоции. Вместо того, чтобы действовать вслепую, следует совершать осознанные поступки, и тогда можно прервать цепь кармы и создать в своей жизни больше пространства для позитивной, творческой энергии любви, чтобы все происходило без больших усилий с нашей стороны.

Когда мы принимаем во внимание закон кармы, становится очевидным, что все люди и события в нашей жизни подчинены высшему коллективному сознанию. Каждый из людей, вовлеченных в эти отношения и события, может развиваться в том темпе и в том направлении, которые для него наиболее удобны. Если вдуматься, становится также очевидно, что человек всегда в состоянии справиться с встающими перед ним задачами, за исключением тех случаев, когда он сам решает для себя, что эти задачи для него непосильны. Коллективный замысел направлен в сторону духовной эволюции и благополучия. Рано или поздно, мы начинаем свято верить, что во всем происходящем есть определенный смысл.

Духовный путь -— это цепь, состоящая из тех выбранных нами ситуаций, которые способствуют развитию нашей внутренней гармонии. Как в любой области, вначале необходима практика и упорный труд для развития знаний и умений; затем, благодаря повседневной дисциплине, мы достигаем совершенства. Чтобы освободиться от близоруких установок и убеждений, свойственных первому уровню проявления, может потребоваться долгая практика.

Уровень совершенства, когда все дается без больших усилий, достигается лишь теми, кто следует по пути наименьшего сопротивления. Как ни парадоксально, но чтобы следовать по пути наименьшего сопротивления часто требуются определенные усилия. В начале может потребоваться серьезная затрата энергии, чтобы отказаться от чего-то, что просто доставляет нам удовольствие, быстрого исполнения какого-то желания или того, что мы можем получить за чужой счет. Нередко приходится преодолевать эгоизм или желание обмануть других ради

удовлетворения своих желаний. Очень часто «наилучшим» выбором является тот, который дается труднее всего, требует дисциплины, самопожертвования и служения другим людям. На этом пути не следует преграждать дорогу событиям, происходящим в жизни, и пытаться их остановить любой ценой. Духовный путь наименьшего сопротивления — это всегда путь, свободный от привязанностей и желания защитить себя.

Вселенская энергия является величайшим источником энергии: чтобы она свободно протекала через нас, мы должны освободиться от всех негативных воспоминаний прошлого, которые блокируют ее поток. Мы теряем энергию в результате любого вмешательства в этот поток. Мы определенно блокируем свободный поток энергии, когда слишком сильно привязываемся к тому, что считаем своей собственностью (имущество, связи, карьера).

Цепляясь за старое, мы оказываемся в замкнутом кругу, в результате чего новые события, новые люди не имеют к нам доступа. Когда вас одолевают сомнения, вспомните простой, но мудрый закон: не стоит привязываться к тому, что невозможно взять с собой в момент, когда вы будете покидать этот физический мир; это может заблокировать свободный льющийся в вашу жизнь поток энергии.

Иметь что-то и цепляться за что-то — разные понятия.

Разве возможно иметь близких людей и не привязываться к ним? Этот парадокс труднее всего понять. На самом деле, можно относиться к человеку с искренней преданностью, полностью доверять ему, и все же абсолютно не быть к нему привязанным (ой). Ваши взаимоотношения продолжаются, поскольку вы ежесекундно восстанавливаете свою привязанность к ним. На пути наименьшего сопротивления ваши отношения с определенными людьми — это ваш сознательный долгосрочный выбор.

Мы цепляемся за определенные вещи, главным образом, потому что не верим, что вселенная, в конечном итоге, обеспечит нас всем необходимым. Мы хотим сами обеспечить свое благополучие и безопасность, как те пациенты, которые предпочитали зубоврачебное кресло с особой кнопкой. Мы держимся и цепляемся за то или другое, и взамен получаем чувство безопасности, которое на самом деле иллюзорно. Это связано с нашим прошлым, с той эмоциональной реальностью, к которой мы привязаны, в надежде оградить себя от повторного страдания, от своих старых ран, тем не менее, непроизвольно создаем именно такую ситуацию, которую мы надеялись предотвратить.

На втором и третьем уровнях проявлений, мы понимаем, что, служа другим людям, — делясь с ними, объясняя им , как помочь самим себе — мы получаем доступ к неисчерпаемому источнику энергии. Чтобы овладеть законом универсального изобилия, необходимо отказаться от всех своих ограниченных представлений о том, что такое дефицит и связанных с ним ощущений. На третьем уровне сознания мы , наконец, признаем, что наша жизнь естественным образом полна изобилия. Освободившись от всех материальных привязанностей, мы позволяем потоку изобилия беспрепятственно вливаться в свою жизнь.

Закон кармы — не является просто неким кодом поведения и морали; закон кармы поддерживает гармонию во вселенной. По этой причине он и является фундаментальным принципом Эмоционального Баланса. Но вот что самое замечательное: мысли, действия, убеждения или стремления, резонирующие с вселенской гармонией, способствуют преумножению гармонии и любви.

Иначе говоря, карма — это лучшее, что может с нами произойти. Благодаря карме, мы можем сделать новый выбор в жизни. Наши мысли, действия, стремления, чувства, которые в дисгармонии с благостью вселенной, рано или поздно возвращаются к нам, предоставляя нам еще один шанс восстановить вселенскую гармонию.

И могу вас обрадовать еще одной новостью: никто не занимается оценкой наших поступков или их регистрацией, и никто не судит нас за них. Вся система основана на квантовой физике. Человек больше всего ограничивает себя тем, что пытается дать определение явлению, частью

которого мы все являемся. Невозможно с помощью всего лишь пяти органов чувств охватить нечто, что простирается бесконечно. Закон кармы — это не наказание; напротив, это закон любви и милосердия. Мы не пытаемся следовать Десяти Заповедям, подчиниться коду поведения, установленному Богом. Закон любви и милосердия является выраженной сущностью любви Бога или Вселенной — можете назвать это как угодно. Любовь и милосердие остаются, даже если вы не верите в Бога.

Нет никакой причины не подчиняться принципам кармы. Это лишь отдалит вас от сущности жизни, от Творца. В результате — неприятие себя и потеря энергии. Либо мы следуем законам вселенной добровольно, либо с неохотой; так или иначе, с жалобами и стенаниями, но мы все равно подчиняемся этим законам, потому что нет другого выхода, нравится нам это или нет. Некоторые люди следуют этим законам из страха перед наказанием. Все вышесказанное встречается довольно часто. Нам следует обрести внутреннюю связь друг с другом через постижение следующей истины: закон милосердия, любви и прощения является выражением взаимосвязи между вселенским разумом и нами.

Карма — закон приобщения, единения и проявления истинной сущности добра. Поэтому, говоря о карме, нам следовало бы отличать позитивную карму — от негативной. Мы уже убедились, что эмоции играют ключевую роль в развитии кармы. Мы создаем положительную карму, когда сознательно принимаем решения, основанные на присутствующей в нас любви, с целью преодолеть, так называемые, условные рефлексы, появившиеся в результате не решенных проблем.

И наоборот, следуя за этими рефлексами, в основе которых лежат нерешенные проблемы, мы идем по пути негативной кармы. Более того, знание, не способствующее озарению и правильному выбору, также может считаться «плохой» кармой.

Например, вы создаете негативную карму, если принимаете решение продолжать курить, зная, что курение вредит вашему здоровью. И наоборот, вы создаете положительную карму, когда решаете отказаться от курения, так как оно вредит вам и окружающим вас людям.

Чем больше мы понимаем о механизмах воздействия кармы на нашу жизнь, тем она будет успешнее. Нам необходимо превратиться в экспертов по «распознаванию кармы». Это одна из самых трудных задач, требующих большого мастерства. Это умение выявлять конкретные причины и следствия. Тот, кто овладеет таким мастерством, сможет принимать более правильные решения; и ему легче будет принять последствия прежней кармы. Закон кармы не так прост, как кажется. Простой по своему принципу, он сложен своими разветвлениями.

Убеждения, придающие силу

Чтобы понять хитросплетения кармы, следует также принять во внимание теорию перевоплощений. В ней утверждается, что некоторые трудности, с которыми мы в данный момент сталкиваемся, уходят корнями в детство, другие — в предыдущие жизни. В свете теории перевоплощений многое приобретает новый смысл, и присутствие в жизни непонятно откуда взявшихся проблем и трудностей находит свое объяснение. По крайней мере, эта теория заслуживает внимания.

Еще одна полезная установка: в жизни не бывает ничего случайного; ничего не происходит по чьей-то ошибке. Каждый из нас — участник глобального сговора, и на определенном уровне мы сами сделали свой выбор, пожелав принять участие в этом танце жизни. На самом деле, мы добровольно и охотно согласились принять те события, которые разворачиваются с нами в данный момент. Мы можем при первой же возможности выйти из игры, но для этого необходимо быть открытым человеком , уметь понимать язык вселенной, настраиваться на нее.

И третье вдохновляющее убеждение: как бы трудно нам ни было, мы выполняем определенное задание. Исполняя свой кармический танец, человек никогда не остается в одиночестве. Мы все принимаем в этом участие и можем поддерживать друг друга, что мы и

делаем. Если существование закона кармы и перевоплощений вызывают у вас сомнения, я советую вам задать себе вопрос: «Что я теряю, признавая теорию перевоплощений?»

Ответом будет: «Ровным счетом ничего».

Если закона кармы не существует, значит, наша жизнь не имеет цели, и мы — бессильны в потоке случайных событий. Подобные убеждения наносят человеку огромнейший вред. С другой стороны, если человек действительно перевоплощается, то это огромное преимущество, и он может использовать этот закон себе на пользу. Даже если это не правда, стараясь улучшить свою карму, человек приобретает положительные качества.

Чтобы решить для себя, существует закон кармы или нет, вы можете провести эксперимент, длящийся в течение одного года. Проверьте, наблюдая за собой, действует ли закон кармы; вы ничего не теряете, более того, это шанс улучшить качество своей жизни. Согласны?

Чему нас учат мудрецы, которые на протяжении долгих лет изучают законы кармы? НЕ СУЩЕСТВУЕТ ПЛОХИХ НОВОСТЕЙ. Но это знание принесет пользу лишь в том случае, если будет претворено в жизнь. Достаточно воспринять лишь несколько основных понятий, чтобы получить лучшее представление о том, как наш выбор влияет на нашу карму, несмотря на многообразие ее проявлений в повседневной жизни.

Закон сохранения

Первый закон кармы составляет основу современной физики: закон сохранения. Закон сохранения массы и энергии гласит, что энергия никогда не исчезает, она лишь видоизменяется: общий объем энергии, содержащийся в определенной физической системе невозможно увеличить или уменьшить. Иногда этот закон также называется законом продолжения.

Солнечному свету требуется всего восемь минут, чтобы достичь земли. То, что мы видим и ощущаем — результат действия, начавшегося восемь минут назад. Сияние звезд связано с еще более потрясающим фактом: то, что мы видим — это , возможно, информация о звездах, которая дошла до нас лишь через тысячи лет. Это информация, которая вечно путешествует во времени и пространстве. На пути к новым местам назначения энергия солнца и звезд производит мириады эффектов и принимает новые формы. Здесь на земле она воплощается в жизнь растений, поддерживающих жизнь животных и всей атмосферы. Если перенести это понятие в нашу собственную жизнь, разве это не подтверждает тот факт, что последствия наших действий в прошлом могут продолжаться из жизни в жизнь?

Человек, наделенный пятью чувствами, как правило, убежден, что его участие в духовной эволюции ограничено лишь одной жизнью. Затем все прекращается. Он приходит на землю с пустой душой, без какой-либо предварительной информации или памяти, и уходит, имея за душой лишь опыт одной конкретной жизни. Однако, человек, обладающий множеством чувств, не отрицает возможности повторных воплощений; именно в этом он ищет разгадку необъяснимых явлений в своей жизни. Такой человек знает, что обладает бессмертной душой. Душа не ограничена временем или пространством. Она хранит в себе ощущения всех своих воплощений. Одно изменение влияет и на прошлое, и на будущее, и на настоящее — одновременно.

Я тысячу раз наблюдал это явление на практике: например, в случаях, когда мои пациенты, затаившие обиду на родителей или на кого-то другого, искренне прощали обидевших их когда-то людей — в одно мгновение все изменялось. Изменялось прошлое (воспоминания об этом эпизоде), изменялось как настоящее, так и будущее. Люди ощущали физиологические, и даже биохимические изменения в своем организме. При этом часто наблюдались определенные изменения в людях, когда-то выступивших в роли обидчиков. Но еще более удивительно то, что эти изменения могут произойти в мгновение ока.

Личность человека и его физическое тело — инструменты, с помощью которых душа развивается. Назначение каждого аспекта личности и тела — служить целям души. Как только

мы освобождаемся от страха и ограничивающих эмоций, связанных со страхом, наша карма мгновенно меняется. Каждый раз, отпуская один из своих страхов, мы прекращаем проектировать этот страх на свое будущее, прошлое и настоящее, наша карма изменяется, и еще один эмоциональный заложник выходит на свободу. Нет конкретного прошлого или конкретного будущего, поскольку дух существует вне времени. Наша цель — отпустить как можно больше негативных эмоций в форме страха, проецируемого на наше настоящее, для того, чтобы приблизиться к состоянию безусловной любви.

Кармический закон сохранения замечателен тем, что ни одно усилие, ни одно намерение не пропадает даром. То, что было достигнуто в этой жизни на эмоциональном или на духовном плане, перейдет в следующую жизнь или остается с вами навечно. Будущее определяется той энергией и верой, которые вы вкладываете в ваш сегодняшний труд. Поэтому столь важно соблюдать дисциплину и продолжать духовную практику; можно не сомневаться, что рано или поздно это принесет плоды.

Негативная сторона кармического закона сохранения состоит в том, что все нерешенные в этой жизни эмоциональные проблемы также перейдут в будущую жизнь. Негативные поступки и решения, основанные на негативных убеждениях и мыслях, перенесутся в будущее в форме ограничивающих схем и шаблонов. Эти схемы и шаблоны составляют ядро наших проблем, и именно из-за них большинству людей так трудно изменить себя. Они продолжают жить в заблуждении, не желая признавать укоренившиеся в них деструктивные схемы и шаблоны. Из-за своей близорукости и убогого уровня сознания, они продолжают отстаивать и защищать свои схемы и шаблоны. Тем не менее, душа будет продолжать свое эволюционное восхождение, так как она всегда стремится к гармонии и исцелению.

Закон взаимодействия

Другие законы кармы предоставляют нам возможность вырваться из тисков негативных схем и шаблонов. Второй закон кармы — закон взаимодействия, который лежит в основе заповеди «возлюби ближнего как самого себя». Это означает, что люди чувствуют по отношению к вам то же, что вы чувствуете по отношению к ним и относятся к вам так же, как вы относитесь к ним. Относитесь к людям так, как вы хотите, чтобы они относились к вам, не зависимо от того, как они в данный момент к вам относятся. То, что вы совершите по отношению к другим, вернется к вам. Закон взаимодействия гласит, что наши мысли и действия возвращаются к нам , подобно бумерангу. Рано или поздно, это произойдет.

Этот закон напоминает плату по счетам. Предположим, вы нанесли ущерб чьему-то имуществу и должны за это заплатить по предъявленному вам счету. Существует несколько способов:

1. Мгновенная карма. Когда вы платите наличными, без каких-либо отсрочек.
2. Краткосрочная карма: Когда вы платите кредитной карточкой, отсрочив выплату на тридцать дней.
3. Долгосрочная карма: Когда вы с помощью Визы платите понемногу каждый месяц.
4. Попытка избежать наказания. Все равно счет будет вам предъявлен в будущем, когда вы даже не сможете вспомнить, за что вас наказывают. В будущих жизнях к вам это вернется бумерангом, и вы не сможете вспомнить первоначальную причину наказания!

Лично я предпочитаю мгновенную карму, потому что так легче увидеть причину и следствие. Чем больше развито сознание, тем чаще вы получаете мгновенную карму.

Закон взаимодействия распространяется и на положительную карму и действует по тем же принципам. Вы вложили в какое-то предприятие большую сумму, иногда вы тут же получаете огромные дивиденды. Иногда это растягивается на многие месяцы. Бывает, что деньги возвращаются к вам лишь спустя многие годы.

Однако должен вас предупредить: жизненные невзгоды не всегда объясняются законом

взаимодействия. Не всегда люди страдают, рождаются инвалидами или переживают страшную трагедию из-за неправильного выбора или разрушительного поведения в прошлом. Иногда душа берет на себя чужую карму, чтобы облегчить чужое страдание или сама выбирает такую судьбу, для приобретения определенного опыта, для служения или ускорения духовного роста. Некоторые души выбирают судьбу инвалида, чтобы повлиять на общество и поднять групповое сознание, определяющее отношение к инвалидам. Ребенок приходит в мир на короткий срок и умирает от рака или какой-то другой болезни, не ради решения собственных духовных задач, но для того чтобы ускорить духовный рост родителей, братьев и сестер. Бывает и наоборот: человек добровольно ухаживает за самым немощным инвалидом, чтобы служить душе, которая проходит через очень сложный духовный опыт.

Говоря о страдании, следует усвоить очень важный урок: никогда не осуждайте страдающего человека, считая, что он страдает в результате своей негативной кармы. Следует помнить, что каждый человек находится в процессе собственной неповторимой кармы и проявлять к нему любовь и сострадание. НЕ ДЕЛАЯ ЭТОГО, МЫ СОЗДАЕМ НОВУЮ НЕГАТИВНУЮ КАРМУ.

С другой стороны, закон взаимодействия помогает понять причину трагедий, увечий, страданий, трудностей и преждевременных смертей. Физическое и эмоциональное благополучие также может быть объяснено этим законом. Некоторые души выбирают духовный путь, сопряженный с тяжелым трудом; сознательно идут на трудности и трагические обстоятельства, чтобы использовать их как некий гормон духовного роста.

Закон взаимодействия — это закон положительной кармы. Все наши проявления бескорыстной любви, доброты, сострадания и служения возвращаются к нам. Как старые долги обрастают процентами, так и наши сбережения накапливают проценты. Многие пользуются плодами прошлых дел уже при этой жизни . Некоторым исключительно везет в жизни благодаря их прошлым делам: они богаты, здоровы, имеют прекрасные семьи и так далее. Это дополнительный стимул, чтобы совершать правильный выбор в своей жизни.

Некоторые люди используют свое знание закона взаимодействия, чтобы стать жертвой своих прошлых дел и погрузиться в ощущение вины и стыда. К их несчастью, это создает дополнительную карму, и противоречит желаниям их души. Ведь закон позволяет нам исцелиться от своего прошлого и изменить его. Он дает нам альтернативные возможности, служит цели очиститься от воспоминаний о прошлом и наполниться новой энергией. Он помогает нам помнить о том, что мы несем ответственность за свою жизнь и свои решения.

Кармический выбор

Существуют дополнительные законы, имеющие отношение к карме, но законы сохранения и взаимодействия лучше всего помогают понять связь между кармой и эмоциями. Всякий раз, когда мы отпускаем ограничивающие свободные радикальные воспоминания, мы избавляемся от негативной кармы и создаем возможность для более свободного выбора эмоций, и это дает нам дополнительное преимущество в решении прежних проблем, связанных с подавленными эмоциями.

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР ЭМОЦИЙ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ПРЯМЫМ ПУТЕМ К ПОЗИТИВНОЙ КАРМЕ.

Мы принимаем кармические решения либо умом, либо сердцем, в зависимости от уровня своего сознания. Каждый из трех уровней сознания имеет свои подуровни, и мы постепенно передвигаемся от одного к другому, применяя принципы духовной эволюции.

- Первый уровень. Мы принимаем решения умом, думая, что сделали правильный выбор.
- Второй уровень. Мы принимаем решение сердцем,, так как чувствуем, что это правильный выбор (интуиция).

- Третий уровень. Мы принимаем решения, основываясь на духовных принципах, следуя по пути наименьшего сопротивления.

Не является ли эгоизмом выбирать то, что принесет нам позитивную карму? Но любое знание дается по карме: и какая польза от знания, если мы не применяем его на практике?

В идеальном варианте решения принимаются сердцем (проявление любви, сострадания и доброты). Но бывают случаи, когда необходимо сделать выбор умом, особенно когда нас одолевают соблазны. По мере своего роста, мы ощущаем большую гармонию, когда принимаем решения, основываясь на том, что нам подсказывает сердце, а не ум.

Глава 5
Мертвая петля:
Эмоциональная блокировка исцеления

Существует плохое и существует хорошее, И это хорошо.
Существует совершенство и существует
Несовершенство,
И в этом — совершенство.
Тао Шанъ, Мудрость Дзен

Здоровое тело обладает врожденной мудростью. Плохое самочувствие и болезнь — не случайные явления; это информация о том, что нам следует изменить свои взгляды на жизнь. Так хитроумно устроен человеческий организм. Все, что необходимо уже встроено в систему нашего организма, и в своем естественном состоянии, мы не нуждаемся в знаниях о том, как сохранить здоровье. Но, отстранившись от своей божественной сущности, мы забыли о том, что наш организм — саморегулирующая система.

Любое отклонение от равновесия называется дисбалансом. Дисбаланс — это неестественное состояние, хоть и большинство людей живут не сбалансированной жизнью по простой причине: им не хватает мотивации и знания. В результате — апатия, невежество, острая необходимость вернуть утраченные знания, которые по праву принадлежат нам. В природе, когда она в естественном состоянии, все происходит с чрезвычайной легкостью.

Существует некий разум, благодаря которому колесо жизни вращается легко и свободно. Нет необходимости в особом питании, в специальных упражнениях или курсах, не надо думать об инфляции или биржевых операциях, нет бессонницы. Но мы, человеческие существа, решили нарушить естественные природные ритмы и сделать свою жизнь очень комфортабельной и сложной. Мы не говорим то, что нам хочется сказать, мы беспокоимся о том, что нам не под силу изменить, мы бездействуем там, где можем что-то изменить, мы сосредоточены на том, что не можем получить, и, самое главное, мы забыли о цели своего пребывания здесь. Мы сосредоточены на множестве ненужных мелочей и деталей, которые сами же придумали. Мы поддались иллюзии и сами себя заставили поверить в свои же фантазии. Ребенок, играющий со своими игрушками, полностью погружен в собственную иллюзию: он живет ею, видит и чувствует ее. Таков же наш мир: он полон игрушек, которые должны сделать его комфортабельным.

Но какое отношение это имеет к болезни?

Прямое! Болезнь невозможно отделить от обстоятельств, которые ей способствуют; поэтому следует учитывать то, в каком мире мы живем.

Болезнь не возможно излечить, не рассмотрев вызвавшую ее причину; поняв причину болезни, вы можете проникнуть в самые глубокие ее пласты и уничтожить ее на корню.

Целебный эффект метода «Эмоциональный Баланс» связан с возвращением двойственности

в единство. Человек — это сочетание «янь» и «инь», которые совершенным образом дополняют и уравновешивают друг друга, составляя единство.

В современной западной медицине, которую принято считать научной, можно обнаружить несколько недостатков:

- Врачи утратили контакт с людьми. В каждом человеке они видят лишь очередного пациента на конвейере.
- Они не применяют достижений квантовой физики и других последних открытий в области лечения болезней.
- Они сосредоточены не на человеке в целом, а на его отдельных органах и симптомах.
- Они не используют биоэнергетику, врожденную мудрость организма.
- Они не используют исцеляющие силы ума.
- Они предпочитают лечить с помощью химических препаратов, подавляющих симптомы болезни, не придавая значения диетотерапии и лечению травами.

Западная медицина достигла непревзойденных успехов в области оказания срочной помощи, особенно в случаях травм, острых сердечно сосудистых и дыхательных нарушений и в других крайне опасных для жизни ситуациях. Однако картина меняется, когда дело доходит до хронических болезней: западным врачам не удается обнаружить их истинную причину и назначить эффективное лечение, даже если речь идет об обычной простуде.

Это не означает, что альтернативное лечение — автоматически решает все проблемы. Вот уже двадцать лет, как я изучаю разные формы альтернативной медицины: акупунктуру, гомеопатию, травотерапию, цигун, цветочные эссенции, рейки, целительные прикосновения, остеопатию, биоэнергетику, нейро- программирование, шиатцу, ортомолекулярную терапию, талассотерапию, терапию chelation, биофидбек, иммунотерапию, гипноз и многие другие направления. Я пришел к выводу, что область альтернативной медицины можно сравнить с джунглями, где все хаотично и не очень систематизировано. Без опытного проводника здесь не разобраться: необходим врач, способный разобраться в вашей конкретной ситуации и назначить оптимальный метод лечения. Тем не менее, философия, принципы, концепции, лежащие в основе такого подхода весьма впечатляют.

«Эмоциональный Баланс» помогает понять причину возникновения болезни и предпринять оптимальные меры для улучшения вашего состояния. Это метод, с помощью которого вы сами управляете процессом излечения, а не врач или целитель, будь то специалист в области альтернативой медицины или нет. В этом случае вы можете получить максимальную пользу, обратившись за поддержкой к любому из вышеописанных методов.

Здоровье и жизнеспособность

В соответствии с определением Всемирной Организации Здравоохранения, здоровый человек — это тот, кто не испытывает эмоциональных и физических страданий, а также страданий в социальном плане. Что касается альтернативной медицины, здесь здоровое состояние определяется как оптимальное функционирование тела, ума и души. Можно сказать, что оба определения конструктивны. Более того, болезнь не всегда является противоположностью здоровья, часто это результат здоровья. Разум, в своем постоянном , неустанном стремлении к равновесию на всех уровнях, делает все необходимое для поддержания или создания состояния равновесия.

Представьте себе, что ваше тело — это ваш дом. Чтобы содержать дом в чистоте, необходимо должным образом поддерживать в нем порядок. Кто-то постоянно наводит чистоту в своем доме (обычно это считается патологией), другой человек делает это через день, третий — раз в неделю. Предположим, вы наводите порядок в своем доме раз в месяц: вам приходится прикладывать столько усилий, что в течение последующих нескольких дней после уборки вы

испытываете изнеможение. Есть и другие факторы, влияющие на состояние дома — его местонахождение, его размер, число проживающих в нем людей, насколько эти люди способствуют его загрязнению, насколько они сознательны и помогают ли вам поддерживать чистоту. Также обстоит дело и с телом: чтобы поддерживать его в равновесии необходимо прилагать усилия в той или иной степени, в зависимости от разных факторов. Любой из этих факторов может заблокировать такие оздоровляющие процессы как детоксикация и регенерация.

ФАКТОРЫД1РЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ВАЖНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

- Количество поступающих в организм загрязнений (алкоголь, сахар, пищевые добавки, никотин).
- Количество выходящих из организма остаточных веществ (вместе с потом, мочой, стулом и через легкие).
- Уровень очищения вашего организма (количество поступающих в него токсинов превышает количество выходящих из него токсинов).
- Количество энергии, которое вы тратите не на восстановление организма, а на другие виды деятельности, требующие больших энергетических затрат (во время стресса, тревоги, беспокойства, инфекционных заболеваний и аллергии).
- Количество сна. Сокращая время сна, мы сокращаем процессы детоксикации и регенерации.
- Достаточное количество строительных материалов (антиокси-дантов, витаминов, минералов, жиров, кислот, белков и карбо-гидратов).
- Количество и качество поглощаемых жидкостей.
- Степень экологической загрязненности региона, в котором вы живете.
- Количество инфекции в вашем организме (паразиты, грибки, синуситы, испорченные зубы).
- То, насколько часто вы расслабляетесь в повседневной жизни (благодаря медитации, музыке, прогулкам на природе.
- Количество совершаемых движений и повседневных физических упражнений.
- На чем сосредоточен ваш ум (природа ваших мыслей и убеждений).
- Ваша генетическая конституция (врожденная слабость метаболизма).
- Кармическая задача, которую вы в данный момент выполняете.

Короче говоря, быть здоровым — просто; достаточно принимать в расчет все эти факторы, и вы на правильном пути. Не забудьте запрограммировать свой ум: настройте его на жизнеспособность, долгосрочность и оптимальное функционирование всего тела.

Конечно, легче сказать, чем сделать. Однако, моя цель помочь вам взять под контроль свое эмоциональное состояние — область, где наблюдается самая большая утечка энергии. Эмоции — это ключевая составляющая жизнеспособности: ни западная медицина, ни большая часть альтернативных методов лечения не принимают это в расчет.

Что именно представляет собой болезнь? Давайте рассмотрим случай с одним пациентом из моей клинической практики.

Джиму 61 год. Я знаком с ним более 15 лет, и прежде лечил его от подагры и ожирения. Он принадлежал к числу тех пациентов, которые обращались ко мне только в случае серьезной проблемы. Он следовал моим рекомендациям и изменял образ жизни, но, как это часто бывает, достигнув желаемого результата, вновь начинал жить в соответствии с прежними привычками... до очередной проблемы. Он всегда возвращался ко мне с улыбкой. По своему складу он не был ипохондриком, и всегда делал вид, что все у него превосходно. Его самым большим пороком

было переедание; он любил «все, что можно съесть» и мог последние деньги потратить в ресторане. Вполне естественно, что он страдал ожирением и перепробовал множество диет, ни одна из которых не принесла желаемых результатов.

Но однажды, взглянув на него, я понял, что произошло нечто ужасное; вместо обычной улыбки я увидел на его лице страдание. «У меня обнаружили «рак» — сказал Джим — врачи предлагают мне лечь на операцию с последующим облучением».

Я и был удивлен, и не был; я всегда знал, что рано или поздно он попадет в беду. Но я думал, что у него начнутся проблемы с сердцем. «В каком органе?» — осторожно спросил я.

— «Это рак мочевого пузыря и метастазами в костях» — ответил он и добавил: «Я знаю, что это конец».

«Почему ты так говоришь?» — спросил я.

«Не знаю, я просто это чувствую» — прозвучал ответ.

Я впервые увидел Джима с новой стороны. Он не принадлежал к категории «слабаков», поэтому меня удивило его заявление. Должно быть, он что-то не договаривает; мне следует выяснить, что именно заставляет его думать, что нет смысла бороться за свою жизнь.

Когда человек ничего не может предпринять в трудной ситуации, ему лучше примириться с судьбой (shoganai). Примириться с судьбой означает признать свое поражение, но это очень мешает лечению, в тех случаях, когда еще можно что-то сделать. Когда человеку ставят диагноз «рак» shoganai должно присутствовать, но не в форме отказа от борьбы, а как примирение с диагнозом. Это означает, что человек принимает вызов и готов бороться. Именно в этом пункте я должен был помочь Джиму.

Диагноз «рак» часто убивает быстрее, чем сама болезнь, как свидетельствует следующий случай из реальной жизни. Двадцать три года тому назад я изучал медицину в университетской больнице в Ультрехте, в Голландии.

В легочном отделении лежали двое пациентов с одинаковой фамилией Джоунс; у обоих имя начиналось с буквы В. Один из них болел острым воспалением легких, которое сопровождалось болезненным кашлем и астмой. Второй был заядлым курильщиком и страдал от острого бронхита; он попал в больницу, потому что кашлял кровью и нуждался в бронхоскопии. Оба пациента получили результаты анализов одновременно.

Тот Джоунс, который был заядлым курильщиком, получил диагноз «пневмония». Было заметно, что он испытал огромное облегчение. Ему назначили антибиотики и другие лекарства против воспаления легких, после чего наступили заметные физиологические изменения. Он повеселел, напевал песенки, рассказывал анекдоты и говорил всем, что невероятно счастлив, поскольку до поступления в больницу думал, что умрет. Фактически до диагноза он был уверен, что у него рак и не надеялся ни исцеление. Теперь он отказался от курения и вернулся к нормальной жизни.

Однако второму Джоунсу В, не так повезло. После рентгена ему был поставлен диагноз «рак легкого» в запущенной форме. Прогноз был не утешительный: жить оставалось от б до 9 месяцев. После долгих лет борьбы с хронической астмой он пришел к такому концу. Больной впал в глубокую депрессию, ни с кем не общался. Как ни старались его родные и близкие поднять ему настроение, ничего не помогало. Каждый день приближал его к неминуемому концу, и через три месяца предсказания врачей сбылись: В.Джоунс скончался.

На этом история не кончается. Прошло несколько недель после его смерти, и внезапно один из студентов-медиков обнаружил, что произошла ошибка в файлах. На самом деле, диагноз с «рак легкого» был поставлен тому В.Джоунсу, который давно выписался из больницы. Его пригласили на повторный рентген. Ко всеобщему изумлению у него не было обнаружено никакого рака, лишь маленькое затвердение на месте бывшей опухоли. В. Джоунс был абсолютно здоров.

Феномен такого спонтанного исцеления от рака называется эффект «placebo» (плацебо); это,

с медицинской точки зрения, своеобразная аномалия ума, придерживающегося следующего принципа: ТОТ, КТО ДОСТАТОЧНО СИЛЬНО ВЕРИТ В СВОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ, ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ. Что касается погибшего В.Джоунса, он стал жертвой необъяснимого с медицинской точки зрения эффекта «nocebo», умственной аномалии, когда осуществляется следующий принцип: ТОТ, КТО ДОСТАТОЧНО ТВЕРДО УБЕЖДЕН, ЧТО СМЕРТЕЛЬНО БОЛЕН,МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ И ДАЖЕ УМЕРЕТЬ. (Особенно, если это прогноз такого авторитетного лица, как доктор медицинских наук).

Сообщая пациентам результаты анализов, многие врачи забывают о том, что любой прогноз основан на статистике. Статистика подсчитывается по так называемой кривой Белла, где большинство результатов выпадает на середину. Однако, возможны исключения и с той, и с другой стороны. Отклонения могут быть в обе стороны. Если врач говорит, что вам осталось жить шесть месяцев, это может означать, что вы проживете либо два месяца и даже меньше, либо несколько лет и даже больше. Если вы умрете через шесть месяцев, значит, вы соответствуете установленным в медицине стандартам, и врач окажется прав.

Но если вы откажетесь подчиняться статистике и найдете в себе силы самому(ой) решать свою судьбу, все возможно.

Но вернемся к моему пациенту Джиму. После беседы с ним, я понял, что с ним происходит. Двадцать пять лет тому назад его жене поставили диагноз «рак груди». Она давно чувствовала, что не все в порядке с ее грудью, но, опасаясь худшего, не обращалась к врачу. Наступил момент, когда она больше не могла скрывать это от Джима.

Врачи были беспомощны, так как метастазы уже проникли в кости. Но Джим не хотел мириться с диагнозом. Он продал кое-что из имущества и поместил ее в частную клинику в Германии, где ее прооперировали и назначили радио- и химиотерапию. Джим не отходил от нее ни на шаг. Он бросил работу и влез в огромные долги. Однако спасти жену не удалось. После десяти месяцев борьбы с болезнью, она скончалась, как и предсказывали ее первые врачи.

Джим так и не оправился после смерти жены. Он чувствовал себя виновным в том, что жена не могла быть с ним откровенной в вопросах своего здоровья. Тогда он все время трудился на двух работах, и его карьера процветала. Он сделал удачные инвестиции в недвижимость и не испытывал экономических трудностей. После похорон, Джим сильно изменился; он начал переедать и ни с кем не делился своими сокровенными мыслями и чувствами.

Вот какой диагноз я поставил Джиму:

1. Нерешенные эмоциональные проблемы, связанные с чувством вины.

2. Твердая уверенность, что врачи никогда не ошибаются в своих прогнозах, касающихся больных раком.

3. Страх и депрессия, предшествующие развитию рака.

4. Чувство поражения и депрессия из-за диагноза, усугубляющаяся страхом смерти.

5. Враждебное чувство по отношению к Богу из-за присутствующей в жизни несправедливости.

Принципы китайской медицины

Традиционная Китайская Медицина использует совершенно иной подход к вопросам здоровья и лечения, нежели западные врачи. Согласно китайской модели, которой более пяти тысяч лет, любая эмоция вступает в резонанс с конкретным органом, вернее с силой его вибрации. Этот принцип действует в двух направлениях. С одной стороны, когда орган ослаблен в результате какого-то стресса, человек начинает испытывать соответствующие эмоции. И наоборот, когда человек не справляется с определенными эмоциями, это ослабляет соответствующие органы.

В первом случае, у фермера, применяющего токсичные пестициды, может развиться болезнь печени. Если печень не в порядке, фермер постепенно превратится в человека, склонного

к раздражительности, отчаянию и гневу. Каждая мелочь будет восприниматься как серьезная проблема; не понимая, почему так происходит, фермер начнет срываться на своих сотрудниках по работе, на жене и детях. Если в его жизни было много неразрешенных проблем, они также могут всплыть на поверхность. Все эти обострившиеся в своем проявлении эмоции обусловлены его внутренним состоянием.

Согласно Китайской медицине подавленные эмоции, связанные с нерешенными проблемами, способствуют большей уязвимости печени и , по этой причине, воздействие пестицидов будет более губительным. Подавленные эмоции и нерешенные проблемы делают нас более уязвимыми и склонными к заболеванию; они также повышают вероятность несчастных случаев в нашей жизни. Важно понять следующее: если орган подавлен и выведен из равновесия (то есть проявляет физические симптомы болезни), равновесие никогда не восстановится до тех пор, пока не решится эмоциональная проблема, являющаяся основным фактором заболевания.

Во второй главе мы рассмотрели связь между чувством вражды и развитием сердечных заболеваний. Китайская медицина признает такую связь. Если говорить о том, как может развиваться дальнейший сценарий с фермером, депрессивное состояние повлияет на thymus (тимус) и иммунную систему. Подобным образом, испытывая чувство гнева по отношению к кому-то и подавляя свои эмоции, вы причиняете себе вред. Это может привести к ослаблению функции печени, и вы можете приобрести хроническую болезнь.

Ниже приводится список основных жизненно-важных органов и соответствующих им эмоций:

Сердце: обида, оскорбленные чувства, ощущение заброшенности, разочарование.

Тонкие кишки: одиночество, повышенная чувствительность, ранимость.

Мочевой пузырь: ощущение неблагополучия, нерешительность, неспособность отпустить негативные эмоции.

Почки: боязливость, недоверчивость, подозрительность.

Желчный пузырь: отчаяние, раздражение, чувство горечи.

Печень: гнев, подавленные эмоции, зависть, мстительность.

Легкие: депрессия, грусть, скорбь, чувство потери, высокомерие.

Толстая кишка: упрямство, догматизм, самозащита, перфекционизм.

Селезенка, Поджелудочная железа: низкая самооценка, отчаяние, зависимость от других, нужда.

Желудок: тревога, беспокойство, навязчивая идея, брезгливость.

Органы также подразделяются в соответствии с пятью элементами, органы, входящие в одну и ту же категорию, имеют соответственно одинаковый уровень вибрации. Западная медицина также говорит об особой связи некоторых органов друг с другом: печень связана с желчным пузырем, почки — с мочевым пузырем, поджелудочная железа — с желудком. Менее связаны друг с другом сердце и тонкие кишки, легкие и толстая кишка, несмотря на то, что с точки зрения эмбрионального развития между ними существует определенная связь.

Китайская медицина также признает четыре энергетические системы, которые не соответствуют органам и имеют экзотические названия: Тройной Сжигатель (Обогреватель), Перикардиум (Перикардий), Главный Сосуд (Управляющий), Концептуальный Сосуд (Сосуд Зачатия). Все они имеют отношение к элементу огня и связаны с нейроэндокринной и иммунной системами.

Ниже приводятся элементы и соответствующие им системы органов:

Огонь: сердце, тонкие кишки. Тройной Сжигатель и Перикардиум.

Земля: селезенка, поджелудочная железа, желудок.

Металл: легкие, толстая кишка.

Вода: мочевой пузырь, почки.
Дерево: печень, желчный пузырь.
Нейтральные элементы: Главный Сосуд, Концептуальный Сосуд.
Пустые элементы: Соответствуют системе чакр и связаны со всеми органами.

Вернемся к истории с Джимом, у которого был рак мочевого пузыря, нарушение элемента воды, связанного с такими эмоциями как чувство неблагополучия, нерешительность, неспособность отпустить эмоции, страх, недоверие и подозрительность. Мы вместе начали работу с применением методов, уравновешивающих эмоции, которые будут описаны во второй части книги. Джим вылечился от рака и метастаз, причем к удивлению его врачей, исцеление наступило очень быстро. Через три месяца на его мочевом пузыре остался лишь небольшой шрам.

Его лечащие врачи, которые никогда прежде не сталкивались с подобными случаями, сказали ему, что он — исключительный пациент и отказались поверить в то, что его выздоровление связано с альтернативным методом лечения с помощью трав, витаминов и гомеопатии.

И, знаете, они были абсолютно правы.

Я думаю, что причина выздоровления Джима связана с тем, что он отпустил свои эмоции, связанные с прошлыми нерешенными проблемами. Он в значительной степени утратил интерес к еде. Правда, у него все еще остается подагра, но поскольку она его особо не беспокоит, он не обращается к врачам. И это его выбор.

Испытывая страх перед определенной болезнью, вы прокладываете себе самый короткий путь к этой болезни. Мысли и эмоции очень могущественны. Чтобы проиллюстрировать это, я приведу в пример одну историю болезни.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ЭМОЦИОНЛЬНЫЕ БЛОКИРОВКИ

Ко мне на прием пришел дантист по имени Гарри. Я познакомился с ним на одном из семинаров. После обычного обмена формальными любезностями, он объяснил мне, что болеет хроническим гепатитом С. Обычные, принятые на западе методы лечения интерфероном и стероидами, не помогли. Он опасался, что, в конце концов, погибнет от цирроза печени.

В результате задушевной беседы выяснилось, что Гарри имеет эмоциональные переживания, связанные с серьезными проблемами: в детском возрасте он подвергался насилию со стороны отца, который был хроническим алкоголиком. Получив диагноз «цирроз печени», отец Гарри прошел курс детоксификации и отказался от алкоголя. Но, несмотря на это, Гарри не хотел с ним общаться и не разговаривал с ним в течение 12 лет. Своей жене он сказал, что его отец давно умер. Три года тому назад отец неожиданно позвонил ему и попросил прощения. Гарри вышел из себя и накричал на отца, сказав ему, что никогда не простит его. Через два дня после этого разговора, во время операции по удалению зуба у пациента, болеющего гепатитом С, он случайно наткнулся на зараженный шприц и заразился гепатитом. В тот же день он обратился за медицинской помощью.

Я предложит Гарри взглянуть на свою болезнь под другим углом; всю свою жизнь он стремился иметь отца. Он был женат уже пять лет и дружил с отцом своей жены, ходил с ним на рыбалку, но это было не то. Я предположил, что, возможно, он заболел для того, чтобы преодолеть самую большую проблему: освободиться от своего прошлого.

Благодаря особой методике, мне удалось показать ему следующее: если он не простит своего отца и не отпустит чувство гнева, он, как и отец, заболеет циррозом печени. В конце концов, он смирился с мыслью, что единственная возможность выздоровления связана с тем, чтобы освободиться от своего прошлого и начать все сначала. Так он и сделал. Он не только полностью излечился от гепатита С (что случается крайне редко); у него установились

замечательные отношения с отцом. В процессе выяснилось , что между ними много общего, намного больше, чем он мог предположить.

Дело в том, что эмоциональные блоки вездесущи, как воздух, которым мы дышим. Все люди без исключения обладают эмоциональными блоками, даже те из нас, которые наиболее удачливы. Эмоциональные блоки — это наша карма; это то, с чем мы должны работать. Болезнь, чувство дискомфорта, физическое и ментальное страдание — это всего лишь средства привлечения нашего внимания к тому, что у нас есть кармический долг, бремя, от которого следует избавиться. Любая болезнь предоставляет нам возможность победить какого-то демона из нашего прошлого и освободиться от чего-то не нужного.

Любая попытка вылечить болезнь без выявления ее истинной причины — ведет к очередной блокировке: мы еще глубже прячем свое прошлое в подсознание. Решая проблему исключительно с помощью химических препаратов, мы лишь создаем почву для более серьезных проблем в будущем. Иначе говоря: любая попытка вылечить болезнь без учета того, что сам организм обладает разумом, связана с потенциальным риском. Истинное исцеление наступает тогда, когда человек выявляет неосознанные факторы, вызвавшие болезнь и устраняет их. Во всех остальных случаях лечение направлено лишь на удаление симптомов болезни, а не самой болезни.

Воздействие эмоций на организм.

Человек — это прибор, в котором вибрирует информация. Каждый из нас представляет собой активно мыслящее и чувствующее биоэнергетическое тело. Если мы обращаемся лишь к одной части этой системы, как делает западная медицина, используя лишь биохимические средства, остальные части системы не будут задействованы. Каждая мысль или эмоция оказывает следующие воздействия:

- Биоэнергетический Резонанс: Эмоции продвигаются по организму со скоростью света (чистая энергия) и улавливаются чакрами и меридианами.
- Электрические сигналы: Они передвигаются через нервную систему и воздействуют на органы и ткани.
- Биохимические сигналы: Нейропередатчики переносятся с потоком крови и воздействуют на иммунную систему, на клетки и ткани.
- Колебания, вызванные мыслями: Они распространяются в окружающем нас пространстве, и их могут уловить другие люди через морфогенетическое поле.

Один из самых главных ключей к излечению связан с тем, как человек реагирует на разные сигналы своего организма; как он относится к своему здоровью, к своему телу; что он испытывает; быть может, отчаяние и беспомощность?

Любое развившееся в человеке состояние или вставшая перед ним проблема обладает определенным значением: с помощью изменения информации и своего отношения к ней, мы можем изменить это значение. Мой пациент Джим, у которого был рак мочевого пузыря, безоговорочно верил врачам и всем их прогнозам. Иначе говоря, это могло стать причиной его смерти. Информация, полученная им в форме смерти жены от рака, была крайне болезненна, и он отвергал любую другую информацию, предполагающую иной исход. Моя задача заключалась в том, чтобы помочь ему изменить систему своих убеждений, установку и предложить ему новое значение, которое ему следовало придать своей ситуации. Следующий шаг заключался в том, чтобы он освободился от чувства вины, страха и гнева с помощью технологий метода «Эмоциональный Баланс», о которых пойдет речь во второй части этой книги. Создав внутри себя гармонию, он с легкостью прошел радиотерапию и излечился быстрее, чем все остальные пациенты, страдающие от такого же заболевания.

Что произошло? Больной должен быть конгруэнтным, как сознательно, так и

подсознательно настроенным на исцеление от болезни. Ему следует решить все эмоциональные проблемы, ставшие причиной заболевания и признать, что у него есть вполне реальный шанс победить болезнь. Мы развиваем конгруэнтность, таким образом, оказывая поддержку врожденной способности нашего организма к самоисцелению. Больные, следующие этим наставлениям, выздоравливают гораздо чаще, чем те, которые прикладывают гораздо меньше усилий в этом направлении.

Давайте рассмотрим разные виды медицины, подразделяя их на четыре большие категории в рамках трех первых уровней сознания.

МЕХАНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (первый уровень). Врачи пытаются восстановить целостность организма, путем подавления болезни химическими препаратами, с помощью лекарств, операций, радиотерапии, трансплантации органов, искусственных органов и так далее. Это уровень тяжелого труда; это требует знаний, специального обучения, долгих лет практики. Механическая медицина допускает много ошибок, некоторые виды лечения могут быть очень токсичными, к ним можно прибегать только в крайнем случае. Самым щадящим методом лечения в рамках этой категории является лечение травами; травы не обладают такой токсичностью как очищенные продукты.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (первый и второй уровни). В эту категорию попадают большинство альтернативных методов лечения, включая акупунктуру, гомеопатию, цветочные эссенции и рейки. Практикующие эти методы, работают с энергетическими системами, помогая организму выздороветь. Было обнаружено много способов контакта с разумом самого организма, включая биофидбек, прикладную кинезиологию, установление диагноза по лицу, по языку, по пульсу и электродиагностику. Некоторые специалисты по биоэнергетике работают больше по интуиции, другие предпочитают более систематизированный подход. Так или иначе, все это происходит на первом или втором уровне сознания.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА (первый и второй уровни). Отправной точкой для этой категории является концепция единства тела и ума. Растет число методов лечения путем воздействия на мышление человека. К этой категории относятся лечение с помощью гипноза, самогипноза, йоги, медитации, действующих на подсознание аудиозаписей, аффирмаций и визуализаций.

МЕДИЦИНА-ПРОВИДЕНИЕ (третий уровень). К этой категории относится лечение на расстоянии. Лучший пример — молитва; есть еще лечение с помощью наложения рук. Было научно доказано, что молитва, или целенаправленная мысль, способна исцелять.

Медицина-провидение

Один из ведущих авторитетов в этой области — доктор Лари Досси, написавший на эту тему несколько книг, ставших бестселлерами. Одна из его последних книг называется «Будь осторожен — твоя молитва может осуществиться». В ней он исследует оборотную сторону молитв об исцелении, и говорит о том, что своими мыслями, молитвами и пожеланиями можно невольно причинить кому-то вред. Его выводы ясны: следует осознать ту высокую степень ответственности , которую мы несем за свои негативные и разрушительные мысли.

Книга Досси показывает силу целенаправленной мысли в новом ракурсе; это подобно открытию о вредности пассивного курения. Иначе говоря, наши негативные мысли вредят не только нам самим, но и другим людям. В народной медицине это уже известно на протяжении веков. На этом основана сила черной магии, Вуду, и гуна-гуна. Существует много доказательств могущества целенаправленной мысли, особенно если она принадлежит большому коллективу людей: коллективное сознание — это огромная сила.

Когда человек произносит молитву, он связывается с коллективным сознанием; это может работать как на него , так и против него. Если молитва — это лишь подтверждение его нужды, бедности, боли и страдания, то она не будет эффективна. Но если молитва исходит из его сердца, она исцеляет на совершенно ином уровне.

Самый важный урок, который мы можем извлечь из этого: следует всегда четко и определенно формулировать свои желания и помыслы.

Любой наш помысел, любое целенаправленное желание можно сравнить с наконечником копья, направляемого нашей энергией, которая многократно усиливается, резонируя с коллективным сознанием, со всеми подобными желаниями и помыслами прошлого и будущего. Наше желание-посыл преодолевает пространственно-временной барьер и выходит в гиперпространство антиматерии. Достаточно четко выраженная вибрация создает новую модель реальности. В зависимости от того, насколько четко сформулировано наше желание-посыл, оно проявится на каком-то временно-пространственном участке и, впоследствии, материализуется.

Можно объяснить то же самое проще: большинство больных людей, в основном, заняты мыслями не о том, что они хотят, а о том, что для них не желательно. Они сосредоточены на страхе перед своей болезнью, и это создает на их ментальном экране определенный образ, который отражает совершенно противоположную их истинным желаниям информацию. Этот образ, направленный ими в пространство и время, проявляется в последствии.

В результате научных исследований было установлено, что слово «нет» не воспринимается нашим умом на уровне подсознания. Поскольку подсознательное мышление, в основном, визуально, мы создаем образ того, на чем мы сосредоточены. Говоря мысленно «нет», мы фактически строим образ того, что для нас не желательно: но наше подсознание воспринимает этот образ, спроецированный на его экране, как нечто желаемое!

Мне вспоминается случай, который произошел со мной около двадцати лет тому назад, когда я жил в Калифорнии. В то время я еще ничего не знал о трех уровнях сознания и проявления. У меня появилось патологическое чувство страха перед неминуемой автомобильной катастрофой. Дело в том, что в возрасте двадцати одного года я перенес серьезную травму шейных позвонков в результате автокатастрофы, после которой я попал в реанимационное отделение. Можно понять мое чувство страха, от которого я никак не мог избавиться; оно меня полностью поглощало. Я начал с крайней осторожностью водить машину, чтобы мои опасения не осуществились.

Прошло три месяца, полных ужаса и трепета, и я действительно попал в автомобильную аварию, во время которой моя машина соскользнула с трассы и врезалась в дерево, слегка повредив бампер. После этого дорожного происшествия, я испытал огромное облегчение, и даже счастье, так как «все было позади». Никогда я с такой радостью не платил за ремонт машины!

Прошли годы, и ко мне вновь вернулось прежнее чувство страха перед автомобильной катастрофой, с той разницей, что теперь я был к нему подготовлен. Вместо того, чтобы сосредоточиться на том, что для меня не желательно (то есть на автомобильной катастрофе), я сконцентрировался на том, что было моим искренним желанием: благополучно вернуться домой, и что бы моя машина была в целости и сохранности.

Постепенно, со временем, чувство страха исчезло, и я больше не попадал в аварию.

Чем ближе к третьему уровню, тем быстрее происходят осуществление наших желаний и замыслов. Это может даже пугать до тех пор, пока мы не привыкнем . Бывает, только рождается какая-нибудь идея, и не успеем оглянуться, как в нашей жизни появляется человек, готовый помочь нам воплотить эту идею в жизнь. Такова сила желания и замысла: она подобна ядерной энергии и следует знать, как ее правильно использовать, на пользу, а не во вред. Это все равно, что иметь волшебную палочку, которая мгновенно, или с некоторым опозданием, исполняет все ваши мысли, желания и стремления. Следите за своими мыслями; они могут осуществиться

быстрее, чем вы думаете. Лучше, чтобы каждая мысль была наполнена любовью, поскольку она обладает большой силой.

Все желания и помыслы осуществляются, не зависимо от того, находитесь вы на третьем уровне сознания или нет. Возможно, это происходит медленнее и не так явно, как у людей, находящихся на третьем уровне сознания; тем не менее, так или иначе все ваши желания и устремления будут запечатлены в вечности.

Я уверен, что теперь вы представили всю картину.

В основе любого исцеления лежит твердое намерение выздороветь и освободиться от негативных помыслов в прошлом. Если вы стремитесь к вниманию со стороны других людей, то это стремление должно быть здоровым. Если вы подсознательно стремитесь к уважению со стороны окружающих, вы должны безоговорочно уважать всех вокруг, и, благодаря кармическому бумерангу, рано или поздно это к вам вернется; вы заслужите всеобщее уважение. Чтобы ваши желания исполнились, совсем не обязательно болеть.

Разумеется, гораздо приятнее, когда наши желания исполняются, пока мы здоровы.

Для достижения Эмоционального Баланса, следует найти ответ на следующий вопрос: «Какой изначально положительный замысел привел меня к болезни»? Когда найдете ответ на этот вопрос, погрузитесь глубже и спросите себя: «Могу ли я, используя свои знания о карме, найти другой способ осуществить этот замысел, оставаясь здоровым (ой) и полным(ой) сил?»

Медицина жизнеспособности

Тело, ум и душа — формируют некую кибернетическую петлю, и их невозможно отделить друг от друга. Наши мысли играют важную роль, направляя поток энергии через эту петлю. Глубоко изучив более восьмидесяти методов альтернативного лечения, я решил объединить их самые эффективные аспекты в единую систему, которую назвал «Медицина Жизнеспособности». Она основана на утверждении, что большинство болезней возникают на подсознательном уровне. Здесь главным методом лечения является «Эмоциональный Баланс».

Болезнь не имеет ничего общего с тем, что о ней думают большинство людей; они считают, что сами виноваты в том, что заболели. Но это не совсем правильно. Болезнь не может быть нашим сознательным выбором, и никому не нравится страдать. Мы не можем излечиться от болезни по одной команде (по крайней мере, большинство из нас), мы не можем изменить ситуацию, просто приняв решение выйти из нее. Все, что касается здоровья и излечения болезни, гораздо сложнее. Если вы наберетесь терпения, я попытаюсь передать вам некоторые важные откровения на эту тему.

Болезнь и ее симптомы — это путь к концу. Не зависимо от своего состояния, наше тело никогда не может добровольно избрать страдание. На самом деле, мы всегда стремимся заслужить внимание, уважение, успех восхищение, чтобы о нас заботились и нам доверяли; словом, чтобы нас любили. Возможно, на каком-то этапе мы слишком устали от тяжелой ответственности, которую взвалили на свои плечи и попали в «мертвую петлю» негативных мыслей. Может быть, когда-то мы не получали удовлетворения от работы, от отношений с людьми, от жизни, и у нас появилось желание покончить со всем этим. Может быть, мы хотели защититься от чьего-то нежелательного внимания. Может, мы были слишком ревнивы или завистливы, или, обостренно воспринимая какую-то ситуацию, захотели покончить с ней, при этом сохранить достоинство. Может быть, мы не знали, как справиться с какой-то разрушительной привычкой; может, нас посещали мысли о том, что мы не заслуживаем успеха, любви, богатства и здоровья. Может быть, мы думали, что нам необходимо наказание.

Большинство людей создают свои болезни, пребывая на первом уровне сознания; годы тяжелого труда, самопожертвования; годы негативных убеждений и разрушительных разговоров. Мы упорно трудились для того, чтобы приблизиться к болезни, в вечной гонке, во время которой даже не было времени оглянуться по сторонам. Посмотрите внимательно, что творится вокруг, и

вы увидите, что массы людей продолжают двигаться в том же направлении. Это похоже на реку, устремившуюся к водопаду; ничто не может остановить ее течения. Вот на каком этапе своей жизни находится большинство людей: поток невежества, устремленный к пропасти. Но вы, конечно, не желаете к ним присоединиться.

Есть большая группа людей, которые создают свои болезни, действуя на втором уровне сознания. Они месяцами и годами не решаются прислушаться к внутреннему голосу, последовать своей интуиции; по этой причине и болеют. Такие люди рассуждают следующим образом: «Я знал(а), что мне не надо было соглашаться на новую работу, несмотря на высокую зарплату; ведь каждый день, проведенный в этой жуткой атмосфере, превращается для меня в пытку. Но мои мучения компенсируются высоким доходом, продвижением по службе, престижем или возможностью дополнительного заработка». «Я знала, что эти отношения не имеют будущего; я в течение многих лет надеялась, что мой партнер изменится, но в процессе растратила свою драгоценную жизненную энергию».

Можно привести много примеров не конгруэнтного поведения, когда, несмотря на то, что внутренний голос звучит все громче, мы предпочитаем не обращать на него внимания. Иногда мы так «попадаемся на крючок», что из-за людей или вещей, теряем свою индивидуальность и контакт со своими ощущениями и интуицией; таким образом, мы сами выкачиваем из себя жизненную силу.

Не так легко быть честным с самим собой (я знаю по собственному опыту) и отказаться от вредных привязанностей и отравляющих жизнь людей; я надеюсь, эта книга поможет вам увидеть в себе неосознанные эмоциональные штампы и схемы и отпустить их. Кому-то может понадобиться особая консультация или будет полезно посетить несколько занятий по обучению методу «Эмоционального Баланса».

Болезнь может развиться из-за укоренившихся негативных эмоций, таких как чувство вины, стыда, мести, ревности, обиды, гнева, страха, а также из-за обременительных мыслей, бесконечно циркулирующих в сознании; в конце концов этот негативизм разрушает личность на биохимическом- структурном плане. Пока человек не освободится от всех негативных эмоций, убеждений, мыслей, чувств и(или) не перестанет применять свою силу в негативном направлении, утечка энергии будет продолжаться. Рано или поздно его настигнет болезнь или он сам заблокирует путь к своему исцелению.

Болезнь может развиться и естественным путем из-за плохого качества воды, токсинов, несчастных случаев, загрязненной среды и по другим самым тривиальным причинам. Например, многие предпочитают употреблять нездоровую пищу, по той причине, что их организм находиться в такой дисгармонии, что здоровая, питательная пища им не нравится и даже вызывает плохое самочувствие. Недостаточное потребление воды может иметь глубинную эмоциональную причину. Есть люди, которые могут работать или отдыхать лишь в тех местах, где наблюдается самый высокий уровень электромагнитного давления. Это абсолютно бессознательный выбор; дисгармония притягивает дисгармонию.

В конечном итоге, не важно верите ли вы в то, что сами создаете свою реальность; люди, в своем большинстве, не способны сознательно контролировать все, что с ними происходит. Стремясь справиться с задачами, которые ставит перед ними реальность, они делают тот или иной выбор. Исцеление — это процесс восстановления равновесия в системе вашего организма на всех уровнях. Что для этого необходимо? Физические упражнения (движение), правильное, сбалансированное питание, медитация (расслабление), умение преодолевать стресс, изменение стиля жизни, потеря или прибавление веса (если есть проблема) и изменение менталитета. Многие из тех, кто применяет метод «Эмоциональный Баланс» знают, как вырваться из замкнутого круга разрушительных мыслей, разблокировать свою эмоциональную энергию и приблизиться к исцелению.

Глава 6
Клеточная память: беспредельные гигабайты кармиической инеформации

Ты прозреешь лишь тогда,
Когда заглянешь в свое сердце.
Тот, кто оглядывается вокруг — спит.
Тот, кто заглядывает вглубь себя —
пробуждается.
Карл Юнг

Мы живем в Век Информации — время, когда люди, владеющие информацией, превращаются в миллиардеров. Компьютерная техника с каждым днем становится все более изощренной — память компьютеров увеличивается; беспредельно растущий объем информации уже умещается в крошечном пространстве. Тем не менее, несмотря на все достижения технологии, возможности памяти компьютера ничтожны по сравнению с одной человеческой клеткой, в памяти которой хранится необозримое количество информации. Человеческая клетка такая крошечная, что разглядеть ее структуру возможно лишь с помощью микроскопа. Тем не менее, в ней хранится столько информации, что наш интеллект не в состоянии охватить этот объем.

С каждым днем наши знания о микровселенной растут, однако большая часть клеточной информации нам пока не доступна. Задайте людям вопрос о клеточной памяти, и они либо удивленно посмотрят на вас, либо начнут рассказывать о том, сколько гигабайтов содержит их компьютер. Многие подумают, что речь идет о последних достижениях телефонной связи. Клеточная память — это информация, хранящаяся в каждой клетке нашего тела. Наши клетки сохраняют поступающую информацию подобно тому, как это делает компьютер на компактном диске, дискете или на видеодиске.

Помимо информации, основанной на нашем собственном опыте, клетки также передают информацию о не решенных проблемах и подавленных эмоциях прошлых поколений. Прошлое настигает нас через наших предков, и нам приходится иметь дело с их кармой, хотим мы этого или нет. К счастью для нас, эта информация не полностью сохраняется в памяти; она частично вытесняется более свежей, сходной информацией. На протяжении веков, информация, которая передается нам от предков, все больше блекнет, слабеет. Но если определенный стереотип поведения часто повторяется, это может привести к противоположному эффекту, то есть к укреплению информации.

Спешу вас обрадовать: благодаря методу «Эмоциональный Баланс» в сочетании с несколькими другими методами, мы можем освободиться от прошлого и сжечь негативную карму быстрее, чем вы дочитаете эту главу.

Каждая крошечная клетка является миниатюрным голографи-ческим отображением всего тела. Наука клонирования основана на этой идее. Воспроизводя человека через клонирование одной его клетки, мы можем получить точную копию его тела с такой же памятью, с такими же шрамами и мыслями, как у оригинала. Страшно, не правда ли? Представление о клеточной памяти существует уже более 200 лет, и тысячи докторов исследуют это явление в своих клиниках. Доктор Самуэл Ханемен, создатель классической гомеопатии, был первым западным ученым, обратившимся к принципам квантовой физики — задолго до того, как они было обнаружены и изучены.

Доктор Самуэл Ханемен назвал клеточную память словом «miasma», означающим «нечистота» и «патогенный» (в случае болезни). Этот термин применим к любой патогенной информации, унаследованной человеком от предыдущих поколений. Он также применим к свободным радикальным эмоциям, которые человек накапливает за всю свою жизнь, и которая

хранится в его теле в течение долгого времени после исчезновения источника или симптома болезни.

Миазма сохраняется в форме электромагнетического резонанса. Она может быть латентной (не активной) или активизироваться (укрепляться) в результате определенных событий, создающих в теле электромагнетический сигнал на той же волновой длине. Ее активизация воздействует на клеточные процессы и может привести к изменениям в конкретных органах и тканях. Это очень похоже на то, как активизируются дремлющие вирусы. Главное различие в том, что информация конкретного вируса хранится в закодированном виде в ДНК или в РНК, в то время как информация миазмы материально не проявлена — она хранится в системе.

Миазма взаимодействует в определенной степени с семейной кармой или с кармой крови. Это карма, которую мы, по всей видимости, выбираем или принимаем, воплощаясь в конкретной семье. Мы приобретаем генетическую и конституциональную силу, присущую нашей семье (положительная карма), а также генетическую и конституциональную слабость (негативная карма). Помимо этого существует еще и миазма, которая всегда считается негативной кармой. К счастью миазму можно искоренить, с помощью Эмоционального Баланса и классической гомеопатии. Некоторые формы медитации и цигун также могут способствовать избавлению от миазмы.

Но рассмотрим подробнее клеточную память. Изначальная клеточная память, или программирование, обитает в ДНК дезоксири-бонуклеиновая кислота и в его двойнике РНК. Здесь хранятся модели всех органов и тканей вашего тела: тип вашей личности и основные модели мышления также уже запрограммированы в вашем ДНК. Тем не менее, именно здесь — точка пересечения духа с материей. В отсутствии духа, ДНК — это всего лишь набор химических элементов, которые не обладают никакой силой. Душа проявляет себя через ДНК по той причине, что, благодаря ее присутствию, ДНК приобретает способность построить все, что угодно с помощью простейших материалов — в основном аминокислот и воды.

Ничего не может произойти в нашем теле без вмешательства ДНК. С его помощью был создан не только наш физический облик, но и все наши чувства и способности нашего мозга. Своим здоровьем, склонностью к определенным заболеваниям и продолжительностью жизни мы, в огромной мере, обязаны своему индивидуальному ДНК. Хорошая новость: есть возможность воздействовать на ДНК и заставить его работать на себя. Мы можем изменять программы, которые в нас «встроены» по мере развития уровня нашего сознания и таким образов оказывать воздействие на ДНК. Существует динамическое взаимодействие между антиматерией (духом) и материей, и это происходит через ДНК. Он служит нашему божественному разуму и связывает нас с Источником Всего Сущего.

Эмоциональный DQiK.

Этот термин ввел Ричард Тернер в одной из своих публикаций. Он имеет отношение к эмоциональному программированию и клеточной памяти. С помощью гипноза осуществляется интересная работа по выявлению эмоциональной памяти; человека в начале вводят в состояние транса, а затем просят его вернуться в прошлое. Во время гипнотического сеанса люди способны вновь пережить любой период своей жизни и вспомнить подробности, которые они в обычном состоянии не смогли бы воспроизвести в памяти! Они могут с точностью рассказать, как были одеты в день, когда им исполнилось три года, перечислить подарки, которые они получили, всех присутствовавших людей и так далее. Каким-то образом наш ум регистрирует все, что мы ощущаем и хранит эту информацию в подсознании.

Более того, в ответ на вопрос, где они были до того, как вселились в свое нынешнее тело, можно услышать интереснейшие истории. Все люди, подвергавшиеся регрессивному гипнозу, рассказывали об ином мире, в котором они жили до своего рождения. Похожая информация поступает от людей, переживших опыт клинической смерти или сильную травму, которым

удалось «заглянуть» в мир иной. Это абсолютно другой мир, совершенно отличающийся от нашей земной реальности, и в нем обитают не только люди, но и другие живые существа; там все проходит своего рода обучение, тестирование и получают наставления.

Когда людей в состоянии регрессивного гипноза просят вернуться в еще более отдаленное прошлое, они встречаются со своими прошлыми жизнями. Они могут рассказать о своих прошлых жизнях мельчайшие подробности, словно это происходит в настоящее время; иногда они свободно говорят на иностранных языках, которые они в своей текущей жизни никогда не изучали.

Является ли это подтверждением теории перевоплощений? Нет, если вы не хотите в это верить. Теория перевоплощений не принадлежит христианской или антихристианской традиции. Она может влиться в разные религии, которые при этом ничего не потеряют. Человек может принимать теорию перевоплощений и исповедовать христианство, иудаизм, индуизм или буддизм. На самом деле, вера в перевоплощения не является религиозным убеждением; это, скорее философская концепция, помогающая нам лучше понять свою жизнь. Таким образом, это подобно представлениям о чакрах и меридианах, являющихся научными концепциями, касающимися энергии, которая помогает нам полнее реализовать наш человеческий потенциал.

В своей клинической практике я не упоминаю о перевоплощениях в случаях, когда эта теория противоречит убеждениям моих пациентов, и это не мешает процессу лечения. Если же пациент не отвергает эту теорию, я, при необходимости, могу помочь ему получить информацию о его прежней жизни, чтобы выяснить кармическую причину его нынешней проблемы. Меня интересует тот факт, что столь необъятный объем информации хранится в клеточной памяти; воспоминания о сотнях жизней, коротких, очень коротких и более продолжительных.

Похоже, всякий раз, покидая свое физическое тело, мы обретаем возвышенное осознание и приближаемся к самой сущности своей души для того, чтобы понять и ощутить свою истинную цель. Всякий раз, покинув физическое тело и расставшись со своим сознательным умом, связанным с нашим материальным существованием, мы получаем возможность оценить уровень своего развития, а также доступ к тому, что необходимо для духовного роста. На земле мы можем выучить определенные уроки в трехмерной, иногда четырехмерной материальной классной комнате. По всей вероятности, существуют и другие уровни сознания, где мы проходим иное развитие и получаем иное обучение.

Вернувшись в очередной раз на землю, мы продолжаем свое духовное развитие с той точки, на которой остановились в предшествующей жизни. Это одна из причин нашего возвращения сюда. Не важно, верите вы в это или нет; задача остается прежней — освободиться от старых схем, вынуждающих вас отвернуться от конечной цели. Это цель заключается в ДОСТИЖЕНИИ СОСТОЯНИЯ ЛЮБВИ БЕЗ УСЛОВИЙ И СПОСОБНОСТИ ЖИТЬ В ДАННЫЙ ТЕКУЩИЙ МОМЕНТ, БЕЗ ПРИСТРАСТИЙ И ОСУЖДЕНИЙ.

Каждый переживаемый нами момент дает нам возможность полностью ощутить его и совершить выбор, основанный не на прошлых травмах, а на высочайших принципах. КАЖДОЕ ОЩУЩЕНИЕ СТРЕССА, СТРАДАНИЯ ИЛИ ДИСКОМФОРТА — ЭТО СИГНАЛ К ПРОБУЖДЕНИЮ, ПРИГЛАШЕНИЕ ЗАГЛЯНУТЬ ВГЛУБЬ СЕБЯ. Лишь по этой, единственной причине мы испытываем внутреннее смятение или тревогу. Как только человек освобождается от своих старых схем, он перестает терять энергию в одних и тех же ситуациях, которые постоянно повторялись в его жизни. Любовь нашего Творца отражена в законе причины и следствия (карма), чтобы вести нас, на уровне души, к более глубокому пониманию наших ощущений в физическом мире. В процессе работы с тысячами пациентов, мне открылся самый прекрасный аспект а этого замысла: история души на нашем плане существования — образ Любящего Бога, извечно готового дать Своим детям возможность пробуждения и осознания своей истинной сущности.

Теория перевоплощений не дает ответов на все вопросы: она, главным образом, связана с

законом кармы и возможностью духовного развития в цикле перерождений. Конечно, чем глубже мы погружаемся в эти понятия, тем больше возникает вопросов, на которые нет ответов. Два самых интригующих вопроса:

КОГДА ДУША ВХОДИТ В ТЕЛО?

Проведя многочисленные исследования своих пациентов, я выяснил, что дух выбирает себе тело и устанавливает с ним связь с момента зачатия. Физическое тело запоминает всевозможные ощущения, которые не связаны с душой. Большинство этих ощущений и воспоминаний принадлежат матери, от которой человек родился, и впоследствии клеточная память должна будет от них освободиться. Обычно, это происходит естественным образом, но, если в процессе роста ребенка его простейшие потребности не удовлетворяются, многие из этих воспоминаний остаются в памяти: таким образом, человек может стать обладателем эмоций, принадлежавших когда-то его матери. В большинстве случаев, душа входит в тело за какое-то время перед его рождением или в момент рождения.

КАК ЧАСТО ДУША ВОЗВРАЩАЕТСЯ НА ЗЕМЛЮ?

В разных случаях по-разному. Не существует средней цифры, и так же нет определенного интервала между жизнями. Иногда душа возвращается вскоре после смерти человека, в другой раз — через тысячи лет.

Нам легче понять какое воздействие оказывает на нашу жизнь клеточная память, когда мы рассматриваем ее в качестве эмоционального ДНК, а не как нечто физическое. Откуда берется информация, составляющая ядро нашей клеточной памяти? Предлагаю вашему вниманию несколько возможных источников этой информации:

- Беременность, начиная с момента зачатия.
- Астральный период перед воплощением или промежутки между жизнями.
- Миазмы, унаследованные от предыдущих поколений.
- Предыдущие существования.
- Сон.
- Трансплантированные органы.
- Грезы и визуализации.
- Телепатия и другие формы доступа в морфогенетическое поле.
- Другие люди.

Беременность

В квантовой физике есть доказательство, что вода и кристаллы способны хранить информацию, выступать в роли единиц памяти. Развивающийся в материнской утробе плод подобен такому кристаллу. Он может улавливать и хранить в памяти все, что говорила в период беременности его мать и люди, находящиеся в непосредственной близости. Психотерапевт Лоек Нипелс назвал это «внутриутробной памятью». Пройдут годы, и если повзрослевший «плод» услышит те же фразы и слова, которые он уловил во внутриутробном состоянии, это может вызвать у него эмоциональное смятение. Эти фразы и сюжеты могут вернуться к нам во время внутреннего диалога.

Подобные ощущения испытывают люди, пережившие сложные операции под полной анестезией. Какая-то часть их сознания всегда активно воспринимает все, что говорят хирурги. Негативные реплики во время операции способны причинить пациенту глубокую эмоциональную травму, последствия которой останутся на всю жизнь. То же самое происходит во время беременности, несмотря на то, что плод, в силу своей недостаточной зрелости, не столь активно

воспринимает значение и умысел, заключенные в фразах, хранящихся в его памяти.

Как показали научные исследования, беседы с развивающимся в материнской утробе плодом, прослушивания классической или современной музыки оказывают позитивное воздействие на роды, на иммунную систему и степень адаптации новорожденного. Это объяснимо лишь в том случае, если мы освободимся от предвзятого убеждения, что центральная нервная система является единственным хранилищем информации.

ВНУТРИУТРОБНАЯ ПАМЯТЬ: СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Джилл была типичным примером и образом современной шестнадцатилетней девушки. На ее теле было проколото все, что возможно, включая язык, уши, пупок, соски и щеки. Мать привела Джилл ко мне на консультацию по поводу ее саморазрушительного поведения. Она курила, пила, беспечно водила машину, словом, была отчаянным чертенком, внушающим страх даже своему 17 летнему брату. Она уже успела сломать себе нос, локти, 4 позвонка и несколько ребер. Казалось, ей доставляет удовольствие являться домой с очередным переломом или какой-то травмой. Она чудом оставалась в живых.

Ее уже водили на консультации к трем психотерапевтам и трем психиатрам, но это не дало результатов.

По счастливому стечению обстоятельств я познакомился с ее отцом в самолете, во время одной их своих заграничных поездок. Обратив внимание на то, что я на протяжении всего полета веду какие-то записи, он спросил, чем я занимаюсь.

«Я пишу книгу» — ответил я.

«На какую тему?» — спросил он. Я рассказал ему, что пишу книгу, посвященную фобиям и другим эмоциональным проблемам, и как их быстро преодолеть, не прибегая к сложной психотерапии. Помолчав немного, он начал говорить о том, что его очень беспокоит проведение дочери-подростка. Джилл — его третий ребенок. У нее есть брат, который старше на год и замужняя сестра, которой уже 23 года — обоих отличает примерное поведение. Ее отец, преуспевающий, довольно известный во Флориде человек, и ему и его супруге часто приходится краснеть за поведение дочери.

Когда она пришла ко мне на консультацию, я первым долгом решил выяснить нет ли химических факторов, объясняющих ее сумасбродное поведение, таких как низкий уровень сахара в крови, аллергия, интоксикация, электро-смог или хроническая инфекция, но все было в норме. Затем я обследовал ее на уровне эмоций, что, обычно, сводится к беседе и мышечному тестированию. Через пять минут я понял, где кроется источник ее эмоциональной травмы.

Через три с половиной недели после зачатия, ее мать, к своему огорчению, обнаружила, что беременна. Это была не запланированная беременность и, на самом деле, ей хотелось иметь только двоих детей. Беременность не доставляла ей радости, и она даже обдумывала и обсуждала с мужем вариант аборта, но, в конце концов, отказалась от этой мысли из-за своих религиозных убеждений. В эмоциональном ДНК Джилл сохранилась информация, что она — нежеланный ребенок, что родители замышляли избавиться от нее. И она, по-своему, продолжала осуществлять этот замысел, из чувства того, что не достойна этой жизни.

Когда я рассказал об этом ее матери, та расплакалась, вновь своими словами пересказала всю эту историю, затем попросила у дочери прощения. Я восстановил нарушенное равновесие меридианов Джилл и ее первой чакры. После лечения Джилл полностью изменила не только свое поведение, но и внешность, манеру одеваться, и у нее появились новые друзья. Это иллюстрация силы «внутриутробной памяти».

Астральный период до воплощения

Я не намерен доказывать, что человек является бессмертной душой, которая может перевоплощаться. Я занимаюсь клинической практикой, и порой мне приходится иметь дело с

очень сложными случаями, что вынуждает меня искать ответы там, куда большинство врачей боятся вторгнуться. Моя единственная цель — вылечить своего пациента с помощью наиболее натуральных методов.

«Астральный период» зафиксирован клеточной памятью, которой обладает каждый из нас. В этот период мы определяем цель своего возвращения на землю, на физический план существования; что именно мы хотим выучить на этом плане, чтобы максимально приблизиться к состоянию чистой любви и соответствующей вибрации. Опросив тысячи пациентов, я пришел к выводу, что цель нашего пребывания здесь состоит в том, чтобы узнать о своем истинном потенциале, освободиться от ненужных страданий, которые мы сами себе создаем из-за незнания своей *истинной сущности.* Нам не надо ничему учиться; нам следует понять лишь одно: ответом на любое испытание должна быть любовь.

АСТРАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ: СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Тридцатисемилетняя Анна пришла ко мне по поводу своей депрессии и мыслей о самоубийстве.

Консультировавший ее прежде психиатр прописал ей препарат по названию Prozac. Лекарство несколько улучшило ее самочувствие, но не устранило из ее жизни проблему: ей постоянно попадались мужчины, которые с ней обходились очень грубо. В процессе этих разрушительных отношений, она постоянно жертвовала своими желаниями, исполняя эгоистические требования очередного друга. На свой вопрос, верит ли она в перевоплощения, я не получил конкретного ответа. Она никогда не задумывалась над этим вопросом.

На этот раз ее депрессия была связана с сильной привязанностью к очередному другу, который был крайне груб с ней. Но по какой-то необъяснимой причине, она не могла себя заставить с ним расстаться. Мы решили выяснить, есть ли у нее с этим человеком связь из прошлой жизни.

Выяснилось, что в прошлой жизни этот человек приходился ей отцом и обходился с ней также грубо. Теперь она поняла, что его гнев объяснялся следующим фактом: в прошлой жизни она появилась на свет сразу после смерти матери, которая умерла во время родов. Отец считал ее виновной в смерти жены и искал любого повода, чтобы отомстить ей.

Во время астрального периода, они вновь встретились с тем, чтобы вернуться на землю и простить друг друга. Затем мы провели сеанс прощения, во время которого она простила сама себя за то, что в предыдущей жизни стала причиной смерти другого человека и заставила страдать своего отца. Она также простила своему нынешнему другу его грубое поведение. Она расплакалась, и слезы принесли ей облегчение; она ушла с сеанса с ощущением легкости и оптимизма.

На следующей неделе она позвонила и сказала, что произошло нечто необъяснимое. Когда она вернулась домой после сеанса, ее друг расплакался и попросил у нее прощения. В то время, когда она находилась у меня на сеансе, ее друг сидел дома и смотрел по телевизору ток-шоу на тему «Почему женщины не бросают обходящихся с ними грубо мужчин». Их отношения совершенно изменились, и она перестала принимать лекарство, выписанное ей психиатром.

После того, как она положила трубку, я некоторое время сидел в полной прострации. Я давно знал, что случайных совпадений не бывает, но в очередной раз был поражен синхронной работой вселенной и милосердием коллективного сознания. В глубине нашей клеточной памяти содержится такое количество доступной информации, что не представляет никакого труда получить ее.

Миазмы

Это информация, унаследованная нами от предшествующих поколений, которая может повлиять на наше здоровье и вывести нас из эмоционального баланса. Огромное разнообразие

факторов, таких как преодоленная когда-то инфекция, отравление химикатами или металлами, вакцинации и подавленные эмоции, сохраняются в памяти. В сегодняшнем мире все это стремительно проявляется и очень распространено из-за злоупотребления антибиотиками, вакцинаций и возрастающего загрязнения среды. Мы убеждаемся , что хронические болезни часто появляются из-за того, что миазма ослабляет иммунную систему. Избавившись от миазмы, мы создаем больше «жизненного пространства» для иммунной системы, позволяя ей лучше выполнять свою работу. Наиболее часто встречаются эмоциональные миазмы, оказывающие сильное влияние на наше эмоциональное состояние. Ниже приводится история, являющаяся примером присутствия миазмы в эмоциональной памяти клеток

МИАЗМАТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ: СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Девятнадцатилетний Рик пришел проконсультироваться относительно острой аллергии, вылившейся в бронхит и синусит. Он изучал медицину, а его отец был кардиологом. Отец не очень поощрял его визит ко мне, но мать, Милли, которая была со мной знакома, все же решила его привести. В детстве Рик был подвержен астматическому бронхиту и во время каждого приступа удушья, впадал в панику. «Сейчас я умру!» — кричал он изо всех сил. Он посетил лучших врачей страны и нескольких профессоров, получил огромное количество лекарственных препаратов, включая кортикостеро-ид, считающийся очень эффективным средством от аллергии. Его родные вынесли из дома все ковры, всех домашних животных, семья дважды переезжала в поиске подходящей для него среды.

После того, как Рику исполнилось восемь лет, частота приступов сократилась, и они окончательно прекратились в одиннадцатилетнем возрасте. В возрасте девяти лет он превратился в гиперактивного ребенка и пристрастился к нездоровой пище. В процессе исследований быстро выяснилось, что его аллергия имела эмоциональную природу, и среди способствующих ей эмоций доминировала скорбь! Выяснилось, что источником скорби являлась миазма, унаследованная от материнской стороны. Это прослеживалось в трех предшествующих поколениях.

Бабушка матери Рика так и не оправилась после потери своего новорожденного ребенка. Они страдала от депрессии. У нее остался лишь один ребенок, и это была бабушка Рика. Милли была несколько обескуражена моим диагнозом, но вдруг вспомнила, что как она сама, так и ее мать страдали от послеродовой депрессии. После рождения Рика, она погрузилась в глубокую послеродовую депрессию, которая отпустила ее лишь после того, как Рик в двухмесячном возрасте заболел острым бронхитом и попал в больницу.

На подсознательном уровне у него развилось убеждение, что ему будет уделяться внимание лишь тогда, когда он болеет, и он постоянно чувствовал, что мать его отвергает. Она действительно не заботилась о нем в младенческом возрасте, за ним ухаживала няня. Вероятно это все повлияло на его иммунную систему и способствовало развитию аллергии на молоко, а впоследствии и на другие виды пищи. После трех сеансов мне удалось помочь Рики освободиться от чувства скорби и обиды, хранившихся в его подсознании. Также и Милли получила два сеанса, во время которых она отпустила свою печаль и скорбь. Через два месяца она привела ко мне свою 70-летнюю мать, которая приехала погостить к дочери. Последние пятнадцать лет она постоянно принимала антидепрессанты. Понадобилось шесть сеансов, чтобы старушка избавилась от унаследованного чувства скорби.

На этом бы мое общение с этой исключительной семьей закончилось, если бы, к моему удивлению, ко мне не пришел отец Рика, кардиолог. Но он зашел, чтобы поблагодарить меня за все, что я сделал для его семьи. Вот уже 3 года, как Рик абсолютно здоров, а Милли, принимая душ, напевает песенки, чего раньше за ней никогда не наблюдалось.

Предшествующие существования

Все больше людей на Западе задумываются над теорией перевоплощений. Знаменитости и другие люди, известные широкой общественности, открыто говорят о перевоплощениях во время телевизионных программ, в ток-шоу. Это стало темой бесчисленных книг и фильмов, многие их которых стали бестселлерами. Стало возможным свободно обсуждать это с людьми, чьи религиозные взгляды не позволяют им принять теорию перевоплощений; сеансы для определения прошлых жизней и регрессивной гипнотерапии становятся все более доступными .

Один из положительных аспектов теории перевоплощений в том, что она побуждает людей принимать ответственность за свое духовное развитие, понимая, что все мы являемся духовными существами, которые пришли сюда для завершения определенной миссии. Это помогает найти объяснение ситуациям, которые, на первый взгляд, абсолютно необъяснимы. Когда страдают дети или погибают люди в таких нелепых инцидентах как взрыв в Оклахома Сити в апреле 1995, теория перевоплощений может обнадежить или объяснить смысл происходящего.

Люди, в своем большинстве, считают смерть физического тела чем-то негативным. Однако информация, которую мы получаем от людей, переживших опыт клинической смерти, регрессивный гипноз, или от ясновидящих, всегда свидетельствует об одном и том же: тысячи людей пришли к консенсусу, что жизнь вне физического тела интересна и может доставлять наслаждение.

Вероятно, существует много разных причин, по которым мы покидаем землю и по которым остаемся здесь. Каждый может принять решение лишь для себя одного. Обычно мы часто слышим «Он был еще таким молодым!» или «Все у него только начиналось!» «Она была в расцвете лет!» Подобные фразы не имеют ничего общего с той глубоко личной целью, которая была известна лишь самим этим людям, вернее их высшему «я». Эта цель имеет отношение к их высшему назначению и связана с сознанием, кармой и духовным развитием.

В жизни бывают моменты, когда мы ощущаем, что вот-вот произойдет нечто экстремальное и трагическое.

Мы не придаем значения таким ощущениям-сигналам — таков наш выбор. Любое драматическое событие, любой несчастный случай или травма происходят с нами для того, чтобы послужить нам серьезным уроком. Это заставляет нас обратить внимание на путь, который мы избрали, пересмотреть его, приняв новые решения. В конечном счете, не важно, верите вы в это или нет. Как я уже говорил, что должно быть, то и будет.

За годы практики я убедился, что подобные убеждения оказали помощь очень многим людям. Поэтому я приглашаю вас разделить с ними эти убеждения и послушать историю, которая произошла со мной лично и на многое открыла мне глаза.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ПРЕДЫДУЩИЕ СУЩЕСТВОВАНИЯ

Будучи ребенком, я, подобно Рику, страдал от бронхиальной астмы. Каждый раз во время очередного приступа мне казалось, что я погибну от удушья. Бывало, я до посинения ловил ртом воздух, как рыба, выброшенная на берег. Отчаяние, острое чувство одиночества сопровождалось паникой. Врачи, в какой-то степени, помогали мне, но не могли меня полностью вылечить.

Моя бабушка, которая немного разбиралась в лечебных травах, пыталась лечить меня и постепенно, после четырех лет страданий, частота приступов сократилась. В то время мне было около 4 лет. Затем я превратился в гиперактивного ребенка и страдал от Синдрома Дефицита Внимания.

Мне очень нравилось учиться, и я получал в школе высокие оценки. Одновременно я страдал от гипогликемии, разного вида аллергий, экземы синусита, бессонницы, мигреней, повторяющихся вирусных инфекций, хронической усталости, мышечных спазм, головокружений и обмороков. Мне удалось получить медицинское образование благодаря моему пристрастию к единоборствам.

Через год после окончания медицинского факультета, я увлекся альтернативной медициной,

с целью избавиться от собственных болезней. В своей жизни я испытывал необъяснимое отвращение к немецкому языку и к немцам. Во время учебы в Голландии я несколько раз ездил в Германию на соревнования по единоборству, но постоянно испытывал там чувство дискомфорта и всегда возвращался оттуда с головной болью.

Я понял, в чем проблема лишь после сеанса регрессивного гипноза. Во время сеанса я вспомнил, что в своей предыдущей жизни был еврейским мальчиком, который в шестнадцатилетнем возрасте попал в немецкий концлагерь и, в числе тысяч других евреев, погиб в газовой камере... Я вновь пережил ту страшную смерть и переход в иную реальность. После того сеанса в моей жизни многое изменилось: я избавился от большинства аллергий и отвращения к Германии и к немецкому языку.

Соответствовали эти воспоминания истине или нет, но многие события и ощущения в моей жизни приобрели больше смысла, и с тех пор я посвятил себя поиску метода, с помощью которого все люди могли бы освободиться от своих прошлых страданий, будь они из предыдущей или нынешней жизни. И я думаю, мне это удалось; вы это поймете, прочитав вторую часть этой книги.

В Индии все признают теорию перевоплощений, она неотъемлемая часть жизни индусов. Было много официально зарегистрированных случаев, когда дети вспоминали, что с ними происходило в предыдущих жизнях. Было даже раскрыто несколько преступлений, после того, как дети с удивительной точностью указали на человека, убившего их в прошлой жизни, а также место преступления.

Существует доказательство и для ученых-материалистов. Давайте попробуем объяснить происхождение знакомых всем ощущений «феномен уже сделанного» или дежавю.

- Человек на уровне подсознания собирает информацию из мор-фогенетического поля и воспринимает ее, как собственную реальность
- Человек на подсознательном уровне отождествляет себя с неким другом человеком. Например, многие в состоянии гипноза отождествляют себя с великими личностями, такими как Наполеон или Жанна де Арк.
- Подсознание переводит все события и инциденты повседневной жизни на язык символичных сюжетов, заставляя человека поверить в их реальность.
- Во время сна мы ощущаем иные миры или состояние вне тела, и эти ощущения фиксируются как реальные события.
- Человек улавливает информацию о событиях, происходящих с другими людьми, и хранит эту информацию в подсознании, словно это произошло с ним самим.
- Все сказанное выше существует во множестве комбинаций, включая и перевоплощение. Также возможно, что время не линейно, как нам кажется, а параллельно; это означает, что множество событий происходят одновременно, и мы можем связаться с параллельной реальностью.

Говоря откровенно, даже не важно знать причину этих явлений; это не влияет на результат моего лечения. Я использую теорию прошлых жизней в клинической практике лишь тогда', когда это помогает дать пациенту объяснение, способствующее его быстрому выздоровлению; или в случаях, когда мне задают вопросы, на которых нет другого ответа.

Сон

Во время сна мы бездействуем. Есть вероятность, что наша душа в это время занята делами в каком-то ином мире. Не обязательно, что этот «иной мир» находился в нашей трехмерной реальности. Некоторые из приключений души находят отражение в наших снах; другие не оставляют никакого следа в нашем сознании.

Доктор Уиллиам Тэрнер в своей книге «Наука о трансформации человека» научно обосновывает идею о том, что существует некое параллельное измерение, которое он называет анти материей или эфиром. В том измерении информация передается со скоростью, превышающей скорость света. Это его параллельное измерение можно сравнить с сознанием Сиддхи.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИИ: СОН

Я не собрал большого количества историй об информации, полученной во время сна, но могу привести пример из личного опыта. Моя добрая знакомая, Карина, живет в Бельгии и работает гомеопатом. Три года тому назад я навестил ее и познакомился с ее дочкой Чай-рой, которой в то время было всего три года. Мы с ней очень подружились и часто играли. Потом произошло нечто странное. Через три года после той встречи Чайра начала регулярно появляться в моих снах. «Рой, давай поиграем!» — говорила она. И мы с ней убегали в какое-то поле, где играли с животными, бегали и резвились. И что было странно, после нашего знакомства Чайра каждый день спрашивала свою мать обо мне. Однажды во время беседы с Кариной я попросил ее задать вопрос Чайре, что она делает во сне каждую ночь. И вот что она услышала в ответ: «Каждую ночь я ухожу играть с Роем». В тот период я проводил исследования, касающиеся феномена сна для своей очередной книги. Я уверен, что существует иное объяснение наших совместных сно_видений, но я также уверен, что, по крайней мере, часть своих снов я провел с Чайрой.

Трансплантация органов

Когда происходит пересадка органа, человек вместе с новым органом получает что-то еще: ему передается клеточная память его донора. Я не имею личного опыта общения с людьми, которым пересадили донорский орган или ткани. Но я читал в книгах и слышал от своих коллег, что зафиксированы случаи, когда у людей с пересаженными органами наблюдались изменения в поведении и во вкусе.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ.ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ОРГАНОВ

Эту историю рассказал доктор Дипак Чопра. Одна из пациенток, посещающих его сеансы, перенесла операцию по пересадке сердца. Вскоре после операции она увидела во сне молодого человека, которым назвал свое имя и поблагодарил ее за то, что она заботится о его сердце. Затем она впервые в жизни ощутила острое желание поесть гамбургеры с пивом. Она навела справки о своем доноре и узнала как его звали — именно это имя назвал молодой человек, которого она видела во сне. Его родные рассказали ей, что он любил гамбургеры с пивом. Это подтверждение того факта, что в клеточной памяти хранится гораздо больше информации, чем может показаться на первый взгляд.

Мечты и визуализации

Каждая заряженная эмоцией мысль фиксируется как часть нашей эмоциональной реальности. Если мы в течение продолжительного времени думаем об одном и том же, это, в буквальном смысле слова, становится нашей неотъемлемой частью. То же самое происходит в случае визуализации: чем отчетливее воображаемая картина, чем больше ощущений вовлечено в ее создание, тем больше шансов, что она станет реальностью.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Я очень люблю рассказывать эту историю, поскольку она произвела на меня такое сильное впечатление, что явилась основной причиной моих исследований в данной области. Сам того не ведая, я использовал визуализацию в период когда занимался единоборством. Перед каждым

соревнованием я рисовал в своем воображении картину своей победы и получения награды. Таким образом, я стал победителем на 150 европейских чемпионатах!

В 1989 году я очень заинтересовался визуализациями, из-за того, что мне сказала моя подруга Эрика. «Если ты нарисуешь в своем воображении картину и при этом задействуешь все пять чувств, она воплотиться в реальность гораздо быстрее» — сказала она.

Чтобы проверить это, я решил визуализировать нечто «невероятное». Я представил, что мне подарили автомобиль. В своем воображении, я нарисовал роскошный Мерседес, который никогда бы не смог себе купить. Каждый день в течение десяти минут я в своем воображении видел, как сижу в этой машине, ощущал запах кожи, прикасался к новенькому рулю и ехал'на ней куда-то. Это продолжалось в течение четырех месяцев. (Да, я действительно мечтал о таком автомобиле!). Но ничего не произошло.

Летом того же года я подписал контракт об участии в создании самой передовой клинике альтернативной медицины в Швейцарии, куда я вскоре переехал, чтобы в течение пяти лет наблюдать, как осуществляется проект. Тогда и произошло нечто странное. Ко мне подошел главный менеджер проекта и сказал: «Доктор Мартина, вам необходим автомобиль. Один из моих сотрудников освободился от своей должности, и автомобиль, который был в его распоряжении, свободен. Вы можете им пользоваться». И он подвел меня к автомобилю. Я был потрясен. Это был Мерседес, и к тому же именно той модели и того же цвета как на моей воображаемой картине.

Первая мысль, пробежавшая в моей голове: «Глупец, почему ты не рисовал в своем воображении Порше?»

Я искренне верю в силу визуализации и , как правило, рано или поздно получаю все, о чем мечтаю и визуализирую. Я уверен, что в нужное время, желаемый образ, отпечатавшийся в моем подсознании, воплотится в реальности. Это второй уровень сознания.

Телепатия

Такие экстрасенсорные феномены, как телепатия и ясновидение происходят гораздо чаще, чем вы думаете или допускаете. Нас воспитали таким образом, чтобы мы не принимали их всерьез. Но порой подсознание не отличает свою память от посторонней.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ТЕЛЕПАТИЯ

Миссис Линдсей обратилась ко мне по поводу боли в области желчного пузыря. Лечащий ее терапевт не обнаружил никаких нарушений, тем не менее, она принимала множество лекарств, которые не приносили облегчения. Ей было 56 лет, и к моменту нашей встречи она уже болела в течение трех месяцев. Я обследовал ее и выяснил, что боль, которую она испытывала, имела эмоциональную природу, а не физиологическую. Но самым удивительным было то, что она «заразилась» этой болью от своей дочери, которая страдала от болезни желчного пузыря. Болезнь была последствием ее переживаний по поводу своего неудачного замужества.

Миссис Линдсей была абсолютно шокирована моим диагнозом: она сказала, что все это было чистой правдой, и ее дочери предстояла операция на желчном пузыре. Но ей и в голову не приходило, что это связано с болью, которую испытывает она. Ее дочь жила вдали от нее, и они раз в неделю беседовали по телефону. Было также странно то, что ее дочь лишь две недели тому назад почувствовала свою болезнь! Я начал лечить ее с помощью акупунктуры и цветочных эссенций, после чего ее боль исчезла.

То, что произошло с миссис Линдсей не исключительный случай; это происходит гораздо чаще, чем вы предполагаете. Самый странный из всех известных мне подобных случаев произошел с одной женщиной, которая страдала от сильных мигреней, причиной которых был портрет ее дедушки, висевший в гостиной. Энергия этого портрета вызывала у нее сильнейшие головные боли. После визита ко мне, она расспросила свою мать, которая подтвердила, что ее

дедушка страдал от сильных головных болей. Бедняжка на протяжении двенадцати лет употребляла болеутоляющие лекарства.

В моей практике было несколько подобных случаев, когда люди телепатически принимали информацию, заключенную даже в таких небольших объектах как ювелирные украшения, часы и кольца. Некоторые люди страдали от эмоциональных нарушений в результате того, что носили украшения умершего человека. Ведь вещи способны собирать и хранить информацию о людях, которые находились с ними в контакте, а затем передавать эту информацию другим.

Теперь вы понимаете, как важно разобраться в своих глубинных чувствах и ощущениях? Следует прислушиваться к каждому своему ощущению. Мы даже способны уловить информацию из разных пространств, особенно если в данном пространстве происходит какое-то, насыщенное эмоциями, драматическое событие, например смерть или убийство.

От человека к человеку

Непосредственный контакт с человеком является самым распространенным способом получения и хранения эмоциональной информации, и все мы знаем об этом. Иногда, поговорив с человеком, который пребывает в глубокой скорби или депрессии, мы долго не можем избавиться от гнетущего чувства. В некоторых случаях подобные эмоции не покидают нас в течение нескольких дней. Как правило, это случается после встречи с людьми, которым мы хотим выразить сочувствие или соболезнование. Плохо то, что даже совершенно незнакомые люди способны передать нам эмоциональную информацию, «заразить» нас своими эмоциями.

Что необходимо знать в связи с этим? Вы можете проявить эти реакции лишь в том случае, если в глубине вашей памяти хранятся подобные проблемы, которые так и не были разрешены. В этом случае вы улавливаете дисгармоничную вибрацию, которая исходит от человека, и резонируете с ней. Если вы работаете над собственными эмоциональными проблемами, подобные явления могут полностью исчезнуть.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: УЛАВЛИВАНИЕ ЧУЖИХ ЭМОЦИЙ

Когда моему старшему сыну Санрею было четыре года, он стал гиперактивным после того, как две ночи подряд провел с няней. Он не хотел ложиться спать и абсолютно перестал слушаться свою маму, Эрику. Поэтому я обследовал его и обнаружил, что ему передалось от няни чувство отчаяния. Ее энергия полностью вывела его из равновесия, став причиной его гиперактивности. Прежнее поведение вернулось к нему лишь после того, как ему подлечили желчный пузырь и печень.

После того, как Санрей получил лечение, все стало на свои места. Я вспомнил, что его няня постоянно была в наушниках, из которых доносилась слишком громкая музыка. Однажды я попросил ее не надевать во время работы наушников, но она так посмотрела на меня, что я решил отказаться в дальнейшем от ее услуг.

Многие психотерапевты в конце своего рабочего дня, после многочисленных встреч с пациентами ощущают глубокую усталость. Мне это чувство хорошо знакомо: мы настолько глубоко резонируем с эмоциональным страданием своих пациентов, что теряем собственные жизненные силы. Это важно знать всем тем, кто работает с людьми или на протяжении дня контактирует с самыми разными людьми, что может вывести их из эмоционального баланса. Во второй части этой книги вы найдете рекомендации, которые помогут вам контролировать свою энергию и эмоции. С их помощью вы к концу рабочего дня не утратите свежести и ощутите прилив новой энергии.

Я надеюсь, что, прочитав эту главу, вы осознали, в чем причина нарушений эмоционального баланса. Несмотря на существование клеточной памяти, которая может захлестнуть нас ненужными эмоциями, можно успокоить себя тем, что, в большинстве случаев, мы способны контролировать и решать проблемы, связанные с эмоциональным смятением.

Глава 7
Осознание — полно парадоксов

Меня не интересует, как ты зарабатываешь
На хлеб насущный.
Я хочу знать, чего хочет твоя душа,
И осмеливаешься ли ты мечтать о встрече с
тем, к чему устремлено твое сердце...
Ориа Маунтин Дример «ПРИГЛАШЕНИЕ»

Можно было бы сказать, что книга «Эмоциональный Баланс» призвана отучить нас от нашего прошлого. Сосредоточившись на настоящем, никого не осуждая, став просто беспристрастным наблюдателем, мы можем начать свое духовное восхождение к высокому уровню сознания и самоконтроля. Поднимаясь с первого уровня сознания, от реальности, созданной подсознанием, ко второму уровню сознания, когда мы начинаем воспринимать реальность, как плод коллективного подсознания, и, наконец, к третьему уровню сознания — к сознательному творению своей реальности в партнерстве с коллективным сознанием. В процессе своего развития мы сталкиваемся с множеством парадоксов. Искусство Эмоционального Баланса состоит в том, чтобы принять все эти парадоксы.

Всеобъемлющее осознание

Многие люди убеждены, что живут на этой земле, чтобы выучить определенный урок и получить духовное развитие. Но, на самом деле, нам нечему учиться. Нам не требуется стать лучше или духовно развитее; каждый из нас уже достиг отведенного ему максимума. Единственное, что мы можем сделать — осознавать это или не осознавать. Пробудится и познать конечную истину — божественное ощущение: вспомнить свою истинную сущность и воссоединиться с ней.

Есть притча о том, как сын фермера высоко в горах нашел орлиное гнездо, в котором было только одно яйцо. Он осторожно достал яйцо из гнезда и принес на ферму. Чтобы не повредить яйцо, он положил его рядом с наседкой вместе с куриными яйцами. Затем он о нем забыл. Скоро из яйца вылупился птенец и решил, что согре

вающая его наседка и есть его мама, а сам он — цыпленок. Так орленок подрастал и вел себя как все цыплята: клевал червячков и насекомых, кудахтал и не пытался слишком высоко взлететь над землей. Так и прожил он всю жизнь до глубокой старости.

Однажды старый орел посмотрел в небо и увидел, как высоко над фермой кружит красивая птица. Она грациозно парила на ветру, и старый орел был до глубины души потрясен ее великолепием. «Что это за птица?» — спросил он одного из цыплят.

«Это орел — царь птиц, ответил цыпленок. — Его место в небе, также как наше место — на земле. Мы не можем так летать, ведь мы обыкновенные цыплята».

После того случая старому орлу часто снилось, что он летает высоко над фермой, парит на ветру, но наяву этого никогда не происходило. Так он и умер не орлом, а цыпленком, поскольку таковым он себя считал. Пребывая в иллюзии, он сам себя обокрал, не реализовав свой истинный потенциал, не осознав свое врожденное великолепие.

Человеческие существа немного напоминают эту несчастную птицу. Если мы не осознаем собственное великолепие, навсегда останемся в роли орла, считавшего себя цыпленком, и никогда не испытаем чувства полета. Иногда кажется, что большинство людей предпочитают роль цыплят — и действительно, так жить намного удобнее. Пробуждение от иллюзий не всегда

приятно, поскольку оно предполагает отказ от своих ограниченных убеждений. Мы должны действовать в соответствии со своей истинной сущностью. Вместо того, чтобы мечтать о том, чтобы оказаться на месте орла, следует вести себя подобно орлу.

Грустная истина в том, что, на самом деле, люди в своем большинстве не желают осознать и ощутить свое величие. Но если человек стремится к этому, в первую очередь, ему придется осознать и честно признаться, что он не использует свои истинные возможности. Мы так долго отказывались от этих возможностей, что иллюзия превратилась в реальность, которую мы считаем единственной.

Человеческое существо живет в физическом мире — в месте, где он стремится удовлетворить все свои желания. Нам привили определенные представления о счастье, которое связано с тем, получаем ли мы то, что желаем или нет. Мы чувствуем себя несчастными, если не добиваемся того, что хотим. Такая привязанность к результатам означает, что мы не ощущаем своей вечно радостной сущности, пребывающей в безусловном счастье. Даже если до нас доносятся отголоски этой истины, мы, зачастую, не хотим отказываться от погони за «материальным» счастьем. Мы уже знаем из предыдущих глав этой книги, что наши желания рождаются из памяти о прошлом. Если человек в состоянии отпустить свое прошлое, он пробуждается и прекращает эту погоню за счастьем. Фактически, мы отлучаем себя от своего прошлого.

На пути к осознанию труднее всего развить в себе желание открыться для новой реальности, освободиться от своего прошлого. Готовы ли вы отпустить все свои прежние убеждения? Справитесь ли вы с новой истиной, которую узнаете? Мы, в своем большинстве, боимся отказаться от привычных представлений и впустить в свою жизнь то, что еще не изведано. Тем не менее, это необходимо, если вы хотите избавиться от иллюзий и познать истинную реальность.

Эта реальность, в которой не существует прошлого и будущего. Есть только «настоящее». Мы сами наполняем смыслом и содержанием свое прошлое. (Фактически, прошлое и будущее также происходят «сейчас»). Вы изо всех сил добиваетесь того, чего у вас нет. Может, лучше сосредоточиться на том, чего вы уже добились, чтобы понять, как вы это сделали?

Наблюдая за своим настоящим, мы способны трансформировать себя. Эмоционально отстранившись от всего того, что сами сотворили, мы обретаем большую независимость. Сотворение — подобно магии, а магия иллюзорна. Иллюзия становится реальностью, и мы начинаем в нее верить, как в единственную возможность.

Стать просветленным означает «осознать». В начале мы наблюдаем за тем, что происходит в нашей жизни, и осознаем, что сами создали все развертывающиеся в ней сюжеты. Мы видим, что для того, чтобы создать определенную ситуацию, необходимы определенные мысли. Осознав эту связь, мы продвигаемся дальше к осознанию природы своих мыслей. И тогда мы осознаем, что некто создает эти мысли, некто, кого мы отождествляем с собой.

Стань наблюдателем.

Духовные учителя говорят нам, что основной вопрос, которым задается в своей жизни человек — «Кто есть я?» Он отчаянно хочет понять: кто это существо, которое он называет «Я»? Человек умеет разбираться в компьютерах, готовить себе пищу и многое другое. Но, если он не знает, кто такой тот, кого он называет «Я», значит, его сознание пребывает в глубоком забытье. И он — не более, чем бессознательное существо, не имеющее представления о том, что, на самом деле, происходит в мире.

Вы пребываете в коме? Чтобы выйти из коматозного состояния, необходимо сделать первый шаг: осознать, что вы — в забытье и хотите проснуться. Осознаете ли вы это? Насколько реально вы это осознаете?

Пожалуй, лучше было бы спросить: кто это осознает? Взглянув на свое «Я» и став наблюдателем, вы обнаружите, что не свободны. Вы — рабы своего прошлого, рабы взглядов и

убеждений, которые вам больше не нужны, рабы страхов, которые вы позаимствовали у своих родителей, родственников, учителей и так далее. Вы, как и все остальные, запрограммированы своим прошлым опытом, являетесь продуктами своих прошлых ощущений.

СВОБОДА ВЫБОРА — ЭТО НЕ БОЛЕЕ,ЧЕМ ФАРС, ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРОБУДИЛИСЬ ОТ СНА. Больно осознавать, что мы односторонне воспринимаем некоторые факты, ошибочно принимая их за истину. Выход из забытья — болезненный процесс, так как мы начинаем осознавать, что все это время пребывали в иллюзии. Мы заблокированы своими ошибочными представлениями о добре и зле. Эти блоки не позволяют нам увидеть, что все остальные также заблокированы, и каждый охраняет свое «болото». Мы часто сами делаем себя несчастными, но, как и все вокруг, считаем, что виной этому — другие люди. Но, на самом деле, если мы пробуждены, никто не может сделать нас несчастными.

Более того, все наши эмоции не реальны. Мы сами наполнили их тем или иным значением, основываясь на своем старом опыте, на своих прежних ощущениях. Мы убеждены, что имели далеко не идеальных родителей и не идеальную юность. Это наша первая ошибка. На самом деле, мы сами выбрали идеальных родителей, для того, чтобы выучить то, ради чего мы пришли в этот мир. Иначе говоря, родители идеально подходили к нашей цели. Даже если человек — сирота, и ему в одиночку приходится выживать в этом мире — это его собственный замысел. Некого винить в чем бы то ни было, все происходит в соответствии с замыслом и с определенной целью. Единственное, что следует сделать — это вспомнить свой замысел.

Вот мой короткий ответ на столь часто задаваемый вопрос: «Почему мы живем на этой земле?» Ответ связан с самым большим парадоксом: «МЫ ЖИВЕМ ЗДЕСЬ .ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ МЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗДЕСЬ! Наша задача — вспомнить свою изначальную цель, проанализировать все, что с нами произошло и найти способы получения более полного представления о том, кто мы есть на самом деле.

Кто вы, читающие эту строчку? Кто читает, кто думает? Кем является этот наблюдатель? Может ли он познать себя? Чтобы понять и определить свое «я», прежде всего, необходимо знать, что не есть «я». «Я» — это не мои мысли. Даже если меня посещает огромное количество мыслей, по мнению некоторых ученых до 60 тысяч мыслей ежедневно, эти мысли —• не «я». Я прокручиваю все эти мысли в голове, до 90 процентов от возможного количества и заставляю себя думать. И все же эти мысли — не «я» .

Самый внимательный наблюдатель — Бог. Бог — это «Я» Всего Сущего, Всего, Что Было и Всего, Что Будет. Пребывающее в моем теле «я»- это частичка божественного «Я». «Я» — часть полного вселенского проявления, и это часть Бога. Бог — это вселенская любовь, также и мое «я» — часть вселенской любви.

На вопрос «Я» — это кто-то?» есть ответ: «Я» — это никто». Истина в том, что «Я» использует тело, чтобы испытать определенные ощущения (чувства), которое возможно ощутить лишь тогда когда «Я» снижаю скорость своих вибраций. Тело — это «скафандр», который «Я» создал, чтобы исследовать замедленную вибрацию энергии физического существа. «Я» убавляю свой темп и ограничиваю себя этим телом. Рождение (надевание так называемого скафандра) явилось серьезным ограничением моего существа. Есть еще один парадокс: ПРИНЯВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО, «Я», КОТОРЫЙ ВЕЧЕН, УМЕР,ЧТОБЫ ВНОВЬ РОДИТЬСЯ.

Жизнь в ограничении

Жизнь — это ограниченное ощущение своего «Я». Спрашивается, с какой целью. «Я» ограничиваю себя?

На одном из моих сеансов участники ходят с завязанными глазами. Для многих это очень страшное ощущение. Им приходится полагаться на других людей и на свои второстепенные чувства. В результате почти каждый участник обнаружил в себе нечто новое, что могло бы изменить его жизнь. Им удалось открыть для себя нечто, что доступно лишь тем, кто лишен

зрения.

То же самое происходит, когда «Я» ограничивает себя очередным воплощением. Ему открываются новые аспекты самого себя, о которых невозможно узнать, если нет ограничений.

Итак «Я» — это не мое тело. Я — некое существо, которое обитает в этом теле или контролирует чье-то тело. И поскольку наши тела постоянно меняются, единственное, что всегда постоянно — это «Я». Таким же образом видно, что «Я» — это не мои убеждения, которые могут меняться. «Я» — это не моя работа, несмотря на то, что многие говорят «Я — юрист, врач, служащий и так далее». Это неправильные определения: вы не можете быть только юристом, врачом или служащим. На самом деле, эти определения ограничивают вашу истинную сущность. Многие сами загоняют себя в эти рамки и становятся причиной собственного ограничения. Мы создаем ярлыки для этих ограничений и отождествляем себя с этими ярлыками.

Точно также мы отождествляем себя со своими эмоциями, говоря «Я — сержусь» или «Я — грущу». Это неправильное употребление языка: правильнее было бы сказать: «Я имею ощущение в себе, которое я называю гневом (печалью, страхом и так далее). Можно выразиться более кратко: я ощущаю гнев (печаль, страх). Й тем не менее «Я» невозможно загнать во все эти ящички с наклеенными ярлыками «Я» — бесконечно шире, чем любой из этих ящичков.

Отождествление «Я» с этими ярлыками и создает страдание и боль, которую «я» не ощущает». Когда вы просто перешагиваете через это страдание, вам видно, что страдало не «Я» . «Я» — бесконечно и бессмертно и его нельзя отождествлять с нашими земными желаниями, ярлыками, потребностями. Все это лишь иллюзии, которым мы поддаемся. Возможно, мы чувствуем, что нам чего-то не хватает, и стремимся к какому-то внешнему удовлетворению своих желаний. Но источником любого страдания являются именно наши желания. Желания приходят из нашей памяти (карма); ощущение чего-то не состоявшегося приходит лишь тогда, когда нам кажется, что мы в чем-то нуждаемся. Именно в такие моменты мы выходим из состояния «чистого существования» и в погоне за желаемым, начинаем действовать.

Счастье — это выбор

Большинство людей верят, что если у них будет то, чего сейчас у них нет, они станут счастливее, благополучнее, спокойнее, любимее. Они начинают совершать действия для достижения желаемого состояния. В процессе они не испытывают ничего из того, что было перечислено выше. Многие проводят всю жизнь в погоне за тем, чего у них нет и так и не становятся теми, кем хотят стать — спокойными, счастливыми , благополучными , любимыми и так далее. Взгляните вокруг себя: разве большинство ваших знакомых не делают все, чтобы достичь определенного состояния? Может и вы так живете?

Вот как протекает жизнь для большинства людей:

Желание —> Действие —> Желаемое Состояние.

Парадокс в том, что человек может достичь любого состояния, как только поймет, что это зависит только от его выбора. Если вы хотите быть счастливыми, станьте счастливыми прямо сейчас; отпустите страдания, и немедленно сделайте свой выбор: будьте счастливы, несмотря ни на что. Пребывая в подобном состоянии души и соответственно относясь ко всему окружающему, вы привлечете именно то, что сделает вас счастливыми, и получите все, что хотели.

Чарльз Свиндолл сказал следующее: «Чем дольше я живу, тем лучше понимаю, какое значение в жизни имеет то, как я к ней отношусь. Мое отношение к жизни для меня важнее, чем факты. Оно важнее, чем мое прошлое, образование, деньги, обстоятельства, неудачи, успех. Оно важнее, чем все, что говорят и делают другие люди. Оно важнее, чем внешность, талант или мастерство. Оно способно либо создать, либо разрушить все — бизнес ... церковь...домашний очаг.

Самое удивительное, что каждый день мы стоим перед выбором, как отнестись к событиям

этого дня. Мы не можем изменить прошлого... Мы не можем изменить то, что неизбежно. Единственное, что мы можем — играть на единственной имеющейся у нас струне: это наше отношение к жизни... Я уверен, что жизнь — это лишь на десять процентов то, что со мной происходит и на девяносто процентов то, как я реагирую на это. Итак, выбор всегда за нами... Мы сами ответственны за свое отношение к жизни».

Приняв решение выйти из забытья, человек обычно приходит к пониманию, что все происшедшие в его жизни события создавали идеальную для него ситуацию. Ведь мы договорились о создании этой ситуации с тысячами, может миллионами, других душ, с целью достичь того состояния, в котором пребываем в данный момент.

Одним из самых больших прорывов в моей жизни было то, что я перестал смотреть на себя глазами других людей, меня перестало волновать, что они обо мне думают. Я обрел свободу делать то, что считаю нужным в данный момент. Мы обретаем свободу, когда перестаем нуждаться в одобрении окружающих. Итак, для достижения третьего уровня сознания следует понять: СЧАСТЬЕ — НЕ РЕЗУЛЬТАТ И НЕ СЛЕДСТВИЕ; ЭТО НАШ ВЫБОР.

Слепи то, к чему ты стремишься, прежде чем достигнешь этого

Чтобы достичь всего, что вы желаете, начните чувствовать себя так, словно у вас уже есть, все то, чего вы добиваетесь: Иначе говоря, «мысленно слепите все до того, как вы это по лучите «.Когда человек сам принимает решение какие чувства ему испытывать, он создает определенное поле, которое притягивает именно то, к чему он больше всего стремится. Процесс созидания начинается тогда, когда вы в своем воображении создаете конкретный образ ваших осуществленных желаний. Вовлекая в этот процесс все свои чувства, вы создаете электромагнитное излучение, способное притянуть к вам то, что вы хотите.

Это действительно так и происходит. Все, что в вашей жизни происходило до сих пор, было создано вами, и вы сами притянули это в свою жизнь. Вы слепили это именно так, как оно произошло, и все, что вы создали — имело свою конкретную цель.

Это — часть ваших убеждений, опыта или исцеления. НАМ НЕЧЕМУ УЧИТЬСЯ, ПОСКОЛЬКУ МЫ УЖЕ ЗНАЕМ,ЧТО НАША ЦЕЛЬ — ВСПОМНИТЬ ТО, ЧТО УЖЕ НАМ ИЗВЕСТНО. Так что, если вы хотите изменить свои ощущения, начните ощущать то, что вы хотите, и вы измените свою судьбу.

Вы создаете иллюзию, которую мы называем жизнью, так что не поддавайтесь гипнозу того, что сами создали. Оставайтесь наблюдателем, и если что-то вам не нравится, знайте, что это создано вами самими; какое-то из ваших качеств помогло создать это. Исправьте это свое качество и создайте нечто другое, что вам больше нравится, только вначале научитесь принимать то, что вам не по душе. Следует принимать все, что вы создаете. Ведь вы не можете создать то, что вам не нравится. Поговорите с этой частью своего «я», узнайте, что ее побудило создать эту ситуацию, и дайте ей то, что она хочет. В этом и заключается признание без осуждения. Осудить — значит, отвергнуть часть себя. Не отвергайте эту часть своего «я», иначе она взбунтуется и создаст еще больше ситуаций, которые вам не по вкусу.

Но вот еще один парадокс: ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОЛУЧАЕТЕ ТОГО,-ЧТО ХОТИТЕ ИЛИ ПОЛУЧАЕТЕ ТО, ЧТО НЕ ХОТИТЕ, ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО КАКАЯ-ТО ЧАСТЬ ВАШЕГО «Я» ЖЕЛАЛА ИМЕННО ТО, ЧТО ВЫ ПОЛУЧИЛИ. Иначе говоря, ваше сознание и подсознание не были конгруэнтны. С другой стороны, если вы пытаетесь ощутить то, что хотите всем телом, всей душой и всем умом, представляете это во всех деталях и со всей яркостью, вы, в буквальном смысле слова, лепите его и сливаетесь с ним. Это виртуальная реальность.

На самом деле, в этом и заключается секрет волшебства. Чтобы ваше желание исполнилось (проявилось на материальном уровне) следует внести в него духовный компонент: это готовность

отдать другому то, что вы желаете больше всего на свете, помогать другим в достижении того, что желают они. Еще один духовный компонент-делать это от всего сердца, искренне желая другим испытать такое же счастье, какое испытываете вы. И последний и самый важный компонент: когда вы уже слепили мысленно то, к чему стремитесь, можете наслаждаться им, не привязываясь к нему. Вы уже умеете творить все, что хотите с легкостью, без усилий. Как только вы поделитесь с Вселенной своими ощущениями, она начнет вам помогать. С ее помощью вы умножите то, что уже имеете. Таким образом, ощущение несчастья ведет к еще большему ощущению несчастья. Помогая другим и делясь с ними тем, что у вас имеется в излишестве, вы притягиваете в свою жизнь еще больше изобилия. Вы превращаетесь в магнит, привлекающий к себе то, что вы ощущаете. Теперь у вас есть выбор: вы хотите творить сознательно или бессознательно? Уверяю вас, в забытье или в пробужденном состоянии — вы все время что-то создаете. Творить бессознательно — означает подчиняться своему прошлому, своим устаревшим программам. Разве не лучше сознательно лепить свою судьбу? Выбор — за вами.

Быть со всеми, быть богоподобным.

Кто я, один из множества, или часть Одного, творящего множество? Если мы понимаем, что все во вселенной взаимосвязано, мы также понимаем, что делиться с другими — это все равно, что делиться с собой. И тогда мы с удовольствием делимся с другими, так как, ОТДАВАЯ, МЫ ПОЛУЧАЕМ ВДВОЕ БОЛЬШЕ. Это происходит после того, как мы осознаем, что являемся частичкой Одного, состоящего из множества.

Пробужденное состояние это сознание того, что каждый из нас — часть Бога, Творца всего сущего. Поскольку все происходит из-за наших мыслей, нам следует научиться ими управлять таким образом, чтобы они работали на нас. Все, что происходило и происходит в нашей жизни — проявлением наших самых глубинных желаний, выборов, мыслей, установок и представлений о себе.

В вашем образе жизни проявляется ваше представление о себе. Меняя представление о себе, вы меняете качество вашей жизни. Вы уже не жертва своих спонтанных мыслей или коллективного «заговора» использующего вас в качестве части вашей негативной кармы. Вы можете стать творцом и превратить коллективное сознание в своего помощника.

По большому счету, все человеческие существа развиваются совместно. Чем больше людей пробудятся с нашей помощью, выйдут из коматозного состояния, тем больше все начнут делиться друг с другом, тем больше нам удастся слепить то, к чему мы стремимся: ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ В ПОЛНОТЕ И СОВЕРШЕНСТВЕ.

Напоминаю вам, что в потенциале мы способны творить на трех уровнях

- Первый уровень: Моя реальность — плод моего подсознания.
- Второй уровень: Моя реальность — плод коллективного подсознания.
- Третий уровень: Моя реальность — плод моего творческого сознания в партнерстве с коллективным сознанием.

Вот, что мы ощущаем на этих уровнях:

- Первый уровень: Я пытаюсь управлять тем, что мне не подвластно. Со мной происходят разные события — то везет, то не везет.
- Второй уровень: Я пытаюсь приспособиться к тому, что не поддается моему контролю. Я начинаю чувствовать ответственность за то, как реагирую на те или иные обстоятельства.
- Третий уровень: Я осознаю, что существует проявление космических законов и направляю коллективный замысел в свою пользу. Я «леплю то. что хочу получить» («То» — это Один, состоящий из множества). Я осознаю, что божественен, начинаю больше ощущать

Единство и становлюсь частью этой реальности, я прекращаю творить собственную индивидуальную реальность — таков мой выбор. На этом уровне я — результат своего выбора. На смену логике приходит мудрость!

Сосредоточьтесь на радостном

Очередной парадокс состоит в том, что В НЕГАТИВНОМ ОТНОШЕНИИ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ВАШИ НЕГАТИВНЫЕ КАЧЕСТВА. То, что окружающие нас люди могут повлиять на наше самочувствие — иллюзия. Это не правда, и это неприемлемо. Всякий раз, испытывая к кому-то негативное чувство, вы, на самом деле, проявляете часть своих подавленных эмоций и не решенных проблем. Истина в том, что вы сами создаете все ситуации, в которых оказываетесь, с целью исправить определенный аспект своей личности, какое-то свое качество. Так что, в первую очередь следует измениться вам, а не кому-то другому

Негативные чувства создают привязанность; привязанность означает, что вы не способны расстаться со своими эмоциями, вы остаетесь в коматозном состоянии, сами того не ведая. Когда мы находимся в эмоциональной зависимости от других, это означает, что они нас поработили; это означает, чтобы быть счастливыми, мы нуждаемся в их признании или одобрении. Постепенно эта привязанность становится подобной наркомании, и если мы не получаем признания или одобрения, мы вновь прибегаем к наркотику и впадаем в забытье.

Вы сосредоточены на том, чего вам не хватает в жизни, и это единственная причина из-за которой вы не способны в данный момент быть абсолютно счастливыми. Человек чувствует себя одиноким не потому, что ему не хватает общества; он чувствует себя одиноким, так как зависит от присутствия других людей, иначе он не может быть счастливым. Когда вы ощущаете страх или беспокойство или любое другое чувство, которое вы не способны отпустить, это оттого, что вы думаете, что с вами произойдет что-то нехорошее. На самом деле, на это не стоит тратить нашу энергию и внимание.

Мы растрачиваем энергию впустую, направив всю силу своего внимания туда, где оно не требуется. Впуская негативные мысли или чувства в свое сознание, мы истощаем и ограничиваем сами себя. Если мы сконцентрированы на том, что в нашей жизни печально, мы будем печальными. Когда мы сконцентрированы на лишениях, мы будем испытывать лишения. Это выкачивает нашу жизненную силу.

Вместо этого следует сосредоточить свое сознание на тех аспектах жизни, которые способствуют гармонии, спокойствию, любви и счастью. Необходимо научиться управлять своими мысли и устойчивыми реакциями. Если мы счастливы, наши клетки также счастливы. Если наши клетки счастливы, в нашем организме происходит регенерация, и мы получаем больше жизненной силы.

Пусть в центре вашего внимания будет радость жизни, благодарность и любовь Бога. Это сотрет все негативные эмоции и позволит вам почерпнуть больше жизненных сил, что сделает вас терпеливыми, заботливыми и более терпимыми по отношению к окружающим людям.

Следует жить в настоящем. Бесконечные раздумья о негативных, не разрешенных проблемах прошлого не дают вам жить в настоящем. Настоящее принадлежит Богу. Самый важный момент в вашей жизни происходит прямо сейчас. Ощутите радость и счастье прямо сейчас. Как только вы перестанете думать о том, чего у вас нет, вы начнете ощущать радость данного мгновения, которое является для всех нас Божьим даром.

В жизни есть лишь два выбора: любовь и невежество. Источник счастья в осознании и в свободе выбора, свобода дарит вам радость и Эмоциональный Баланс. Невежество становится причиной страха. Страх парализует. Причина вашего страха в том, что вы не осознаете свою невероятную силу.

Питайте душу

Вы являетесь бессмертным бесконечным духом, ограниченным человеческим опытом. Ваш дух — наблюдатель, по выражению Ди-пака Чопра «молчаливый свидетель, который никогда не меняется». Он не может измениться или умереть, так как он — часть Единого Источника, который большинство людей называют Богом. Поэтому вы не ограничены своими пятью чувствами. Осознание парадокса смерти может избавить нас от самых больших страхов..

Если вы знаете, что никогда не умрете, чего вам бояться? Смерть — освобождение от всех земных тревог. На самом деле, когда мы рождаемся человеческими существами, мы умираем, как духовные существа и принимаем эту ограниченную человеческую форму. Смерть приносит нам ощущение полной свободы, и мы купаемся в свете Источника всего живого; мы возвращаемся на свою базу, в свой духовной дом. Осознав эту истину, мы не будем так цепляться за жизнь и так страшиться перехода в иное пространство, где нас ждет свобода от всех ограничений.

Душа — ваша неотъемлемая часть, в которой пребывает ваш интеллект, воспоминания, личность и все ценности, связанные с вашим высшим сознанием; это полный итог всех ваших прежних чувств. Ваша душа может измениться и очиститься от неразрешенных проблем и, поскольку ваш дух —- бессмертен, ваша душа сольется с ним после смерти тела, вместе со всеми его воспоминаниями и незавершенными делами.

Мы поддерживаем свой организм пищей, водой и отдыхом. Наша душа и наш дух питаются любовью и состраданием. Так исцеляется душа и так можно ощутить то, что составляет нашу глубинную сущность.

Как бесконечный дух, мы знаем только любовь. Но чтобы дать определение любви, мы стремимся узнать то, что не является любовью. Мы пришли в этот мир, чтобы ощутить ограниченную материю, испытать такие ощущения, как жажда, предаться физическим наслаждениями, таким как еда и секс. На земле мы можем испытать эмоции, которых не существует в духовном мире, такие как гнев, страх, неприязнь и печаль. Любовь исключает жадность, эгоизм, жестокость, страх, тревогу, разочарование или зависть. Здесь и сейчас мы ощущаем то, что не является любовью для того, чтобы понять истинную природу единственного Источника жизни. Именно на Земле к нам приходит понимание, что Бог не наказывает и, благодаря законам кармы, мы сами можем очистить свое прошлое и исправиться.

Здесь на Земле мы понимаем, что надо следовать своим порывам в их чистом виде. Наше сердце, познавшее вселенскую любовь, подскажет, чем питать душу. Человеку не следует отдавать себя на съедение страху, гневу или другим эмоциям. Эти чувства блокируют ощущения любви, счастья и покоя.

Вам следует пробудиться и беречь свою душу. Перестав поддаваться негативным эмоциям, вы можете освободиться от бремени и боли прошлого. Если вы будете бдительно наблюдать за тем, что происходит в вашем сердце, начнете оберегать свою душу от негативных эмоций, разрушающих ее, вы сможете насладиться чистой любовью без примеси страха. Большинство людей страдают не из-за отсутствия любви: они просто не осознают, что все негативное кроется внутри них самих. Мы сами себя подводим, назначаем себе крайние сроки, предъявляем себе требования, и все время чего-то ждем. Больше питайте свою душу, освободите время, чтобы познать самих себя через медитацию, природу, музыку, цигун, хорошие книги и приятное общение. Перестаньте упиваться славой, богатством, властью, признанием и вниманием. Иначе вы пристраститесь к источником, которые находятся вне вас.

Сами по себе эмоции не являются ни плохими, ни хорошими. За эмоциями обязательно следует какое-то действие, и именно действие определяет результат эмоций. Существуют люди, которые своими действиями постоянно создают стресс в жизни окружающих их людей; несмотря на нашу любовь и сострадание они продолжают это делать. Таков их выбор. Мы можем любить их на некотором расстоянии, с которого они не могут на нас повлиять. По мере нашего собственного исправления и развития, все меньше людей смогут негативно влиять на наше эмоциональное состояние.

Мир — это вате отражение

Очередной парадокс: ВАША ЖИЗНЬ ПРЕПОДНОСИТ ВАМ ИМЕННО ТО, К ЧЕМУ ВЫ СТРЕМИЛИСЬ. Это оттого, что ваша жизнь — результат ваших подсознательных желаний. Если вы сознательно стремитесь к чему-то, но одновременно, на уровне подсознания, думаете, что вам это не доступно или вы этого не достойны, ваша жизнь преподнесет вам то, что у вас — в подсознании. Подсознательный ум будет управлять сознанием. (Именно здесь необходимо вмешательство методов «Эмоционального Баланса»).

ЕСЛИ ВЫ НЕ ОСОЗНАЕТЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГЛУБИНЕ ВАШЕГО СОЗНАНИЯ, ВЫ УВИДИТЕ ЭТО В СВОЕЙ ВНЕШНЕЙ ЖИЗНИ. Окружающий вас мир — зеркало, отражающее ваш внутренний мир. Все, что с вами происходит в жизни, начинается в глубине вашего сознания, для того, чтобы вы это лучше осознали. Вы способны управлять лишь тем, что осознаете. То, что вы не осознаете, управляет вами. Если вы страдаете по какой-то причине, это означает, что вы забыли о своей божественной природе.

Пробудившись, вы поймете суть коллективного замысла, в который вас втягивают люди с сознанием первого уровня. Главная движущая сила людей с таким сознанием — держать все общество в коматозном состоянии. То, что провозглашается нормой — на самом деле, является ложью. На этом уровне главное — состязание и стремление к прибыли, к материальной выгоде. Они побеждают, а все остальные проигрывают. Из-за своего невежества они разрушают нашу планету.

Мы уподобились овечкам, которые верят, что могут стать львами, если получат то, чего им не хватает. Чем больше мы впадаем в эту иллюзию, тем несчастнее становимся, тем не адекватнее наши чувства. Мы начинаем считать себя неудачниками, поскольку мы не такие богатые и красивые, как люди на рекламных роликах. Образцы для подражания — актеры кино, спортсмены, политики, музыканты и владельцы недвижимостью — словом те, кто преуспел на первом уровне. Но на самом деле, многие из этих людей несчастны и просто притворяются, что обрели счастье, благодаря своим внешним достижениям.

Мера их успеха не соответствует стандартам третьего уровня сознания, и их успех не имеет отношения к -божественному духу. Когда мы покинем наши физические тела и окажемся в духовном мире, никто не спросит, какой у нас счет в банке или на каком автомобиле мы ездили. Там никого не интересует, сколько баллов мы набирали во время тестов, или в каком доме жили — в дорогом или скромном. Там хотят знать, насколько мы преуспели в способности любить и сострадать; удалось ли нам поддержать тех, кому повезло меньше, чем нам. Внесли ли мы свой вклад в развитие уровня сознания окружающих?

Богатство и (или) слава не имеют ничего общего с успехом в жизни. Очнувшись от забытья, мы поймем следующее: не имеет никакого значения, что о нас думают другие люди. Нет необходимости тревожиться по этому поводу. Люди, действительно добившиеся успеха, редко появляются на обложке журналов; они спокойны и молчаливы. Они не участвуют в погоне за тем, что не имеет никакой цены для духовного развития. На них никак не влияет ни критика, ни похвала или лесть окружающих людей. Ведь это всего лишь страх человеческого эго, которому вечно чего-то не достает и которое нуждается во внешнем признании.

Счастье — не приобретается, оно — неотъемлемое право человека с самого его рождения. На вопрос «Как стать счастливым?» есть парадоксальный ответ: «Для этого следует освободиться от всех ложных представлений и иллюзий». Никто не в состоянии сделать вас счастливыми, потому что источник истинного счастья не вне, а внутри вас самих. Чтобы стать счастливым, достаточно отпустить свой страх. Освободившись от иллюзий, являющихся причиной страха, жадности, амбиций и стремления к наживе, вы можете наслаждаться, тем, что по праву принадлежит вам с самого рождения — счастьем.

Предположим, вы купили дорогой автомобиль и чувствуете себя счастливым. Вы убеждены,

что источник счастья — в обладании материальными предметами; по этой причине процесс достижения счастья у вас ассоциируется с автомобилем или с другими материальными приобретениями. Рано или поздно у вас появятся новые желания, так как ваше эго толкает вас на новые приобретения, несмотря на наличие дорогой машины. Таким образом, вы можете убедиться, что обладание машиной не делает вас счастливыми, это была иллюзия; чтобы ощутить счастье, вам придется приобрести еще что-то, поскольку вашей жизнью управляет ваше эго. Или же вы пробудитесь и поменяете свои убеждения относительно истинной природы счастья.

Следует выйти из-под влияния общества, навязывающего вам ложные взгляды и убеждения.

Вы страдаете, потому что несете в себе не решенные эмоциональные проблемы. В этом никто не виноват: ни муж или жена, ни начальник. Это — внутри вас! Первое, что необходимо сделать — перестать обвинять других людей в своих обстоятельствах и страданиях. Вам следует найти источник негативных чувств — в глубине своего сознания, вместо того, чтобы искать его во внешнем мире. В процессе самоуглубления, не отождествляйте себя со своими чувствами, просто наблюдайте за ними. То, что видите — является иллюзией. Именно вам, а не кому-то другому, следует измениться. Помните, что внешний мир отражает ваш внутренний мир.

Подобным же образом, если кто-то отвергает вас или плохо относится к вам — это их реакция на то, как они вас воспринимают. Они реагируют на иллюзию, созданную собственными подавленными эмоциями, на образ, который они сами же проецируют на вас, исходя из своего собственного прошлого опыта. Их восприятие вашего образа искажено их невежеством относительно себя самих. Поэтому когда кто-то вас не признает или отвергает, вспомните, что вы ощущаете себя отвергнутым лишь в том случае, если не понимаете механизма работы ума других людей. Любые ваши страдания указывают вам на ваши собственные не решенные проблемы.

Нам следует научиться жить без стремлений и ожиданий. Да, мы можем иметь какие-то предпочтения и свое мнение, но наше счастье не должно от них зависеть. Следует отказаться от осуждения других людей, основываясь на внешних впечатлениях; вообще не следует никого осуждать, мы ведь можем просто наблюдать. По существу, это единственное, что мы можем — наблюдать за тем, что происходит вокруг нас и внутри нас. Не надо доверять своему восприятию и своим оценкам, поскольку наши мозги «промыты» подавленными эмоциями, которые мы так и не выплеснули наружу. Реальность не познаваема. Когда мы откажемся от своих мнений и суждений, отпадет необходимость спорить, что правильно, а что — не правильно.

Пожалуй, самый большой парадокс в том, что ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЖИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА ОН ПЕРЕСТАНЕТ БОЯТЬСЯ СМЕРТИ. Готовясь к смерти, вы начинаете жить. Наслаждаясь каждым мгновением своей жизни, словно оно последнее, вы постигаете истинный смысл жизни. Все вокруг кажется прекрасным, каждый человек доставляет вам радость, потому что вы осознаете, что, возможно, видите все это в последний раз. Вы ко всем относитесь с любовью и с легкостью всех прощаете, потому что не хотите иметь кармических долгов. Вы осознаете, что каждое мгновение драгоценно, что нет времени для негативных мыслей, поскольку они отвлекают вас от наслаждения каждой минутой жизни. Ведь жизнь полна риска.

Для большинства людей смысл жизни в том, чтобы остаться в живых, и действительно жизнь — это танец со смертью, танго смерти. Но как только человек отпускает свой страх, он начинает наслаждаться плавностью этого танца, музыкой, движениями и всем остальным, что предлагает ему жизнь. Не считая смерть своим врагом, мы можем больше сосредоточиться на своей жизни и жить без страхов.

Страх съедает жизненную энергию и превращает человека в зомби, живую смерть. Смысл жизни в том, чтобы освободиться от всех своих привязанностей и пристрастий, потребностей в признании и одобрении со стороны окружающих. Вы более не зависите от других людей, не считаете, что они могут сделать вас счастливыми или несчастными. Любите то, что вы делаете и делайте то, что вы любите!

Пробуждающий зов

Когда вы испытываете неприятные чувство после какого-то своего поступка или действия — это признак того, что ваше сознание дремлет. Пробуждайтесь!

Духовность — это ни что иное, как осознание; осознание того, что для счастья нам никто и ничто не требуется; что, если мы не счастливы, значит, мы живем в прошлом, а не в вечности, которая пребывает в данном мгновении. Откройте глаза и вы поймете, что свобода исходит из вашего сердца. Идите путями сердца, и тогда внешний успех и признание станут вам безразличны. Три уровня сознания означают следующее:

- Первый уровень: Вашу реальность определяют ваши подсознательные, не управляемые мысли.
- Второй уровень: Ваша реальность определяется вашим сознательным выбором.
- Третий уровень: Вы служите коллективному сознанию, помогающему вам творить вашу реальность.

Достигнув третьего уровня, вы подчиняетесь вселенной, вы полностью осознаете и понимаете, что такое вселенская любовь. Вы понимаете, мы все связаны друг с другом и делясь с другими, вы сами получаете. Вы становитесь частью Одного, который есть множество, и более не чувствуете себя отделенными от остальных. То, что вы хотите для себя, без колебаний отдавайте другим. Подсознание поверит в то, что вы обладаете этим в изобилии и умножит его.

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ НИЧЕГО ИЗМЕНИТЬ, ПОТОМУ ЧТО ВЫ УЖЕ ВСЕ В СЕБЕ ЗАКЛЮЧАЕТЕ. Вы можете быть именно таким, какие вы есть прямо сейчас, потому что «сейчас» — это сочетание будущего и прошлого. Не забывайте, что жизнь сама вносит изменения. Единственное, что вы можете сделать — освободиться о того, что вам уже не нужно. Не смотрите на мир через призму иллюзии. Ваши представления и мысли определяют вашу личность, освобождаясь от старых концепций и представлений, вы изменяете свою личность. Это ускоряет ваше развитие и духовную эволюцию.

Парадокс передвижения

НАЧНЕМ С ТОГО, ЧТО ВЫ НИКУДА НЕ ПЕРЕДВИГАЕТЕСЬ; ВЫ ВСЕГДА НАХОДИТЕСЬ ТАМ, ГДЕ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ. Некуда передвигаться, есть только «настоящее». Возможно, вы сосредоточены на прошлом или на будущем или на своих фантазиях и упускаете настоящее. Именно «настоящее» предлагает вам множество возможностей, и вам остается лишь сделать выбор. Ваша конечная цель — ощутить себя.

Единственное, предпринимаемое нами путешествие — это присутствие в вечном мгновении, в «настоящем». Это то же самое, что практиковать медитацию. С помощью медитации мы учимся сосредоточению на данном моменте, учимся бодрствовать. Именно в такие мгновения мы общаемся со своей сущностью. Цель и смысл присутствия в данном мгновении — в том, чтобы сделать для себя выбор: кто я на самом деле и кем я хочу быть.

ЛИШЬ В ТИШИНЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ВСЕ ОТВЕТЫ. Ваша душа разговаривает с вами в тишине, и вы можете больше узнать о себе самих. Повседневная медитация — это один из способов соприкоснуться со своей сущностью.

В ведической традиции индуизма есть поговорка: «Радости мира подобны кости, которую грызет собака». Собака находит кость и обгладывает ее. При этом она ранит десна, и они начинают кровоточить. Собака глотает собственную кровь, думая «Какая вкусная косточка!» Чем больше она грызет эту кость, тем больше кровоточат ее десна, тем больше крови она глотает, тем больше восторгается своей костью, и тем счастливее себя ощущает. Таков бесконечный круг самореализации.

Подобно собаке, мы используем внешний мир для достижения определенных ощущений, и не осознаем следующего факта: то, что делает нас счастливыми, исходит из нас самих. Нас приучили искать ответы в окружающем мире. Чтобы испытать истинное счастье, нам следует обратиться к собственному источнику, через медитацию сосредоточиться на своей глубинной сущности.

Жизнь с парадоксами

ЕДИНЫЙ ИСТОЧНИК ЧЕРПАЕТ СИЛУ ИЗ ВСЕГО, ЧТО ПИТАЕТ ЭТОТ ИСТОЧНИК.

Вся вселенная состоит из одной вибрации, вибрирующей с разной частотой, чтобы создать иллюзию множества. Именно по этой причине, мы, на самом деле, не отделимы от Источника. Ваше чувство отделенности и независимости, объясняете тем, что ваша собственная иллюзия «промыла вам мозги». Вы не осознаете, что пребываете в забытье.

Нам нечего терять, так как согласно вселенскому закону — во вселенной ничего не может пропасть; все, что существует, так и будет существовать. Отказываясь от чего-то в пользу другого человека, мы приобретаем это, поскольку являемся частицами Целого. Что бы вы ни делали, вы делаете это на свою пользу. Вы обижаетесь на людей, потому что сами решили обидеться. То, что плохо для другого, также плохо и для вас. Все, что вы ищете в этом мире, уже присутствует в вас самих. Ваше сердце — Божий храм, где пребывает вечная любовь.

Для эмоционального выздоровления необходимо сделать три основных шага. Об этом будет подробно рассказано во Второй Части книги. Но для начала следует признать, что мы сами создаем свои чувств и эмоции; признав это, мы можем изменить их. Чтобы выбраться из парадоксов требуется сделать три следующих шага:

Шаг Первый: осознайте, что существует только данный момент. Находясь в контакте с данным моментом, вы ощущаете любовь, гармонию, покой и оптимизм. Если вы несчастны и испытываете такие чувства , как гнев или страх — это означает, что вы потеряли контакт с Источником.

Шаг Второй: Не отожествляйте свое «Я» со своими чувствами. Признайте , что испытываете эти чувства и наблюдайте за ними. Как только возникают негативные эмоции, начните пристально наблюдать за ними. Осознайте, что их источник — внутри вас самих, и ситуация, которую вы создали сами — может предоставить вам шанс исправиться и вновь обрести контакт с Источником. Считая, что внешние обстоятельства и люди являются причиной ваших негативных эмоций, вы сами себя лишаете «настоящего». Да, вы испытываете это чувство, но вы не отождествляете с ним свое «Я».

Шаг Третий: Примите и полюбите себя вместе с этим чувством и забудьте о нем. Через некоторое время оно исчезнет само по себе, подобно тому, как прекращается дождь, когда выходит солнце.

Как только мы поймем механизм действия метода «Эмоциональный Баланс», у нас появится возможность, в любых обстоятельствах, сохранять ощущение любви и контакт с Источником.

Вам не всегда удастся сделать эти три простых шага. Мне самому далеко не всегда это удается. Но нет необходимости слишком усердствовать; маленький ребенок не может научиться грациозной походке за две недели! Чтобы освоить этот процесс необходимо время. Однако это должно стать одним из ваших приоритетов. Жизнь обретает смысл лишь тогда, когда мы умеем правильно жить, когда мы можем заглянуть в глаза смерти и улыбнуться. Если вы способны на это, значит, вам не страшны никакие негативные эмоции. По сравнению со страхом смерти, все остальные страхи — ничтожны. Знайте также следующее: большинство людей утверждают, что ничего не боятся, но это лишь на ментальном уровне; на уровне сердца это могут утверждать лишь немногие.

Парадоксы осознания

Чтобы в ПОЛНОЙ мере усвоить и впитать в себя перечисленные ниже тезисы, я рекомендую перечитать их, по крайней мере, раз десять. Парадоксы осознания настолько противоречат привычным для нас представлениям, нашему обычному поведению, что не всегда удается быстро преодолеть узость своего мышления.

Нет необходимости в получении каких-либо уроков. Единственное, что мы должны сделать — осознать свой выбор.

Мы поддались иллюзии и убеждены в том, что наши возможности ограничены. Мы уподобились орлу, который считает себя цыпленком.

Ваше желание получить что-то лишь подтверждает тот факт, что вам этого не достает. Чем сильнее ваше желание получить, тем с большим трудом вы это получите.

Не существует прошлого и будущего, существует лишь «настоящее», в котором заключена вечность. Ваше прошлое — таково, каким вы его сами представляете; абсолютно то же самое можно сказать относительно вашего будущего.

Ваша зависимость от того, что вам предстоит создать, уменьшится, если вы отстранитесь от того, что уже создали.

Чтобы изменить свое «настоящее» необходимо изменить свои мысли.

Если вы не пробуждены и не достигли осознания, у вас нет свободы выбора.

Роль, которая вам отведена, идеально служит вашей цели — научиться жить в «настоящем».

Вы пришли сюда, чтобы узнать, почему вы здесь.

Бог — это «Я» Всего Сущего и Всего, Что Будет.

«Я» — это часть полного вселенского проявления, то есть частичка Бога.

Родиться на земле — означает умереть в другом мире; умереть на земле — означает вновь возродиться в мире, из которого мы пришли.

«Я» — единственное, что вечно; это молчаливый наблюдатель.

Вы можете ощущать гнев, но вы не есть этот гнев.

«Я» не поддается никаким определениям и ярлыкам; «Я» — бесконечно и бессмертно.

Чтобы достичь желаемого состояния, следует поместить себя в это состояние, к которому вы стремитесь, и тогда вы притяните все, что желаете, но вы уже не будете в этом нуждаться. Желание —» желаемое состояние —> привлечение желаемого.

Счастье — это ваш выбор, а не следствие или результат какого-то действия.

Слепите то, что вы хотите получить, прежде чем вы это получите. Воспользуйтесь всеми чувствами для визуализации желаемого: виртуальная реальность.

Если вы НЕ получаете того, что желаете или если вы получаете то, что вы НЕ желаете, это означает, что какая-то часть вашего «я» желала получить именно то, что вы получили.

Отдавайте другим то, что для вас наиболее желанно и ценно.

Вселенная помогает вам умножить те ощущения, которые вы испытываете.

Отдавая, вы получите вдвойне, так как являетесь частью Одного, состоящего из всех и вся.

Негативные чувства по отношению к другим являются признаком ваших собственных негативных качеств.

Все негативные чувства и эмоции предоставляют возможность скорректировать прошлое.

Самый важный момент в вашей жизни происходит сейчас, и вам следовало бы наслаждаться этим моментом.

Любовь и сострадание питают вашу душу и ваш дух.

Ваша жизнь точно соответствует тому, что вы сами желали.

Все происходящее вокруг вас — это отражение того, что происходит внутри вас. Внешний мир (макрокосм) является отражением вашего внутреннего мира (микрокосм).

ЕСЛИ ВЫ не осознаете то, что происходит в глубине, оно проявится во внешнем мире и станет очевидным. Вы способны управлять тем, что осознаете. То, что вы не осознаете — будет управлять вами.

Обществом движет желание держать вас в неведении (в коматозном состоянии). Общество хочет вас убедить, что вы сможете превратиться из овечки в льва только, если поддадитесь иллюзиям, которое оно вам навязывает.

Чтобы достичь счастья, следует освободиться от Страха, являющегося иллюзией.

Если вы страдаете, это означает, что у вас есть неосознанные и нерешенные проблемы.

То, что мы видим — это не более, чем иллюзия; также и окружающие вас люди относятся к вам в соответствии с собственным восприятием вас.

Не следует иметь больших ожиданий и надежд, лишь предпочтения и мнения, которые не должны влиять на ваше ощущение счастья.

Невозможно ничего изменить, так как в вас уже все заложено. Вы лишь можете отпустить то, что вам уже не нужно.

Высшее достижение в том, чтобы все в вашей жизни происходило по усмотрению коллективного сознания, без особых усилий с вашей стороны.

Не требуется никаких передвижений, вы уже находитесь там, где должны находиться. Единственное, где вам следует быть — это в настоящем. Единственное, что вам следует сделать — вспомнить, что вы уже все знаете.

Вы не способны к свободному творчеству, пока не примите свое настоящее и ту часть своего сознания, которая сотворила его таким, какое оно есть.

Источник вашего счастья — в глубине вас самих.

Вы начинаете жить лишь тогда, когда освобождаетесь от страха смерти и ощущаете каждое мгновение так, словно оно последнее в вашей жизни.

Настоящее мгновение — дар Божий. И если вы в нем не присутствуете, это означает, что вы не цените этого Божьего дара. Присутствие в настоящем — это осознание, что вы не просто «человеческие существа», вы — духовные существа.

Часть вторая
Практическое применение ллетода «Эмоциональный баланс»

Пусть твои действия будут подобны
проплывающим облакам;
Проплывающие облака — безмятежны;
Пусть твое бездействие будет подобно духу долины;
Дух долины — бессмертен.
Когда действие сопровождается
бездействием и бездействие соединяется с действием,
Тогда грань между ними стирается;
Действие становится бездействием, Бездействие становится действием.

Пей- Джвнъ (1185-1246) Томас Клеари, УЧЕНИЕ ДЗЭН

Основные ллетоды достижения эмоционального баланса: интеграция и высвобождение

«Самое великое счастье — быть уверенным, что тебя любят таким, какой ты есть, вернее, не зависимо от того, какой ты есть».
Виктор Гюго

В Первой Части «ЭМОЦИИ: ЭНЕРГИЯ В ДВИЖЕНИИ», мы рассматривали связь эмоций с телом, умом и духом, постигая природу свободной радикальной энергии, эмоциональные сигналы, законы кармы, силу сознательного и подсознательного желания, клеточную память и миазму. Мы также исследовали , насколько все эти элементы важны для нашего физического, ментального и эмоционального благополучия в непрерывном процессе нашего исправления или развития. В этой главе вашему вниманию предлагаются два основных метода достижения Эмоционального Баланса: точки акупунктуры и аффирмации.

Интеграция и высвобождение

Гармония — это сочетание двух главных принципов, применимых к энергии и эмоциям: принцип интеграции и принцип высвобождения. Не важно, проявляются внешне эмоции или нет. Это наш ум заряжает эмоциями наши чувства и ощущения. Это результат того, что наше подсознание старается защитить нас, в ответ на сигнал об опасности. Техника интеграции и высвобождения лежит в основе многих восточных единоборств и методов лечения.

ИНТЕГРАЦИЯ — ЭТО ПРИЗНАНИЕ ЧУВСТВА ИЛИ ОЩУЩЕНИЯ, БЕЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ. Иначе говоря, мы принимаем и признаем, что испытываем определенное чувство и сознательно — намеренно — принимаем сигнал-предупреждение из своего подсознания. Это равносильно тому, если бы мы сказали:

«Спасибо за предупреждение об опасности, я понял, что мі опасность и буду начеку!»

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ — ЭТО ПРИНЯТИЕ СИГНАЛА І ВОЖДЕНИЕ ОТ НЕГО.

Как только мы признаем, что получили сигнал, отпадает димость в новом предупреждении. Отпуская **этот** сигнал-реждение, мы принимаем на себя ответственность и готов ствию, в соответствии с полученной информацией. Мы расе и в то же время — сконцентрированы.

Обучая своих учеников единоборствам, я говорю им, что жны отпустить все страхи, и их энергетическое поле ДОЛЖ1 ся с энергетическим полем противника. Синхронизируя сеі тивником, мы имеем дело лишь с его энергией, которую **Мі** ощутить прежде, чем произойдет движение и изменить ее ление таким образом, чтобы она не нанесла нам вред. Не дс го, мы ощущаем напряжение и затрачиваем больше энерг зультате больше поддаемся своим страхам.

В Предисловии говорилось о том, что как любое развит* роде, так и становление человеческого сознания происхо; зультате синтеза двух противоположностей, ИНЬ и ЯНЬ достижения ДАО, единства. В процессе стремления к эмоз ному балансу мы даем этим принципам следующие опред

ЯНЬ: То, чем мы заряжаем свое ощущение, основанное і ящем.

ИНЬ: Тот смысл, которым мы наполняем ощущение, осі на прошлом.

ДАО: Соединение энергий, плавное течение, **естественні** яние единения со ВСЕМ СУЩИМ.

Поток ци

Наша цель — осознание и присутствие в настоящем. Мет циональный Баланс» помогает нам осознать, что мы напрян приторможены, распознать свои блоки, а также интегрирс ощущения и освободиться от них. Этот процесс выводит **Ні** вершенно новый уровень ощущения потока ци, протекак нашему телу; он способствует нашему соединению со своей ной сущностью и позволяет нам войти в контакт с каждой своего организма.

Наше подсознание, определенным образом, замедляет поток ци, с тем, чтобы мы смогли сконцентрироваться на тех сигналах, которое оно нам посылает. В этом процессе нам мешает наше прошлое. Нерешенные проблемы из прошлого блокируют наше продвижение вперед, и это происходит буквально как короткое замыкание. Метод «Эмоциональный Баланс» отличается от других форм психотерапии тем, что он имеет дело с чувствами и ощущениями, но не с мыслями

или эмоциями. Сосредоточившись на своих чувствах, мы можем разглядеть причины, вызывающие определенные блокировки и отреагировать соответственно, по своему усмотрению. Таким образом, нам постепенно открывается истинный замысел нашего духа и высшего сознания.

По мере роста нашего энергетического тела, меняется наше представление о себе. Наше сознание расширяется, и мы сильнее ощущаем единство разума, тела и души. Постепенно мы учимся прислушиваться к голосу интуиции и следуем по пути наименьшего сопротивления, мы все чаще проявляем третий уровень сознания. Третий уровень сознания — это состояние, когда мы ощущаем энергетическую связь между собой и другими существами в природе, а в конечном итоге — со всеми существами во Вселенной. Мы ощущаем вселенскую энергию, которая более не отделяет «Я» от остального творения. В этом состоянии мы способны воспользоваться своей неотъемлемой способностью (о которой мы никогда и не подозревали) осуществлять все свои мечты, изменять свою судьбу.

Добиваясь эмоционального баланса, мы увеличиваем объем своей энергии до небывалых размеров, так как не допускаем утечки своей жизненной силы, не позволяем никому откачивать ее, не растрачиваем ее попусту на сопротивление своему прошлому. Изобилие энергии способствует укреплению здоровья и жизнеспособности, освещает любую жизненную ситуацию и позволяет исцелять других людей. Вам больше не страшны эмоциональные вирусы, которые могут перейти от окружающих в виде тревоги, паранойи, страха, беспокойства, низкой самооценки, печали, депрессии, подозрительности и так далее; ваша связь со своей глубинной сущностью не прерывается.

Особые точки на теле

Представьте, что вы, беседуя с другом, обсуждаете с ним проблему, связанную с чем-то сокровенным в вашей жизни. Неожиданно вы ощущаете дискомфорт в области своей шеи. Продолжая беседовать, вы одной рукой массируете этот участок, не задумываясь о причине, вызвавшей это ощущение. После разговора вы чувствуете опустошение, у вас болит голова; все тело напряжено. Затем вы поступите так же, как поступают миллионы других людей в подобной ситуации: примите пару таблеток от головной боли и забудете об этом эпизоде. Таким образом, вы упустили возможность настроиться на великолепный прибор, встроенный в ваш организм. Если вы и в дальнейшем не задумаетесь о причине ваших ощущений дискомфорта, рано или поздно, функции вашего организма нарушатся. И вы превратитесь в заложника всех своих нерешенных проблем, хранящихся в вашей клеточной памяти. Что же следует делать?

Существует довольно простое решение этой проблемы: массируя тело в четырнадцати особых точках, которые расположены вдоль энергетических меридианов и которыми пользуются практикующие акупунктуру и точечное надавливание, можно привести свой организм в равновесие в момент напряжения и тревоги. Мы можем исправить любую прошлую ситуацию, разрядив те эмоции, которыми мы сами себя зарядили в результате своего невежества и подверженности определенным схемам. Работа с этими особыми точками способствует эффективной интеграции и освобождению от заблокированных в теле эмоций. Это первый из способов , которые мы применяем для создания метода, известного как «Эмоциональный Баланс».

Этот метод помогает вылечить как серьезные, так и легкие травмы и фобии, даже в тех случаях, когда нам кажется, что их невозможно преодолеть или простить. На энергетическом уровне все эти определения и концепции полностью исчезают; остается лишь один простой вопрос: мешает ли что-то свободному продвижению потока энергии или нет? На этот вопрос есть только два ответа: да или нет. Если что-то мешает этому потоку, то возникает блокировка. У вас есть возможность устранить эту блокировку, не важно, большая она или маленькая. Либо она есть, либо ее нет.

Среди психотерапевтов и психиатров могут возникнуть огромные разногласия по поводу объема усилий и средств, необходимых для лечения легких и тяжелых патологий. Метод «Эмоциональный Баланс» предполагает один и тот же принцип лечения, как серьезных глубоких фобий, так и легких расстройств. И те, и другие одинаково и легко излечимы. Не существует больших различий в энергетических системах; существуют лишь различия в ментальном подходе. Разные ярлыки, которые мы прикрепляем к своим ощущениям и наши суждения об этих ярлыках, и определяют нашу реальность.

Рассмотрим конкретный пример. Два человека готовятся к выступлению перед довольно большой аудиторией. Оба ощущают напряжение в желудке и в области шеи, глаз и горла. Один их них боится, что не вспомнит то, о чем ему предстоит рассказать аудитории, будет выглядеть смешным и опозорится. Он все больше впадает в панику, и, в конечном итоге, может создать ситуацию, в которой действительно произойдет то, чего он больше всего опасается. Но даже если его страхи не оправдаются, в следующий раз в подобной ситуации он будет ощущать то же самое.

Второй докладчик, испытывающий такие же ощущения, прикрепляет к ним совершенно другой ярлык и говорит сам себе: «Эти ощущения пришли ко мне из-за того, что я волнуюсь; Я готов к выступлению, я верю, что это будет потрясающий доклад. Мне не терпится выйти на сцену!» В отличие от предыдущего, этот докладчик приобретет совершенно иной опыт выступления перед аудиторией. Ему не придется пережить столь сильный стресс. Более того, в следующий раз в аналогичной ситуации он уже не будет бояться выступления перед большой аудиторией.

Теперь вы видите, что реальность, которую мы ощущаем, зависит от того, какой ярлык мы прикрепляем к своим ощущениям. Обратившись к своим «сырым», необработанным ощущениям и работая над ними, мы можем проложить себе путь к эмоциональному балансу. Одновременно работая с энергетическими меридианами через акупунктурные точки, мы избавляемся от прошлого, сжигаем карму своих нерешенных проблем. МЕТОД «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС» — ОДИН ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ СЖИГАНИЯ КАРМЫ; ОН СПОСОБСТВУЕТ ПОСТОЯННОМУ ПРИСУТСТВИЮ В НАСТОЯЩЕМ. Его преимущество в том, что он учитывает и использует факт пересечения человеческого ума и центральной нервной системы с энергетическим полем и духом.

Однажды я познакомился с женщиной- психотерапевтом, которая, как и я, была приглашена для выступления на конференции. Она была настолько взволнованна, что прежде, чем выйти на сцену приняла успокоительные таблетки. Попав на сцену, она была настолько парализована страхом, что ни разу за полчаса не осмелилась оторвать глаз от своего доклада и посмотреть на аудиторию.

После моего доклада, она подошла ко мне со словами: «Я завидую вам; вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Как вам удалось этого добиться?» Ей было 64 года, и она пользовалась известностью, благодаря своим многочисленным книгам и исследованиям. Вот уже более двадцати лет она выступала с докладами, в среднем, два раза в месяц. Всякий раз перед очередным докладом она испытывала невероятный страх и не могла уснуть в ночь перед выступлением. Благодаря методу «Эмоциональный Баланс», после десятиминутного сеанса ее страх перед публичными выступлениями полностью исчез.

Защита от эмоций и незащищенность

Принято считать, что незащищенность — негативное качество, и вокруг него существует много путаницы. Что означает «быть не защищенным, уязвимым человеком»? Это означает — принимать свои чувства, ощущать комфорт даже в моменты дискомфорта, и, что самое главное, КОГДА НАМ ПЛОХО — НЕ ПАДАТЬ ДУХОМ. Эмоции и чувства могут обогатить нашу жизнь, если не будут выводить нас из равновесия.

Защита от эмоций —• это нечто противоположное незащищенности; защищаясь от эмоций,

мы сами способствуем своей хронической напряженности. Под непроницаемым панцирем хранятся конкретные эмоции, которые время от времени бурно проявляются, по любому поводу. Память об этих чувствах заблокирована в определенных участках нашего организма, что может привести к физиологическим изменениям, таким как хроническая сутулость, неподвижность суставов, синдром мышечного напряжения. Грустная истина заключается в том, что даже такой ценой, мы не достигаем желанной цели, так как, оказывая сопротивление своим чувствам, мы лишь удлиняем их жизнь.

Обычно то, чему мы сопротивляемся, не желает сдавать своих позиций. Невозможно сопротивляться чувствам, которые мы уже испытываем. Ведь сопротивление лишь подпитывает энергией и усиливает то, что для нас не желательно. Мы еще не успеваем осознать свои чувства, как они приводят нас в состояние напряжения, обиды и к эмоциональной блокировке. Сопротивление теряет смысл!

Этот панцирь не защищает нас. Чем больше мы пытаемся подавить свои чувства, тем больше создаем блокировок, тем больше наше смятение, в виде депрессии, раздражения, тревоги, неудовлетворения и разочарования. Эти не желанные чувства вкрадываются в нашу повседневную жизнь, в нашу дружбу, в наш брак, в нашу карьеру, в наш досуг и даже в наш сон. Мы просыпаемся по утрам отнюдь не в радужном настроении, а с ощущением обреченности, с тучами, сгустившимися над головой.

Мы пытаемся защититься от собственных эмоций, пытаясь оградить себя от боли, избежать неприятных чувств; на самом же деле становимся их заложниками. Мы многое теряем из виду и, в конечном счете, многое перестаем замечать вообще и постепенно лишаем себя жизненной силы и вкуса жизни. Наше развитие останавливается, и мы просто стараемся выжить. Это впустую растраченное время.

На первый взгляд может показаться, что быть беззащитным — опасно. Однако это качество, по своей сути, равносильно самоосознанию и ведет к свободе. Самоосознание означает соприкосновение со своим духом, связь с полем вселенской энергии. Признавая свои чувства, мы становимся более бдительными на своем духовном пути и постоянно возвращаемся к внутренней точке безмолвия — внутреннему покою.

Совершая выбор и давая событиям оценку с позиций точки безмолвия, мы свободно управляем своей прошлой кармой. Мы устанавливаем связь со своим духом, а не со своим эго. Мы принимаем решения, основываясь на своей интуиции, и учимся находить путь, на котором мы не создаем новую карму. На санскрите такой путь называется дхарма, в Японии он известен как chosaku: волшебство, блаженство, отсутствие усилий.

Отсутствие усилий не предполагает безделья; это означает, что мы не тратим жизненную силу на создание нового, не желанного эмоционального багажа (негативной кармы). Отсутствие усилий означает освобождение от бремени, от всего, что сгибает нас и приводит к внутреннему смятению (турбулентному состоянию).

Незащищенность — это состояние открытости и соединение со своей глубинной сущностью: понимание себя и работа над собой без каких-либо страхов. Есть ли причина для страха? Там, где поток — нет страха. Тому, кто беззащитен, нечего защищать.

Чтобы достичь состояния, которое я назвал безоружность (открытость, незащищенность, не обороняемость, отсутствие сопротивления), следует избавиться от всевозможных панцирей, щитов и других защитных механизмов. Это возможно лишь в том случае, если мы познаем истину о своих высших сущностях и поверим, что способны преодолеть любые обстоятельства.

Состояние незащищенности позволяет нам осознать свою обусловленность, свои устойчивые привычки и схемы, негативные внутренние монологи, осуждения, эмоции и чувства. Благодаря этому у нас есть свобода выбора информации, на которую мы реагируем и возможность интеграции с тем, что для нас нежеланно.

Такое состояние незащищенности достигается постепенно; в начале кажется, что это

требует огромной работы над собой, но каждый шаг в этом направлении является победой, так как приближает нас к желанной цели — жить без усилий.

Отстранившись от борьбы за существование в этом физическом мире, мы быстрее связываемся со своим духом. С другой стороны, пытаясь спрятаться от своих эмоций, мы продолжаем оставаться заложниками событий, которые происходили в прошлом. Более того, когда мы заблокированы в своем прошлом, мы проецируем проблемы и связанные с ними страдания в морфогенетическое поле, таким образом, притягивая к себе подобные проблемы и удваивая страдания. Метод «Эмоциональный Баланс» в сочетании с не защищенностью позволяет нам скорректировать прошлое, сохраняя твердую позицию в «настоящем», где мы действительно можем воспользоваться свободой выбора.

Эмоции и ци

Эмоции можно сравнить с палитрой художника, на которой имеются сотни разных цветов и оттенков, с той разницей, что все эти цвета и оттенки выражают наше внутреннее состояние. В первой главе мы рассмотрели широкий спектр эмоций, в котором «приятное» противоположно «неприятному», «хорошее» противоположно «плохому», «позитивное» — «негативному». Но такое наклеивание ярлыков обычно бессмысленно, так как не стимулирует нас к адекватному действию. Я думаю, не следует забывать о том, что наши эмоции не имеют отношения к тому, что мы о них думаем и как мы на них реагируем, то есть наши последующие действия не адекватны нашим эмоциям.

Метод «Эмоциональный Баланс» помогает нам воспользоваться своими ощущениями для определения, какой именно из меридианов не сбалансирован. Часто самым большим открытием является то, что мы наклеиваем такие ярлыки на свои эмоции, которые абсолютно не соответствуют реальности. Например, в одном случае фобия выражается в форме страха, в другом — в беспокойстве изза низкой самооценки. Чувство тревоги может называться отчаянием или разочарованием. Еще одно распространенное явление: большинство эмоций появляются в результате целого букета чувств, и давая им какое-то одно определение, мы ставим акцент лишь на одном аспекте всего этого букета. Также существуют различия между ощущениями, в которые вовлекаются разные участки вашего организма и вашим субъективным восприятием данного момента (эмоция).

В процессе работы над «Эмоциональным Балансом» важно не зациклиться на каком-то одном эпизоде из этого поминутно изменяющегося сюжета, который мы называем жизнью. Все происходит в настоящем. Ухватившись за определенный эпизод в прошлом, мы сосредотачиваемся не на настоящем моменте, а на давно пережитой ситуации, и таким образом перетаскиваем свое прежнее ощущение в настоящее, где оно и продолжает нами управлять, превращая нас в заложников прошлого. Одни люди все время жалуются, другие — погружены в депрессию, не зависимо от обстоятельств, третьи — все время на кого-то сердятся, четвертые — постоянно пребывают в тревоге. Что между ними общего? Все они живут в прошлом или вновь и вновь переживают это прошлое. Даже если в их жизни происходят какие-то положительные изменения, они не способны их оценить из-за укрепившихся в них привычных эмоциональных состояний.

Метод «Эмоциональный Баланс» может изменить эту ситуацию; он может применяться в любое время, в любом месте, в процессе любого действия. Овладев этой техникой, вы можете воспользоваться ею во время стресса, аффекта, раздражения, огорчения, тревоги или когда испытываете целый букет разных чувств. Это поможет вам выразить свои чувства соответствующим образом, осознавая, что они, в своем большинстве, окрашены ощущениями из прошлого.

Мужчины чаще проявляют гнев, разочарование и раздражение; женщины чаще проявляют грусть, скорбь и страх. Техника эмоционального баланса позволяет каждому, не зависимо от его

индивидуальных наклонностей, проявлять весь спектр эмоций, не становясь при этом жертвой внутреннего смятения.

В соответствии с правилами этого метода, вы не отвергаете ни одно из своих чувств, возникающих в результате того, что вы восприняли близко к сердцу чье-то высказывание или чей-то поступок. При этом очень важно не проецировать свои чувства на этого человека, делая ему следующие заявления: «Ты меня расстраиваешь, потому что....», или «Ты меня обижаешь, поступая таким образом», или «Ты заставляешь меня сердиться каждый раз, когда.....

Все эти заявления поверхностны.

Гораздо полезнее придерживаться техники эмоционального баланса и внутреннего контакта, выражающегося в следующих фразах: «Боюсь, что если ты говоришь так, это означает....» или «Я

испытываю гнев, когда ты говоришь» или «Я ощущаю напряжение и раздражение, когда...». Никогда не обвиняйте другого человека в том, что вы ощущаете. То, какие чувства вы испытываете — это вопрос вашего личного выбора, даже если вы этого не замечаете.

Если мы признаем и принимаем свои чувства (осознав, что таков наш выбор), у нас появляется возможность более адекватно их выразить. Всякий раз, подавляя и игнорируя свои чувства или эмоции, мы отвергаем какую-то часть самих себя, и это поступает в наше подсознание в виде информации о том, что мы себя, на самом деле, не признаем и не уважаем. С другой стороны, когда мы принимаем все важные сигналы, поступающие к нам из подсознания, и относимся к ним со всей серьезностью, это свидетельствует о нашей любви к себе.

Практикуя «Эмоциональный Баланс» мы массируем разные точки меридианов и одновременно повторяем аффирмации. Аффирма-ция — это метод сосредоточения на том, к чему мы действительно стремимся. Массаж помогает открыть аффирмациям доступ в наше подсознание. Это гораздо эффективнее, чем прибегать только к массажу или использовать одни аффирмации, поскольку циркулирующая энергия создает гармонию. Это второй практический способ применения «Эмоционального Баланса».

Через определенное время использование позитивных аффирмации войдет в привычку, поскольку наш организм свяжет их с гармонией, которую он испытывает во время массажа. Как правило, позитивные аффирмации наталкиваются на сопротивление, потому что они являют собой не свойственные нам мысли; ведь для большинства людей типичен негативный внутренний монолог. Следует навсегда расстаться с негативными аффирмациями, типа: «Одна мысль об этом мне противна!» или «Моя работа ужасна!» или «Я ненавижу собственную внешность!»

Ваши позитивные утверждения о том, какой бы вы хотели видеть свою жизнь, не должны прекращаться; сочетайте их с техникой освобождения от страха, о которой пойдет речь в конце этой главы, и вы благополучно приблизитесь к заветной цели: ваше подсознание перепрограммируется на успех и счастье.

Пожалуйста, не забывайте провозглашать свои аффирмации в настоящем времени, например: «Я — счастлив(а)», «Мне — хорошо!» и так далее, или «У меня есть все, что мне необходимо.» и так далее. Произнося эти фразы, одновременно визуализируйте себя в соответствующем состоянии. Пусть в ваши визуализации будет вовлечено как можно больше ощущений.

Откажитесь от таких фраз, как « Мне это необходимо» или «Я этого добьюсь.», «Я стремлюсь к этому.» или «Я это получу.», поскольку ваше подсознание решит, что все это необходимо не в настоящем, а в неопределенном будущем.

Признание себя и любовь к себе

Практикуя «Эмоциональный Баланс» очень важно придерживаться твердой установки, заключающейся в том, чтобы УВАЖАТЬ, ПРИЗНАВАТЬ И ЛЮБИТЬ СЕБЯ. Лишь при этом

условии можно достичь безусловного счастья и соединиться с энергетическим полем вселенной.

Источник счастья не в красоте, не в здоровье, не в молодости, не в богатстве или власти. Счастье — это не что-то, что должно произойти. Оно не связано с генетикой, везением или совпадением. Оно не является результатом какого-то внешнего события; счастье, скорее, связано с тем, как мы оцениваем то, что с нами происходит и, на более высоком уровне, как мы оцениваем то, что сотворили сами. Счастье не возможно без признания и одобрения себя. Так что следует подготовиться к нему, приняв и полюбив все эмоции, которые мы сами создаем в ответ на события, которые мы сами вызываем в своей жизни. Именно это мы и делаем, сочетая точечный массаж с аффирмациями.

Для достижения безусловного счастья, следует приучить своей ум работать на себя вместо того, чтобы подвергать себя критике. Ум сопротивляется любому изменению, так как опасается неизвестности, которая может оказаться хуже того, что уже знакомо. Используя технику «Эмоционального Баланса», мы можем преодолеть это сопротивление и устойчивые схемы, которые, в конечном итоге, могут оказаться деструктивными и стать причиной заболеваний. Точечный массаж с одновременным сосредоточением на всех своих чувствах приводит, в конце концов, к ощущению внутренней гармонии — это и есть ключ к эмоциональному балансу.

Глядя на себя в зеркало, повторяйте следующую фразу, изобретенную Эдмонтом Ростанд: « Я люблю тебя больше чем любил(а) вчера и меньше, чем буду любить завтра». Делайте это, по крайней мере, раз в день, и пусть это станет вашей привычкой.

Селіь главных элюций

Самое большое воздействие на наш поток энергии оказывают семь главных эмоций. Они угнетают весь организм — это страх, гнев, обида, скорбь, тревога, стресс и перевозбуждение. Все остальные эмоции и состояния, вызванные эмоциональными блоками, связаны с ними. Справившись с этими главными эмоциями и приведя их в гармонию, мы можем полностью избавить свой организм от напряжения и стресса.

В пятой главе были исследованы эмоциональные блоки и рассмотрены связи между органами и определенной скоростью вибраций, вызванных разными эмоциями. Используя технику Эмоционального Баланса для управления семью основными эмоциями, а также вторичными и производными эмоциями, мы используем эти органические связи для определения конкретных точек массирования с одновременным повторением конкретных аффирмации.

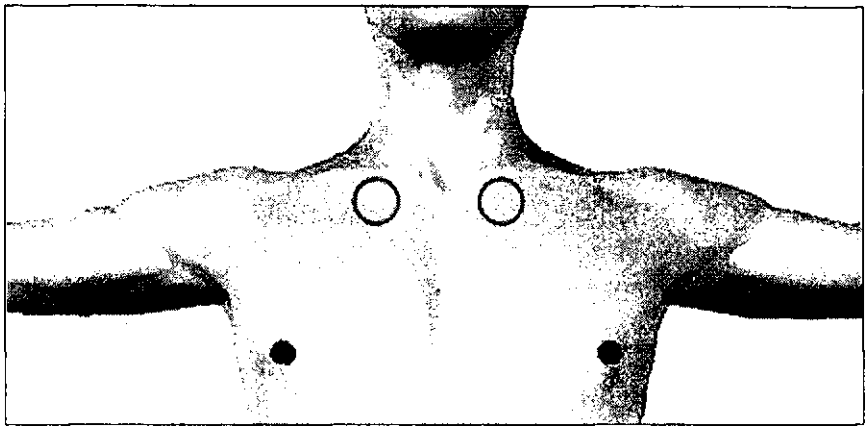
1. СТРАХ.

Состояние страха приводит к большим потерям энергии ци. Страх появляется в результате неминуемой угрозы нашему благополучию. Он базируется на мысли о том, что в результате определенной неизбежной ситуации, мы потеряем то, что является для нас наиболее ценным (наша жизнь, близкий нам человек, средства к существованию, имущество, разум).

Страх — материальная эмоция и самый мощный из всех вызывающих болезнь факторов.

Элемент: Вода.
Органы: Мочевой пузырь, Почки.
Основные эмоции: Ощущение опасности, нерешительность.
Второстепенные эмоции: Подозрительность, недоверие, отчаяние.
Аффирмации: «Я испытываю к себе глубокую любовь
и принимаю себя со всеми своими страхами и опасениями».

Основная точка: Расположена под ключицами.



Второстепенная точка: Расположена в начале бровей.

Разное: Чтобы контролировать страх, следует сосредоточиться на своем дыхании. Медленно вдохните, считая до семи, одновременно выпячивая живот; задержите дыхание на счете три; выдыхайте как можно медленнее, постепенно втягивая живот.

Примечания: Приступы паники и фобии часто связаны с беспокойством (элемент земля: см. Тревога).

2. ГНЕВ.

Подавленный или не по адресу направленный гнев может нанести огромный вред сердцу и другим жизненно важным органам. Гнев возникает по разным причинам, из чувства, что с вами обошлись несправедливо, вас не поняли, оскорбили или же вы не получили желаемого. Работая с гневом, важно помнить, что не имеет значение кто или что является его причиной", гнев — это энергия, которую необходимо высвободить, избавить свой организм от нее. Поскольку гнев замутняет наше видение и логику, он вынуждает нас принимать поспешные и импульсивные решения.

Элемент: Дерево.

Органы: Печень, желчный пузырь.

Основные эмоции: Отчаяние, раздражение.

Второстепенные эмоции: Разочарование, зависть, горечь,бешенство, неспособность отпустить эмоции, ощущение того, что тобой воспользовались, тебя не простили.

Аффирмация: «Я отношусь к себе с глубокой любовью и принимаю себя с моим гневом и отчаянием».

Заметка: Эта аффирмация, как и все остальные, может быть несколько изменена, в зависимости от конкретной ситуации. Например: «Я испытываю к себе глубокую любовь, и принимаю себя вместе со своим раздражением»).

Главная точка: Расположена на правой передней стороне тела, на середине линии вдоль нижнего конца реберной клетки.

Второстепенная точка: На сжатом кулаке в конце основной складки ладони на пересечении красного и белого участков кожи.

Разное: Когда мы сердимся на кого-то, нам необходимо высвободить эту энергию. Чтобы осуществить это, нам необходимо простить человека, который вызвал в нас гнев, нам также следует простить себя за то, что мы позволили кому-то разгневать нас. Пока человек может вызвать в нас гнев, это означает, что мы что-то таим в себе и не отпускаем. В случае, когда кто-то намеренно провоцирует нас, нам это легче сделать; такие ситуации не стоят того, чтобы из-за них терять энергию. (См. Обида, прощение).

Примечания: Дыхательные упражнения, громкие возгласы помогают высвободить энергию гнева. Предпочтительнее физические упражнения, бег, прыжки и так далее.

3. ОБИДА.

Одна из самых разрушительных эмоций — обида — может стать причиной ощущения неадекватности, вины, депрессии и бесполезности. Она также может привести к тому, что вы начнете замыкаться в себе. Она может вызвать практически любое ощущение: отверженности, гнева, растерянности, недоверия и страха. Чувство обиды больше всего резонирует с сердцем,

когда мы открыты и незащищены. Мы можем научиться отпускать чувство обиды и понять, что поступки других людей являются для нас возможностью узнать больше о самих себе.

Воспринимаем ли мы обиду близко к сердцу? Стремимся ли мы к развитию? Как мы справляемся с собственной реальностью? Может ли кто-нибудь отобрать у нас счастье? Любим ли мы себя? Как справиться с обидой? С трезвой головой, воспринять ее как очередной урок и продолжать жить — это единственный способ преодолеть чувство обиды. Мы можем поделиться с кем-то своими сокровенными чувствами, и это поможет преодолеть обиду в том случае, если мы не будем считать себя жертвой и примем ответственность.

Элемент: Огонь.

Органы: Сердце и Тонкие Кишки.

Основные Эмоции: Повышенная чувствительность, одиночество,

подавление эмоций, перевозбуждение, вина,

стыд и разочарование. Аффирмация: «Я отношусь к себе с глубокой любовью и

принимаю себя со своим ощущением обиды и прощаю себя и (имя человека, который, как вам кажется, обижает вас) за то, что мы сотворили это».

Основная точка: Расположена во внутреннем углу ногтя мизинца, там, где он соприкасается со следующим пальцем.

Разное: Умение прощать — самая великая сила, освобождающая и исцеляющая нас, благодаря которой мы можем отпустить свое прошлое. ПРОЩАТЬ МОЖНО БЕСКОНЕЧНО! Прощая, мы разрываем свои связи с прошлым и отпускаем карму. Прощайте всем, кто обижает или когда-то обидел вас.

Примечание: Стимулируя основную точку, связанную с обидой и одновременно прощая, мы восстанавливаем свое сердце и печень и чувствуем обновление.

4. ТРЕВОГА

Чувство тревоги заставляет нас терять огромное количество энергии и создает напряжение в организме. Оно также оказывает воздействие на пищеварение и метаболизм. В состоянии тревоги мы не способны сосредоточиться и не можем достичь желаемого. В конце концов, тревога оказывает воздействие на нашу самооценку. Повышается вероятность несчастных случаев, и внимание с легкостью рассеивается. Научившись успешно справляться с энергией тревоги, мы сможем осуществить гораздо больше идей и с большей легкостью достичь поставленных целей.

Элемент: Земля.

Органы: Желудок, селезенка, поджелудочная железа.

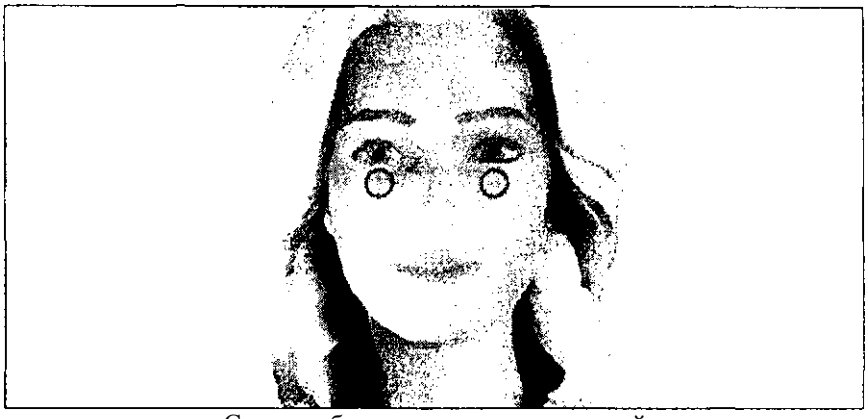
Основные эмоции: Беспокойство, заниженная самооценка.

Второстепенные Эмоции: Зависимость, бесконтрольность, недоверие, страх перед будущим, отвращение, одержимость, нервозность, несчастье и страх упустить свой шанс.

Аффирмация: Я отношусь к себе с глубокой любовью и принимаю себя даже когда испытываю тревогу, беспокойство или недооцениваю себя.

Разное: Когда мы встревожены, и одна и та же мысль не дает нам покоя, основная точка, связанная с тревогой поможет нам разорвать эту цепь. Беспокойство и связанные с ним картины быстро исчезнут.

Основная точка: Расположена рядом с глазной впадиной, в центральной части края кости.



Второстепенная точка для женщин: С левого бока, ни линии проходящей от середины подмышки до боковой линии бюстгальтера.

Примечания: Многие фобии и приступы тревоги эффективно преодолеваются с помощью этих точек. Если этого не происходит, следует обратиться за профессиональной консультацией.

5. СКОРБЬ.

Чувство скорби связано с потерей близких людей или дорогих нам вещей. Это необходимый для нас процесс. Если мы будем помнить о законе вселенной, о том, что никто и ничто никогда не исчезает бесследно, нам будет легче принять и перенести это чувство.

Привязанность побуждает нас горевать о том, что исчезло из нашей жизни.

В особо тяжелых ситуациях, когда нас переполняет скорбь и печаль, нам трудно высвободить их: подавление этих эмоций может привести к «синдрому посттравматического стресса». В таких случаях скорбь может привести к постоянному конфликту с прошлым, и большинству людей не удается самостоятельно преодолеть эти эмоции; многие прибегают к помощи алкоголя, наркотиков и лекарств. Как правило, одного плача не достаточно для высвобождения этой эмоции, и для восстановления равновесия нам вновь следует обратиться к меридианам. В таких случаях метод «Эмоциональный Баланс» может оказать большую помощь.

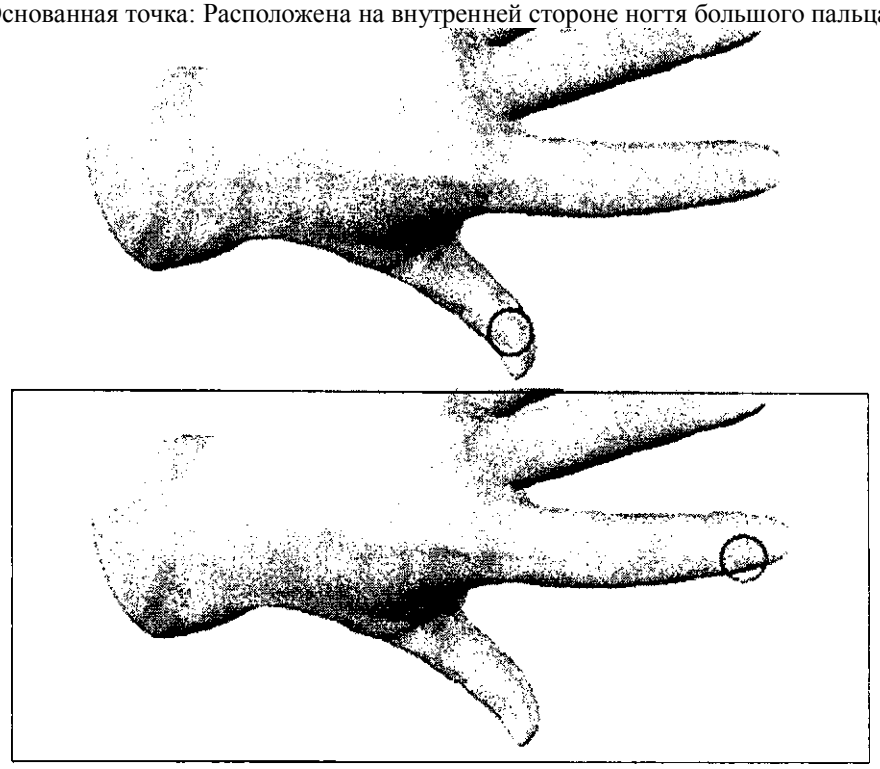
Элемент: Металл.

Органы: Легкие, толстая кишка.

Основные эмоции: Жесткость.

Второстепенные Печаль, депрессия, потерянность, тоска, утэмоции: рата веры, безнадежность, негибкость, плаксивость, беззащитность, строгое соблюдение правил, перфекционизм, вина. Основная «Я отношусь к себе с глубокой любовью и аффирмация: принимаю себя вместе со своей скорбью и чувством утраты». Второстепенная «Я отношусь к себе с глубокой любовью и аффирмация: принимаю себя со своей жесткостью и неспособностью высвобождать эмоции».

Основанная точка: Расположена на внутренней стороне ногтя большого пальца.



Разное: Людям, пережившим скорбь, необходимо восстановить ци. Чтобы это произошло, как можно быстрее, следует активизировать все точки, одну за другой, сопровождая массаж соответствующими аффирмациями.

Примечания: Элемент Металл связан также с другими блокировками, в результате которых развивается жесткость и перфекционизм. Это довольно трудно преодолеть, но с практикой каждый может расслабиться и стать более гибким.

6. СТРЕСС.

Нельзя пренебрегать фактором стресса. Все, что откачивает из организма энергию, является стрессом и непосредственным образом связано с тем, как мы относимся ко всему, что встречается нам на жизненном пути. Это исключительно внутренние процессы, не имеющие отношения к внешним событиям. Есть несколько путей преодоления стресса:

- Оказать ему сопротивление.
- Подавить его.
- Совершить действие, интегрировать с ним и высвободить его.

ТО,ЧЕМУ МЫ ОКАЗЫВАЕМ СОПРОТИВЛЕНИЕ, НЕ ОСТАВЛЯЕТ НАС; ТО,ЧТО МЫ ПОДАВЛЯЕМ, ПРЕСЛЕДУЕТ НАС ВЕЧНО. Лучший метод преодоления стресса — сделать так, чтобы он растворился в ВОЗДУХЕ.

- Действовать, в том случае, если есть возможность что-то изменить или если что-то поддается нашему контролю.
- Интегрировать, приняв то, что мы не в силах изменить, что не поддается нашему контролю.
- Освободиться от любого напряжения, мешающего свободному потоку энергии.

Элемент: Огонь.

Органы: Иммунно-эндокринная система.

Основные эмоции: Подавление эмоций.

Второстепенные эмоции: Растерянность, склонность к воспоминаниям; подавление гнева; ощущение пустоты, неблагополучия; проблемы с сосредоточением и запоминанием.

Основная аффирмация: «Я отношусь к себе с глубокой любовью и приаффирмация: нимаю себя вместе со своим стрессом». Второстепенная «Я испытываю к себе глубокую любовь и принимаю себя даже когда подавляю свои эмоции».

Основная точка: Расположена на линии, соединяющей нос и середину верхней губы. Расстояние: одна треть сверху и две трети снизу.

Второстепенная точка расположена на линии, соединяющей середину верхней губы с подбородком. Расстояние: одна треть сверху и две трети снизу.

Разное: Склонность к воспоминаниям — это повторное проживание прошлого: мы не присутствуем в настоящем, предавшись грезам о прошлом, лишая себя возможности сжечь карму. Необходимо отпустить все, что было в прошлом и создать то, что нам необходимо в настоящем.

Примечания: Научившись справляться со стрессом, мы приобретаем одно из самых важных и полезных умений, необходимых в сегодняшней жизни. Способность сохранять спокойствие и

концентрацию среди суматохи и хаоса — ключ к здоровью и долголетию.

7. ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ (Отсутствие неврологической стабильности).

Отсутствие эмоциональной стабильности и перевозбуждение являются близкими по своей природе явлениями. В погоне за удовольствием и эмоциями, можно утратить контакт с внутренним чувством, что приводит к его подавлению. Но, прислушавшись к внутреннему чувству, можно вновь обрести контакт с ним.

Поместив руку на лоб, можно установить контакт с областью левого и правого полушарий, ответственной за рефлексы; это успокаивает и способствует интеграции с внутренним смятением. Это особенно эффективно, если мы замедляем дыхание животом и с каждым вдохом пытаемся сосредоточиться на «высвобождении». Продолжительное повторение умиротворяющих слов основной аффирмации поможет восстановить эмоциональный баланс.

Элемент: Огонь.

Органы: Перикардий и Triple Burner (нейро-эндокринная система).

Основные эмоции: Подавление сексуальности.

Второстепенные эмоции: Изменчивость настроения, паранойя, нерешительность, растерянность, утрата либидо, фригидность, импотенция, истощение, шок, острая травма.

Основная аффирмация: «Я абсолютно уравновешан(а) и способен (на) с легкостью справиться с любыми трудностями».

Второстепенная аффирмация: «Я испытываю к себе глубокую любовь и при-нимаю себя вместе со своими подавленными чувствами и подавленной сексуальностью».

Основная точка: Расположена на руке, на полпути от запястья к самым крайним суставам пальцев, в области между третьим пальцем и мизинцем.

Второстепенная точка: Расположена на среднем пальце рядом с углом ногтя на стороне, направленной к большому пальцу.

Разное: Существует множество способов и причин для подавления сексуальности, которые не имеют прямого отношения к сексу. Сексуальность — это мужские и женские качества, присущие как мужчинам, так и женщинам. Мужчины склонны к подавлению своих женских качеств. Не признавая своих самых сокровенных чувств, они подавляют свою сексуальность. Не проявляя определенной активности и напористости, они подавляют свои мужские качества. Женщины склонны подавлять свои мужские качества, не справляясь должным образом с чувством гнева.

Примечания: В нашей переполненной информацией жизни отсутствие эмоциональной стабильности — очень распространенное явление. Слишком большой приток ощущений и невозможность высвободить накопившиеся эмоции приводят к перевозбуждению. К тому же это может привести к нервному истощению. Мы живем в быстро меняющемся мире, в котором, как следствие подавления эмоций, размываются представления о роли мужчины и женщины.

В следующей главе я расскажу о дополнительных методах достижения Эмоционального Баланса в повседневной жизни. Исцеление от ваших главных эмоциональных травм произойдет настолько стремительно, что вы зададитесь вопросом: почему врачи не прибегают к этим методам?

Глава 9
Чакры
Семь ворот сознаний

ПРЕДАЙСЯ ПОЛНОСТЬЮ — ВСЕМ ТЕЛОМ, ВСЕЙ ЖИЗНЬЮ, ВНУТРЕННЕЙ СУЩНОСТЬЮ -И ОБРЕТЕШЬ СПОКОЙСТВИЕ, ЛЕГКОСТЬ, СТОЙКОСТЬ И НЕВЫРАЗИМОЕ СЧАСТЬЕ.
Юань Ву, Мудрость Дзен

Квантовое тело — это энергетическая голограмма, которая не вмещается в пределы одной жизни и является выражением нашего духа и сознания. Переместив фокус своего внимания с физических желаний, потребностей и страданий на квантовое тело, мы получаем возможность повысить уровень своего сознания. Квантовое энергетическое выражение нашего сознания определяет не только нашу личность, но и то, что мы притягиваем в свою жизнь, поскольку оно является наиболее важным каналом, проводящим в нашу жизнь антиматерию. Все, что материально — первоначально существует в виде некой нематериальной модели, в виде антиматерии.

Сегодня, вероятно, уже все слышали о феномене «Стар Трек», когда человек перемещается в пространстве, буквально растворившись в одном пункте и материализовавшись в другом («Направь меня вверх, Скотти!»). Осознав функцию чакр в своем теле, мы можем получить доступ к своей нематериальной модели и трансформировать ее. Чакры — это важные энергетические центры, расположенные вблизи центральной нервной системы и эндокринных желез. Чакры выполняют роль отправителей и получателей информации. Они работают в тандеме с меридианами, и играют огромную роль в духовном развитии. Значение чакр велико и многообразно. Для проявления сознания мы всегда прибегаем к системе чакр. Мы также пользуемся чакрами и меридианами для доступа к тонкой информации.

В своей книге «Наука и трансформация человека» доктор Уильям А. Тиллер рассказывает об исследованиях, проведенных с помощью особых приборов, способных определять электромагнитное излучение (ЭМ). Он обнаружил, что тело человека излучает энергию, ЭМ, в результате разнообразных и сложных процессов, включающих сдвиг атомов, физическое вращение, вибрации молекул, движение клеточных мембран, пульсацию органов и вообще все движения тела. Чем больше сущность, вызывающая смещение электрического заряда, тем ниже частота ЭМ в теле. Входящие волны ЭМ, определенной частоты, активизируют тот орган тела или ту ткань, которые резонируют с конкретной частотой. Его вывод заключается в том, что тело человека можно рассматривать как разновидность передатчика, наделенного приемником и антенной.

Следует отметить, что если не существует гармоничного соотношения между движениями органов тела, разных по размеру, то интеграции с квантовой энергией не происходит, и исходящий из тела поток излучения не будет иметь модели. Иначе говоря, если тело — дисгармонично, то информация, поступающая из него также дисгармонична. Как вы помните, наше сознание привлекает то, что оно излучает. Возможно также и противоположное: чем слаженнее движения между разными органами и тканями, тем выше вероятность, что произойдет излучение ЭМ, и тем больше будет объем информации. Чтобы состояние нашего сознания проявлялось наиболее эффективно, чрезвычайно важно синхронизировать все части и органы в системе своего организма для лучшей интеграции и большей гармонии между ними.

Отсутствие конгруэнтности, спутанные мысли, чувство вины — это эмоции, способствующие хаосу и дисгармонии в системе нашего организма. Доктор Тиллер обнаружил ключевые выходы ЭМ, которые он связывает со следующими источниками: физический,

эфирный, астральный (эмоциональный), инстинктивный ум, интеллект, духовный ум и дух. Все эти источники — уникальны и излучают информацию с разной частотой. Происходит постепенное увеличение скорости колебаний, соответствующих более высоким и тонким мирам. Более того, эти миры и колебания соответствуют семи чакрам тела! Чем выше мы поднимаемся от пяток к голове, тем утонченнее энергии.

В мире животных, многие звери имеют «встроенную в организм антенну», с помощью которой они получают информацию об окружающей среде и общаются с представителями подобного себе вида. Что касается человеческого организма, автономная нервная система, АНС, по мнению доктора Тиллера, способна выполнять функцию такой антенны. АНС оказывает воздействие на эндокринные железы, сердце, дыхание, кровообращение и перистальтику. Она также выполняет функцию замечательного проводника через нервные волокна к множеству нервных окончаний, находящихся непосредственно под поверхностью кожи. Эти чувствительные окончания исчисляются тысячами, благодаря чему мы обладаем большими возможностями, чем самая усовершенствованная система радаров.

Да, вы не ослышались. Вы — являетесь самым чувствительным устройством на земле, вы обладаете возможностями, которых нет ни у одного прибора, изобретенного людьми. Еще один научный факт, о котором вам следует знать: система антенн в человеческом теле способна функционировать в очень широком диапазоне. Вы можете с закрытыми глазами почувствовать, что на противоположном материке кто-то тайно замышляет террористический акт.

Акупунктурные точки на теле человека

Один из ключевых выводов доктора Тиллера заключается в том, что первичные структурные элементы акупунктурной системы антенн расположены не на физическом, материальном уровне, а на уровне эфира. Акупунктруные точки измеряются с помощью чувствительных приборов, и выясняется, что они оказывают более слабое локальное сопротивление, чем окружающие участки кожи, несмотря на то, что гистологическое различие между ними и окружающей тканью — не велико. Иными словами, акупунктурные точки отличаются от окружающих участков кожи своей энергетической вибрацией. Можно выразиться еще проще: акупунктурные точки имеют отношение к иной энергетической системе, в отличие от нормальных участков кожи. Они являются частью сложной биоэнергетической системы регулирования, связанной с семью чакрами.

Благодаря акупунктурным меридианам, вдоль которых продвигается поток энергии ци, мы можем установить связь между внутренней физической субстанцией тела и его тонкой субстанцией, а также с окружающей нас средой, с другими существами, и, возможно, даже с существами, не принадлежащими нашему виду. Есть вероятность, что даже более тонкие уровни энергий и субстанций вовлекаются в эту систему антенн, но пока они не поддаются измерению.

Система чакр переплетается с эндокринными железами, которые через гормоны управляют всеми химическими процессами в теле. Система чакр вместе с эндокринной системой — преобразуют энергию тонкого уровня в энергию физического уровня, так как чакры переводят информацию на биологический язык. Иначе говоря, наш нынешний образ мышления, в основе которого лежит наше прошлое, через чакры оказывает влияние на наш организм. Таким образом, две основные системы антенн в нашем теле функционируют в тесном сотрудничестве друг с другом. Чакры и система эндокринных желез переводят тонкие энергии в физическое тело через систему нервных сплетений. В целом, в системе, помогающей нам

приспособиться к тонким энергиям, участвуют также центральная нервная система и гормональная система. Вся система устроена таким образом, чтобы обновлять и оживлять наши органы, обеспечивать их слаженное, гармоничное функционирование.

На основе замечательных открытий доктора Тиллера, мы можем расширить свои исследования чакр и их роли. Чакры являются неотъемлемой частью духовной традиции Востока.

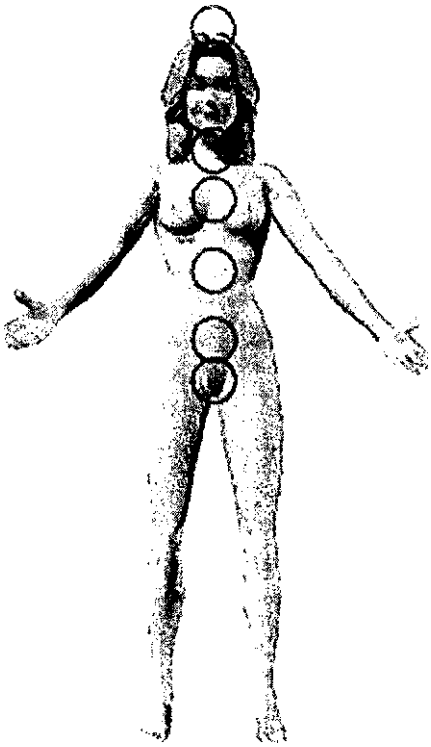
Каролин Мьюс, славящаяся своей интуицией в области медицины, написала книгу «Анатомия Духа», которая стала бестселлером. В этой книге она проводит параллель между чакрами и семью «сфи-ротами» (сферами) еврейской Кабаллы, а также семью таинствами

Католической Церкви. Согласно мистическим традициям этих двух мировых религий, десять качеств распределялись на семи уровнях, и качества, связанные с каждым уровнем, соответствовали семи чакрам (см. иллюстрацию на странице ххх).

Мыос пишет: «Сущность духовного развития заключается в том, чтобы научиться противостоять жизненным трудностям, вооружившись всеми этими качествами. Если рассматривать болезнь и кризис, как возможность воплотить духовные истины в жизнь, такой уровень восприятия способствует исцелению». В чакрах любой новый приток информации сопоставим с нерешенными в прошлом проблемами; и возникает определенная направленность в сторону разрешения прежних проблем, либо возникают ситуации, когда эти проблемы вновь встают перед нами.

Энергетические области рефлексов чакр

Наше подсознание стремится к стабильности, надежности, любви и статусу кво. Перемены не приветствуются, так как угрожают тому, что уже есть. Чтобы принять и приветствовать перемены и трудности, следует сознательно выработать определенное поведение; это не происходит автоматически. Именно по этой причине дети, чьи родители часто отсутствуют дома, слишком драматично переживают их отсутствие. К негодованию многомиллионной армии нянь и бейби-ситтеров, дети часто реагируют на это плачем и бурными вспышками гнева.



Подсознание также помогает нам в создании того, о чем мы часто думаем, и это притягивает тех людей и такие события в нашу жизнь, на которых мы сосредоточили всю силу своего внимание. Однако здесь есть ловушка. Если вы стремитесь иметь много денег, так как боитесь бедности, вы вряд ли станете богатыми, поскольку вы сосредоточены лишь на том, как избежать бедности; или же вы застрянете в сознании бедности, стремясь приобретать все больше и больше, даже не смотря на то, что уже не бедны. Пока существует противоречие между тем, к чему мы сознательно стремимся и тем, чего мы подсознательно страшимся, ощущение двойственности не покинет нас; и это приведет к утечке энергии и самоограничению. В конце концов, это может привести к болезни и страданию.

Чакры меньше реагируют на эмоции и больше на процессы или схемы, в которых мы пребываем; они соответствуют разным уровням сознания. На последующих страницах мы рассмотрит каждую чакру в отдельности. Ознакомившись с их свойствами, а также с теми возможностями, которые они нам предоставляют для развития нашей личности и сознания, мы научимся распознавать свои устойчивые схемы поведения, что поможет нам внести необходимые изменения в свою жизнь и усовершенствовать ее.

Анатомия семи чакр

На санскрите слово «чакра» означает «вращающееся колесо». Чакры являются вратами к нашему духу, к нашей высшей сущности. Поскольку дух безграничен в пространстве и во времени, для материального проявления ему необходим определенный проход, или ворота. Через чакры высшая сущность проявляется во времени и в пространстве. Эти семь ворот работают в обоих направлениях; через них можно попасть в духовный мир.

Каждая из семи чакр представляет определенный уровень сознания. Более того, они оказывают друг на друга влияние и дополняют одна другую. Блокируя свою жизненную силу, мы также блокируем свои чакры; активизируя старые схемы; мы застреваем в этих схемах, подчиняемся им, превращаясь в беспомощных фанатиков. Чакры управляют нашим поведением и образом мышления. Три нижние чакры, например, имеют дело с внешними силами и являются наибольшим источником заболеваний. Осознав причину своих проблем или приведя в гармонию энергию своего тела, мы можем отпустить свое прошлое и освободиться от порочного круга одних и тех же мыслей. В результате, жизненная сила восстановится.

Каждая чакра обладает огромной творческой силой проявления. Как достичь того уровня, на котором мы сможем максимально использовать этот потенциал? Это зависит от нескольких факторов, включающих степень нашего духовного развития в прежних жизнях, и нашу запрограммированность в этой жизни (образование, родители и среда), наше нынешнее окружение (люди, с которыми мы общаемся) и степень нашей приверженности к духовному развитию.

Решающую роль здесь играет не наше прошлое, а наше настоящее. Все прежние проблемы могут быть преодолены путем сознательного сосредоточения лишь на том, как справиться с сиюминутным смятением. Иначе говоря, сосредоточившись на «сейчас», постоянно прислушиваясь к тому, что вам диктует сердце и отпустив прошлое, можно привести в действие силу своих чакр. Очень важно помнить, что наше прошлое продолжает повторяться на протяжении всей нашей жизни с тем, чтобы предоставить нам возможность отпустить его и исцелиться от него; совершив это, мы выходим из порочного круга бесконечно повторяющихся циклов. Таким образом, мы быстро достигаем высших уровней осознания и проявления.

Чакры контролируют энергию, поступающую к нам из безграничного источника с тем, чтобы свести ее лишь к тому количеству, которое нам необходимо в данный момент, чтобы дать нам возможность сосредоточиться лишь на своих текущих проблемах. Раскрыв чакры, мы можем получить доступ к большему количеству информации из квантового поля и от пятисенсорного восприятия подняться до мультисенсорного восприятия.

Прежде, чем мы сможем достичь свободы и необусловленного счастья и любви, полностью предавшись вселенной, нам следует осознать, что мы сами себя загоняем в воображаемые рамки. Мы сами окружаем себя защитными преградами, основанными на наших страхах. Необходимо набраться смелости и прорваться через эти препятствия, чтобы расширить мир, в котором мы живем. Чтобы привести в гармонию чакры, следует исцелиться от своих устаревших ограничивающих или деструктивных схем.

А сейчас рассмотрим каждую чакру в отдельности, чтобы лучше понять, как наилучшим образом воспользоваться ими.

Первая чакра (Муладхара)

Корневая или Сакральная Чакра расположена у основания позвоночника, за прямой кишкой. В этой точке сознание сосредоточено на процессе выживания. Эта чакра имеет самый низкий уровень вибрации и связана с материей. Материя — символ матери, питающего нас источника; будучи млекопитающими, мы не способны выжить без матери. Проблемы вокруг первой чакры связаны с количеством и качеством внимания и заботы, которые мы получаем от своей матери. Все временно-пространственные события связаны с нашим существованием на нашей планете,

Матери-Земле.

В этой чакре содержится модель нашего физического проявления: кости, мышцы, кожа, волосы, ногти, кровеносные сосуды и так далее. Она также имеет отношение к таким органам, как основание позвоночника, ноги, ступни и иммунная система. Если мы испытываем тревогу или живем в постоянной борьбе за выживание, эта чакра разрушается. Тогда мы застреваем в состоянии тревоги даже после того, как опасная ситуация давно миновала. Многие люди зациклены на первой чакре, поскольку, испытав бедность, они идеализируют богатство и заняты лишь накоплением материи, и лишь постоянная погоня за обогащением дает им ощущение безопасности.

ИСТИННАЯ ЗАБОТА ЧЕЛОВЕКА О СВОЕМ БЛАГОПОЛУЧИИ НАЧИНАЕТСЯ ТОГДА, КОГДА ЧЕЛОВЕК ОСОЗНАЕТ, НА КАКОМ УРОВНЕ ОН НАХОДИТСЯ, СОЗНАТЕЛЬНО ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ, КАКОГО УРОВНЯ ОН ХОЧЕТ ДОСТИЧЬ И, ЗАТЕМ, СОВЕРШАЕТ ДЕЙСТВИЕ. Если человек совершенно не заботится о своем выживании или же все время думает лишь о том, как ему выжить, он никогда не реализует весь потенциал своего сознания. В результате его высшей целью будет приобретение статуса, привлекательная внешность, престиж, богатство и карьера. В этом случае он никогда не достигнет безусловного счастья и его плодов.

Первая чакра постоянно снабжает нас информацией о том, как функционирует наше тело. Настроившись на язык своего тела, мы можем удовлетворять его потребности и достичь состояния гармонии, которое улучшит качество нашей жизни и продлит ее. Мы также можем научиться справляться со стрессом и достигать состояния покоя и тишины.

Органы, которые наиболее тесно связаны с первой чакрой — это надпочечники и толстая кишка. Надпочечники функционируют по принципу «Сражайся, Беги, Стой!» и автоматически реагируют на ситуации, вызывающие стресс, шок или панику.

Суть работы с первой чакрой заключается в том, чтобы человек сохранял верность своему пути, вместо того, чтобы следовать указаниям других людей. Уважение к себе, чувство собственного достоинства и умение отпускать чувства вины и страха, преследующие нас из прошлого, усиливают поток позитивной энергии, направленный к корневой чакре. Первая Чакра побуждает нас почитать свои корни, свое племя, семью, в которой мы родились, даже если дорога жизни ведет нас дальше и выше.

Чтобы развить эту концепцию, необходимо знать, что мы все имеем общую Мать, которой для нас является Планета Земля. То, как мы относимся к нашей планете, перекликается с тем, как мы относимся к себе. Загрязняя, отравляя, эксплуатируя и не уважая свое тело, пренебрегая им, мы создаем диссонанс в корневой чакре. Точно также мы, сообщество людей, относимся к Матери Земле. Мы загрязняем, эксплуатируем, отравляем планету, на которой живем и пренебрегаем ею. Если рассмотреть нашу экономику, можно увидеть, что она также основана на принципе выживания, на бесконечной погоне за материей. В основе этого лежит счастье состязания.

Чтобы не исчезнуть, как вид, человечеству придется научиться жить в гармонии с материей/нашей планетой. Первый шаг на этом пути заключается в том, чтобы привести в гармонию наши корневые чакры. С каждым шагом на пути развития своего личного сознания, мы воздействуем на коллективное сознание нашей планеты. Можно достичь более высокого уровня коллективного сознания, если каждый будет занят индивидуальной работой над собой лично.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ ПЕРВОЙ ЧАКРЫ

Две главные схемы, связанные с первой чакрой, основаны на боязни перемен. Любая перемена — угрожает нашему благополучию и выживанию. Блокировка энергии в Первой Чакре приводит к страху перед успехом и страху быть отвергнутыми.

Успех — это не цель; успех — это результат, который мы получаем в процессе своего развития. Он связан со степенью реализации и приходит тогда, когда мы верны собственным

ценностям. Если мы не верны собственным ценностям и принципам, любое достижение успеха будет пустым и не принесет удовлетворения. Успех без развития осознания не приносит истинного счастья; это всего лишь счастье состязания.

Ценить себя — означает быть преданным собственным потребностям в развитии, и именно благодаря этой преданности человек достигает успеха во всех аспектах своей жизни, не только в карьере, но и во взаимоотношениях, в семье и даже в своей внешности. Следует научиться прощать самих себя, относиться к самим себе с любовью и воспринимать свои ошибки, как необходимое условие развития, а также как часть коллективной системы; оставаясь самими собой мы помогаем друг-другу развиваться. Чтобы развить творческие силы Первой Чакры необходимо ориентироваться не на результат, а на процесс. Самый важный определяющий фактор успеха — это не цель, которую мы ставим перед собой, а то, каким человеком мы хотим быть, преследуя конкретную цель.

Если человек проигрывает, ему следует заглянуть в самого себя, чтобы найти тот глубинный позитивный смысл, который определил его неудачу.

Может, это желание привлечь к себе внимание и заботу или удовлетворить какую-то другую элементарную потребность? Может, на самом деле, он предпочитает оставить все как есть для своего эмоционального комфорта? Действительно ли он стремится к той цели, которую сам перед собой поставил? Преследует ли он эту цель для себя или чтобы утвердиться в глазах окружающих его людей?

Вот несколько ключевых соображений в отношении успеха.

- Успех приходит в результате того, что вам удалось безболезненно справиться с любыми нежелательными побочными эффектами.
- Успех заключается в признании своих талантов и умений, а также своих слабостей и ограничений. Это и составляет вашу личность.
- Успех означает, что вы в состоянии выявить в себе глубоко затаенные страхи и, признав их, преодолеть их.
- Успех — это достижение конгруэнтности с собственными ценностями, лежащими в основе вашей цели, а также когда ваши действия, мысли и слова не противоречат друг другу.
- Успех — в признании того факта, что окружающие будут вас критиковать, пытаться вас удержать и ограничить ваше развитие, так как любая перемена угрожает вашему окружению; успех — в выборе того пути, который вам нужен, несмотря на сильное сопротивление окружающих.
- Когда успех — односторонний, это означает, что человек сам себя ограничивает. Если он не достиг успеха во всех аспектах своей жизни (карьере, взаимоотношениях, семье и в физической форме), это означает, что он не правильно сосредоточен, и ему следует научиться справляться с соответствующими страхами и проблемами.
- Мы можем считать, что достигли успеха лишь в том случае, если умеем справляться с ситуацией, в которой проиграли или когда нас отвергают.
- Успех, основанный на концепции « выиграть любой ценой» является негативной кармой и, по сути, — абсолютный проигрыш.
- На самом высоком уровне сознания человек достигает успеха без усилий, и в процессе многие окружающие человека люди также возвышаются до высших уровней сознания.

ПЕРВАЯ ЧАКРА. ДИСГАРМОНИЯ

Когда нарушена Первая Чакра, это проявляется через определенный тип поведения: склонность к преувеличению, формализм, гордыня, самокритика, подозрительность, суеверие, перфекционизм, колкость, мелочность и узость мышления. Наблюдается также приверженность к догмам, правилам, структурам, организациям, тайнам, мистике, ритуалам и церемониям.

Рекомендуется развивать в себе следующие качества: умение отпускать все ненужное и связываться с вселенским сознанием, терпимость, мягкость, дух сотрудничества, смирение и любовь.

АРХЕТИПЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРВОЙ ЧАКРОЙ: организатор, инженер, архитектор, экономист и бухгалтер.

ПЕРВАЯ ЧАКРА. ОБЗОР

Элементы: Материя и Земля.

Физическое проявление: Прямая кишка, толстая кишка, надпочечники, стресс, кости, ноги, кровеносные сосуды и иммунная система.

Сознание: Выживание, Безопасность, Функции тела и адаптация к переменам.

Гармония: Доверие, уважение к себе, способность отпускать, отсутствие осуждения и чувство безопасности.

Дисгармония: Унижение, стыд, злоупотребление властью и чувство ущербности. Священная истина: Все едино.

Таинство: Крещение: радушный прием в жизнь, в семью, в общину. Энергетический Племенная власть и сила, состав:

Страхи: Боязнь перемен, страх быть отвернутым (ой).

Особенность: Питательная пища и подпитка мыслями.

Приоритет: Счастье состязания и достижение успеха.

Аффирмации: «Это для меня не представляет опасности...», «Я могу...», «У меня есть...».

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ПЕРВАЯ ЧАКРА

Когда я впервые увидел Люси в своем кабинете, она была одета как манекенщица. Люси профессионально занималась классической гомеопатией, альтернативной медициной. Она успела написать две книги на эту тему и пользовалась известностью и уважением в своем кругу.

Люси было около сорока лет, и она была привлекательна. Все, что она носила, ей удивительно шло, подчеркивая ее красоту. Она любила золотые украшения: шесть браслетов и восемь колец, из которых несколько — с брильянтами. Она ездила на спортивном Мерседесе, и все, что ее окружало, вплоть до мельчайших деталей, свидетельствовало о благополучной и успешной жизни. Я замечал ее на нескольких своих семинарах: она всегда держалась несколько отчужденно. Заговорив с ней, я обнаружил, что Люси — стеснительна: она избегала смотреть мне прямо в глаза. То, что она пришла ко мне на прием, несколько обескураживало; по телефону она взволнованным голосом заявила мне, что находится в отчаянном положении.

Во время приема, после нескольких дежурных фраз, я спросил ее, чем могу быть полезен. «У меня катастрофически выпадают волосы. Я боюсь полностью лишиться волос» — сказала она. При более внимательном взгляде я увидел, что, несмотря на общее приятное впечатление, у нее действительно была серьезная проблема с волосами. В ее истории болезни я обнаружил множество недугов.

В шестнадцатилетнем возрасте у нее появилась навязчивая идея похудеть, и она все еще страдала от нервоза, связанного с анурек-сией и булимией. Она также страдала от запоров и принимала слабительное: причина — изнурительные диеты. Она ела печенье и крэкеры без масла, иногда с помидором.

На обед она обычно съедала кусочек цыпленка с несколькими овощами. У нее был пониженный метаболизм (пониженная функция щитовидной железы), что вполне нормально при таком питании. Люси — блондинка со светлой кожей. Чтобы хорошо выглядеть, она три раза в неделю принимала загар в домашнем солярии, несмотря на запрет докторов. Она перенесла десять операций из-за мелономы (melonoma, рак кожи) и периодически страдала от ишиаса, особенно во время менструаций. Ко всему прочему, она была трудоголиком, и, как правило,

работала без выходных, принимая пациентов по 14-15 часов в день.

Мое диагностирование включало анализы крови для проверки функции надпочечников и крови, наличия витаминов и минералов. После проверки надпочечников, выяснилось, что они перегружены. По этой причине она страдала от изнеможения и бессонницы. Я также использовал прикладную кинезиологию или мускульный тест. В процессе этого простого, мягкого обследования врач и пациент работают совместно, стремясь установить контакт с врожденным знанием.

Мускульный тест — важный компонент в процессе моей работы. Подвергая пациентов этому тесту, я обычно прошу их сделать так называемое «О-образное кольцо», то есть соединить кончик большого пальца с кончиком указательного, среднего или безымянного пальца. При этом пациент по моему указанию произносит определенные фразы, в то время как я обеими руками проверяю, насколько крепко сомкнуты в кольце его пальцы. Когда я задаю пациенту вопросы, требующие краткого «да» или «нет», проверяется конкретная мышца. Если изначально сильная, напряженная мышца расслабляется, это обычно означает «да». Если мышца остается по-прежнему напряженной, сильной, это, как правило, означает, что ответ на вопрос -«нет».

Эта система хороша тем, что в течение пяти минут позволяет исследовать функции организма. Конечно, в серьезных случаях мы всегда прибегаем к дополнительным формам диагностирования.

Случай с Люси был особо интересен по той причине, что у нее произошла блокировка первой чакры. Это был единственный обнаруженный мной серьезный фактор. В начале я не поверил полученным результатам и исследовал ее с помощью других методов, но пришел к тому же заключению.

В то время я не так хорошо был знаком с симптомами чакр, как сейчас, поэтому обратился за помощью к справочнику «Интеграция Тела Эмоций» доктора Сьюзан Бреннан, которая ведет семинары на тему равновесия чакр. Приведенный доктором Бреннан список физических недомоганий, связанных с повреждением Первой Чакры, включал гемморой , запор, анурексию проблемы с весом, проблемы с кожей и волосами, пониженную функцию надпочечников. Это список почти буквально повторял историю болезни Люси.

Я начал беседовать с Люси на тему ее прошлого. Если человек подвергается унижению и насилию — это является одним из сильнейших факторов, разрушающих Первую Чакру. Как выяснилось, Люси в двадцатилетнем возрасте вышла замуж за человека, по имени Пит, который был ее первой любовью, и с которым она встречалась с 17 лет. Пит постоянно подавлял ее, часто подвергал унижению наедине и при посторонних людях. Он постоянно критиковал все, что она делала, все в ней казалось ему неправильным. Он говорил ей, что она не умеет готовить, что у нее слишком маленькая грудь и так далее. Чтобы угодить ему, она пошла на имплантацию силиконовых грудей, после чего он потребовал, чтобы она сделала новую имплантацию и еще больше увеличила грудь. После первой имплантации он возобновил с ней сексуальные отношения, которых до этого не было в течение шести лет. Но это продолжалось лишь в течение шести месяцев. Она знала, что у него — роман на стороне и чувствовала себя униженной. Он был очень груб с ней как на словах, так и физически.

Я спросил Люси, почему она не уходит от мужа. «Я боюсь. Это единственный мужчина в моей жизни, которому я доверяю. С ним рядом я, по крайней мере, уже знаю, что можно ожидать». Это казалось почти невероятным; молодая красивая женщина, с успешной карьерой, боялась расстаться с человеком, который просто использовал ее.

Тест выявил некоторые аспекты ее личности — она не умела быть такой, какая она есть, что является показателем недостаточного признания самой себя. Когда она произнесла слова «Я — Пит» ее мышечная реакция свидетельствовала о том, что она стремилась угодить ему любой ценой.

Назначая Люси лечение, я обратился к работе Каролины Мьюсс, в которой говорилось, что

синдром хронической усталости связан с энергетическим нарушением в Первой Чакре у людей, которые чувствуют себя незащищенными и уязвимыми. Такие люди стараются всем угодить, слишком многих поддерживают финансово, заваливают себя работой, словом, так или иначе, отдают свою энергию. Подобный образ жизни может привести к угнетению иммунной системы и к заболеванию раком.

Поскольку Люси впала в полную зависимость от своего мужа, вся ее энергия была направлена на него. Такое нарушение равновесия привело к тому, что молодой женщине не доставало энергии для поддержания собственного здоровья на фоне постоянного ощущения давления со стороны мужа. Я спросил ее, есть ли у Пита проблема с облысением. Она ответила утвердительно, а также добавила, что он тяжело это переносит.

Диагноз был ясен. Люси страдала от нарушения функции Первой Чакры, в результате чего была сосредоточена исключительно на своей внешности, на своем заработке и на безопасности. Все ее физические недуги были также связаны с Первой Чакрой.

Она не была готова развестись с мужем и сразу же отмела этот вариант по каким-то неизвестным для меня причинам. Она предпочитала оставаться в браке. Люси понимала, что лечение не будет легким; возможно, понадобится продолжительный курс сеансов акупунктуры, в сочетании с витаминами и гомеопатией. Я сказал ей, что мы приступим к лечению лишь после того, как она осуществит несколько визуализаций и аффирмации, чтобы привести в равновесие первую чакру. Это был своеобразный эксперимент.

Люси повторяла два вида аффирмации, с одновременным массажем двух особых точек, связанных с почками и мочевым пузырем. Это должно было помочь ей справиться с страхами и с ощущением опасности. Точка, связанная с почками, расположена в грудной области под ключицей; точка, связанная с мочевым пузырем расположена в начале бровей.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ПЕРВОЙ ЧАКРЫ. АКУПУНКТУРНАЯ ТОЧКА, СВЯЗАННАЯ С ПОЧКОЙ: «Я абсолютно спокоен (на), мне ничего не грозит, я могу с легкостью освободиться от прошлых проблем и обид, как сейчас, так и впредь».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ЛЮСИ С ОДНОВРЕМЕННЫМ МАССАЖЕМ ТОЧКИ, СВЯЗАННОЙ С МОЧЕВЫМ ПУЗЫРЕМ: «Я в состоянии принимать и любить себя такой какая я есть. Я чувствую себя в безопасности даже когда Пит критикует или отвергает меня, как сейчас, так и впредь».

Все это не составляло особого труда. И Люси согласилась проводить сеанс с аффирмациями и массажем шесть раз в день с одновременной визуализацией света, наполняющего ее тело и полностью восстановленными волосами.

Через две недели она позвонила мне и взволнованным голосом сообщила о том, что решила развестись с мужем: «Рой, на следующей неделе я переезжаю в новый дом!» — сказала она. Оправившись от изумления, я спросил, как обстоят дела с ее волосами. «Я не знаю, совсем не обращала на это внимания!» — ответила она.

Эффективность этой терапии и скорость, с которой она действует, настолько впечатлили меня, что я решил более серьезно изучить все, что имеет отношение к чакрам! Во время последнего разговора с Люси, она сообщила, что у нее все в порядке, выпадение волос прекратилось, заболевание раком не повторяется; она берет уроки танцев и встречается с мужчиной, который к ней прекрасно относится!

"Вторая чакра (индрия или свадхистана)

Воспроизводящая или Сексуальная Чакра расположена в нижней части живота, в области мочевого пузыря. Здесь сознание сосредоточено на творческом воспроизведении. Уровень

вибрации Второй Чакры выше, чем Первой, и здесь рождается чувство удовольствия и наслаждения. Как только основные материальные нужды младенца удовлетворены — голод утолен, и ничто не грозит его выживанию — он учится наслаждаться, издавая различные звуки, оглядываясь вокруг, прикасаясь к различным объектам и пробуя их на вкус.

Стихией, связанной со Второй Чакрой, является вода. Вода — это кристалл, который хранит в памяти изначальную голограмму. Вода также символизирует текучесть, выразительность, гибкость и способность к адаптации. Материя в движении становится мягкой и податливой. Эта чакра управляет присутствующими в организме жидкостями: лимфой, кровью, мокротой, спермой, мочой, потом, слюной, глазной жидкостью и слизистой оболочкой. Нарушение Второй Чакры отражается наихудшим образом на таких органах как толстая кишка, область тазовой лоханки, область нижнего таза, бедра и органы размножения. Она нарушается в результате подавления творческой энергии, конфликтов на сексуальной или финансовой почве, а также из-за отсутствия радости в повседневной жизни (скучная работа или вынужденные отношения); причиной повреждения Второй Чакры может быть также неправильное отношение к людям, нарушение кармического принципа взаимного почитания и уважения.

Необходимо придерживаться основного правила, согласно которому мы должны принимать и признавать все свои чувства и реагировать на них соответственно, осознавая в то же время, что не следует зацикливаться на этих чувствах. Поскольку люди часто застревают в своих воспоминаниях и продолжают реагировать и вести себя в соответствии с устаревшими схемами, многие из них подавляют свои чувства и, получая удовольствие, испытывают вину.

На уровне Второй Чакры важно научиться конструктивно относиться к своим чувствам и эмоциям, поскольку сознание может существовать лишь при условии, что мы сохраняем контакт со своими чувствами. Наши чувства держат нас в состоянии осознания «здесь и сейчас», когда мы начинаем ставить различия между тем, что нас привлекает и тем, что нас отталкивает. Ум нуждается в чувствах для того, чтобы направить наши энергии в те области, где она требуется. Во время таких болезней как проказа, бесчувственные участки тела покрываются струпьями и шрамами. То же самое происходит в нашей жизни в ее более неуловимых аспектах.

Чем развитее наше сознание, тем больше мы можем почувствовать, тем больше ощущаем нюансов и различий, тем четче и яснее улавливаем поступающую к нам информацию из окружающих нас энергетических полей. Через Вторую Чакру мы переходим от пяти-сенсорного до многосенсорного восприятия и начинаем развивать свою интуицию. Мы можем научиться различать все свои чувства, определять их источник, какие обыденные схемы и нерешенные проблемы кроются за нашими повседневными ощущениями.

Вторая Чакра — это наш центр удовольствий. Развив ее, мы можем инстинктивно найти путь к обретению самой радостной энергии. Однако, зациклившись на проблемах, связанных со Второй Чакрой, мы постоянно сталкиваемся с эмоциональными блокировками, которые ограничивают нашу способность любить и наслаждаться. Возможно также, что по этой причине некоторые люди стремятся к веществам и ситуациям, предоставляющим им возможность короткого мимолетного наслаждения, например к наркотикам, к шоколаду и другим лакомствам. Люди, пережившие травму, могут также зациклиться на эксплуатации своей жизненной силы, что проявляется, например, в проституции, в отношениях, где присутствует сексуальное или физическое насилие или инцест.

Следует всегда помнить, что мы — одновременно приемники и отправители энергетической информации, улавливаемой теми людьми, которые настроены на одинаковую с нами волну. Многие люди рано или поздно осознают, что в течение долгого времени зациклены на деструктивной ситуации, которая кажется им угрожающей с финансовой или физической точки зрения, и в погоне за финансовым или физическим благополучием они приносят в жертву эмоциональный баланс и драгоценную жизненную силу. Возможно, такие люди — сами являются жертвой деструктивных отношений, выкачивающих из них всю энергию.

Управлять близким человеком или позволять ему управлять вами — две стороны одной и той же медали. В подобных взаимоотношениях оба не могут обойтись друг без друга, так как представляют собой инь и янь, север и юг. Оба обладают проблемами, связанными со Второй Чакрой. Некоторые из болезней, связанных с нарушением гармонии Второй Чакры и страхом утратить власть и авторитет — это рак груди, боли в нижней части поясницы, рак простаты и яичника, а также маточные заболевания, импотенция, фригидность и болезни мочевого пузыря.

Следует обрести внутреннее равновесие, благодаря которому мы сможем соблюдать определенные границы между собой и окружающими нас людьми, относиться к ним с уважением и принимать их такими, какие они есть, вместо того, чтобы пытаться манипулировать или управлять ими (даже из самых лучших побуждений) — это приведет в гармонию Вторую Чакру.

Что касается сексуальности, важно не утратить связь со своими самыми затаенными чувствами. Открывшись и установив контакт со своей сущностью на всех уровнях, мы можем достичь большей радости и свободы самовыражения. Подавление сексуального наслаждения редко имеет органическую природу, чаще это происходит из боязни пережить и выразить свои эмоции — в этом и заключается основная проблема, связанная со Второй Чакрой. С другой стороны, когда мы заглядываем в свое сердце и открываем все свои заблокированные энергетические каналы, это повышает уровни наслаждения. Более того, умение наслаждаться, ощущать страсть, экстаз и счастье чрезвычайно важно для духовного развития.

Уважение к себе подразумевает уважение своих чувств и эмоций. Лишь в том случае, когда мы признаем как приятные, так и неприятные ощущения, перестанем их отвергать, осуждать или бояться, у нас появляется возможность избежать блокировки. Мы можем приучить себя к тому, чтобы не расстраиваться из-за неприятных ощущений; осознать, что проходим через определенный процесс, и не подавлять его.

Чувства позволяют нам объединить разные чакры и поддерживать циркуляцию энергии. Умение гармонично воспринимать свои чувства во всем их разнообразии и составляет основу эмоционального баланса. Через эмоции мы контактируем со своим внутренним миром и несем ОТВЕТственность за свой духовный рост.

Для того, чтобы делиться радостью, гармонией и любовью с другими людьми, нам необходимо обнаружить в себе и развивать эти качества до тех пор, пока они не станут нашей второй натурой.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ ВТОРОЙ ЧАКРЫ

Поскольку по скорости вибрации Вторая Чакра превосходит Первую Чакру, на уровне Второй Чакры мы можем начать отстраняться от иллюзорного царства, называемого «материей» и «объективной реальностью». На этом уровне мы можем отстраниться от всевозможных сценариев, в которых мы, возможно, играем роль жертвы в каких-то взаимоотношениях или на работе, не приносящей нам удовлетворения. Основной метод работы со Второй Чакрой заключается в том, чтобы отпустить ситуацию, из которой мы уже извлекли урок и просто пойти дальше, вырвавшись из замкнутого круга определенной схемы.

Иногда люди, застрявшие на уровне Второй Чакры, используют разнообразные техники, такие как медитация, мантры, молитвы и аффирмации, чтобы отстраниться от своих чувств и эмоций. Иллюстрацией к этому сценарию может быть история с женщиной, которую я встретил во время недельного семинара по медитации, возглавляемого доктором Дипаком Чопра в Гоа, Индии. Ей было 38 лет, и она перенесла несколько операций, связанных с заболеванием матки. Я удивился, услышав, что она ежедневно медитирует по восемь часов и практикует медитацию уже более восьми лет. Столкнувшись с проблемами в семейной жизни, она начала медитировать еще больше. «Для чего?»- спросил я.

Она ответила: «Медитация помогает мне отстраниться. И к тому же доктор Чопра говорит, что медитируя, мы легче сжигаем свою карму».

Я объяснил этой женщине, что она выхватила эту фразу доктора Чопра из общего контекста и использует ее в личных целях, чтобы отстраниться от нежеланных чувств. Я также объяснил ей, что она не хочет терять контроль над мужем и, избегая сексуальных отношений с ним, создает новую карму, помещая их обоих в деструктивную ситуацию. Прикрывшись медитацией, она на самом деле не сжигала, а создавала негативную карму.

В результате наших сеансов женщина пришла к более глубокому пониманию ситуации. Я предложил ей подумать над двумя опциями. В первом случае, она могла продолжить свои отношения с мужем и сжечь карму, не отстраняясь от всех связанных с этим эмоций и нерешенных проблем. Во втором случае, она могла, преодолев страх одиночества, развестись с мужем, понимая, что, возможно, навсегда останется без мужчины.

Использовать медитацию для того, чтобы убежать от реальности опасно, так как, в конце концов, ваши эмоциональные проблемы все равно вас настигнут и проявятся в форме физических заболеваний или других страданий; это непременно произойдет. Истинный смысл отрешения не в том, чтобы спрятаться от своих эмоций или ощущения безразличия, а, скорее, в умении отпустить все ненужное, все, к чему мы настолько сильно привязаны, что оно мешает нашему духовному развитию.

Когда мы чувствуем, что определенная жизненная ситуация уже изжила себя и не идет нам на пользу и начинаем строить новые планы, прежде всего, необходимо уединиться и в тишине настроиться на свои глубинные ощущения и чувства. В тишине и молчаним мы столкнемся лицом к лицу со своими глубоко затаенными страхами и примем их, а затем, после признания этой части нашего подсознания, пытающегося помочь нам — отпустим их. Необходимо проявить терпение по отношению к самим себе в процессе переходного периода и добровольно примириться с чувством незащищенности, которое возникает в результате продвижения к новому уровню осознания.

Разочарование, отчаяние, растерянность, печаль и тревога — нормальные симптомы человека, отпускающего свои старые схемы и модели; они указывают на то, что в его сознании наступает определенный сдвиг. Следует принять и признать эти чувства. Наилучший вариант — выразить свои чувства через физические движения или звуки; это поможет высвободить эмоции. Я лично предпочитаю до изнеможения боксировать подушку. Можно также кричать, визжать, бросать в подушку бейсбольный мяч (конечно, не нанося никому и ничему вреда), бегать изо всех сил или использовать другие методы, например, 'заняться живописью, рисованием или сесть и написать про все свои тяжелые эмоции. После того, как вы выплеснули эмоции на физическом уровне, вновь погрузитесь в тишину и ощутите внутри себя поток энергии и гармонию.

Еще один великолепный метод эмоциональной разрядки называется «Стрижка волос». Договоритесь с партнером о том, сколько времени понадобится для выражения вашего отчаяния, гнева или скорби. В среднем, на это требуется три минуты. Высвободите свои эмоции за эти три минуты: можете кричать, визжать (без физического контакта с партнером) до тех пор, пока не выплеснете все эмоции наружу. Единственное, что требуется от вашего партнера, это просто присутствовать и быть свидетелем выброса ваших эмоций. Завершив сеанс, поблагодарите партнера и уделите какое-то время спокойному анализу своих ощущений.

НАРУШЕНИЕ ГАРМОНИИ ВТОРОЙ ЧАКРЫ

Когда нарушена Вторая Чакра, последствия могут быть следующими: человек начинает зависеть от мнения, одобрения и понимания окружающих его людей; он испытывает зависть и ревность; подавляет собственные чувства, отказывая себе в их проявлении; он легко приходит в возбуждении и склонен к предвзятым суждениям; все принимает на свой счет; зациклен на сексе; может пристраститься к наркотикам, курению, алкоголю, перееданию, травам или лекарствам. Среди других качеств может быть фанатизм, склонность к ностальгии, вызывающее поведение (мачо), собственнические тенденции, шовинизм, привязчивость к людям и вещам,

закостенелость, безоговорочное подчинение структурам и правилам, а также преклонение перед знаменитостями и учителями, что в экстремальных случаях может привести к чрезмерной гордыне.

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ РАЗВИВАТЬ: Бесстрашие, чистота, жертвенность, уступчивость, честность, терпимость, доверие, способность отпускать, гибкость, безмятежность, равновесие и здравый смысл.

АРХЕТИПЫ,СВЯЗАННЫЕ СО ВТОРОЙ ЧАКРОЙ: жертва, религиозный фанатик, мученик, воин и бунтарь.

ВТОРАЯ ЧАКРА: ОБЗОР

Стихия: Вода.

Физическое проявление: Надпочечники, органы размножения, толстая кишка, боли в нижней части поясницы, аппендикс и мочевой пузырь.

Сознание: Наслаждение, проявление чувств, способность к творчеству и воспроизведению.

Гармония: Честность, правдивость, способность отпускать, гибкость, безмятежность и надежда.

Нарушение гармонии: Зависть, ревность, чувство вины, зависимость, осуждение, подозрительность.

Священная истина: Почитайте друг друга.

Таинство: Причастие (священное единение с вселенским сознанием).

Содержание энергии: Партнерство (дух сотрудничества).

Страхи: Страх потерять возможность контроля.

Особенность: Признание всех чувств, с целью научиться сознательному общению с окружающими людьми, наладить связь с теми, кто способствует нашему духовному росту, и освободиться от деструктивных отношений.

Приоритет: Счастье состязания и возможность контроля.

Аффирмации: «Я чувствую...» «Это хорошо для меня...» «Я отпускаю .....

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ВТОРАЯ ЧАКРА

Джон был из тех людей, с которыми я был хорошо знаком; мы оба в течение долгого времени увлекались единоборствами и относились друг к другу с огромным уважением. В своей области он был лидером и возглавлял несколько организаций. Это был высокий мужчина, 37 лет, атлетического сложения.

Джон спокойно зашел ко мне в кабинет и сел в кресло, лишь после взаимных приветствий. Обследовав его, я понял, что это будет не легкий сеанс. Он выглядел совершенно подавленным, и ему было трудно примириться с самим этим фактом. И я вскоре понял почему. Ему еще не было сорока лет, и вот уже второй год, как он находился во втором браке со своей коллегой — инструктором по единоборству. «Я больше не могу — прошептал он. — И мне не к кому обратиться кроме тебя!»

Я догадывался, на что он намекает, но должен был быть абсолютно уверен, что не ошибаюсь.

— «Ты говоришь об импотенции?» — Он едва заметно кивнул и уставился вниз, не говоря ни слова. Этот разговор происходил задолго до революции, произведенной препаратом Виагра.

Я решил глубже исследовать его сознание. Выяснилось, что его первый брак закончился, когда он узнал, что жена изменяет ему с одним из его лучших друзей. Он никому не рассказывал об этом, так как стеснялся. Обиднее всего было то, что он до сих пор часто видел их вместе, и, похоже, они были счастливы.

Для него мир перевернулся. Ведь все смотрели на него с восхищением, как на воина и героя, он же ощущал себя жертвой. Он стал зависеть от мнения окружающих. Чтобы избавиться от чувства одиночества, он женился на одной из своих учениц, которая восхищалась им. Он завалил себя работой и тренировался как сумасшедший, придавая первостепенное значение своей физической форме. Любая критика вызывала в нем агрессию, и несколько раз дело доходило до драки. Чтобы отвлечься, он начал употреблять марихуану и в день выпивал от 8 до 12 бутылок пива; но в состоянии опьянения или наркотического экстаза он всегда вспоминал прошлое и то, как хорошо ему было прежде.

После сорокаминутного обследования я сказал ему: «Джон, ты можешь выкарабкаться из этого, если действительно захочешь. Придется потрудиться, но я уверен, что ты справишься».

Его глаза загорелись: «Ты действительно думаешь, что все нормализуется?»

— «Думаю, что да, но ты не можешь вернуть прошлого и должен перестать прятаться от настоящего!»

Затем я провел кинезиологическое обследование и, как и следовало ожидать, его Вторая Чакра была полностью выведена из равновесия. Вторая Чакра связана с партнерством, доверием, способностью отпускать и приятием того, «что есть». Я дал Джону серьезное задание на дом: два вида аффирмации, в сочетании с массажем акупунктурных точек, связанных с толстой кишкой (для преодоления эмоциональной" закостенелости) и с печенью (для развития способности прощать). Точка, связанная с толстой кишкой расположена возле ногтя на указательном пальце со стороны большого пальца; точка, связанная с печенью расположена на правой стороне тела, приблизительно посередине между передней и боковой частью, в нижнем конце реберной клетки.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ВТОРОЙ ЧАКРЫ. ТОЧКА, СВЯЗАННАЯ С ТОЛСТОЙ КИШКОЙ: «Я гибок, я с любовью отдаю и принимаю; я с легкостью выражаю свои самые затаенные чувства. Так происходит сейчас, и так будет происходить впредь».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЖОНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТОЧКИ, СВЯЗАННОЙ С ПЕЧЕНЬЮ: «Я принимаю себя и нахожусь в гармонии с собой, я отпускаю свое прошлое и прощаю бывшей жене измену; я принимаю ее союз с моим другом сейчас, и так будет впредь».

Джон был удивлен тем, что я предложил ему такой простой метода лечения. Это не произвело на него никакого впечатления; он ожидал каких-нибудь таблеток или сеансов акупунктуры. Однако я объяснил ему, что сила метода «Эмоциональный Баланс» в сочетании аффирмации с массированием определенных точек.

«Когда ты выполняешь эти упражнения от шести до восьми раз в день, это равносильно получению в день шести-восьми сеансов акупунктуры в моей клинике. На самом деле, позволяя тебе заняться самолечением, я помогаю тебе сэкономить время и деньги». Я объяснил ему, что это наиболее эффективный из всех доступных методов и, согласно статистике, с его помощью я успешно вылечил девяносто пять процентов больных, страдающих разными фобиями и травмами. Причем такие же результаты были получены всеми врачами, использующими этот метод лечения.

«Сравни себя с тем, кто болен диабетом и вынужден сам себе вкалывать инсулин от двух до пяти раз в день. Ему приходится платить за каждое посещение врача или обращение за помощью к медсестре. Сегодня диабетики сами могут взять у себя анализы на содержание сахара в крови, благодаря чему они экономят кучу денег. То, что я предложил тебе — это ни что иное, как превентивная медицина, это настолько продвинутая методика, что пройдут десятилетия, прежде, чем западная медицина дорастет до нее!»

Джон чувствовал себя намного лучше, когда прощался со мной. В течение семи недель я не имел от него никаких вестей. Затем я случайно встретил его на состязании по единоборству, куда был приглашен в качестве почетного гостя и для выступления с коротким докладом на тему сознания и искусства единоборства. «Как твои дела?» — спросил я.

«Лучше и быть не может» — ответил он. Выглядел Джон потрясающе. Весь его облик говорил о том, что он счастлив.

«Как себя чувствует малыш? — прошептал я.

«Работает сверхурочно, чтобы наверстать упущенное!» — это был типичный ответ мачо. Я понял, что передо мной прежний Джон. Когда он позвонил мне, чтобы поблагодарить за помощь, я узнал все подробности.

Он применял метод «Эмоциональный Баланс» в течение всего лишь пяти дней, после чего к нему вернулась сексуальная энергия, и потенция начала постепенно восстанавливаться. Теперь у него было больше сексуальной энергии, чем во время его первого брака, и он был абсолютно счастлив.

Третья чакра (Оіабхи или М-анипура)

Чакра Солнечного Сплетения расположена на солнечном сплетении. Здесь сознание сосредоточено на чувстве ответственности за себя и самооценке. Для выживания необходимо наладить контакт с окружающими людьми и уметь распознавать опасные ситуации; эта чакра является центром предупреждения о неминуемой опасности и о любой негативной ситуации. На Третьей Чакре осуществляется переход от низкого уровня вибраций (таких структур, как еда) до более высоких уровней вибрации, связанных с тонкими мирами (любовь, интуиция, проявление). Как только подрастающий ребенок накормлен досыта и наслаждается жизнью, в нем развивается потребность изучить окружающую его среду и определить границы собственных возможностей.

Стихия, связанная с непреодолимым побуждением к исследованию — огонь. Огонь — это сила и очищение, он необходим для трансформации материи в энергию. Эта чакра управляет процессами метаболизма и ассимиляции в организме, поддерживая равновесие между упадком (катаболизм) и регенерацией (анаболизм). Под ее контролем находятся такие органы как желудок, тонкие кишки, печень, желчный пузырь, почки, поджелудочная железа, и средняя часть позвоночника. Эта чакра нарушается в результате неправильно направленной силы воли.

Четвертая Чакра имеет отношение к тому, как мы используем свою жизненную силу. Именно здесь мы учимся использовать собственные силы для трансформаций, учимся на уроках, которые преподает нам жизнь, выбирая необходимое для нашего развития направление. Большинство людей остаются в зоне своего эмоционального комфорта, и их духовное развитие останавливается. Некоторые считают , что очень трудно определить грань между состоянием удовлетворения и состоянием, когда все дается без усилий. Состояние, когда все дается без усилий, является проявлением третьего уровня сознания. Когда человек обретает материальное благосостояние и все необходимое, чтобы просто жить и наслаждаться, он всегда задается вопросом: «Что же дальше?» Перед ним встает выбор: удовлетвориться тем, что он имеет или заглянуть за пределы материального мира и исследовать неизвестные миры. Обратившись к вопросам, связанным с Третьей Чакрой, мы перестаем быть пассивными свидетелями событий, происходящих в нашей жизни и начинаем задумываемся о том, куда нас ведет наш жизненный путь.

Одна из блокировок Третьей Чакры происходит в том случае, когда мы твердо убеждены, что не обладаем творческими возможностями и силами. Большинство людей подчиняются внешним силам и приспосабливаются к ним, вместо того, чтобы самим проложить себе путь в жизни. Поэтому нам надлежит найти и развить в себе внутренние силы, вместо того, чтобы подавлять их. Чтобы воспользоваться творческой энергией Третьей Чакры, человек должен сам для себя решить, что он обладает самой действенной и влиятельной силой, способной изменить

любой аспект его существования. Одновременно, он должен выяснить может ли реагировать на внешний мир, не теряя из виду свою истинную сущность и свое предназначение в этом мире.

Когда устанавливается равновесие между внешним и внутренним миром, солнечное сплетение пребывает в гармонии. Чтобы погрузиться в свой внутренний мир и одновременно помнить о своем предназначении во внешнем мире, следует выяснить, правильно ли мы ведем себя в своей повседневной жизни.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ ТРЕТЬЕЙ ЧАКРЫ

Относиться с почтением к самому себе — это главное назидание, связанное с Третьей Чакрой. Для того, чтобы перейти на более высокий уровень сознания, требуется поддерживать связь со своими глубинными чувствами и ежесекундно прислушиваться к тому, что нам диктует наша интуиция. Третья чакра связана с ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ТЕЛОМ; это область, через которую эмоции проникают в физическую сущность человека. Ниже перечисляются состояния, являющиеся, по сути, блокировками Третьей Чакры, которые следует преодолеть:

- Недоверие к себе: отсутствие конгруэнтности со своими глубинными чувствами.
- Зацикливание на своем эмоциональном комфорте, пассивность или удовлетворенность тем, что имеется.
- Отсутствие понимания своих истинных желаний и(или) сосредоточение на том, что мы на самом деле не желаем.
- Отсутствие конгруэнтности с поставленными перед собой целями и стремлениями.
- Негативное представление о себе (негативный собственный имидж).
- Наивное доверие мифам и вымыслам и негативное представление о других людях, чувство вины из-за своего материального благосостояния.
- Чрезмерное смирение, отсутствие твердости и излишняя гордость.
- Страх перед неизвестностью, переменами и страх быть отвергнутым.

НАРУШЕНИЕ ГАРМОНИИ ТРЕТЬЕЙ ЧАКРЫ

Когда Третья Чакра не уравновешена, человек, как правило, превращается в эгоиста, отстраняется от окружающих и теряет чувство сострадания. Ему трудно прощать, он склонен к предвзятости, настроен весьма критично, держится на дистанции, ему свойственны чувство своего превосходства и интеллектуальная гордыня; характерными признаками являются также узость мышления, склонность к чрезмерному анализу и одержимость мельчайшими деталями и подробностями.

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ РАЗВИВАТЬ: преданность, сострадание, любовь и широта мышления.

АРХЕТИПЫ,СВЯЗАННЫЕ С ТРЕТЬЕЙ ЧАКРОЙ: юрист, ученый, специалист по компьютерам, человек, занимающийся статистикой, хирург, судья и педагог.

ТРЕТЬЯ ЧАКРА: ОБЗОР

Стихия: Огонь.

Проявление на физичческом уровне: Желудок, тонкие кишки, печень, желчный пузырь, почки, поджелудочная железа, селезенка и средний участок
позвоночника.

Сознание: Ответственность за себя и почитание себя.

Гармония: Способность прощать, открытость, признание своих глубинных чувств.

Нарушение гармонии: Пассивность, апатия, отрицание, осуждение, безнадежность, отчаяние, предвзятость, чувство превосходства и отчуждение.

Священная истина: Относись к себе с почтением.

Таинство: Конфирмация (проявление милосердия, способствующего повышению самооценки и развитию индивидуальности).

Контролируемая Собственные силы и возможности, энергия:

Страхи: Страх быть не достойным любви и быть отвергнутым.

Особенности: Не воспринимать происходящие во внешнем мире события слишком персонально.

Приоритет: Обусловленная любовь.

Аффирмация: «Я способен...», «Я готов(а)...», «Я не боюсь быть отвергнутым (ой)».

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ТРЕТЬЯ ЧАКРА

Рей, сорокавосьмилетний судья, пришел ко мне на консультацию по поводу язвы желудка. По мнению врачей, он приобрел язву на почве стресса. На тот момент он работал лишь на полставки, чем был не очень доволен. Обо мне он услышал от своей сестры, которая представила меня, как врача, использующего только натуральные методы лечения и травы; она и убедила его обратиться ко мне. Он был крепким мужчиной, ростом в шесть футов, весь его облик свидетельствовал о властной натуре. Он сидел напротив меня, выпрямив спину, и так пытливо заглядывал мне в глаза, что я почувствовал себя виновным во всех преступлениях!

Я попытался снять с него напряжение и задал ему несколько вопросов, но это было не так просто. Он с неохотой отвечал на мои вопросы, и мне приходилось буквально выкачивать из него информацию. Давая ответ, он выглядел совершенно отчужденно, словно компьютер, поставленной на определенную программу. Его сопровождала жена, миниатюрная блондинка, которая лучше него самого разбиралась в его эмоциях. Позже она сказала, что в последнее время он очень изменился и начал замыкаться в себе. Он перестал общаться со многими друзьями, считая их скучными.

После двадцатиминутного размышления вслух о причинах такого поведения его жена сказала мне: «Все изменилось после дела «Джона Доу». Джон Доу был юристом, осужденным за мошенничество и подделку документов. Он пользовался уважением своих коллег, в том числе и Рея, который имел с ним личные отношения и очень сочувствовал ему. Когда Рею предложили вести его дело, он отказался по личным соображениям. Затем Джон Доу был признан виновным по нескольким статьям; его обвинили в отмывании денег и сотрудничестве с наркодельцами, подделке документации, связанной с налогами и так далее. После судебного процесса Рей начал постепенно меняться и буквально превратился в больного человека с язвой желудка.

В результате обследования выявилось острое нарушение в Третьей Чакре, тревога и смятение, которые, как правило, приводят к проблемам с пищеварением: язве, нарушениям функции поджелудочной железы и низкому содержанию сахара в крови. В разговоре с ним выяснилось, что он действительно страдает симптомами низкого содержания сахара в крови и проблемами с пищеварением, что было подтверждено лабораторными анализами.

Выяснилось, что в юном возрасте у него был близкий друг, с которым он был предельно откровенен. Он знал, что нельзя полностью доверяться другу, и, тем не менее, шел наперекор своему внутреннему голосу, по той причине, что был очень застенчив, и общение давалось ему с большим трудом. Его друг не оправдал его доверия, рассказав родителям Рея о несчастном случае, о котором Рей боялся им рассказывать. Джон Доу чем-то напоминал ему бывшего друга, и этот случай возбудил в нем воспоминания о предательстве и связанных с этим переживаниях. Рей подавил свои чувства и переживания и никогда ни с кем не говорил на эту тему! Блокировка Третьей Чакры привела к подсознательному чувству, что он не достоин быть судьей, так как не способен доверять даже самому себе.

Когда Третья Чакра нарушена, она позволяет негативным мыслям и убеждениям проникнуть в наше сознание, и тогда мы поддаемся на ложь и негативные убеждения, принадлежащие другим людям. Мы уже не в состоянии полагаться на собственные суждения.

Было очень сложно убедить Рея поработать в начале с аффирма-циями и акупунктурными точками, даже не смотря на четкий диагноз, свидетельствующий о дисбалансе Третьей Чакры. Я иногда использую цветочные эссенции, выжатые из цветочных лепестков, а также эфирные масла, так как они положительно влияют на эмоциональное состояние (ароматерапия). Мои методы показались ему сомнительными, но он все же решил последовать моим рекомендациям и выполнять их на протяжении четырех недель.

Я предложил ему повторять определенные аффирмации, одновременно массажируя точки, связанные с поджелудочной железой и селезенкой.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ТРЕТЬЕЙ ЧАКРЫ. АКУПУНТУРНЫЕ ТОЧКИ СВЯЗАНЫ С ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ И СЕЛЕЗЕНКОЙ: «Я отношусь к себе с почтением, я с легкостью общаюсь с людьми, я ценю их мнение и их чувства, не теряя контакта со своей сущностью. Это происходит сейчас и так будет впредь».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ РЕЯ: «Я принимаю и люблю себя, я свободен от тревог, беспокойства и осуждения себя. Это происходит сейчас и так будет впредь».

Прошло четыре недели, и Рей вновь посетил меня, но на этот раз он был один: это был совершенно другой человек. За неделю до этого он перестал принимать лекарства от болезни желудка и вновь начал работать на полную ставку. Он не только полностью восстановил свое здоровье, но также возобновил свое любимое занятие живописью. Он навестил Джона Доу, разговор с ним принес ему облегчение, и он, наконец, разобрался в его поступках.

Он был очень взволнован по поводу примененных мной методов лечения и извинялся за то, что вначале был настроен скептически. На меня большое впечатление произвел тот факт, что его физиология полностью восстановилась.

Я поймал себя на непроизвольной мысли: «Господи! Все это действительно работает!»

Четвертая чакра (Анахата)

Сердечная Чакра расположена в грудной впадине. Здесь сознание сосредоточено на любви, гармонии, на сострадании к себе и на том, как мы себя ведем в окружающем нас мире. Подрастающий ребенок исследует внешний мир и людей, живущих в нем; он начинает общаться с другими детьми. Появляются первые привязанности, развивается дружеские отношения.

Стихия, связанная с Четвертой Чакрой — воздух или сочетание воды и огня. Сердечная Чакра контролирует сердце; она хранит уроки любви, преданности, прощения, сострадания и гармонии, гнева, обиды, одиночества, скорби, горечи, печали, сожаления, зависимости и эгоцентризма.

Многие люди считают, что сердце — центр необусловленной любви: но это не так. Необусловленная любовь — высшая добродетель и находится на уровне Седьмой Чакры, которая обладает самой высокой вибрацией. Сердце хочет дарить и получать любовь. Поэтому многие люди говорят о разбитом сердце: они дарят кому-то свою любовь, ожидая, что это принесет им счастье. Но в реальной жизни приходится преодолевать множество преград, которые мешают любовным взаимоотношениям. Эти уроки жизни, которые хранит сердце, очень важны для духовного роста человека.

Брак и обязательства играют большую роль в нашем духовном развитии. Ведь без обязательств и четкой духовной цели невозможно преодолеть все встречающиеся на пути преграды. Если мы держимся за свои негативные эмоции из прошлого, по отношению к другим

людям или по отношению к самим себе, или намеренно заставляем страдать других людей, наша жизненная сила начинает убывать. Одним из самых разрушительных факторов для любви и гармонии сердца является страх. Еще один основной фактор — враждебность. Когда есть энергия любви, страх перед предательством, изменой, одиночеством и беззащитностью уменьшается.

Потенциал Четвертой Чакры прямо пропорционален степени любви к себе, поскольку любовь к себе позволяет нам свободнее принимать и отдавать любовь и тепло. Недостаточно высокая самооценка затрудняет наше существование и духовное развитие, поскольку вселяет в нас негативные убеждения в том, что мы не достойны любви. Для духовного развития действительно очень важно развить высокую самооценку и способность к близким доверительным отношениям с людьми; для этого может понадобиться особое осознание и переоценка ценностей: может мы сами лишаем себя любви? Следует задуматься о том, как изменить свое поведение.

Энергия, которую излучает Сердечная Чакра, постоянно побуждает нас давать оценку своим убеждениям и своей бескомпромиссности. Если, принимая кого-то или что-то в своей жизни, человек идет на компромисс с самим собой, он этим оскверняет как свой дух, так и свое тело.

КАК ПОДНЯТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ ЧЕТВЕРТОЙ ЧАКРЫ

Четвертая Чакра расположена прямо посередине между верхними и нижними чакрами. Она является центральной и осевой чакрой на теле человека, поскольку с нее начинаются те остальные чакры, чья более высокая вибрация соответствует высшему уровню сознания, не имеющего ничего общего с материей. Она играет роль своеобразного моста, от тела к духу, а также местом энергий, формирующих наши модели в антиматерии. Четвертая Чакра отражает наш возраст и все, связанные с ним изменения.

Когда между нижними и высшими чакрами нет связи, мы можем, по собственному выбору, сосредоточиться либо на физическом уровне, либо на уровне эфира. Очень часто, так называемые, спиритуалисты абсолютно отрешаются от своего тела, чтобы полностью сосредоточиться на духе.

Сущность человеческой природы в том, что он должен уметь получать и дарить любовь. Самая могущественная движущая сила Сердечной Чакры — в чистой любви. Любить кого-то означает признавать и ценить человека таким, какой он есть. Ваш любимый(ая) не должен (на) менять себя, лишь для того, чтобы вам угодить. Ваша задача не в том, чтобы заставить любимого человека измениться, а в том, чтобы поддержать его, даже если вы невсегда согласны с его или ее выбором. Лишь открытое и честное общение может создать базу для такой любви.

Любовь — это не спонтанный процесс: она связана с определенными обязательствами; человеку по своей природе свойственно избегать столкновений. Любовь связана с преодолением определенных трудностей, поэтому требуется, чтобы Третья Чакра была сильной: вам следовало бы относиться к себе с почтением, знать границы своих возможностей и насколько вы готовы продвинуться. Не зная своих границ или не уважая себя, вы теряете свою индивидуальность, и сами отказываетесь от своего счастья.

Сердце — это центр прощения. Чтобы сердце было всегда распахнуто и гармонично, лучше всего развивать в себе способность к прощению и использовать ее как можно чаще, не теряя из вида свою сущность. Прощать следует бесконечно.

Духовное развитие — это процесс осознания своих творческих возможностей и постоянное повышение уровня осознания своей внутренней красоты: осознания того, что мы можем стать проводником божественной любви, если будем нести любовь, радость, гармонию и покой. Это произойдет лишь в том случае, если мы этого хотим и способны распахнуть свои сердца.

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА. НАРУШЕНИЕ ГАРМОНИИ

Когда Четвертая Чакра нарушена, наблюдаются следующие наиболее типичные симптомы: привязчивость, гнев, жадность, эгоизм, нерешительность, чрезмерное старание защитить себя, мечтательность, отсутствие объективности, постоянные поиски чего-то лучшего и более красивого, придание большего значения внешности, чем внутреннему содержанию, эмоциональная нестабильность, сомнение и переменчивое настроение.

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ РАЗВИВАТЬ: высокая самооценка, безмятежность, самоконтроль, чистота, альтруизм, уравновешенность, обязательность и точность.

АРХЕТИПЫ,СВЯЗАННЫЕ С ЧЕТВЕРТОЙ ЧАКРОЙ: художник, дипломат, актер.

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА: ОБЗОР

Стихия: Воздух (огонь и вода).

Проявление на физическом уровне: Легкие, сердце и (тимус),

Сознание: Любовь, сострадание и радость.

Гармония: Понимание, счастье, признание самого себя, наличие смысла жизни.

Дисгармония: Сожаление, зависимость, печаль, горечь, стремление оправдать чьи-то ожидания, безразличие и чувство заброшенности.

Священная истина: Любовь — божественная сила.

Таинство: Брак (почтительное отношение к необходимости любить себя и заботиться о себе, чтобы быть способным полноценно любить другого человека).

Энергетическое содержание: Эмоциональное могущество.

Страхи: Страх перед принятием обязательств, страх измены, одиночества, страх оказаться уязвимым и боязнь следовать своему сердцу.

Особенности: Принимать людей такими какие они есть, не пытаться их изменить.

Приоритет: Стремление к безусловной любви.

Аффирмации: «Я люблю его(ее) таким (ой) какой (ая) он (она) есть...», «Я достоин (на) любви!», «Я заслуживаю ».

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА

Сандра смотрела на меня, и в ее голубых глазах отражалось ожидание моей реакции. Она только что сказала мне, что шесть лет тому назад была проституткой и привыкла, что вызывает у людей чувство шока и отвращения. Я был с ней знаком два года с тех пор, как она начала посещать мои сеансы. Она училась на медицинского работника.

Прежде чем ответить ей, я выдержал секундную паузу: никакого шока я не испытал. На самом деле, я всегда ощущал вокруг нее некую странную энергию; она не вписывалась в группу людей, изучающих альтернативную медицину. Теперь многое стало ясно, (например, ее манера одеваться таким образом, чтобы не подчеркивать свою женственность; или ее явная неловкость и старание быть как можно незаметнее в группе практикующих). Я никогда не видел, чтобы у нее были подруги. «У меня есть еще одна знакомая , которая тоже раньше была проституткой» — сказал я. — «Мне кажется, вам надо познакомится; сейчас она учиться на массажистку, возможно, вам удастся поддержать друг друга».

Я видел, что она с некоторым облегчением отметила для себя, что я не осуждаю ее, как многие другие люди, которым стали известны некоторые подробности ее прошлого. На самом деле, она обратилась ко мне по поводу своей астмы; она жила на ингаляторе и разных лекарствах, но в последнее время ее состояние ухудшилось. Врачи ей посоветовали избавиться от домашних животных: кошки, собаки, птицы, домашняя пыль, молоко, духи, антибиотики и пыльца вызывали у нее аллергию.

Я провел ряд анализов, чтобы выяснить, чем вызвана ее астма, которая на протяжении

восьми лет не оставляла ее в покое. Из-за астмы она прекратила заниматься своей тайной работой. К моему тогдашнему удивлению, самым слабым звеном в ее энергетическом теле оказалась Сердечная Чакра. Я задал ей несколько дополнительных вопросов, и выяснилось, что в детстве она подвергалась сексуальным домогательствам со стороны родного дяди, брата ее отца, жившего с ними в одном доме. Это началось в пятилетнем возрасте и продолжалось на протяжении семи лет.

В семнадцатилетнем возрасте ее дважды насиловали, когда же ей исполнилось девятнадцать, парень, с которым она встречалась, вынудил ее заниматься проституцией.

Ее несколько агрессивное отношение к мужчинам было вполне понятно. Вот уже год, как она жила с женщиной, с которой ее связывала лесбиянская любовь, и утверждала, что впервые чувствует себя счастливой и умиротворенной, но боится признаться в этом своей маме. Ее партнерша — взрослая женщина, почти того же возраста, что и ее мать. Как вы знаете, чувство враждебности вредит Сердечной Чакре, и если человек не умет прощать, то это лишь подливает масло в огонь. В случае с Сандрой, это сочеталось с низкой самооценкой, чувством своей никчемности, чему способствовало постоянное осуждение со стороны окружающих.

Она пристрастилась к курению и алкоголю, ежедневно выпивая по бутылке-другой вина. Она также рассказала мне, что когда-то мечтала стать танцовщицей или актрисой, но никто не поддержал ее стремлений, и она перестала об этом думать. Я объяснил ей, что ее астма носила психосоматический характер, также как и все ее аллергии. Я сказал ей, что через аллергии она отвергает все то, чего она, как ей кажется, не достойна; аллергия к домашней пыли свидетельствует о том, что она считает себя недостойной жить в таком красивом доме (она накопила денег и купила себе милый домик в престижном районе); аллергия к молоку — своеобразная форма отторжения от своей матери (она в глубине души ждала, что мать отвернется от нее); аллергия к пыльце свидетельствовала об отторжении от цветов (символа романтического ухаживания со стороны мужчин); аллергия к духам — форма отторжения от самой себя (в бытность проституткой она постоянно пользовалась духами, чтобы эмоционально очиститься от мужчин); аллергия к антибиотикам — символа спасения жизни — свидетельствовала о ее убеждении, что ее жизнь недостойна спасения. Сандра любила своих собак и кошек, но подсознательно не верила, что заслуживает их любви. Птицы в ее сознании символизировали любовь и покой, то, что, как ей казалось, она не заслужила.

Я сказал ей: «Если бы мой коллега, специалист по аллергическим заболеваниям сейчас слышал бы мои слова, он бы покончил жизнь самоубийством; тем не менее, таковы результаты моего исследования. На самом деле, это хорошая новость. У тебя есть реальный шанс избавиться от всех этих симптомов, если ты сумеешь полюбить себя!»

Сандра была рада как диагнозу, так и прогнозу, и ей не терпелось приступить к лечению. Я предложил ей две аффирмации, которые следовало повторять по восемь-десять раз в день на протяжении шести недель, одновременно массируя точки, связанные с легкими, расположенные на внутренней стороне большого пальца, рядом с ногтем. Она также получила гомеопатические препараты, лекарственные травы, чтобы очистить свой организм от последствий длительного употребления ингаляторов и стероидов.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ СЕРДЕЧНОЙ ЧАКРЫ, МАССАЖ ТОЧЕК, СВЯЗАННЫХ С ЛЕГКИМИ: «Я испытываю к себе любовь и глубокое уважение. Я досто-ин(на) того, чтобы меня любили больше. Я с легкостью прощаю всех, кто обидел меня, это происходит сейчас , и так будет впредь».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ САНДРЫ: «Я испытываю к себе любовь и глубокое уважение. Я принимаю себя такой, какая я есть, со всем моим прошлым. Я прощаю себе все, что сама привлекла к себе в своей жизни».

Через шесть недель я вновь встретился с Сандрой; она перестала пользоваться ингалятором и бросила курить. Иногда с ней случались приступы астмы, но, осознавая, что именно вызвало очередной приступ, она работала над своими чувствами. Она приняла решение обо всем рассказать своей матери и очень беспокоилась по поводу того, как та отреагирует на информацию. Я посоветовал ей продолжать аффирмации до тех пор, пока она окончательно не избавиться от симптомов.

Через два месяца мы встретились на семинаре, и Сандра сообщила, что в течение двух недель не испытывает прежних симптомов. Она призналась во всем своей матери, от которой получила искреннюю поддержку.

Может ли это быть простым совпадением?

Пятая. чакра, (вишудха)

Горловая Чакра расположена в области переднего основания шеи. С ней связана способность к общению, творческое самовыражение и внутреннее «я». Здесь сознание выражается через внешнее проявление внутреннего «я», чувство связи с миром и с собой. Ребенок, исследующий внешний мир, устанавливает контакт с окружающими его людьми, в нем все больше возрастает потребность как можно яснее и правдивее выразить самые сокровенные чувства, относительно своей личности и своих возможностей.

Пятая Чакра — это центр, в котором сосредоточена энергия разнообразных вибраций, образованная в результате их слияния.

Стихии Пятой Чакры — Звук и Эфир. Эфир — стихия, которая связывает воду, воздух и огонь. Эфир представляет собой поле сверхтонкой магнитной силы. Пятая Чакра выступает в роли центральной точки, в которой сфокусирована энергия сердца Четвертой Чакры и энергия ума Шестой Чакры. Ее энергия образуется благодаря нашим волевым усилиям, устремленным к истине и самовыражению. Когда Пятая Чакра в гармонии, мы проявляем такие качества, как ясность, терпеливость, справедливость, достоинство, понимание, проницательность, преданность, благоразумие, и все эти качества четко выражены.

Любое принятое нами решение — это, в конечном счете, результат равновесия между нашим эмоциональным и ментальным состоянием (правым и левым полушарием); если они находятся в конфликте, Горловая Чакра нарушается. Продолжительное нарушение равновесия в Пятой Чакре приводит к физическим заболеваниям горла, щитовидной железы, рта, челюстей, зубов, десен, трахеи и шеи.

Правдивое самовыражение способствует выбросу наружу дисгармоничной, ненужной нам энергии. Таким образом, мы гармонизируем себя со своим окружением. Когда наши эмоции, чувства и интуиция находятся в гармонии с внешним миром, мы можем постоянно контролировать результат нашего самовыражения, наблюдая, как на это реагируют окружающие нас люди. В этом процессе мы сами можем формировать свое окружение и привести его в гармонию. Выражая себя определенным образом, в ответ на то, что мы видим, слышим, чувствуем и ощущаем, мы уподобляемся радарной установке, сканирующей окружающую среду одновременно на многих уровнях. Любое явление в нашей жизни, особенно здоровье или болезнь, непосредственно связано с влиянием кармы, проявляющейся через то, что именно мы выбираем в своей жизни и то, как мы приходим в этому выбору. Ясность и мудрость — результат гармонии в Шестой Чакре, в сочетании с силой любви Сердечной Чакры, выражающийся через Пятую Чакру

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ ПЯТОЙ ЧАКРЫ

Общение — это обмен информацией. Достаточно интересен следующий факт: во время разговора человек сам может выбирать определенную интонацию, менять тембр своего голоса, но

существуют невербальные и неуловимые слухом голосовые параметры, которыми он не может полностью управлять. Встроенная в нас антенна всегда улавливает любой оттенок стресса или недоверия и лжи, даже если мы об этом не подозреваем на сознательном уровне.

Общение также помогает людям выразить свои мысли и чувства, способствует формированию личности. Конгруэнтное общение происходит в том случае, когда вербальные и невербальные параметры голоса посылают одни и те же сигналы и сообщения.

Чтобы общение было эффективным, получающий сообщение человек должен проверить, правильно ли он или она его воспринимает; тому, кто посылает сообщение, следует убедиться, что его послание дошло до адресата. Когда диалог носит чисто внутренний характер, то есть когда отсутствует беспристрастный или справедливый свидетель, общение — расплывчато, неэффективно и часто приводит к недоразумениям. Когда мы замечаем, что наш собеседник не уделяет нам должного внимания, но, тем не менее, продолжаем с ним общаться, это приводит к образованию деструктивных схем.

Искреннее и правдивое проявление своих внутренних чувств и убеждений способствует освобождению от стресса. Нил Доналд Уолш, автор известного бестселлера «Беседы с Богом», пишет следующее: «Отказываясь от правдивого самовыражения, мы предаем сами себя». При этом мы сами усиливаем напряжение в своем организме и теряем энергию. Пренебрегая правдой, мы вредим сами себе; более того, возможно, наш собеседник уже знает правду на эфирном уровне, чувствуя наше напряжение и дисгармонию.

Люди, в своем большинстве, допускают ошибку, которая проявляется медленно и тонко: в чем-то они идут на компромисс, к чему-то немного приспосабливаются, где-то утаивают правду, чтобы никого не обидеть. Все это происходит на очень тонком плане, и никто не придает этому особого значении. Но однажды человек просыпается и обнаруживает, что его представление о себе уже не соответствует тому, кто он есть на самом деле. Вы перестали посещать уроки танцев, так как это было связано с некоторыми неудобствами. Вы перестали читать и переключились на просмотр видеокассет. Вы перестали посещать гимнастический зал, так как вам не хватает на это времени. Вы отказались от радостного, великолепного, пытливого «Я» и превратились в добродушного ленивого толстяка, вызывающего сочувствие у большинства своих друзей.

Человек, позволивший себе забыть, кто он есть на самом деле, превращается в духовного дистрофика, перестает развиваться и, рано или поздно, теряет то, чем наделен каждый из нас: радость, волнение, нежность и теплоту. Пятая Чакра, в состоянии равновесия, не допускает подобных компромиссов. Иногда в глубине души человек продолжает стремиться, как в юности, к внутренней правдивости и цельности. Следует продолжать поиски возможности выразить себя с благодарностью: танцы, живопись, прогулки, игра на музыкальных инструментах, создание стихов — любой вид творчества отражает в определенной степени наши творческие возможности.

НАРУШЕНИЕ ГАРМОНИИ ПЯТОЙ ЧАКРЫ

Когда Пятая Чакра не уравновешена, это проявляется, как правило, следующим образом: человек стремится к уединению, утаивает информацию, искажает истину, он рассеян, сконцентрирован на себе, вечно занят, слишком зациклен на мелочах, любит манипулировать людьми и настраивать их друг против друга.

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ РЕКОМЕДУЕТСЯ РАЗВИВАТЬ: терпимость, преданность, точность, сострадание.

АРХЕТИПЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПЯТОЙ ЧАКРОЙ: техник, руководитель проекта, менеджер, директор и тренер.

ПЯТАЯ ЧАКРА. ОБЗОР

Стихии: Звук и Эфир.

Физическое проявление: Горло, щитовидная железа, шея, плечо, пищевод, рот, челюсти, зубы, десна, паращитовидная железа, трахея и гипоталамус.

Сознание: Проявление глубоко затаенных чувств, творческое самовыражение, глубинная истина, общение и контакт с окружающими.

Состояние гармонии: Уважение, открытость, зрелое общение.

Нарушение Гармонии: Уединение, наказание, подавление эмоций.

Священная истина: Подчинение божественной силе.

Таинство: Исповедь (очищает душу от негативных волеизъявлений).

Энергетическое содержание: Сила воли,

Страхи: Обидеть кого-то из окружающих.

Особенность: Сохранять честность даже, когда это доставляет страдание.

Приоритет: Найти разные способы творческого самовыражения.

Аффирмация: «Я высказываюсь...», «Это хорошо как для окружающих, так и для меня», «Это полезно для здоровья.....

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ. ПЯТАЯ ЧАКРА

В моем файле хранится гораздо больше историй, связанных с нарушением Пятой Чакры, чем с нарушением остальных чакр. Мы, в своем большинстве, с готовностью идем на всевозможные компромиссы и не до конца честны в отношениях с окружающими. Часто нам кажется, что мы щадим чьи-то чувства, но на самом деле, просто боимся, что, услышав наше истинное мнение, люди могут отвернуться от нас. Другая причина в том, что в своих высказываниях мы не всегда конгруэнтны. Степень неконгруэнтности легко определяется в процессе анализа голоса, в котором обязательно будет присутствовать напряжение. Всякий раз, говоря неправду или утаивая часть правды, мы подвергаем стрессу свою Пятую Чакру.

Я был на вечеринке у своего друга Саймона, пригласившего множество друзей, коллег и партнеров по бизнесу. Ко мне подошел один из них, Уолтер: «Рой, у тебя найдется минутка для меня?» — спросил он. Я понял, что с ним не все в порядке — он был бледен, на лбу выступил пот, зрачки были сужены. Мы уединились в кабинете Саймона.

Уолтер, преуспевающий менеджер небольшой фирмы, выглядел моложе своих пятидесяти двух лет. Он часто посещал мои семинары и нравился мне своим чувством юмора и энтузиазмом. Он сообщил, что несколько минут назад внезапно ощутил острую боль в области верхней челюсти и носовой пазухи. Он мог бы обратиться к дежурному врачу и попросить болеутоляющее лекарство, но решил вначале посоветоваться со мной. «Позволь мне обследовать тебя — сказал я и провел быстрое тестирование на мышечную реакцию. Выяснилось, что у него блокировка в Горловой Чакре.

Дальнейшие исследования помогли определить причину блокировки: он был расстроен из-за нашего общего друга, Саймона, предложившего ему несколько месяцев тому назад, стать участником совместного предприятия. С тех пор Саймон ни разу не упомянул об этом, но Уолтер думал, что его предложение все еще в силе. Однако на вечеринке выяснилось, что предприятие уже успешно осуществилось без него. Он очень рассердился. Узнав об этом, он направился в гостиную и столкнулся в дверях с Саймоном. «Как дела?» — спросил Саймон. Уильям не решился заговорить с ним на волнующую его тему. «Замечательно, какая чудесная вечеринка!» — ответил он. Через пятнадцать минут он ощутил пронзительную боль.

Без лишних размышлений я применил метод эмоционального баланса. Через десять минут боль исчезла. Уолтер был обескуражен. Затем я задал ему несколько вопросов, чтобы выяснить факторы, вызывающие стресс в Пятой Чакре. Выяснилось, что в зимний сезон он регулярно болеет ангиной и, чтобы не простудить горло, всегда кутается в шарфы, даже летом. Ему был

поставлен диагноз «гипофункция щитовидной железы», по этой причине он принимал синтетические гормоны. И вдобавок ко всему, он часто страдал от болей в шее и в плече. Я объяснил ему, что причиной этих симптомов является хронический стресс Горловой Чакры и выразил подозрение, что ему трудно до конца быть откровенным с окружающими людьми. Его реакция была забавной: «Это не совсем так!» — сказал он, а затем рассмеялся, поняв, что солгал. «Да, ты прав!» Встретившись со мной глазами, он вновь рассмеялся, потому что опять не был до конца откровенен. «Ну хорошо, я признаю, что иногда мне трудно высказать вслух все, что я думаю!»

«Иногда?» — спросил я, и вновь заглянул ему в глаза.

Он опустил голову. Было такое впечатление, что впервые в жизни он пытается выразить словами то, что чувствует. «На самом деле ты прав. Я никогда не высказываю вслух то. что мне хочется сказать! — наконец вырвалось у него. Вздохнув, он продолжал сидеть с опущенной головой, полностью погрузившись в свои мысли.

Я сказал, что абсолютно понимаю его, так как в течение долгих лет сам сражался с этой проблемой. В конце концов, я преодолел ее, и с тех пор в моей жизни намного меньше стрессов. Да, из-за этого я потерял нескольких друзей, но игра стоила свеч. «Если ты готов говорить правду, я могу помочь тебе» — сказал я.

Он согласился, и я предложил ему повторять дома определенные аффирмации, по крайней мере, шесть раз в день на протяжении ближайших шести-восьми недель, с одновременным массажем аку-пунктурных точек, расположенных на середине линии, соединяющей запястье с костяшками пальцев, в области между третьим пальцем и мизинцем.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ПЯТОЙ ЧАКРЫ: «Я правдиво выражаю свои мысли и чувства и никогда не лгу сам себе и окружающим меня людям».

Начав повторять универсальную аффирмацию, Уолтер лишь с четвертой попытки сумел проговорить ее до конца без запинки.

Через две недели мы встретились на одной из моих вечерних лекций; во время перерыва он подошел, чтобы выразить мне свою благодарность. «Просто невероятно, я чувствую себя прекрасно! И знаешь, что самое замечательное? Это намного легче, чем я думал!». И он рассказал мне, что его взаимоотношения с женой намного улучшились с тех пор, как он перестал скрывать свои эмоции; и на работе установилась хорошая атмосфера.

На какое-то мгновение я поймал себя на желании, чтобы все случаи, с которыми я сталкивался, были столь простыми. После пяти лет практики я вижу, что метод «Эмоциональный Баланс» помогает быстрее справиться даже с хроническими болезнями. Случай с Уолтером показывает, насколько важно быть честным с самим собой и уважать свои самые глубинные чувства.

Шестая чакра (Аджна)

БРОВЯНАЯ ЧАКРА, или Третий Глаз, расположена между бровями. Здесь живет наша интуиция. Благодаря этой чакре мы можем выразить или реализовать свои мечты и свое воображение. Это последняя чакра в физическом теле, она наиболее известна своими духовными свойствами и причастностью к духовной практике. Здесь сознание выражается через прозрение, интуицию и соединение с безусловной вселенской любовью. С Шестой Чакрой связан гипофиз. Человек, у которого Шестая Чакра открыта, способен видеть энергии и вибрации и приблизиться к ясновидению.

Шестая Чакра помогает нам выбрать в жизни именно то, ради чего мы воплотились в этом мире. Каждый из нас пришел сюда, чтобы пережить определенные ситуации и выучить

определенный урок; как только урок выучен, мы можем освободиться от схем и шаблонов, которые были необходимы для создания этих ситуаций. Как утверждает Каролин Мьюсс, благодаря Пятой Чакре, мы достигаем зрелости волеизъявления и развиваемся: от племенных представлений, согласно которым следует подчиняться внешнему авторитету, которым обладают все и вся, через убеждение, что единственным авторитетом для человека может быть он сам — до окончательного убеждения (связанного с открытием Шестой Чакры), что истинный авторитет — там, где личная воля сливается с волей Бога.

Шестая и Пятая Чакры помогают нам вернуться к своей истинной внутренней сущности и не терять из виду свой духовный путь. Шестая Чакра также помогает нам привлекать ситуации, необходимые для нашей духовной эволюции. Конечная цель — решить свои проблемы и двигаться дальше. Через сознание Шестой Чакры мы можем увидеть все с большей ясностью и понять, что на самом деле происходит; мы также развиваем свою способность к созданию зрительных образов. Отсутствие ясности, из-за чего страдает большинство людей, связано с тем, что они проецируют прошлое на сиюминутную реальность. В такие минуты мы проявляем предвзятость, словно все еще находимся в той прежней ситуации. Не освободившись от этих обусловленных моделей и схем восприятия, мы продолжаем воспроизводить свое прошлое, и наше развитие останавливается.

Самым важным для духовного развития является умение превратить себя в беспристрастного наблюдателя; можно научиться наблюдать за собой без предвзятости и в своих решениях руководствоваться тем, что наиболее полезно для духовного роста всех, кто вовлечен в данную ситуацию. Благодаря Шестой Чакре, сотрудничающей с Седьмой Чакрой, мы испытываем вдохновение и соединяемся с высшим источником знания. Эта энергия вполне может проявиться в нашей жизни.

Использование интеллекта и ума для отчуждения от своих мыслей или для создания чего-то деструктивного по отношению к человечеству и планете создает негативную карму. Чтобы не попасться в эту ловушку, именно в Шестой Чакре наш интеллект проявляется как духовный ум.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ ШЕСТОЙ ЧАКРЫ

В основе вдохновения и творческих замыслов лежит интуитивный ум, связанный с осознанием Шестой Чакры, или духовный ум. В повседневной жизни мы больше используем свой логический, аналитический ум, из-за чего подавляется духовный ум. Большинство людей боятся тишины, потому что в тишине они вдруг слышат то, что им нашептывает внутренний голос, который они подавляют на протяжении многих лет. Однако, включение телевизора, радио или стерео не поможет решить проблему.

Не следует заглушать этот голос, необходимо вывести наружу все, что творится в душе, и тогда он сам затихнет. Именно здесь незаменима медитация. Медитируя, мы помогаем себе успокоить ум для того, чтобы связаться с источником, где рождаются мысли. В мгновении тишины существует множество новых возможностей. Окунаясь в нее, мы можем без всяческих усилий получить информацию из группового энергетического поля. Там все возможно, там можно ощутить бесконечность и вечность. Именно так мы поддерживаем связь со своим духом. Наш дух делает за нас всю работу, собирает информацию и привлекает в нашу жизнь определенных людей.

Принимаемые нами решения — это кармическое горючее, помогающее нашему духовному развитию. Когда мы чувствуем, что не можем освободиться от прошлого, это обычно выражается в ощущении скорби. Скорбь способствует застою энергии и замедлению наших вибраций. Осознав это и позволив себе вылить скорбь наружу, мы создаем новое движение; не сделав этого, мы рискуем впасть в депрессию.

В тишине приходят все ответы. Практикуя медитацию и визуализацию, мы все больше и больше развиваем свои творческие возможности.

НАРУШЕНИЕ ГАРМОНИИ ШЕСТОЙ ЧАКРЫ

Когда нарушена Шестая Чакра, наиболее характерным признаком этого является проявление эго — обостренное чувство собственности, привязчивость, чувство гнева, чувство обиды, лживость, индифферентность (утверждения типа «Большинство людей — скучны» и тому подобные), а также одержимость накоплением знаний. Другие симптомы: негативизм, чувство неполноценности, жалость к самому себе, депрессия, отсутствие радости даже в случае успеха.

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ: любовь без условий, сострадание, альтруизм; освободиться от побуждений, связанных с личным эго.

АРХЕТИПЫ,СВЯЗАННЫЕ С ШЕСТОЙ ЧАКРОЙ: харизматический лидер, философ, филантроп, мистик-провидец и миротворец.

ШЕСТАЯ ЧАКРА. ОБЗОР

Стихия: Свет.

Физические проявления: Гипофиз, глаза и носовые пазухи

Сознание: Связь с Вселенской истиной (Знание истины)

Состояние гармонии: Следование интуиции, внутреннее прозрение, признание вселенской любви и занятия медитацией.

Нарушение гармонии: Привязчивость, скупость, лживость, разобщение со своими чувствами и с интуицией, отсутствие времени для медитации в тишине.

Священная истина: Стремление лишь к истине.

Таинство: Посвящение в духовный сан (наличие уникального прозрения и мудрости, способность помочь другим людям; освященный путь служения).

Энергетическое содержание: Сила ума.

Страх: Страх перед тем, кто полностью предался духовной жизни.

Особенность: Связь с «источником».

Приоритет: Познать необусловленное счастье.

Аффирмации: «Я знаю...», «Я понимаю...», «Это возможно для меня.....

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ШЕСТАЯ ЧАКРА

Сыозан, журналистка, работавшая в одном из популярных журналов, не производила впечатления счастливого человека. Я обратил на это внимание, когда она брала у меня интервью; услышав ее жалобы на частые головные боли и вечный насморк, я предложил ей свою помощь. Сьюзан было за сорок, она отличалась нервозностью и беспрерывно курила. Она слишком быстро говорила, и во время молчаливых пауз явно испытывала неловкость. Она любила пошутить, и это ей особенно хорошо удавалось, когда речь шла о ее собственной персоне.

Услышав от меня, что ее мигрени связаны с желанием уйти от ответственности и привлечь к себе внимание, Сыозан сильно расстроилась. Она возразила мне, заявив, что ей безразлично внимание окружающих, и она устала от людей, которые говорят ей, что она не способна управлять своими эмоциями. Я еще ничего не сказал об эмоциях, стало быть, она догадалась, о чем я намеревался с ней поговорить.

Я выдержал паузу, позволив ей высказаться. Я хотел сказать, что в ней накопилось много гнева, и обдумывал, как это выразить, когда она вдруг выпалила: «Я знаю, вы думаете, что я накопила в себе много гнева, а как же иначе?». И вновь она выразила вслух именно то, о чем я подумал. И я понял, что она читает мои мысли быстрее, чем я успеваю их оформить. Обследовав ее, я обнаружил, что у нее сильно повреждена Шестая Чакра.

Я хотел расспросить Сьюзан о ее детстве, но она сама начала рассказывать мне о том, что

выросла в Индонезии; общаясь с людьми, она всегда испытывала беспокойство из-за своей способности видеть то, что другим не видно: она видела вокруг каждого человека «свечение». Как-то в семилетнем возрасте ей приснилось, что ее мама погибнет в автокатастрофе. Утром она попросила маму не выходить из дома, но та лишь посмеялась над ней и сказала: «Не будь глупышкой!». В тот же день ее мать погибла. Семья Сыозан переехала в Голландию, и она постаралась закрыться от подобного рода «видений». Вскоре она перестала видеть «свечение» вокруг людей. Это произошло тридцать пять лет тому назад, и с тех пор она страдает от головных болей.

Я объяснил Сьюзан, что она обладает очень чувствительной Шестой Чакрой. Не признавая собственную интуицию, она сама способствует своим физическим недомоганиям. Вероятно, именно этим можно объяснить ее нежелание оставаться в тишине — она предпочитала заполнять ее разговорами или музыкой. Курением она заглушала свои самые сокровенные чувства. Вместо того, чтобы сосредоточиться на себе, она была сосредоточена на других людях, и именно по этой причине выбрала профессию журналиста; это ей давало возможность отвести внимание от своей личности. У нее были проблемы с мужчинами, так как она была слишком привязчива и склонна считать, что они должны принадлежать только ей. В глубине души она испытывала беспокойство и страх, что, в конце концов, мужчина, с которым она встречается, не выдержит этого и уйдет.

Мой диагноз озадачил ее. «Откуда вы все это знаете?» — спросила она.

«Чтобы получить эту информацию, я пользуюсь Шестой Чакрой — сказал я. — Ты также можешь это делать, если успокоишься».

Сьюзан рассказала мне, что, во время интервью с разными людьми, она часто «знает» о них то, что никто не знает, и задает именно те вопросы, которые следует им задать, однако не может объяснить, откуда берется это знание.

Я сказал, что метод «Эмоционального Баланса» поможет ей добиться еще больших успехов, лучше слышать внутренний голос и больше полагаться на интуицию. «Добившись эмоционального баланса, ты обретешь покой и счастье» — сказал я. Сьюзан было предписано в течение четырех недель повторять определенную аффир-мацию с одновременным массажем определенной акупунктурной точки. Я также посоветовал ей посещать занятия медитации с использованием первобытных звуков. Это особая система медитации с помощью мантр, которую предложил Западному миру доктор Дипак Чопра. Точка для массажа расположена под нижней губой на линии, соединяющей середину нижней губы с подбородком (на треть ниже губы и на две трети выше подбородка.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ ШЕСТОЙ ЧАКРЫ: «Я полностью полагаюсь на свою интуицию и прозрение, я принимаю свое знание, и я люблю себя таким (ой) какой(ая) я есть. Это происходит сейчас и так будет впредь».

Все, что произошло, очень обрадовало Сюзан. Спустя четыре недели она навестила меня, чтобы показать свою статью, посвященную моей работе. Статья должна была выйти в следующем номере ее журнала. Она чувствовала себя намного лучше, обрела внутреннее спокойствие, а также несколько новых друзей среди тех, кто посещал занятия по медитации. Она также бы занята написанием новой статьи на тему медитации и метода доктора Чопра. Ее головные боли почти полностью исчезли, ей все еще досаждал насморк, но, в целом, состояние улучшилось.

Прошло еще три месяца, и Сьюзан превратилась совсем в другого человека: она бросила курить и перестала пользоваться лекарствами против насморка и мигреней. Иногда эти симптомы вновь давали о себе знать, но она научилась точно определять, какие именно эмоции подавлены, и приводить их в равновесие. Она была очень счастлива и выглядела на пять лет моложе, чем прежде.

Седьмая чакра (Сахасрара)

Коронная Чакра расположена на макушке головы и связана с Вселенской Энергией. Это чакра — голографическая проекция в космос, и, на самом деле, в физическом теле ее не существует. Это точка «выхода из тела»; переход из физического измерения в астральное. Седьмая Чакра — это полный синтез энергий порыва и творения. Седьмая Чакра — создатель и разрушитель материи, она непосредственно влияет на антиматерию, являющуюся моделью творения.

Седьмая Чакра — это чакра вдохновения, духовности и преданности, источник неистребимого доверия к жизни. С этой чакрой связаны: система наших ценностей, смелость, врожденная способность к лидерству, гуманизм, абсолютная правдивость, способность воздействовать на материю, способность объяснить духовные и материальные явления, умение не осуждать, способность к состраданию и расширенное видение.

Седьмая Чакра учит нас умению жить в настоящем и освобождаться от прошлого через прощение других людей и самих себя.

Воспринимая свои травмы, как приобретение определенного опыта, мы можем отпустить все свои обиды и подавленные эмоции. Седьмая Чакра учит нас понимать и преобразовывать энергию; учит нас смирению, доверию, вдохновляет нас и помогает выполнить миссию своей жизни. Сознательно контролируя свои мысли, мы перестаем тратить энергию на преодоление укоренившихся схем и шаблонов и вырываемся из клетки, в которую сами же себя загнали.

Седьмая Чакра помогает нам сосредоточиться на своих обязанностях и предупреждает нас, когда мы перекладываем ответственность на других. Она позволяет нам вырваться из тисков кармы, навязанной нам воспитанием, социальными и культурными традициями и географическими условиями. Связь с духом позволяет нам увидеть понять все свои ошибки, даже если мы, в силу своего воспитания, привязаны к вредным привычкам и традициям и считаем их нормой. Нам не требуется получать знания со стороны — оно существует внутри нас самих, и нам остается лишь позволить ему проявиться. К примеру, религиозные догмы могут быть восприняты в своем истинном значении, мы можем непосредственно связаться с источником.

Если мы пренебрегаем своим истинным «я», к нам постоянно поступают сигналы и предупреждения, которые со временем все усиливаются. Рано или поздно наступает момент, когда мы уже не можем игнорировать проблему и вынуждены ее решать. Используя силу Седьмой Чакры, мы можем освободиться от негативных убеждений и заменить их могущественными аффирмациями и визуализациями; нам также следует быть всегда начеку, чтобы не поддаться очередному разрушительному убеждению.

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ СЕДЬМОЙ ЧАКРЫ.

Осознание Седьмой Чакры включает дуализм между творением и тем, кто ему предался. На этом уровне, мы приближаемся к тому состоянию, когда все проявляется без каких либо усилий с нашей стороны, уровню, который иначе называется «Сознание Сиддхи». Это такой уровень осознания, на котором не остается абсолютно никаких сомнений, на котором творческий импульс мгновенно преобразуется в нечто материальное и осязаемое. На этом высочайшем уровне бытия человек творит мгновенно, без усилий, ощущая причастность к необусловленному счастью. Такой уровень сознания не связан с работой ума; все происходит через антиматерию. На самом деле, именно ум чаще всего мешает нам испытать это состояние.

Сосредоточившись в тишине и занимаясь духовной практикой, мы можем приблизиться к сознанию Сиддхи, связанному с Седьмой Чакрой. В этой чакре содержится осознание совершенства, внутреннее знание, и через нее мы достигаем созвучия с вселенской энергией. Сознание Сиддхи связано с «чистой радостью» (manda). Иногда, на какую-то долю секунды, мы ощущаем проблеск этой радости, когда наблюдаем за восходом солнца, или любуемся радугой, или держим в руках новорожденного ребенка. В подобные мгновения мы окунаемся в ощущение

чистой радости, постоянно присутствующей в нашей Седьмой Чакре.

Чтобы достичь духовного развития вы не должны пренебрегать своим телом и его основными потребностями. В противном случае, вы не сможете сосредоточиться на духовной практике. Представления о том, что для духовного развития следует отрешиться от всего материального и стать аскетом — ошибочны. Это оправдано лишь в том случае, если человек слишком привязан к комфорту и погряз в материи.

НАРУШЕНИЕ ГАРМОНИИ СЕДЬМОЙ ЧАКРЫ

Наиболее характерными признаками нарушения Седьмой Чакры являются гордыня, амбиция, высокомерие, депрессия, злоупотребление власти, отчужденность, раздражительность, отсутствие терпения, уединение, стремление все контролировать, резкость, бессонница и растерянность.

КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ РАЗВИВАТЬ: мягкость, сострадание, заботу о других, терпение и чувство уязвимости, в случае, если вы — лидер.

АРХЕТИПЫ.СВЯЗАННЫЕ С СЕДЬМОЙ ЧАКРОЙ: генерал, представитель власти, лидер и завоеватель.

СЕДЬМАЯ ЧАКРА: ОБЗОР

Стихия: Мысль.

Физическое проявление: Шишковидная Железа.

Сознание: Сознание Сиддхи: необусловленное счастье, состояние пребывания в потоке, не применение усилий.

Состояние гармонии: Истина, сострадание, Необусловленная любовь, всепрощение.

Нарушение гармонии: Привязанность к прошлому или будущему, лживость, безразличие, ненависть, враждебность, экстраверт.

Священная истина: Жить в данный момент.

Таинство: Помазание (особая милость, позволяющая изо дня в день выполнять свою миссию; таким образом жить лишь в настоящем моменте).

Энергетическое содержание: Духовный Посредник.

Страх: Утратить цель.

Особенность: Синхронизация: не случайные совпадения; соединение с Вселенной с помощью медитации.

Приоритет: Полагаться на Вселенную.

Аффирмация: «Я есмь...», «Я — урановновешан (а) сейчас и всегда», «Я творю... », «Я проявляю...».

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: СЕДЬМАЯ ЧАКРА

Пегги Дилан, одна из основателей практики хождения по углям в Америке, проводила семинар в Швейцарии. Она произвела на меня большое впечатление, так как принадлежала к немногочисленному числу самых духовных и искренних людей, которых мне довелось встретить в жизни. Ее невероятная связь с силами Вселенной проявлялась ежедневно: как только она начинала медитировать на природе, в небе появлялись орлы.

Во время семинара проводились так называемые сеансы перерождения, во время которых используется специальная техника дыхания, благодаря которой можно буквально в течение нескольких минут выявить свои самые глубокие эмоциональные травмы. После каждого сеанса одна из участниц семинара, женщина по имени Тереза, испытывала полное смятение. С несколько растерянным видом она повторяла одну и ту же фразу: «Я не хочу умирать, Я не хочу

умирать!». Я проверил ее на мышечную реакцию и обнаружил, что у нее нарушена Седьмая Чакра. Вероятно, это было связано с воспоминаниями из прошлых жизней. Позднее она рассказала мне, что в одной из своих жизней, много веков тому назад, была египетским жрецом, погибшим в результате насилия со стороны враждебной секты.

Тереза — очень добрая и харизматическая личность. Она пользуется известностью во всей Европе, благодаря своим семинарам на тему женской духовности. Вот уже двадцать лет как она ступила на духовный путь и начала практиковать медитацию.

Я начал работать с ее Седьмой Чакрой, массируя акупунктурные точки и сосредоточившись на синхронизации ее энергий. Через пятнадцать минут она успокоилась, ее глаза приобрели обычную ясность. Она поблагодарила меня за помощь и сказала, что все это время находилась вне тела и, как она думала, переживала вновь какой-то эпизод из прошлой жизни. Она сказала, что, видимо, не может освободиться от пережитого в прошлом чувства агонии. Она отметила, что моя энергия умиротворила ее и помогла вернуться в эту реальность.

Она рассказала, что иногда страдает от депрессии, особенно в зимний сезон (слабость шишковидной железы, связанной с Седьмой Чакрой). У нее также были периоды, когда она не хотела общаться с людьми и уходила на три-четыре недели в лес, где полностью предавалась медитации.

Я посоветовал ей повторять определенную аффирмацию и одновременно массажировать акупунктурную точку, расположенную над верхней губой, на линии, соединяющей середину верхней губы с носом. Вторая точка расположена под нижней губой на линии, соединяющей середину верхней губы с подбородком, на одну треть ниже губы и на две трети выше подбородка.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ АФФИРМАЦИЯ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ СЕДЬМОЙ ЧАКРЫ С ОДНОВРЕМЕННЫМ МАССАЖЕМ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК: «Я нахожусь в абсолютном контакте с Божественной силой, ощущая необусловленную любовь. Сейчас я — в полной гармонии, на всех уровнях своего бытия, и так будет впредь».

Тереза, поддерживающая со мной связь, сообщила, что с того дня не испытывает прежних симптомов или депрессии. Это был исключительно редкий случай — нарушение лишь одной Седьмой Чакры.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС И ЧАКРЫ

В результате сочетания могущества чакр с древней системой акупунктуры, родилась новая, уникальная в альтернативной медицине наука и система лечения. Как специалист, занимающийся клинической практикой, я утверждаю, что, с тех пор как использую метод «Эмоциональный Баланс» мои возможности исцелять людей, обратившихся ко мне за помощью, значительно расширились. В конце этой книги я еще раз повторю конкретные аффирмации для каждой чакры, чтобы вы могли лучше воспользоваться ими и реализовать свой безграничный потенциал.

В процессе внимательного прочтения этой главы, вы, вероятно, уже получили определенную информацию, имеющую отношение к вам лично. Некоторые читатели, возможно, уже определили, в какой области им требуется помощь и поддержка. Это указывает на тот факт, что не только одна чакра может нуждаться в лечении. Вы можете работать над каждой чакрой в отдельности или одновременно со всеми чакрами. Всякий раз, сосредоточившись на конкретной аффирмации, вы связываетесь с соответствующей ей чакрой, помогая ей восстановить равновесие; таким образом, активизируются врожденные способности вашего тела к самоисцелению.

Повторяя аффирмации, следует массажировать или надавливать на указанные акупунктруные точки. Люди, повторяющие аффирмации, обычно сталкиваются с сильным внутренним сопротивлением своего негативно запрограммированного подсознательного ума. Это

происходит из-за отсутствия конгруэнтности, и в результате происходит энергетический стресс и застой энергетической циркуляции в меридианах. Массажируя акупунктурные точки, мы поддерживаем поток энергии в движении и гармонизируем свое тело с поступающей информацией (аффирмациями). В этом и заключается секрет Эмоционального Баланса.

И вот еще одна хорошая новость: этот метод можно применять без ограничений, не существует передозировки. Эти аффирмации по своей природе являются позитивным сигналом, который вы сами посылаете в свой мозг.

Если вы уже выбрали себе определенные аффирмации, можете начать с ними работать прямо сейчас. Можете повторять их друг за другом в любое время или повторять одну из них по два раза в день или чаще. В любом случае это ускорит процесс выздоровления. ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕАЛЬНО СУЩЕСТВУЮЩИЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ — ЭТО «СЕЙЧАС».

Если вы работаете не с одной чакрой, а с несколькими сразу, логичнее начать с той, которая обладает самой низкой вибрацией, а затем двигаться вверх. То есть, как правило, следует начинать с Корневой Чакры, затем переходить к Сексуальной Чакре, затем к Чакре Солнечного Сплетения и так далее.

Не бойтесь ошибиться и не беспокойтесь, если вы обнаружили в себе всего один симптом или сразу все симптомы и признаки нарушения чакр. Возможно, в каждом из приведенных случаев, вы частично узнали сами себя — это нормально. Я рекомендую практиковать этот метод, по крайней мере, в течение четырех недель, и вы обнаружите в себе значительные перемены — в вашем восприятии мира и в вашем внутреннем ощущении. Вы можете сочетать этот метод с любым лечением, с любой медитацией и духовной практикой из тех, что существуют на нашей планете.

Глава 10
Эмоциональная блокировка: последние препятствия на пути к свободе

> Мы не решаемся добиваться своей цели не потому, что это трудно; это трудно, потому, что мы не решаемся на это.
> *СЕНЕКА*

Поверите ли вы мне, если я скажу вам, что знаю удивительный метод исцеления, с помощью которого исцелятся 95 процентов воспользовавшихся им людей? Воспользовались бы вы этим методом, поверив, что он изменит вашу жизнь в лучшую сторону? Ведь с его помощью вы сможете добиться больших успехов, жить интереснее, наслаждаться хорошим здоровьем, уменьшить количество стрессов, разочарований, тревог и страхов. Этот метод называется «Эмоциональный Баланс». Я знаю по опыту, что большинство людей, читающих в данный момент эту книгу, не воспользуются почерпнутым из нее новым знанием, несмотря на всю его эффективность — даже если они действительно стремятся изменить свою жизнь!

Напрашивается вопрос: почему большинство людей сами устраивают себе препятствия? Почему люди медлят с реализацией своих решений? Почему большинство людей не выполняют свои же решения, принятые в канун Нового Года? Почему они утверждают, что стремятся к счастью, но делают все возможное, чтобы разрушить свои отношения с близкими и стать несчастными? Почему люди беспощадно разрушают свое тело и свое здоровье? Почему, почему, почему? Почему люди в большинстве случаев не следуют указаниям врача? Почему девяносто пять процентов людей, соблюдающих диету, вновь набирают прежний вес или даже больший, чем до диеты? Почему мы так склонны к лени, лжи, полуправде, пренебрежению, отрицанию, небрежности и подавлению своих чувств? Кого винить в своей несостоятельности и в своих неудачах?

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: САБОТАЖ

В четырнадцатилетнем возрасте Джон отличался способностями к дзюдо. По словам его сенсея (учителя), он был лучшим из всех его учеников за последние тридцать с лишним лет, и, тем не менее, Джону никогда не удавалось стать победителем в финальном матче. Он побеждал на всех предшествующих финалу соревнованиях, как региональных, так и международных, а затем всегда проигрывал в финальном матче. Его родители увидели меня по телевизору и узнали, что в студенческие годы я неоднократно становился чемпионом по дзюдо в Европе. Они привели ко мне сына, потому что я работал с несколькими чемпионами мира, помогая им улучшить эмоциональное и ментальное состояние.

Я проверил, нет ли у Джона эмоциональных блокировок. Когда он произнес фразу «Я хочу стать чемпионом», его мышечная реакция была слабой, указывая на отсутствие конгруэнтности. Это состояние, когда на уровне сознания вы стремитесь к достижению определенной цели, а на подсознательном уровне — нет. На это может быть несколько причин: вы страшитесь последствий, вы думаете, что не заслужили исполнения своего желания или считаете, что достижение цели — нереально, невозможно и так далее. Ум и подсознание можно сравнить с сиамскими близнецами; если один стремится направо, другой хочет идти налево, и это большая проблема. В конце концов, однако, побеждает подсознание, потому что оно прибегает к саботажу, в форме стресса, понижения концентрации и к всевозможным обходным путям. По этой причине мы не достигаем сознательно поставленной цели.

Мы не хотим мириться с таким поражением, поскольку отождествляем себя со своим сознанием, и именно оно представляет наши истинные желания и стремления. Если мы хотим достичь сознательно поставленной цели, нам следует научиться синхронизировать подсознание, заставить его работать не против нас, а на нас.

Я сказал Джону: «Какая-то часть твоего «я» боится стать чемпионом. Давай проведем более глубокое исследование, чтобы выяснить, почему так происходит!»

Джон был явно взволнован; эта была наболевшая проблема. Через неделю он должен был участвовать в отборочном матче. Он стремился избавиться от репутации спортсмена, постоянно занимающего второе место.

Выяснилось, что вскоре после его рождения произошел некий инцидент; я не мог точно определить, какой именно. Вероятно, что-то связанное со словами, сказанными принимавшим роды врачом. Я спросил об этом мать Джона. Она рассказала, что Джон — ее первенец, и роды были очень тяжелыми, врачу пришлось доставать его щипцами. Она вспомнила реплику, которую бросил врач: «С первенцами всегда так: они больше всех доставляют проблем и страданий». Она также вспомнила, что произнесла «плохое слово», когда он подключал ее к наркозу. «Я так устала, а врач был грубоватым и совершенно мне не сочувствовал, к тому же они не сразу показали мне Джонни, по этой причине я была расстроена». Новорожденный младенец уловил всю эту информацию, и в дальнейшем понятие «первый» ассоциировалось у него с причинением страданий своей матери. На подсознательном уровне он решил никогда больше не быть первым.

Когда я протестировал его на следующее утверждение «Я не хочу быть первым, чтобы не доставлять страданий своей маме», его мышцы были напряжены — это означало, что на уровне подсознания, именно это и было его истинной установкой. Я начал работу по устранению такой установки. После сеанса Джон был даже больше взволнован, чем прежде. Он заявил, что готов к матчу и ждет его с большим нетерпением.

Через неделю Джон позвонил мне рано утром; в начале поговорила его мама, сообщив, что ее сын стал чемпионом, затем я поговорил с Джоном. Он был так взволнован, что едва мог говорить. Он подробно рассказал мне, как победил своего давнишнего соперника, трехкратного чемпиона. Прежде во время финалов Джон всегда испытывал какую-то неловкость, словно что-то

мешало ему. На этот раз ничего подобного он не ощутил.

ВТОРОЙ СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: САБОТАЖ

Недавно я выступал с лекцией перед аудиторией, состоявшей из нескольких сотен людей. После общего вступления, пришло время продемонстрировать метод на практике. Обратившись к аудитории, я спросил, кто готов добровольно испытать на себе мой метод. Около десяти человек подняли руку, но я выбрал женщину лет тридцати, лишь по той причине, что мне это подсказала интуиция. Во время таких демонстраций внутренний голос всегда помогает мне выбрать того, кто действительно может помочь мне проиллюстрировать свой подход к лечению.

В этом конкретном случае добровольцем стала женщина по имени Джоан, и ее «проблема» заключалась в том, что она никак не могла бросить курить. «Это последняя сигарета» — говорила она сама себе и продолжала в день выкуривать по одной сигарете. Она ненавидела себя за такое поведение. Она испробовала все — гипноз, акупунктуру, никотиновую жвачку, но ничего не помогало.

Я объяснил ей, что наши привычки, в преобладающем большинстве случаев, имеют эмоционально-ментальную природу и крайне редко — физиологическую; если мы пытаемся преодолеть привычку с помощью силы воли или с помощью никотиновых палочек, жвачек или трав, в любом случае, истинная причина, связывающая нас этой привычкой, нам недоступна. За каждой привычкой кроется либо подсознательное желание отгородиться от эмоциональных травм, либо скрытое стремление к духовности. В последнем случае люди часто стремятся сократить путь к просветлению, используя препараты, воздействующие на сознание.

Я спросил Джоан: «Что тебе дает эта последняя сигарета?»

Она ответила: «Сигарета дает мне ощущение собственного пространства, чего-то предназначенного только мне одной. Я целыми днями кручусь по дому, забочусь о детях и муже; эта сигарета дарит мгновение, которое принадлежит только мне!». Она объяснила, что превратила выкуривание сигареты в ритуал: она включает классическую музыку, наливает себе бокал вина, садиться в любимое кресло, кладет ноги на журнальный столик и выкуривает свою сигарету.

Я спросил ее, почему она хочет отказаться от этой единственной сигареты. Джоан ответила, что помимо удовольствия, она испытывает страх, что сигарета убьет ее. Ее отец был заядлым курильщиком и заболел раком легких. После трех лет страданий он скончался прямо у нее на глазах. Она одновременно любила и ненавидела свою сигарету; с одной стороны, сигарета доставляла ей огромное наслаждение, с другой стороны — ассоциировалась со страданием, болью и смертью. Выкурив сигарету, она всегда ощущала чувство вины, низкую самооценку и грусть.

Казалось, случай совсем простой. До этого я объяснил своей аудитории, что, как это ни странно, но нервозное или деспотичное поведение крайне редко связано с серьезными травмами. Я исследовал тысячи пациентов и пришел к выводу, что, в большинстве случаев, в основе посттравматического страдания лежат незначительные прошлые инциденты, и именно они мешают справиться с более крупными проблемами или серьезными травмами. Некоторые из нас приходят в этом мир с определенными, заблокированными в клеточной памяти воспоминаниями либо из прошлых жизней, либо от предшествующих поколений. Поэтому в случае с Джоан я начал проверять, какие эмоции не дают ей избавиться от этой последней сигареты.

Я обнаружил пять эмоций: грусть, страх, чувство опасности, подавленную сексуальность и разочарование. Далее я принялся проверять, что заставляет ее держаться за них. Это было связано с инцидентом, который произошел с ней в трехлетнем возрасте. Однажды она увлеклась игрой в своей комнате, в то время, как ее мама что-то готовила на кухне. Она услышала какой-то грохот, словно что-то упало на пол; заинтересовавшись, она пришла на кухню и увидела, что ее мама лежит на полу без сознания. Ее охватила паника, громко крича, она побежала за помощью к

соседям, но их не оказалось дома. Она впала в полное отчаяние и с плачем и криками продолжала нажимать на звонок соседской квартиры. В конце концов, ее услышал почтальон, который привел ее домой и вызвал скорую помощь. Все закончилось благополучно; мама, которая упала в обморок из-за анемии и низкого давления, выздоровела. Но в памяти Джоан отпечаталась следующая ассоциация: «уединение и время для себя» связано со страданием.

Ее курение было связано также с подавленной сексуальностью. Нам удалось выявить эпизод, который произошел, когда ее мать была на четвертом месяце беременности и после эхограммы узнала, что у нее родится девочка. Услышав об этом, отец сказал: «Черт побери! Я надеялся, что родится мальчик!» Каким-то образом она уловила эту информацию и его чувство разочарования.

Джоан призналась перед аудиторией, что теперь ей понятно, почему она всегда была похожа на мальчишку, и почему так ненавидела «женскую» домашнюю работу. Именно по этой причине она так ценила тот промежуток времени, который ей требовался, чтобы эмоционально перезарядиться после такой работы. Она связывала свой страх перед миром, чувство ненадежности с тем разочарованием, которое испытывал отец из-за того, что она не родилась мальчиком. Всю свою жизнь она пыталась самоутвердиться, ощущала себя беззащитной и проявляла низкую самооценку.

Джоан начала курить в подростковом возрасте, чтобы сверстники приняли ее в свою компанию. После смерти отца она бросила курить, кроме этой единственной сигареты, которую она выкуривала раз в день. И в конце еще выяснилось, что она испытывает вину за то, что почувствовала облегчение после смерти отца; теперь ей не приходится доказывать, что она достойна его любви. На подсознательном уровне, она думала, что это невозможно доказать, так как она не может из девочки превратиться в мальчика. На подсознательном уровне эта последняя сигарета являлась последним звеном, связывающим ее с отцом; ее последним усилием найти с ним контакт.

Вначале, когда она сказала «Отказаться от этой последней сигареты означает потерять контакт с отцом», ее мышцы напряглись! Но как только мы выявили ее эмоции, и ее подсознание освободилось от них, тест показал, что ее мышечная реакция на ту же фразу, была слабой. Это свидетельствовало о том, что она освободилась от своего подсознательного убеждения.

Джоан захлестнули эмоции, и она расплакалась. Зрители, ставшие молчаливыми свидетелями всей этой истории, продлившейся всего пятнадцать минут, разразились аплодисментами, а затем поднялись со своих кресел и устроили Джоан целую овацию. Так они выразили ей свое сочувствие. С тех пор я не разговаривал с Джоан, но уверен, что она бросила курить. Позже я получил десяток писем, в которых свидетели того сеанса сообщали мне, что спонтанно бросили курить.

Этот случай показывает, что даже внешне простые вещи могут выявить осложнения, и это не связано с силой воли или менталитетом. Само по себе проявление силы воли — ни хорошо и ни плохо. Используя силу воли для подавления своих эмоций, мы создаем свободную радикальную энергию, за что, рано или поздно, придется слишком дорого расплачиваться.

Эмоциональная блокировка

Термин «эмоциональная блокировка» относится к случаям, когда мы имеем какое-то желание, но наше подсознание настроено против его осуществления. Первым об этом явлении заговорил доктор Роджер Каллаган, физиолог, назвавший его «физиологическим реверсированием». Он принадлежит к. пионерам-первопроходцам в области мышечного тестирования с целью решения эмоциональных проблем.

Противоречия, связанные с эмоциональной блокировкой, вызывают в организме довольно сильные стрессы, которые можно измерить с помощью определенного оборудования, определяющего уровень напряжения в голосе или с помощью мышечного тестирования. Когда вы

произносите что-то неконгруэнтное с вашим подсознанием, мышцы мгновенно ослабевают! Это происходит даже в случае, когда вы просто думаете на эту тему. Если вы неконгруэнтны со своей целью, любая мысль о ней будет отбирать у вас какую-то часть жизненной силы.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: САБОТАЖ

Мне довелось работать с несколькими людьми, которые чувствовали себя несчастными даже после удачной пластической операции, исправившей врожденный дефект. Словно ничего не изменилось: они по-прежнему стеснялись своей внешности и были несчастны. Они сами себе навязали «дефективный» имидж. Ярким примером является моя пациентка Мэри. Всю жизнь она чувствовала себя несчастный из-за деформированного от рождения носа. Ее родители были бедны и не могли оплатить пластическую операцию. Теперь этой скромной, замкнутой женщине — сорок четыре года. Она годами копила деньги, чтобы сделать пластическую операцию в одной из самых лучших клиник Германии. Наконец, девять лет тому назад, ее мечта осуществилась. Теперь, после операции, у нее красивый нос. Хирурги действительно проявили потрясающее мастерство — я видел ее фотографии «до» и «после», и разница была — как между ночью и днем.

Однако Мэри была твердо уверена в том, что операция нисколько не изменила ее внешность. Она говорила «Я выгляжу так же, как прежде, мой нос не слишком изменился!»

Я спросил ее, что думают по этому поводу ее родные и близкие. Мэри ответила, что выслушивает от всех комплименты по поводу своей внешности, но она им не верит, так как думает, что они говорят это, чтобы не расстраивать ее. Она полностью отрицала какие-либо изменения в своей внешности, и с каждым днем все больше раздражалась, когда я пытался убедить ее в обратном. Тогда я понял, что не имеет смысла переубеждать ее, поскольку все уже пытались это сделать, но безуспешно. Мэри была настолько стеснительна, что никогда никому не смотрела прямо в глаза, и я понял, что такое поведение может стать базой для решения ее проблемы. Мы использовали следующие фразы для мышечного тестирования:

«Я люблю и принимаю себя именно такой, какая я есть»

«Я люблю свой нос и принимаю его таким, какой он есть».

«Я могу без стеснения смотреть любому человеку прямо в глаза!»

Ни одна из этих фраз не вызвала абсолютно никакого напряжения в мышцах. Я приступил к поиску нерешенных проблем в ее прошлом и с легкостью их обнаружил; главный инцидент, оказавший на нее влияние, произошел сразу после рождения. Врач, принимавший роды, пошлепал ее по ягодицам и передал медсестре. Медсестра воскликнула: «О, Господи, у нее деформированный нос!» Через несколько минут ребенка передали матери, которая, взглянув на нее, расплакалась. Это и повлияло на то, что она создала собственный негативный имидж, внушив себе, что уродлива.

Заблокированные эмоции: чувство опасности, страх, грусть и стресс. После того, как четыре эмоции были выявлены и высвобождены, произошло чудо. Она заглянула прямо мне в глаза и улыбнулась. «Словно что-то свалилось с моих плеч, я чувствую такое облегчение! Это просто великолепно!» — сказала она. Через три месяца она начала встречаться с мужчиной впервые за всю свою жизнь!

В случае с Мэри я понял, что изменение ее внешности не сопровождалось изменением ее личности. Какая-то часть ее «я» продолжала считать, что она недостойна счастья, так как своим уродством причинила страдание матери. Ее случай также объясняет почему «позитивное мышление» не помогает некоторым людям, и почему миллионы людей повторяют аффирмации, но не верят, что в их жизни что-то изменится. Часто это происходит оттого, что существуют скрытые препятствия.

Все эти методы могут быть эффективными лишь в том случае, когда они конгруэнтны с тем имиджем, который человек сам себе создал; иначе они приведут к еще большему подавлению

чувств и большему стрессу. Чтобы действительно достичь эмоционального баланса и выйти на путь, ведущий к достижению целей без усилий, к безусловному счастью, человек должен обрести согласие с самим собой. Лишь тогда он может достичь состояния безусловной импер-сональной любви. Имперсональная любовь — это любовь без условий, когда мы любим не за особую привлекательность и не ради личной выгоды, а ради самой любви.

Программы подсознания

Подсознание можно сравнить с компьютерной программой, созданной благодаря функционализму.

Функционализм (понятие из когнитивной науки) не интересует внешняя оболочка, будь то компьютер или биологический мозг. Функционализм утверждает, что подсознание человека выполняет для него такую же функцию, как программирование — для компьютера. С точки зрения функционализма, нет никакой необходимости знать, как на биологическом уровне происходит программирование нашего мозга.

Единственная проблема с когнитивной наукой в том, что она упускает из внимания эмоции.

Работая с эмоциями, мы можем преодолеть сопротивление, оказываемое нерешенными проблемами, которые, в конечном итоге, и приводят человека к расстройству. В случае с Мэри, пластическая операция не помогла изменить ее представления о собственном имидже, и нам пришлось обратиться к свободной радикальной энергии, которая не позволяла ей признать изменения в своем физическом облике. Высвобождение эмоций в сочетании с особыми входящими сигналами, позволило перепрограммировать ее подсознание и заставить его функционировать правильно.

Подсознание для того и существует, чтобы помочь нам в достижении своих целей. (Поэтому, будьте бдительны и тщательно обдумывайте любое свое желание). Это действует подобно автоматическому пилоту, поставленному на определенную программу — подсознание ведет нас к любой запрограммированной цели. Как правило, мы стремимся к успеху. Если в вашем представлении «успех» в том, чтобы чувствовать себя несчастным (ой), подсознание найдет все возможные пути, чтобы помочь вам в этом. Ощущение несчастья было вашей целью. И вы добились «успеха». Если ваш успех в том, чтобы «быть больным», ваше подсознание успешно справиться с этим заданием и создаст соответствующие обстоятельства. Если ваша цель — быть счастливым, подсознание также неуклонно направит вас к ней.

Давайте рассмотрим ваше представление об «успехе». Подумайте, может, вы успешно достигли чего-то, что вам не нужно, чего вы не хотите. Вероятно, это произошло по причине эмоциональной блокировки, вы были запрограммированы на достижение того, чего вы, на самом деле, не хотите.

В заключении этой главы, я расскажу о четырех категориях эмоциональной блокировки.

- Полная Эмоциональная Блокировка
- Конкретная Эмоциональная Блокировка
- Частичная Эмоциональная Блокировка
- Случайная Эмоциональная Блокировка.

Полная эмоциональная блокировка (ПЭБ)

Полная эмоциональная блокировка происходит, когда человек на уровне подсознания неконгруэнтен с тем, чтобы быть счастливым, здоровым и успешным. Такие люди запрограммированы на неудачу во всех сферах своей жизни. Им не удается наладить отношения с людьми, они испытывают финансовые трудности, у них проблемы со здоровьем, и этому нет конца. На подсознательном уровне они конгруэнтны с тем, чтобы быть несчастными, больными и неудачниками. Когда они говорят или думают «Я хочу быть счастливым, здоровым и успешным»

их мышцы ослабевают, и они испытывают стресс. Одна только мысль о том, чтобы быть счастливым, здоровым и успешным вызывает у них чувство беспокойства. Когда они говорят или думают «Я хочу быть несчастным, больным неудачником», их мышцы остаются крепкими, и они чувствуют себя спокойно и уютно.

Как это может быть? Как может человек не желать счастья, хорошего здоровья и успеха? Разве кто-то в здравом уме захочет быть несчастным, больным неудачником? Это одна из самых загадочных тайн человеческого ума; это явление наблюдается не только у людей, но и у животных. Но я расскажу об этом позднее.

Эмоциональная блокировка имеет прямое отношение к тому представлению о самом себе, к тому вашему образу, который сложился в вашем подсознании. Именно этот образ, хранящийся в вашем подсознании, и определяет вашу личность, ваши представления о себе и, в конечном итоге, ваши реакции на внутренний и внешний мир. Он определяет ваши мысли о том, что для вас хорошо, а что плохо. В конце концов, от него зависит, достигнете ли вы своих целей, осуществите ли свои мечты или нет. Если удастся изменить этот подсознательный образ, преодолеть противоречия, привести его в соответствие с тем, что вы хотите — из неудачника вы превратитесь в преуспевающего человека.

Вследствие Полной Эмоциональной Блокировки существуют «личности, ориентированные на успех» и «личности, ориентированные на неудачу». Бывают также «люди, склонные к болезни» или «люди, склонные к хорошему здоровью». Люди предположительно «склонные к несчастью» проявляют соответствующие качества: они постоянно что-то теряют, ставят царапины на свои машины, ломают посуду и получают травмы. То же самое мы наблюдаем и в некоторых детях. Одни преодолевают это, изменив свой подсознательный образ, другие — нет.

Обычно такие люди всегда приходят к приблизительно одинаковым выводам: «Эта жизнь — трудная», «Я — не справляюсь», «У меня нет способностей», «Я не родился под счастливой звездой» «Я делаю, что могу, у меня нет другого выбора» и так далее. Возможно, вы недостаточно предприимчивы и исполнены жалостью к самим себе. Все это признаки мощной эмоциональной блокировки.

Обычные формы саботажа, связанные с полной эмоциональной блокировкой перечислены ниже:

• При саботировании здоровья имеют место боли, несчастные случаи, операции по удалению органов (желчного пузыря, аппендикса, легких, желудка, фибром, полипов и раковых опухолей). Также наблюдаются переломы, шрамы, преждевременное старение, слабая иммунная система, диабет, высокое кровяное давление, инфекции, хроническая слабость, потеря слуха и потеря зрения. Этот список можно продолжать до бесконечности. Если вы перенесли операцию или страдаете хронической болезнью, постоянно посещаете поликлинику, можете причислить себя к этой категории.

Если у вас неважное здоровье, есть вероятность, что вы сами саботируете свое здоровье. Особенно, если вы курите, пьете больше двух алкогольных напитков в день, если ваш вес на двенадцать фунтов превышает норму, если вы не делаете физических упражнений, никогда не занимались медитацией, йогой, тай чи или цигуном.

• САБОТИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ОКРУЖАЮЩИМИ Основной признак такого саботажа проявляется в том, что вы

постоянно притягиваете людей, которые делают вас несчастными. Иначе говоря, к вам тянутся «токсичные люди», как их называют некоторые авторы. Это люди, которые вас раздражают, не оказывают вам поддержку, постоянно предъявляют какие-то требования, устраивают скандалы, пользуются вами, не уделяют вам внимания, постоянно критикуют вас, не проявляют любви и не считаются с вами. Если вы постоянно чувствуете себя несчастными и думаете, что должны приспособиться к тому, что имеется, так как «ничего другого нет» или

считаете, что не заслужили большего, или что «жизнь — жестокая штука», вероятно, вы саботируете свое счастье.

Согласно моей философии, в действительности, токсичных людей не существует. Данный человек заставляет вас страдать ровно настолько, насколько вы позволяете ему это делать. Если вы сами изменитесь, произойдет следующее:

1. Вы начнете притягивать людей другого типа.

2. Те люди, которых вы считаете «токсичными», больше вам не покажутся таковыми или изменятся. Вы обнаружите, что сами были все это время токсичным человеком.

• САБОТИРОВАНИЕ ФИНАНСОВ. Вам не хватает денег до конца месяца, вы откладываете выплаты, вы не можете накопить денег или вложить их в какое-то мероприятие; вам не удается удержаться на работе. Денег хронически не хватает; вы все отдаете другим и вам ничего не остается. Вы покупаете лотерейный билет, надеясь выиграть крупную сумму.

Проблема денег настолько остро стоит в нашем обществе, что многие люди живут от чека к чеку и не могут выбраться из этого круга. Многие, чтобы свести концы с концами, работают в двух-трех местах, в то время как кто-то, имеющий высокооплачиваемую работу, живет не по средствам. Большинство людей любят и одновременно ненавидят деньги. Если в своем подсознании мы считаем деньги главной причиной зла, то найдем множество возможностей саботировать их, утверждая, что «не в деньгах счастье» и тому подобные фразы, свидетельствующие об отсутствии конгруэнтности.

На самом деле, деньги представляют определенную энергию. Когда не хватает финансов (что, в свою очередь, повергает вас в стресс и выкачивает из вас энергию), это означает, что вы попали в замкнутый круг и выйдете из него только в том случае, если измените свою подсознательную программу относительно денег.

Конкретная эмоциональная блокировка (КЭБ)

КЭБ принадлежит ко второй категории саботирования того, к чему мы действительно стремимся. Если ПЭБ ведет к жизни, наполненной депрессией, неудачами, к плохому здоровью, КЭБ действует на лишь какую-то определенную сторону жизни. Мы можем быть вполне конгруэнтны с тем, чтобы быть счастливыми и здоровыми, но саботировать свои финансы. Мы можем вполне успешно построить карьеру и хорошо зарабатывать, но саботировать свои отношения с окружающими, брак, здоровье, стиль жизни или духовное развитие.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: КЭБ

Я познакомился с Джозефом в самолете по дороге из Амстердама в Атланту после двухнедельного семинара в Италии и в Голландии. Это был симпатичный молодой человек, которому не было и тридцати. Обычно, путешествуя, я предпочитаю бизнес класс, чтобы чувствовать себя свободно. На этот раз мне удалось поспать около часа и стюардесса разбудила меня, чтобы предложить завтрак. Именно тогда я и заметил сидящего рядом Джозефа. Он не ел: его взгляд был устремлен куда-то в пространство и у него был побитый вид. Я спросил его, все ли в порядке с его едой. «Я просто неважно себя чувствую, что-то со мной неладно» — ответил он.

Это вызвало во мне сочувствие, и я начал задавать ему вопросы, чтобы определить, могу ли чем-то ему помочь. Его история была необычной. Ему было двадцать четыре года, его родители погибли в автокатастрофе, когда ему было всего восемь лет. По прихоти судьбы, в ту ночь родители оставили его одного, под присмотром няни, несмотря на то, что он умолял их остаться с ним дома. Но они настояли на своем.

Его родители были довольно состоятельными людьми и оставили ему пять миллионов долларов наличными и недвижимость, стоимостью в четыре миллиона долларов. По исполнении восемнадцати лет он получил право вложить унаследованные деньги в любое предприятие. По

совету известного консультанта по финансовым вопросам, он вложил деньги в биржу. Вскоре произошел обвал биржи, и з"а одну ночь он потерял два миллиона долларов. В результате он забрал оставшиеся деньги и поехал в Швейцарию, чтобы вложить их в недвижимость. Не прошло и года, как он потерял еще один миллион; теперь у него осталось лишь два миллиона.

Последовав совету нового консультанта по финансовым вопросам, он вложил часть денег в ипподром, а другую часть — в преуспевающий ресторан. Здесь он также потерял половину своих денег. Хватаясь за соломинку, он кинулся в Амстердам за консультацией с самыми авторитетными и успешными людьми, которые сказали ему, что потребуется не менее восьми лет, чтобы восстановить потерянный капитал. Поэтому он был в таком подавленном состоянии. Он обдумывал продажу своей недвижимости, но цены на недвижимость упали. Джозеф считал, что родился неудачником, потому что сначала потерял родителей, а теперь, по всей вероятности, потеряет все свои деньги.

Я объяснил ему, что занимаюсь проблемами подсознания, исследую, каким образом осуществляются наши подсознательные установки, словно с помощью автопилота, поставленного на определенную программу, и считаю, что эту программу можно изменить. Не хочет ли он принять участие в моих исследованиях? На это потребуется двадцать-тридцать минут, и он ничего не теряет. В любом случае, нам предстояло сидеть в самолете еще часов шесть. Он с готовностью согласился.

Сначала я исследовал его подсознание с помощью мышечного тестирования. После определенных утверждений его мышцы не теряли своей силы (что свидетельствовало о его конгруэнтности с этими утверждениями):

- Я хочу быть здоровым.
- Я хочу добиться успеха.

Тестирование выявило, что он, на подсознательном уровне, не конгруэнтен со следующими утверждениями:

- Я хочу сколотить капитал.
- Я хочу быть удачливым.
- Я хочу быть счастливым.

Оказалось, что искренними были лишь следующие утверждения:

- Я хочу потерять все свои деньги.
- Я хочу, чтобы мне не везло.
- Я хочу быть несчастным.

Теперь Джозеф слушал меня очень внимательно. Результаты этого простого теста показались ему невероятными. «Что происходит? Разве это возможно?» — спросил он, совершенно сбитый с толку.

«Давай еще немного углубимся» — ответил я, и мы продолжили наше исследование. Вероятно, со стороны наша совместная работа выглядела странно, так как стюардесса часто поглядывала на нас. Я выявил его подавленные эмоции: чувство вины, скорбь, одиночество, низкая самооценка и неспособность прощать. Эти эмоции сидели в нем со дня смерти его родителей. Он обвинял себя в том, что ему не удалось в тот злополучный вечер уговорить их остаться дома. В своем подсознании он считал, что виновен в их гибели и не заслужил права наследовать их деньги. Он абсолютно не был способен простить себя, считал, что Бог отвернулся от него — это и было причиной его скорби и низкой самооценки.

ПОДСОЗНАНИЕ И МОРФОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

Подсознание обладает информацией, о которой наше сознание даже не подозревает. Джозеф выбирал самых компетентных консультантов по финансовым вопросам, и... терял деньги. Можно предположить, что консультанты участвовали в космическом заговоре, чтобы помочь Джозефу достичь своей цели и избавиться от наследства. Можно также предположить, что подсознание Джозефа обладало магической способностью оказывать воздействие на происходившие вокруг него события: недвижимость вдруг упала в цене, лошади перестали побеждать на скачках; постоянные клиенты преуспевающего ресторана вдруг перестали его посещать.

В первом случае можно предположить, что подсознание обладает даром ясновидения, и в случае с Джозефом знало, куда следует вкладывать деньги. Во втором случае, предположительно, подсознание может оказывать воздействие на мир, который дает нам то, что мы желаем получить. Есть еще и третий вариант — вероятность того, что все это произошло одновременно. Подсознание является невероятным механизмом успеха, ничто в мире не может сравниться с ним.

Безусловно, существует и четвертый вариант: вероятность того, что все это — простое совпадение и не имеет никакого отношения к подсознанию Джозефа. Многие люди именно так и думают; их пугает сама мысль о том, что мы обладаем могущественным подсознанием, которое безостановочно работает для достижения своих целей, знает законы квантовой физики и использует их для материализации и создания ситуаций, соответствующих этим целям.

Да, действительно существует КОСМИЧЕСКИЙ ЗАГОВОР; коллективное сознание создает такие обстоятельства, которые соответствует общей карме. Либо мы принимаем ответственность и используем эту силу, либо продолжаем пренебрегать ею, думая, что в жизни нам то везет, то не везет.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: КЭБ

Пит явно испытывал неловкость, так как сидел, опустив голову, чего нельзя было сказать о его невесте, Лили. Она смотрела на меня как на третейского судью, который решит, кто из них прав в данной ситуации. Пит рассказал, что он встречается с Лили уже два года и между ними, по его инициативе, установились сексуальные отношения. Во время полового акта, она, как правило, лежит на спине и позволяет ему «использовать» ее, но сама абсолютно не проявляет ни активности, ни чувства удовольствия. Ему — двадцать пять лет, она — на два года старше. Оба утверждали, что любят друг друга, и не хотят расставаться; проблема лишь в том, что Лили не нравится секс, и она занимается им только, чтобы угодить Питу. Пит увидел меня в телевизионной программе и решил обратиться ко мне за помощью.

«Должно быть, ее отвращение к сексу связано с какой-то конкретной причиной» — сказал я. — «Попробуем выяснить это с помощью тестирования. Но прежде я хочу спросить, не подвергалась ли она когда-нибудь сексуальному или любому другому физическому насилию, не была ли она жертвой инцеста». Лили ответила, что ничего подобного в ее жизни не было. Но она упомянула, что уже два года, как у нее полностью прекратились менструации. До того, на протяжении шести-семи лет, менструации были нерегулярными; иногда у нее было всего четыре цикла за весь год.

Я провел тестирование на эмоциональную блокировку; она проявила конгруэнтность со следующими утверждениями (ее подсознание было с ними согласно):

- Я хочу быть здоровой, счастливой и успешной».
- Я хочу иметь хорошие отношения со своим партнером.

Она была неконгруэнтна со следующими утверждениями (ее подсознание не было с ними согласно):

- Я хочу научиться наслаждаться сексом.

- Я хочу заниматься сексом с Питом.

Она также была конгруэнтна со следующими утверждениями:

- Я хочу прекратить сексуальные отношения с Питом
- Я хочу, занимаясь сексом, чувствовать себя несчастной.

Пит был совершенно потрясен тем, что увидел и услышал, и внимательно следил за всем, что мы делали. В процессе сеанса были выявлены такие эмоции, как скорбь, стыд, отчаяние, грусть, обида, уязвимость, вина и отвращение. Что-то с Лили произошло в восемнадцатилетнем возрасте, из-за чего она испытала потрясение; это и было причиной ее подавленных эмоций. Я спросил ее об этом.

Тут она расплакалась и минут пять никак не могла успокоиться. Затем она подробно рассказала свою историю. В восемнадцатилетнем возрасте она забеременела от своего одноклассника, в которого была влюблена. Она хотела оставить ребенка, но ее родители отнеслись к этому крайне негативно: «Как тебе не стыдно! Как ты могла себе это позволить?!» — говорили они ей. Они были буквально шокированы и вынудили ее, сделать аборт. Она не хотела делать аборт из-за убеждения, что это убийство, и ей хотелось иметь ребенка.

Но родители были неумолимы. Когда она вернулась из клиники домой, они купили торт и шампанское, чтобы отпраздновать «счастливый конец». Лили заперлась в своей комнате, чтобы поплакать, и она молила Бога: «Пусть это никогда не повторится. В следующий раз я убью себя!»

Именно тогда и заработал ее подсознательный «механизм успеха». После той травмы у нее нарушился менструальный цикл, а затем вообще прекратился. Она порвала со своим парнем и в течение пяти лет ни с кем не встречалась, пока не встретила Пита. Затем она обнаружила, что, несмотря на свою любовь к Питу, ей совсем не нравилось заниматься с ним сексом. Она полностью подавила в себе все воспоминания об аборте и никогда не думала о нем до нашей встречи.

Мы начали работу по высвобождению ее подавленных эмоций, затем провели сеанс прощения, чтобы она смогла простить своих родителей за их грубость и за то, что они вынудили ее сделать аборт. Затем произошло нечто, чтобы можно назвать почти чудом.

Через неделю Лили позвонила и сказала, что провела с Питом шесть страстных дней и ночей, и теперь она беспокоилась, сможет ли Пит удовлетворить ее сексуальный аппетит. «Между прочим, сегодня утром, у меня началась менструация». Ее собственный ум легко и естественно восстановил гормональные функции, то, что не удалось ни одному из ее врачей. Самое удивительное, что подобных случаев в жизни очень много. И те, кто пользуются методом «Эмоциональный Баланс» прекрасно об этом знают.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛОКИРОВКА: СПИСОК ДЛЯ САМОТЕСТИРОВАНИЯ

К этому моменту вы уже представляете себе, какая из категорий саботирования свойственна вам. Не расстраиваетесь, если вам свойственны несколько категорий или все они. Это довольно распространенное явление. И, тем не менее, есть очень легкий и простой выход. Вы понимаете, что все эти формы саботирования — лишь проявления вашего подсознательного программирования и образа? Я предлагаю вам подумать над следующими вопросами и ответить на них, как можно искреннее. Запишите эти ответы в свой дневник. В скором будущем все эти формы саботирования в вашей жизни радикально изменятся.

- Каким (ой) вы ощущаете себя?
- Можете ли вы спокойно сказать «Я преуспевающий человек»?
- Что из происходящего в вашей жизни доставляет вам приятное чувство?
- Что вас разочаровывает, повергает в отчаяние, раздражает или вызывает стресс?
- Нравится ли вам то, что вы делаете большую часть времени?

- Просыпаетесь ли вы утром с жаждой деятельности?
- Как обстоят дела с вашими финансами? Вы удовлетворены тем, что у вас есть?
- Какие у вас отношения с супругой(ом), с детьми, с родственниками и друзьями?
- Много ли у вас напряженных общений?
- Есть ли в вашей жизни токсичные люди?
- Какими были ваше детство и юность?
- Думая о своих родителях, ощущаете ли вы радость и покой?
- Ощущаете ли вы себя здоровыми, удачливыми и счастливыми?

Если какие-то из этих вопросов вызывают у вас беспокойство или стресс, значит, существует проблема, которая, вероятно, способствует эмоциональным блокировкам и откачивает из вас жизненную силу. Если вы не в контакте со своими чувствами или отрицаете их, вам, определенно, есть над чем поработать. Результатом эмоциональной блокировки может быть обида, страдание, ощущение несчастья и ЧУВСТВО неадекватности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА ТИПИЧНЫЕ ДЛЯ ПЭБ

Существует три ключевых слова, как правило, используемых эмоционально заблокированными людьми: СЛЕДОВАЛО БЫ, ПОПЫТАЮСЬ и МОЖЕТ БЫТЬ. Они обычно говорят следующее:

- Мне следовало бы больше заботиться о своем здоровье.
- Мне следовало бы делать зарядку.
- Я попытаюсь бросить курить.
- Может быть, завтра я сяду на диету.

Давайте рассмотрим проблемы, связанные с этими словами, начиная с «может быть». Говоря «может быть», мы не принимаем никаких обязательств; мы оставляем за собой свободу действий. В сущности, мы застраховываем себя от неудачи. Так мы защищаемся перед тем, как начать какую-то деятельность, и такое отношение редко приводит к успеху. В подсознании слово «может быть» вызывает стресс, поскольку оно уничтожает способность сознательного ума ставить перед собой определенную цель, так как посылает сигнал о том, что в случае других приоритетов, никакого действия не будет предпринято.

Также обстоит дело со словом «попытаюсь». Невозможно добиться успеха, если вы только попытаетесь что-то сделать. Попытка означает: «Не предпринимай этого действия, сделай это лишь мысленно». Вот простое упражнение, которое показывает, как этот принцип работает на практике.

ПОПЫТАЙТЕСЬ прочитать это предложение:

ЕСЛИ ВЫ СЕЙЧАС ЧИТАЕТЕ ЭТО ПРЕДЛОЖЕНИЕ, ЗНАЧИТЬ ВЫ НЕ ПЫТАЕТЕСЬ. ВЕРНИТЕСЬ И ЕЩЕ РАЗ СОВЕРШИТЕ ПОПЫТКУ ЕГО ПРОЧИТАТЬ!

Видите, если вы «пытаетесь» что-то сделать и добиться успеха, значит вы уже не «пытаетесь»; вы делаете это. Невозможно пытаться и сделать одновременно. Так что окажите сами себе услугу и исключите это слово из своего лексикона. Оно вызывает стресс в вашем подсознании.

И, наконец, рассмотрим главное из всех плохих слов: «следовало бы». Пожалуй, из всего трио оно самое вредное. Слово «следовало бы» указывает на то, что мы либо ошибаемся, мы неадекватны, были неадекватны или будем неадекватны в будущем. Оно подтверждает, что мы в чем-то ущербны. Лучше вместо него использовать слово «мог бы», которое предоставляет нам более позитивные опции

Всякий раз, произнося слова «следовало бы, может быть или «попытаюсь, мы саботируем

сами себя и лжем; эти слова не наделяют нас силой сделать реальный выбор, и поэтому предоставляют свободу для саботирования и промедления.

Эмоционально заблокированные люди также находят множество оправданий своим неудачам. Они обычно говорят:

- У меня не хватает силы воли.
- Я такой, какой есть; я — несовершенен.
- Я слишком ленив; всегда был таким.
- Я умру, если буду это делать.
- Чтобы я ни делал, не думаю, что это меня сделает счастливым.
- Под всеми этими утверждениями лежит все то же негативное представление о самом себе. «Я недостаточно хорош (а)!» Считая, что мы не достойны любви, не принимая самих себя, мы саботируем свои цели и стремления.
-

Частичная эмоциональная блокировка (ЧЭБ)

Эта третья категория эмоциональной блокировки, как и вторая, весьма распространена; большинство людей, рано или поздно, сталкиваются с этим явлением. ЧЭБ означает, что мы, возможно, полностью конгруэнтны с желанием быть счастливыми, здоровыми и успешными, и даже наиболее конгруэнтны со своими конкретно поставленными целями; и все же, в какой-то степени, сами себя саботируем. Подобное явление может разрушить нашу жизнь, здоровье и успех.

Существует странный феномен, объясняющий, почему огромное количество людей не могут достичь полного благополучия. При ЧЭБ подсознание посылает сигнал, что оно не хочет отказаться от всех испытываемых нами неудобств. Мы хотим остаться с ними. Например, человек, испытывающий каждый день головную боль, при тестировании может проявить конгруэнтность с утверждением: «Я хочу избавиться от головной боли», но не проявить ее с утверждением «Я хочу ПОЛНОСТЬЮ избавиться от головной боли». Он в определенной степени улучшает свое состояние, но продолжает держаться за какую-то часть болезни. Мои исследования показывают, что подавляющее большинство пациентов с хроническими заболеваниями саботируют свое полное выздоровление.

Почему это происходит? На все есть своя причина. Но как объяснить наше нежелание полностью добиться своей цели? Какой цели служит желание сохранить немного лишних килограммов веса, какую-то часть болезни, аллергии, боли, пристрастия к сигаретам и так далее? Основное объяснение заключается в следующем: подсознание чувствует, что, отказавшись от всего, ему не удастся успешно достичь поставленных целей. Ваше подсознание предпочитает, чтобы вы достигли своей цели, затратив на это как можно меньше усилий, и оно соответственно запрограммировало вас. Когда вы серьезно больны и в отчаянии от своей болезни, возможно, ваше единственное желание — в том, чтобы болезнь не была столь серьезной, и вы достигаете этой цели.

Представим гипотетически следующую ситуацию: будучи ребенком, вы привыкли к тому, что если заболеете, ваша мама с готовностью отпросится с работы, и будет ухаживать за вами, исполняя каждое ваше желание. Вы стали взрослым, но ваше подсознание запрограммировано на то, что, заболев, вы получите внимание и заботу. Единственный недостаток в том, что быть больным не так уж приятно.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ЧЭБ

Вот уже двенадцать лет Паулина боролась с синдромом хронической усталости; было испробованы все, что может предложить современная западная медицина, но без результата. Более того, она консультировалась с восьмью врачами, занимающимися альтернативной

медициной, которые лечили ее по самым лучшим методикам, включая акупунктуру, гомеопатию, хиропрактику, лечение травами, цигун, йогу, медитацию и цветочные эссенции. Как правило, после каждой из этих терапий она два-три месяца чувствовала себя лучше, и в ней просыпалась надежда на выздоровление, но через некоторое время болезнь возвращалась. Это сводило ее с ума. Ее терапевт, мой бывший ученик, обратился за помощью ко мне. Я согласился встретиться с Паулиной.

Это была молодая, привлекательная женщина, лет тридцати пяти, которая абсолютно не была похожа на больного человека. Она сказала, что я — ее последняя надежда. В ответ я сказал, что иногда мы сами создаем свои болезни, чтобы позволить себе выйти на духовный путь. Если ни один врач не может нам помочь, нам следует заглянуть вглубь самих себя, чтобы выяснить истинную причину своей болезни. Я также объяснил, что всего лишь окажу ей поддержку, а все остальное произойдет благодаря врожденному уму ее организма.

Чарли провел обширное тестирование на ее мышечную реакцию. Она не была конгруэнтна ни с ПЭБ, ни с КЭБ. Тест оставался сильным, когда она произносила «Я хочу полностью избавиться от этого» и ослабевали, когда она говорила «Я не хочу, чтобы во мне остались следы этой болезни». Следуя своей интуиции, я попросил ее произнести фразу «Я хочу, чтобы крошечная частичка моей хронической слабости осталась со мной». И вновь подтвердилось, что это правда. Она была конгруэнтна с ЧЭБ.

Это очень взволновало Чарли, впрочем, как нас с Паулиной. У нас было такое чувство, что мы обнаружили последние крохи ее сопротивления выздоровлению. Не важно, что именно явилось причиной эмоциональной блокировки; единственное, что требуется в этом случае — освободиться от прошлого. И, тем не менее, мы решили выявить причину ее сопротивления — не потому что это действительно имело значение — просто всегда интересно узнать как работает подсознание. Выяснилось, что как только Паулине становилось немного лучше, ей приходилось вести хозяйство в доме, ухаживать за двумя детьми, да еще и работать графиком-дизайнером. Ее подсознание считало, что это несправедливо. Она была старшим ребенком в многодетной семье, в которой всегда были финансовые проблемы. Как старшая сестра, она была ответственна за хозяйство, ухаживала за двумя младшими братьями и сестрой. Эти обязанности снимались с нее лишь в случае ее болезни. Ее заблокированными эмоциями были гнев, разочарование, отчаяние и беспокойство.

После восьмиминутного сеанса Паулина совершенно изменилась, и окончательно исцелилась от своей хронической слабости после дополнительного лечения, которое продолжалось шесть недель. Вообще, синдром хронической слабости требует более длительного лечения; однако Паулине, уже получившей лечение у самых компетентных врачей и целителей, не доставало самой малости, «одного звена», которое я помог ей найти. Я советую всем, кто страдает тем же синдромом хронической слабости воспользоваться методом «Эмоциональный Баланс». Это изменит вашу жизнь в лучшую сторону гораздо быстрее, чем большинство других методов лечения. Важно понимать, что если на подсознательном уровне вы чуть-чуть хотите быть больным, это может полностью заблокировать ваше выздоровление. Даже самое крошечное саботирование способно разрушить ваши отношения с близкими, ваш брак, всю вашу жизнь. Оно не даст вам заниматься спортом, сбросить вес, отказаться от курения и улучшить другие аспекты вашей жизни, такие как финансовое положение и отношения с друзьями.

А теперь рассмотрим четвертую и последнюю категорию эмоциональной блокировки.

Случайная элюциональная блокировка (СЭБ)

СЭБ — смешанный тип блокировки, поскольку сюда входит все, что не вмещается в первые три категории. Существует бесчисленное множество причин, из-за которых мы можем стремиться к тем или иным целям на уровне своего подсознания. Рассмотрим несколько таких причин:

• СРОК: Может, еще не пришел срок избавиться от той или иной болезни. Может, вы хотите удержать болезнь до тех пор, пока все убедятся, что это ваше реальное состояние, а не плод вашего воображения. Вы думаете, что, пострадав еще немного, убедите в этом окружающих вас людей. Может, вы откладываете свое выздоровление, чтобы вас увидел в этом состоянии определенный человек, и, удовлетворив свою потребность в его внимании и заботе, вы перестанете сопротивляться выздоровлению.

Может, на уровне подсознания, вы думаете, что заслужили эту болезнь и страдание, в качестве наказания. Может сейчас вам невыгодно выздороветь, поскольку вас ждет слишком большая нагрузка на работе, вы же на уровне подсознания считаете, что все еще слишком слабы, чтобы работать. Может, если выздоровление наступит прямо сейчас, вам придется одновременно решать много проблем; вы же предпочитаете делать это постепенно, без напряжения.

Безусловно, все эти обоснования в большинстве случаев, вполне оправданы, и, тем не менее, являются саботированием.

• ЭТО ПЛОХО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

«Окружающие меня люди не заинтересованы в моем быстром выздоровлении» — это одно из самых распространенных обоснований нежелания выздороветь. Может, в офисе вас заменяет Мэри, которая выполняет вашу работу, и если вы сейчас вернетесь, это создаст напряжение, и придется все переделывать заново.

Вашему лечащему врачу будет неловко из-за того, что вас вылечил не он, а другой специалист с помощью альтернативного метода, и вы не хотите расстраивать своего врача после всего, что он для вас сделал. Ваш супруг (а) получает огромное удовлетворение, ухаживая за вами; он(а) чувствует себя великолепно в этой роли босса, которому вы во всем подчиняетесь. И вам бы ни в коем случае не хотелось бы прерывать эту игру.

Ваше подсознание может выдвинуть огромное количество подобных обоснований не желания поскорее выздороветь: это повредит моему браку, моим отношениям с окружающими, моей дружбе и так далее.

• ЭТО ПЛОХО ДЛЯ МЕНЯ: Существует множество причин, по которым вы можете стремиться к чему-то, одновременно считая, что это для вас плохо. Например, наличие больших денег, может обернуться для вас настоящей головной болью, поскольку вы не готовы к этому и не знаете, как ими распорядиться. Может, для вас лучше быть «средним человеком», а не хватать звезды с неба.

Люди любят ссылаться на чувство ответственности. Вы ответственны за свой успех, но также и за свои неудачи. Возможно, вам следует простить кого-то за нанесенную обиду, и вы это делаете с легкостью: но этот человек может вновь вас обидеть. Поэтому в глубине подсознания вы храните чуточку «непрощения», чтобы защититься, в случае новой обиды.

Возможно вы имеете деструктивное убеждение, что не заслуживаете успеха, поэтому, чтобы не испытать чувства разочарования и отчаяния в дальнейшем, когда вы потерпите неудачу, вы предпочитаете, чтобы успеха не было вообще. Возможно, вы думаете, что не обладаете всеми необходимыми навыками для достижения успеха, может, для достижения цели вам требуется больше смелости, более высокой самооценки, чем вы имеете в данный момент. Может, будущий успех не принесет вам никакой радости, может, это совсем не то, что вам надо, может, вы что-то упускаете. Может, достижение успеха будет стоить вам здоровья, больших энергетических затрат, потери хороших отношений с супругом(ой); или, может, это замедлит ваше духовное развитие.

И вновь мы можем лишь восхищаться невероятной изобретательностью нашего подсознания. Знаете ли вы, что в большинстве случаев подсознанию удается убедить вас? Ваш ум

манипулирует вами как марионеткой, и, если вы не предпримите никаких мер, это будет продолжаться до бесконечности.

Тем не менее, вы в глубине души знаете, что можете добиться успеха.

Для выявления СЭБ я использую разные утверждения, но из них самое простое: «Я не хочу иметь никаких причин для саботирования самого себя».

Либо можно обратиться непосредственно к подсознанию: «Есть ли еще какие-нибудь причины для саботирования цели сейчас или в будущем? Если есть хоть одна такая причина, твои мышцы сейчас ослабнут!».

Если мышечное тестирование покажет, что ваши мышцы ослабли после этого утверждения, значит, в вашем подсознании еще остается что-то затаенное, мешающее полной конгруэнтности и позволяющее вам продолжать саботирование.

Но все эти случаи, связанные с категорией СЭБ, легко поддаются лечению. Как вы увидите позднее, требуется лишь признание того факта, что мы, возможно, потерпим неудачу. Признавая вероятность своего поражения, мы признаем все свои страхи, связанные с успехом и перестаем сопротивляться своим желаниям. Этот принцип заимствован из единоборств: во время поединка вы теряете много энергии. На самом деле, вы и теряете энергию, и получаете ее; признавая, что существует реальная вероятность проигрыша, вы расслабляетесь, вы не так напряжены и меньше беспокоитесь об исходе поединка, благодаря чему направляете свою энергию в нужное русло.

Рассмотрим, как это происходит на практике.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: СЭБ

Тридцативосьмилетняя Сандра была матерью одиночкой, воспитывающей двух сыновей, девяти и четырех лет. Она училось на курсах натуральной медицины и совмещала свои материнские обязанности с учебой и частной практикой. Она страдала от симптома periartritis humeroscapularis, что в народе называется «схватило плечо». Она не была в состоянии поднять на руки своего младшего ребенка или расчесать волосы. Невозможно было также поднять руки выше головы или снять чтото с высокой кухонной полки. Это ей крайне досаждало, и никто из коллег не смог ей помочь избавиться от болезни. Она уже собиралась принять курс инъекций стероидов, когда родственница посоветовала ей обратиться ко мне.

Сандра неоднократно проходила эмоциональную терапию, что приносило ей лишь временное облегчение. Тестирование показало, что она была конгруэнтна со всеми категориями эмоциональной блокировки, и лишь во время теста на СЭБ ее мышцы ослабли. Это произошло после следующего утверждения» «Я хочу полностью освободиться от всех причин, вызывающих у меня болезнь плеча». Тест вывил, что она неконгруэнтна с этим утверждением, тогда я попросил ее произнести противоположную по значению фразу: «Я не хочу освободиться от всех причин, вызывающих у меня болезнь плеча». И она была с ней конгруэнтна.

Она также проявила конгруэнтность со следующими утверждениями:

- В данный момент мне не стоит освобождаться от этого полностью.
- Мое выздоровление повредит окружающим меня людям.
- Я не хочу наслаждаться жизнью без больного плеча.
- Я не заслуживаю полного выздоровления.

Казалось, что Сандра имеет достаточно много проблем, над которыми ей следует поработать. Но, в процессе сеанса выяснилось, что на уровне подсознания она не хочет взваливать на себя слишком много обязанностей, так как у нее не останется времени на то, чтобы выходить из дома и знакомиться с мужчинами. Создавая себе ситуацию, в которой она не могла заниматься домашней работой, Сандра на подсознательном уровне пыталась выкроить время для того, чтобы найти подходящего партнера. По этой причине освобождение от болезни не было для

нее выгодно.

Но были и другие три причины. Вероятно, ее выздоровление не было желательно для детей и для ее матери, которая любила приходить и нянчить внуков. Благодаря болезни Сандры у нее появилась возможность делать это чаще. С больным плечом Сандра, возможно, найдет мужчину, который захочет помочь ей, и это сделает ее жизнь интереснее. Из-за болезни плеча она не могла заниматься такой работой, как стрижка газона или починка забора. На подсознательном уровне она надеялась, что ее сосед, приветливый холостяк, предложит ей помощь, и, возможно, они полюбят друг друга и поженятся!

И, наконец, она не заслужила полного выздоровления, потому что на уровне подсознания знала о всех своих недостатках и помнила о своих многочисленных ошибках, совершенных в прошлом.

Нам понадобилось полчаса, чтобы выявить все ее эмоции, блокирующие энергетические каналы, ведущие к плечу. Затем ее плечо полностью выздоровело. Последний раз я разговаривал с ней через год, после того сеанса, она была вполне счастлива, несмотря на то, что так и не встретила подходящего мужчину, но у нее была новая работа и она переехала в другой город.

Как освободиться от саботирования

Каждый из нас имеет на подсознательном уровне подробное представление о самом себе, свой «имидж», который формируется на протяжении этой жизни, а также (если вы готовы это принять) на протяжении всех предыдущих жизней. Наша карма и наш долг призывают нас модернизировать свои «файлы» в соответствии с нынешним сознанием и имеющимся на сегодняшний день знанием, и «стереть» с них информацию, которая нам больше не нужна.

Мы — существа, с неограниченными возможностями. Единственное, что нас ограничивает — это укоренившиеся убеждения, которые мы выбрали для себя из того арсенала лжи, который был навязан нам родителями, учителями, воспитателями и другими, так называемыми, авторитетными людьми. Нас заставили поверить в то, что мы овцы, несмотря на то, что, на самом деле, мы родились, чтобы быть львами. Мы должны рычать, а нас приучали к блеянию. Мы поддались иллюзии материальной реальности и согласились с тем, что ограничены пятью чувствами, на самом же деле мы обладаем множеством чувств.

Мы предпочитаем думать, что не заслуживаем успеха, любви, что мы недостойны, мы непривлекательны и так далее. Мы преуспели в том, что ограничили себя до уровня низкого, убогого счастья, вместо того, чтобы быть счастливыми без каких-либо условий. Мы не можем избавиться от унижения, неудач и ощущения своей отверженности. Мы забыли, что сами являемся творцами собственной судьбы, что мы наделены бессмертным и неограниченным духом, что мы связаны с источником божественной любви и пришли на эту землю по своему выбору, чтобы найти способ, как преодолеть ограниченную плоть.

Как мы приобретаем негативное представление о самих себе? Из предыдущих глав мы поняли, что негативный образ формируется в результате того, как мы трактуем сигналы, полученные нами в прошлом. Например, отец говорит своему сыну: «Джон, мне не нравится твое поведение»; Джон может подумать, что он абсолютно плохой, забыв что речь шла только о его поведении. Детям сложно отличить свое поведение от своей личности. И теперь Джон думает, что он человек, который не заслуживает любви, потому что его ненавидит собственный отец.

Подобные ощущения и убеждения могут стать нашей реальностью. Наше нынешнее восприятие собственного образа и связанная с ним самооценка — скорее, результат того, как мы «ощущаем» (наша эмоциональная реальность), а не того, что действительно происходит или имеется в виду. Чтобы справиться с негативными последствиями следует изменить эмоциональную реальность, устранив из нее все негативное. Мы должны переосмыслить свое прошлое, оценить его по-новому, и, таким образом, изменить свое «настоящее». «Позитивное мышление» и аффирмации не работают, если они противоречат вашему представлению о себе.

Эти фразы не стимулируют конгруэнтность действия и замысла.

Изменение собственного негативного образа в положительный приведет вас от неудачи — к успеху, от лжи — к правде, от страха—к любви, от несчастья — к счастью. Это поможет вам сохранить разваливающийся брак, даст новое дыхание вашей жизни или карьере, превратит вас из жертвы в победителя. Создание положительного представления о себе поможет вам выбраться из плена собственных эмоций и обрести эмоциональную свободу.

Чтобы изменить свою жизнь недостаточно прочитать эту книгу, следует ее прочувствовать и реализовать предлагаемую информации в своей реальности. Первый шаг — определить круг проблем и задач. Второй шаг — начать работать над собой, используя определенные упражнения, которые буду предложены в последующих главах.

Начав практиковать «Эмоциональный Баланс», вы через три-четыре недели ощутите реальные перемены в своей жизни. Результаты могут наступить быстрее, хоть это случается крайне редко. Пожалуйста, наберитесь терпения и воздержитесь от каких-либо комментариев, по крайней мере, в течение трех недель, необходимых для изменения негативного представления о себе и прорыва сквозь эмоциональную блокировку и саботирование.

Теперь, когда вы полностью осознали, что сами себя загнали в ловушку собственного воображения, можете переходить к следующему этапу осознания и начать создавать такой собственный образ, который автоматически устремится к удаче, здоровью, долголетию и счастью. Предлагаю несколько идей, которые помогут вам двигаться в нужном направлении.

Соответствие

Все, что вы делаете, чувствуете или думаете, всегда соответствует тому представлению о себе, которое сложилось в подсознании. Нравится вам это или нет, вы будете вести себя так, как сами себя запрограммировали. Эмоциональная блокировка, связанная с успехом, вынуждает вас, так или иначе, соответствовать образу «человека, ориентированного на неудачу». Вы будете саботировать свой успех любыми возможными способами.

Например, попадете в пробку по дороге на важную встречу. На рациональном уровне, очевидно, что дорожная пробка от вас не зависит, особенно если происходит неожиданно. Вы, с таким же успехом, можете заболеть, попасть в аварию или забыть про важную встречу. Создав в своем подсознании образ «жертвы», вы будете постоянно притягивать (читай «создавать») в свою жизнь ситуации, абсолютно подтверждающие ваше представление о себе. Вы найдете людей, которые будут вас использовать в своих интересах, обворовывать вас и все подобное, что соответствует этому образу; так будет продолжаться до тех пор, пока вы не измените представление о себе.

Как только мы осознаем до конца, что являемся биологическими приемниками, принимающими и посылающими информацию, станет ясно, что мы, подобно магниту, притягиваем к себе тех людей и такие ситуации, которые соответствуют нашему представлению о себе. Наши пророчества относительно самих себя всегда сбываются. Например, если человек не считает себя привлекательным для других людей, он создаст соответствующую реальность и найдет подтверждение своим представлениям. Более того, если человек убежден, что не заслуживает любви, его мозг не воспримет любую иную информацию.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: СООТВЕТСТВИЕ СВОЕМУ ОБРАЗУ

На одном из моих семинаров, ко мне обратилась за помощью одна из его участниц. Ее проблема заключалась в том, что, как ей казалось, никто ее не любит, включая мужа и детей. Когда я спросил ее, каким же образом она вышла замуж за человека, который не любит ее, она ответила: «Вначале все меня любят, но со временем теряют ко мне интерес». С ее согласия, я работал с ней перед аудиторией, чтобы люди извлекли урок из ее ситуации. Ее муж также принимал участие в сеансе.

В первую очередь, я попросил, чтобы он сказал ей, что любит ее. Мгновенно ее мышцы ослабли — свидетельство того, что это утверждение вызвало у нее стресс. Затем я попросил его просто посмотреть на нее с любовью и войти в контакт со своим внутренним чувством любви к ней. И вновь она испытала стресс. Затем я попросил его сказать ей нечто противоположное, что он ее не любит. Ее мышцы не ослабли; это означало, что ее подсознание принимает это утверждение и не сопротивляется ему. И, наконец, я попросил его посмотреть на нее сердито и с беспокойством, ничего не говоря; ее мышечная реакция свидетельствовала о том, что ее вполне устраивает такое поведение мужа. Иначе говоря, она заблокировала свою способность ощущать себя любимой.

Выяснилось следующее обстоятельство: когда ей было всего три года, у нее родилась сестра, и ее родители все свое внимание сосредоточили на новорожденном ребенке. Она замкнулась в себе, решив, что отец любит младшую сестру больше, чем ее. Она отказывалась сидеть на его коленях и даже не позволяла ему себя обнимать. Отец, в свою очередь, решил, что она его отвергает и начал уделять больше внимания своей младшей дочери. Это привело к тому, что она замкнулась в своих ощущениях ревности, низкой самооценки, обиды и скорби. Я провел с ней сеанс, во время которого она простила сестру и отца и освободилась от эмоциональной блокировки. Это в значительной степени повлияло на ее брак и на ее жизнь в целом, так как она стала более уверенным в себе и решительным человеком.

Человек должен иметь четкое представление о самом себе, развивать и укреплять собственный имидж. Я много раз становился свидетелем чудесных перемен, происходивших в карьере, здоровье, в семье людей, которым удалось изменить представление о самих себе и повысить уверенность в себе.

СТРАХ И ПРИЗНАНИЕ

Всякий раз, испытывая стремление к чему-то, что не соответствует нашему представлению о себе, мы активизируем чувство страха; именно так и возникает эмоциональная блокировка. Если вы хотите разбогатеть, но в глубине души считаете, что вы этого не достойны, ваше подсознание найдет способ заставить вас бояться богатства. Возможно, вы начнете думать, что, разбогатев, потеряете друзей, или люди начнут льнуть к вам из-за ваших денег. Или, если вы уже богаты, кто-то будет пытаться ограбить или обанкротить вас. Возникает множество разных обстоятельств, в которых ни один разумный человек не захочет этого богатства.

Так же обстоит дело и со здоровьем. Здоровье может ассоциироваться с ответственностью, с обязанностью работать, отсутствием внимания, постоянным напряжением. Будучи больным, человек может наслаждаться вниманием и заботой близких, и болезнь для него ассоциируется с любовью, уважением, вниманием и восхищением. Если в бытность ребенком, вам, большей частью, уделяли внимание лишь в случае болезни, и, к тому же, вам нравилось пропускать школьные занятия, возможно, на подсознательном уровне вы сформировали убеждение в том, что болеть — приятно, а быть здоровым — плохо.

«Хорошо, — думаете вы — в случае с богатством и здоровьем это возможно, но разве человек может стремиться к тому, чтобы быть несчастным?»

Даже счастье может ассоциироваться с неприятными чувствами. Вы можете думать, что незаслуженно пользуетесь своим счастьем, в то время как вокруг страдает столько людей, и таким образом испытывать чувство вины. Может, вы считаете себя дурным человеком, который не заслужил счастья. Вы также можете думать, что счастливый человек перестает думать о других или относиться к другим с уважением.

У множества людей представление о счастье ассоциируется с таким количеством страданий, что они даже не способны наслаждаться или получать удовольствие. Доктор Джанет Раники, психолог, провела сотни исследований, изучая личность больных раком, и обнаружила, что у многих из них счастье ассоциируется с чем-то негативным. Она назвала это явление

«замороженным счастьем».

Одна из технологий, применяемых нами в методе «Эмоциональный Баланс», заключается в следующем: человек признает вероятность того, что никогда не добьется счастья, богатства или успеха. Никто не хочет этого признавать, но, признавшись самим себе, что мы, возможно, не получим то, к чему стремимся, можно избежать потенциального саботирования своих целей. Признание вероятности неудачи позволяет избежать стресса; и вместо того, чтобы тратить свою энергию на преодоление страха, направить ее на достижение успеха. Чтобы превратить страх в силу и энергию, следует думать и повторять следующую фразу: «Я принимаю и люблю себя даже в случае неудачи».

Перепрограммирование своего представления о себе (своего имиджа)

Есть хорошая новость: любой человек, в любом возрасте может изменить свое представление о себе и обрести душевный покой. Для этого следует работать не над симптомами, а над причиной. Симптомы — это болезнь, несчастье, проигрыш и сознание неимущего человека; причина — деструктивный образ, который мы сами создали. Эмоциональный баланс достижим лишь в том случае, если мы отталкиваемся от причины.

Одного «позитивного мышления» недостаточно, если мы не изменим свое представление о себе. Нам надлежит сформировать такой собственный имидж, который совместим с нашими целями, ценностями и приоритетами. Поэтому человеку необходимо задать самому себе простой вопрос: «Какой тебе требуется имидж для достижения того, о чем ты мечтаешь в жизни?» Чтобы сделать свою жизнь великолепной, вам необходим имидж, конгруэнтный со всеми вашими убеждениями. Вам следует научиться верить в себя, и заново запрограммировать свое подсознание на достижение того успеха, который вы сами себе выбираете. Для этого придется привыкнуть по-новому думать, представлять и чувствовать — так, как требует ваш новый имидж.

Что вы испытывает сейчас, после того, как узнали о том, что ваше подсознание ни перед чем не остановиться, чтобы помешать вам в достижении своих целей? Конечно же, вы захотите помочь самим себе в достижении полной конгруэнтности со своими желаниями и устремлениями и четкого представления о своих истинных целях. Проблема, перед которой мы все стоим , заключается в том, что МЫ НЕДОСТАТОЧНО СЕБЯ ЛЮБИМ. Мы думаем, что нам чего-то не достает, что мы недостаточно хороши или достойны. Все это — чепуха и саботирование; пришло время коренных изменений, пришло время начать новую жизнь.

Я рад, что вы дочитали мою книгу до этой главы — это свидетельствует о том, что вы обладаете качествами, необходимыми для достижения успеха. Ведь многие люди даже не могут дочитать подобные книги до конца. Многие из читателей давно перестали ее читать под влиянием своего подсознания, которое знает, что эта информация может привести к коренным изменениями в вашей жизни.

Следующая глава посвящена одному из самых простых, и в то же время могущественных методов исцеления — прощению. В последующих главах мы будем говорить о простых способах избавления от эмоциональных блокировок с помощью упражнений, продолжительностью в четыре-пять минут. Выполняя эти упражнения каждый день, вы уничтожите механизм саботирования.

Глава 11
Сеанс прощения: освобождение от обиды

О, Господь! Помоги мне уверовать в истину о самом себе, даже если она невероятно прекрасна!
Макрина Уиедеркер

Труди взглянула на меня. Она было очень расстроена. Она вызвалась принять участие в демонстрации метода «Эмоциональный Баланс», когда я пригласил на сцену добровольцев. Труди была школьной учительницей, но не проработала и трех лет. Она страдала от хронического гепатита и слабости. Во время сеанса выяснилось, что пять лет тому назад ее изнасиловали трое мужчин, и ей до сих пор по ночам часто снятся кошмары. Труди расстроилась, когда я сказал ей, что, если она хочет выздороветь, ей придется простить тех мужчин. В ответ она возразила: «Мое заболевание гепатитом не имеет никакого отношения к изнасиловавшим меня мужчинам. Я не хочу их прощать, это слишком жестоко!»

Я понимал ее чувства, и, тем не менее, тот факт, что она не могла простить своих насильников, разрушал ее иммунную систему и печень. Я заявил ей довольно откровенно: «Ты стоишь перед дилеммой. Первая опция: ты будешь постоянно заново переживать то, что с тобой произошло в прошлом. В результате этого ты будешь медленно, но верно разрушаться. Помимо того, что те трое причинили тебе такие страдания, ты, по собственной инициативе, продолжаешь снова и снова травмировать себя. В конце концов, твоя обида полностью разрушит тебя. Стоит ли это того?

Вторая опция: ты прощаешь их и освобождаешься от своего прошлого, это принесет тебе исцеление, и ты сможешь вернуться к нормальной жизни. Выбор за тобой!»

Наконец, она поняла, в чем дилемма, и решила простить. Мы провели длинный сеанс прощения, после чего она расплакалась; чувствовалось, что, наконец, она освободилась от болезненных эмоций, которые так долго хранила в себе. В течение следующих восьми недель она избавилась от хронического гепатита и вернулась на работу.

Отпусти свое прошлое

Чтобы самому стать творцом своей жизни и развиваться, необходимо освободиться от своего прошлого и простить всех, кто когда-либо нас обидел. Нам следует также простить самих себя. Я придерживаюсь простого правила: «ПРОЩАТЬ МОЖНО БЕСКОНЕЧНО».

В «Курсе Чудес» говорится: «Любая болезнь — результат того, что вы не умеете прощать» и «Если мы заболели, это означает, что нам следует искать человека, которого мы должны простить» Я более, чем согласен с этими двумя утверждениями; в последние семь лет я провожу сеансы прощения, как часть терапии, и результаты просто удивительные. Неумение и нежелание прощать тихо и беспощадно убивают представителей нашего цивилизованного западного общества. Из-за этого развиваются болезни сердца, рак, ослабевает иммунная система; в подавляющем большинстве именно эти три заболевания и приводят к безвременной смерти.

Способность прощать может, в буквальном смысле, избавить вас от вашего прошлого; если вы хотите научиться прощать, вам следует признать, что прошлое закончилось и изменить его невозможно. Но вы можете изменить свое отношение к нему, мысли о нем и свои чувства по отношению к нему. Ведь вы вплоть до данного момента продолжаете себя наказывать, не отпуская свои обиды, чувство вины, осуждение, боль и страх перед прошлым. Метод «Эмоциональный Баланс» — прекрасный инструмент прощения.

"Родители и прощение

Я не сомневаюсь, что мы сами выбираем где, когда и как воплотиться. В своем воображении я вижу, как это происходит: перед рождением мы совершаем нечто, вроде компьютерного поиска, чтобы найти себе таких родителей, такую страну, культуру и генетику, которые соответствуют нашим духовным целям. Когда нам удается совершить идеальную подборку, мы становимся в очередь на воплощение в этом мире. Мы даже выбираем дату своего рождения, чтобы попасть под влияние того или иного астрологического знака.

Я думаю, что мы также выбираем себе идеальных родителей, которые должны преподать нам определенный урок, чтобы помочь нам в духовном развитии. Одни из нас выбирают

родителей, которые постоянно ссорятся друг с другом или таких, которым некогда уделять нам внимание; у кого-то они алкоголики или заядлые курильщики. Этническое происхождение, пол, семейные миазмы, определенные традиции, страна, вероисповедание — все это составные нашей кармической модели.

В течение жизни очень важно подняться над всем этим и осознать, что мы не должны осуждать своих родителей, какими бы они ни были. Мы сами выбрали их за то, что они именно такие. ОНИ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕПОДАТЬ НАМ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ УРОК. Мы выбрали их, так как на уровне души знали, что они не совершенны, что они не будут нас любить, что они будут к нам плохо относиться, обижать, использовать. Но по каким-то причинам, нам именно такие родители и были нужны, чтобы продолжить свое духовное развитие. К большому сожалению, мы забываем об этом; и, повзрослев, осуждаем их за то, что они несовершенны. Какая-то частичка нашего «я» стремится к совершенству во всем; это означает, что мы не хотим никаких неудобств, в какой бы форме они не проявлялись. Мы, скорее, предпочли бы верить в сказки.

Но сказки — это всего лишь сказки. Поэтому, если мы хотим расти и учиться, нам следует отпустить свое прошлое и управлять своим настоящим. Для этого необходимо рассмотреть свои схемы и ситуации, которые мы постоянно сами себе создаем.

Каковы наши желания, которые мы никак не можем удовлетворить? Вот двенадцать основных желаний, которые мы стремимся удовлетворить с помощью своих родителей, от которых мы ждем:

- ПРИЯТИЯ
- ПОНИМАНИЯ
- ВОСХИЩЕНИЯ
- ПРИЗНАНИЯ
- РАСПОЗНАНИЯ
- ПОДДЕРЖКИ
- ОДОБРЕНИЯ
- ПОБУЖДЕНИЯ
- УВАЖЕНИЯ
- ДОВЕРИЯ
- ВЫСОКОЙ ОЦЕНКИ
- ЗАБОТЫ

Если наши родители, по каким-то причинам, не могут удовлетворить какую-то из этих потребностей, мы начинаем искать удовлетворения в другом месте, например, в спорте, где можно завоевать уважение, восхищение, признание и поддержку. Часто тренер становится для ребенка «вторым отцом». Мы начинаем искать замену своим родителям в другой среде (в школе, в друзьях, в браке, на работе и так далее). Многие из нас проходят длинный путь, чтобы найти то, чего нам не додали родители; вам следовало бы внимательно изучить эти двенадцать основных желаний и найти те, которые для вас наиболее важны, а затем подумать, как вы пытаетесь их удовлетворить.

Я позаимствовал у своего друга, психотерапевта Фионы Брауэр, метод лечения; который она использует во время всех сеансов с парами, чтобы убедить их в следующем: все, что они требует друг от друга, это то, чего они ожидали и не получили от своих родителей. Предпосылкой к этому является ее убежденность в том, что, если мы хотим получать, то должны сами в изобилии отдавать. Когда человек эмоционально уравновешен, он не будет предъявлять своему партнеру больших требований.

Первое, что нам следует сделать на пути к достижению равновесия — простить своих родителей за все свои неверные представления и установки. Наши родители все это время

помогали нам строить жизнь, но пришло время взять ответственность за свою жизнь в свои руки. Каждый человек должен сформировать собственное представление о самом себе, соответствующее тому, каким он, на самом деле, хочет быть.

Часто родители обвиняют детей в своих проблемах; или в том, что они, повзрослев, отстранились от родителей после всего, что те для них сделали. Вы не должны принимать подобные обвинения, или испытывать чувства вины и стыда. Вашим родителям, также как вам, надлежит духовно развиваться, но они должны сами решить, хотят они этого или не хотят. Вы не можете нести за своих родителей всю горечь их обид, их чувства вины и страха; они должны сами прийти к согласию с собой. Дарите своим родителям любовь и помогайте им, чем можете, и отпустите все негативные чувства, которые они вам навязывают.

Некоторые люди продолжают осуждать своих родителей вместо того, чтобы простить их. Осуждение лишь разрушит вас, и вы не получите исцеления, наступающего после освобождения из капкана своих эмоций. Ваши родители уже выполнили свой долг по отношению к вам — произвели на свет и вырастили вас. Как только вы в состоянии позаботиться о себе, их долг выполнен, а вы вступаете на свой духовный путь. Первый шаг заключается в осознании того, что вы сами выбрали себе именно тех родителей, которых хотели. А сейчас поддерживайте их духовное развитие своей любовью к ним, поскольку они ни в чем перед вами не виноваты. Вы сами решаете, как воспринимать свое прошлое и менять свое отношение к нему или нет; и как почувствуете себя вы, если ваши дети начнут во всех своих жизненных невзгодах обвинять вас? Обвинения или осуждение еще не кому не пошло на пользу.

Осуждение — одна из причин, почему прошлое преследует человека.

Как исцелить сердце

Многие из нас знают, что такое обида. Жена ушла к другому, или муж ушел к другой; мать была слишком занята, чтобы заботиться о вас, отец был слишком строг, и не раз называл вас никчемным... Некоторые люди стали жертвами изнасилования, инцеста и других форм насилия. Подобные обстоятельства травмируют человека, глубоко ранят его психику. Иногда происходят насилия и разрушения, кажущиеся абсолютно нелепыми, например, в ситуации, когда из-за пьяного водителя погибают его же близкие; вашего друга застрелил грабитель и так далее. Подобные бессмысленные инциденты наполняют нас горечью, обидой, чувством ненависти и желанием отомстить. И вы не перестаете задавать себе вопрос: почему, почему, почему?.

Мысль о том, что все это происходит с позволения ТВОРЦА, не приемлема для вас. Вы также не хотите поверить в то, что сами творите свою реальность. Подобные мысли лишь ухудшают ваше самочувствие и нисколько не помогают вам справиться с болью. Чтобы исцелиться от этой боли — необходимо прощение; простив, вы обретете душевное спокойствие и освободитесь от эмоциональных травм.

Многим людям не легко прощать; сама идея прощения глубоко им чужда. Они хотят справедливости, простить обиду означало бы для них «упустить рыбку с крючка». Отказываясь простить обидчика, они живут в надежде, что когда-нибудь наступит возмездие, или они сами отомстят ему за нанесенную обиду. Но если бы они могли увидеть, что происходит на самом деле, им бы стало ясно, что, не прощая обидевших их людей, они попадают в ловушку своего прошлого, которое становится бесконечным, и при этом они теряют огромное количество жизненной силы.

На протяжении многих лет, мне задавали огромное количество вопросов на тему прощения. Существуют как наиболее типичные, так и нестандартные вопросы:

- Что мне делать, если я чувствую, что простить было бы неверно в подобной ситуации?
- Следует ли говорить человеку, что я его простил?
- Надо ли прощать тех, кому это безразлично или кто не проявляет раскаяния?

- Как простить Бога?
- Если я сам создал свои обстоятельства и заставил себя страдать, почему я должен прощать кого-то другого, кто играл свою роль в моем же заговоре?
- Следует ли начать общаться с теми, кого прощаешь?
- Как освободиться от мыслей, о нанесенной обиде и желания отомстить?
- Что если, простив, я снова стану жертвой насилия?
- Что если человек не перестает обижать меня и наносить мне оскорбления?

Мне приходится бесконечно отвечать на эти и многие другие вопросы, и это не всегда легко. Сама мысль о том, что следует простить того, кто не заслуженно обидел вас, может показаться вам спорной или сбить вас с толку. Поэтому я предлагаю подробнее поговорить о том, что такое, на самом деле, «прощение» и почему мы так ему сопротивляемся, а также увидеть те энергетические блоки, которые мы создаем, отказываясь прощать.

Мы все — единое целое

В первую очередь, следует понять, что каждый из нас — часть целого, и все, что происходит с нами — не отделимо от общей картины. Это часть коллективного сознания. То, что человек считает собственной реальностью, это результат сочетания всеобщей реальности и той, которую он сам ежесекундно творит.

В этой коллективной системе существует множество разных уровней, включая физический (материальный), энергетический (электромагнитный) и духовный. Они соответствуют трем уровням проявления сознания, о которых говорилось в начале этой книги. Фраза «коллективное сознание» принадлежит Карлу Юнгу; Руперт Шелдрейк говорит о морфогенетическом поле; Эдгар Кейс представляет нам свою концепцию, по названию «Записи Акаши». Мы все оказываем воздействие на каждое из этих собирательных полей, формируем его своими мыслями, действиями и умением прощать.

Все мы -— неотъемлемая частичка изменчивого мирового сознания. Проявляя милосердие и готовность подняться над тем, что сами создали, мы оказываем либо положительное, либо отрицательное воздействие на это поле коллективного сознания. Наши поступки, мысли, чувства оказывают свое воздействие, каждое маленькое проявление любви и сострадания вносит свой вклад в изменение мира. Мы сами делаем кармический выбор — посылать в коллективное сознание энергию непрощения, обиды, страха, горечи и отчаяния или исцеляющую энергию любви, прощения, радости и сострадания.

Выбор — за вами. Либо вы решите жить и строить лучший мир, либо — бесконечно пребывать в отрицательных энергиях, которые, в первую очередь заставляют страдать вас самих.

Каждый из нас обладает силой, способной изменить мир, и, благодаря этому, самого себя; или изменить самого себя и, благодаря этому — мир. Это в наших силах, абсолютно каждый из нас на это способен. Неважно, что изначально, намерение изменить себя или намерение изменить мир; оба процесса тесно взаимосвязаны и зависят один от другого. Вопрос в том, готовы ли вы, хотите ли, способны ли взять на себя ответственность и исполнить свою роль. Ведь в противном случае, вы не продвинетесь дальше мыслей, типа: «Какое имеет значение, как я поступаю? Один в поле не воин!» Поэтому вместо того, чтобы взращивать в себе эту деструктивную идею, следует сосредоточиться на намеренном изменении себя. Первый шаг — глубже исследовать понятия «прощение».

Вы можете простить себя, Бога и других. После того, как вы простили, начнется ваше истинное исцеление, и вы можете ускорить его, используя специальные акупунктурные точки, указанные в Восьмой Главе, для того, чтобы нейтрализовать свои свободные радикальные эмоции. Огромное множество людей нашли утешение в Библии, содержащей много историй,

связанных с прощением. Предавшись безусловной любви к Богу, можно также обрести утешение и исцеление.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ПРОЩЕНИЕ

Хал был ветераном вьетнамской войны и алкоголиком. Получив огромное наследство, Хал мог позволить себе любую роскошь, но он больше всего стремился к душевному покою. Я познакомился с ним во время отпуска на Гавайских Островах. Однажды на пляже я проводил мышечное тестирование человеку, которому в свои сорок лет не удавалось сбросить лишний вес. В тот момент мимо проходил Хал и обратился к нам с вопросом: «Чем это вы, парни, занимаетесь?»

Должно быть, со стороны это действительно выглядело странно: двое взрослых людей выделывают что-то со своими руками на пляже. Я объяснил ему метод мышечного тестирования, и что я пытаюсь помочь человеку стать конгруэнтным и освободиться от своей страсти к шоколаду. Это еще больше заинтересовало Хала, и он спросил меня, работал ли я когда-нибудь с ветеранами войны. Я ответил утвердительно, добавив, что результаты, как правило, были хорошими. Он попросил меня провести с ним тестирование, и мы договорились о встрече.

Через полчаса мы встретились в уединенном месте, и Хал рассказал мне свою историю. Он был на войне во Вьетнаме и никак не мог забыть эпизод, когда столкнулся лицом к лицу с вьетнамским офицером. Оба выстрелили одновременно. Но Холл попал ему прямо в сердце, а тот — промахнулся. Каждую ночь этот эпизод повторялся в его снах. Его преследовали глаза человека, которого он убил на месте выстрелом в сердце.

Я провел тестирование, и единственная выявленная эмоция оказалась связанной с чувством вины. Он не мог простить себе этот эпизод. Мы провели сеанс прощения, во время которого он простил себя за то, что, защищая свою жизнь, отобрал ее у другого человека. Тихо поплакав минут десять, он успокоился и сказал, что испытывает огромное облегчение. После того сеанса Хала перестали преследовать ночные кошмары, и он стал меньше пить. Я также помог ему справиться с некоторыми физическими недомоганиями , и через два дня он уже был другим человеком.

Как преодолеть отрицание

Чтобы прощать, важно быть с самим собой абсолютно откровенным. Когда мы что-то отрицаем, прощение не работает. Мысли — это эмоции, превратившиеся в побуждение к действию. Мысли ведут к принятию решения, выбору и действию. Быть эмоционально честным означает принять ответственность, вместо того, чтобы

прятаться за мысленные оправдания и отговорки. Невозможно проявить истинное прощение, если вы что-то утаиваете от самих себя. Поэтому в случае, если вам не удается признать все свои чувства, вам не удастся и простить. Какой глубокой не была бы наша рана, мы должны это признать и примириться с этим. Нам также необходимо понять, что лишь благодаря своему умению любить имперсо-нально, мы сможем исцелиться, особенно если оказались жертвой нелепой ситуации.

Если вы принимаете, что единственная цель этого нашего путешествия по названию «жизнь» — духовное развитие, умение меняться и освобождаться от всего, что с нами происходит, умение жить лишь настоящим — в таком случае, почему вы не хотите научиться прощать? Разве вы не видите, что, не прощая, вы лишь вредите себе и тормозите свое духовное развитие? Возможно, вы сами создали эту ситуацию, чтобы совершить большой скачок к духовному осознанию.

Необходимо смело признать те эмоции, которые не позволяют нам прощать, так как именно они держат нас в прошлом и являются причиной многих заболеваний. Ненависть, обида, горечь,

вина и стыд — это самые деструктивные эмоции из тех, за которые мы обычно держимся. Ум также снабжает нас причинами, которые мы используем в свое оправдание, чтобы не прощать. Мы жаждем справедливости и отмщения и продолжаем держаться за свои обиды, чтобы быть начеку и предотвратить подобные ситуации в будущем.

Может, вы сами себя убедили, что нуждаетесь во времени; что ждете, когда боль утихнет и тогда вам будет легче простить. Не обольщайтесь этим аргументом! Это часто происходит после таких эпизодов, как изнасилование, инцест или смерть любимого человека. В ожидании момента, когда мы найдем в себе силы простить, мы теряем свое здоровье. Ведь когда разовьется рак или инфаркт -будет слишком поздно; вред уже нанесен.

Умение прощать не всегда дается легко и просто: на самом деле оно дается с болью. Это связано с отрицанием. Мы отрицаем тот факт, что мы, и только мы одни виновны в своем страдании, так как сами держимся за свое прошлое. Мы отрицаем тот факт, что лишь прощение позволит нам продолжать жить, освободившись от прошлого. В действительности, это лучшее из всего, что мы можем для себя сделать.

Последствия прощения

Обида, враждебность, гнев, отмщение, горечь, разочарование и неспособность прощать являются очень вредными эмоциями. Они отбирают у нас слишком много бесценной жизненной силы; они медленно, но верно подтачивают наше физическое и ментальное состояние. Эти эмоции, в первую очередь, воздействуют на печень, затем — на сердце и иммунную систему. Прощая, мы принимаем свою ответственность за сложившуюся ситуацию и освобождаемся от стремления отомстить своему обидчику. На самом деле, мы освобождаемся как на физическом, так и на энергетическом плане и отдаем свое страдание высшему источнику, Творцу. Только освободившись, мы можем полностью эмоционально выздороветь.

Следует отличать чисто ментальное прощение от прощения, исходящего из глубины сердца. Ментальное прощение происходит, когда мы понимаем на уровне интеллекта, что лучше и правильнее — простить. Я часто сталкивался с таким типом прощения. Это принадлежит к той же категории, что и отрицание. Мы можем пытаться простить, подавляя свои истинные чувства. Мы можем думать, что простили, хотя на самом деле этого не произошло, и это хуже, чем не прощение.

Прощение из глубины сердца происходит в том случае, когда мы принимаем ответственность за то, что сыграли свою роль в определенной ситуации, и признаем, что другой человек также исполнял свою роль в этом замысле. Фактически, мы должны быть благодарны своим обидчикам за полученный урок, и желать им добра от всего сердца, в глубине которого мы храним вселенскую любовь. Однако это отнюдь не сентиментальный процесс, так как даже когда мы прощаем, приходится иметь дело с неприятными эмоциями, которые всплывают на поверхность. Особенно если мы вновь встречаем обидевшего нас человека; мы можем испытывать боль и всевозможные бурные эмоции, которые, вероятно, усилятся, если обидчик не проявит раскаяния.

Помните: вы прощаете своего обидчика не ради него; вы прощаете только ради себя!

Существует немало ложных концепций относительно прощения; одни берутся из книг, другие из фильмов и так далее. Многие думают, например, что следует сказать своему обидчику, что простили его или ее; на самом деле, это не обязательно. Можно простить и никогда не поднимать этот вопрос вновь, за исключением тех случаев, когда вы хотите повлиять на его поведение, довести что-то до его сознания и помочь ему измениться. И только в том случае, если вы чувствуете, ЧТО ЭТО ВАМ ПОД СИЛУ.

Другие люди утверждают, что, прощая обидчиков, мы признаем их правоту. Это совсем не так! Прощая кого-то, человек лишь высвобождает свободную радикальную энергию, которая возникла в результате эмоциональной травмы. Вы никому и ничему не даете никаких оценок, вы

просто прощаете. Прощение не имеет отношения к оправданию деструктивного поведения вашего обидчика.

Но вы также не должны забывать о том, что случилось. В конце концов, мы пришли на эту землю, чтобы выучить свой урок и усовершенствовать способность создавать то, что полезно для нас. Вы отпустили свои эмоции, связанные с инцидентом, сохранив полученный опыт и знание.

Прощение не означает, что мы должны вернуться к своему обидчику, притворяясь, что ничего не произошло. Нет необходимости сохранять деструктивные отношения с людьми, или восстанавливать испорченные отношения. Примирение возможно, но если вы действительно чувствуете, что это для вас правильно.

Прощать не легко. Тот, кто говорит, что это легко, вероятно, преуспел в ментальном прощении, потому что прощение от сердца требует гораздо большего. Прощение — это не процесс, это — решение, которое приходит в одно мгновение к тем, кто понимает работу вселенной. Чем быстрее мы сосредоточимся на прощении, тем легче нам будет это сделать. Выбрав прощение, мы мгновенно оказываемся на пути к эмоциональному исцелению. Нам не требуется знать всех фактов, чтобы простить; они не представляют важности. Единственное, что важно — наша готовность разорвать эмоциональные цепи, связывающие нас с прошлым. Это сродни освобождению заложника, которым являетесь Вы!

Незавершенное дело

То, что вы не смогли кого-то простить является незавершенным делом, и это оказывает воздействие на ваше энергетическое поле. Это создает дисгармоничный резонанс, и может притянуть ситуацию, в которой вы будете еще больше страдать. Прощение, с другой стороны, способствует умиротворению и внутреннему покою. Прощение — это ваш выбор; выбор — это карма. Прощение — это акт милосердия и доверия законам вселенной. На самом деле, прощение означает освобождение заложников и узников, завершение дела, очищение энергетического поля и разрыв тянущихся из прошлого кармических цепей.

Прощение начинается с того, что вы готовитесь принять решение освободить своего обидчика от бремени того, что он вам сделал. Прощение не имеет ничего общего со справедливостью или получением удовлетворения, потому что обидчик уже наказан. Не нам его осуждать и наказывать. Мы, фактически, отказываемся от своего права на переживание и боль. Поэтому это так трудно дается.

Для завершения процесса эмоционального исцеления требуется терпение. Хроническая скорбь часто возникает из чувства потери и отсутствия способности высвободить свои эмоции. Когда мы, простив обидчиков, освобождаемся от горечи, скорби, отчаяния, гнева и других эмоций — мы освобождаемся от негативной кармы.

Кого прощать

Мы живем в мире, в котором многие люди присутствуют лишь для того, чтобы удовлетворить собственные потребности. Они берут то, что им не принадлежит, и это становится причиной множества страданий. Иногда они сознательно причиняют вам вред. Иногда вы становитесь невольной жертвой их поведения. Есть среди этих людей такие, которые не осознают своих поступков и их последствий для других людей. Есть такие, которые не могут вести себя иначе, и их деструктивное поведение прекращается лишь в том случае, если их обличат и задержат. Есть нарушители, которых вы едва ли знаете в лицо, и есть такие, с которыми вы вынуждены общаться регулярно. Некоторые из них раскаиваются и просят прощения, но большинство из них никогда этого не сделают. Можно ли таких людей прощать?

Я даю следующий ответ: это совершенно не имеет значения. Прощайте всех тех, кого вы знаете в лицо и кого не знаете; кто совершил нечто ужасное и кто просто сказал вам нечто неприятное; кто раскаивается, и кому все безразлично. Истина в том, что с каждой минутой,

прожитой без прощения, вы наносите себе все больше и больше вреда. Вам не дано изменить жизнь вашего обидчика; ваша задача разобраться с одной личностью, которой являетесь вы сами. Хватит откладывать это на будущее!

Каждый день происходит множество событий, во время которых вас могут оскорбить , обидеть; ваша задача — научиться отпускать обиду и прощать. Даже если человек постоянно обижает вас, вам следует прощать его или ее. Чем лучше мы овладеем этим искусством, тем выше вероятность, что мы выполним свою задачу, завершим свое дело, и избежим новых проблем. Следует работать над собой до тех пор, пока обиды перестанут на вас действовать и вызывать бурные эмоции. Если вы хотите преуспеть в исцелении, вам следует научиться мгновенному прощению. Не избегайте своих обидчиков, так как они появились в вашей жизни, чтобы научить вас внутреннему покою, любви и прощению; они не исчезнут из вашей жизни до тех пор, пока вы не научитесь сохранять хорошее расположение духа, независимо от их отношения к вам. Только тогда вы сможете идти дальше по своему пути. Можно простить все, даже самое глубокое оскорбление. Прощая, мы не думаем о глубине или природе оскорбления. Чем больше мы страдаем, тем выше мотивация для освобождения от этого страдания. Следует прощать даже самые разрушительные действия, которые, казалось бы, невозможно простить. Также не имеет значения количество нанесенных обид, оскорблений, унижений или насилия; мы должны прощать даже самые страшные из них, чтобы освободиться. В этом и заключается суть исцеления ПРОЩАТЬ МОЖНО ВСЕ, ПРОЩАТЬ МОЖНО БЕСКОНЕЧНО!

Всегда трудно заставить себя простить. Но мы действительно стоим перед выбором, и, выбирая прощение, мы обращаемся источнику любви, пребывающему внутри нас; это проявление божественных качеств милосердия и сострадания. Каждый раз, простив, мы поднимаемся еще на одну ступеньку своей духовной эволюции. Овладев мастерством прощать, мы реже становимся жертвами насилия, поскольку начинаем понимать, что играем свою роль в процессе создания определенной реальности.

Сеанс прощения

Многие спрашивают меня, как прощать и как прийти к прошению. На самом деле это самое легкое, и на этот счет не существует четких правил. Помогая своим пациентам завершить этот процесс, я обычно напоминаю им, что прощение может произойти везде; нет никакой необходимости находиться в каком-то особенном месте, или в чьем-то присутствии. Человек совершает это наедине с самим собой. Возможно, люди, которых вы хотите простить, уже умерли; или вы даже не знаете имени обидевшего вас человека. Более того, если это живой и знакомый вам человек, нет никакой необходимости идти к нему и заявлять: «Я простил(а) тебя!»

Возможно, ваш обидчик даже и не подозревает, что заставил вас страдать. Это не ваше дело судить его. Предоставьте это Богу и законам вселенной. Но поймите меня правильно; это не означает, что вы не можете поговорить с таким человеком и в мягкой форме попросить его изменить свое поведение. И тогда ему решать -меняться или нет, вы свою задачу выполнили.

Прощение — это глубоко духовное деяние, приближающее вас к Богу; с этого начинается процесс исцеления. Оно — между вами и высшим сознанием, частичкой ВСЕГО ЧТО ЕСТЬ, между вами и Богом. Единственным свидетелем, в котором вы нуждаетесь в процессе прощения — это Бог; никому не надо об этом говорить, тем более, если вы просто хотите продемонстрировать свою добродетель. Когда эта тема всплывает в разговоре, вы можете не уклоняться от нее. Лучше подождать до того, как начнется исцеляющий процесс, и лишь тогда поговорить с кем-то на эту тему. Гораздо важнее — просто простить, и оставить все на усмотрение Вселенной. Вы свою задачу выполнили, вы — чисты. Вы восстановили свои силы и пьете из своего источника необусловленной любви. Для меня, Бог — олицетворение милосердия.

Философия перевоплощений представляется убедительной, по той причине, что она подтверждает любовь, милосердие и справедливость Бога. Она помогает нам понять, что все в

этой жизни происходит с определенной целью; голодающие дети в Бангладеш, роковые катастрофы, войны, рак и другие болезни, которые можно было бы предотвратить. Бог в этом не виновен, поскольку мы сами все это создаем, благодаря своей свободе выбора; и мы вынуждены жить в той реальности, которую сами же создали.

Благодаря законам кармы, философия перевоплощений представляет силу непоколебимой справедливости. Приводя свою жизнь в гармонию с окружающим, мы сами себя приводим в гармонию с безусловной любовью Бога. Сделав выбор в пользу прошения; вы выбрали между кармой и милосердием. Вы впустили в свое сердце чудо. Так что, когда вы прощаете, соединитесь с источником безусловной любви, ощутите Любовь Бога к Его Творению; и тогда, в это мгновение любви, вы избавитесь от страданий.

Как это осуществить на практике

Для начала, найдите уединенное, спокойное место, где вас никто не побеспокоит. Можете остаться в собственной машине, или спальне; можете пройтись пешком или уединиться в церкви или в любом другом месте. Обычно я рекомендую сесть как можно удобнее, или даже лечь на спину, положив обе руки на сердце. Вдыхайте и выдыхайте медленно и полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь на своем сердце и соединитесь сердцем с безусловной любовью, которая разлита вокруг вас; ощутите энергию этой любви и то, как она разливается по всему вашему телу.

ПЕРВЫЙ ШАГ: Подумайте обо всем, что написано в этой книге: особенно о том, что мы сами выбираем своих родителей для собственного духовного роста; и что каждую минуту мы сами создаем обстоятельства своей жизни. Также о том, что все инциденты происходят для того, чтобы мы заглянули вглубь себя. Какие из уроков мы уже выучили? Может быть, все они сводились к тому, что мы должны прощать, (даже несмотря на то, что этому сопротивляется каждая клетка нашего тела), и мы должны доверять законам вселенной. Пошлите своим обидчикам любовь и простите им все, что они вам сделали. Также решительно отвергните мысли о том, что вам следует отомстить; примите решение направить эту энергию по другому руслу, для исцеления своего сердца. Затем мысленно разрушьте воспоминания обо всех обидах, нанесенных вам и добавьте в список выученных уроков новый пункт.

Следующими шагами в сеансе прощения будут технологии «Эмоционального Баланса», с помощью которых вы будете работать над энергией в конкретных точках вашего тела. Впоследствии вы научитесь совмещать процесс прощения с работой над эмоциональным балансом.

ВТОРОЙ ШАГ:В первую очередь вы работаете с энергией в области меридиана печени: именно здесь сконцентрированы чувства гнева, обиды, отчаяния и обиды. Точка, связанная с печенью, расположена на правом боку, на полпути вниз от вашей реберной дуги. Массажируйте или растирайте эту точку, одновременно повторяя аффирмацию: «Я отношусь к себе с глубокой любовью и принимаю себя вместе со своим гневом (обидой, чувством мщения и так далее) по отношению к (имя обидчика)».

Повторите аффирмацию по крайней мере три раза, или повторяйте ее до тех пор, пока не ощутите мир и покой, даже во время визуализации образа обидчика или мыслей о нем.

ТРЕТИЙ ШАГ: Переходите к точкам, связанным с почками. Они расположены рядом грудной костью, под ключицами. Здесь сосредоточен страх. (Не преодолев свой страх, мы, возможно, спроектируем новый инцидент или воссоздадим нечто подобное в будущем). Массажируя эти две точки, связанные почками, повторяйте следующие аффирмации: «Я отношусь к себе с глубокой любовью и принимаю себя со своими страхом перед повторением подобного ин-циндента!»

Повторяйте эту аффирмацию, по крайней мере, три раза или до тех пор, пока не ощутите внутренний мир и покой.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ Это заключительная часть сеанса прощения, во время которой вы массажируете точки, связанные с сердцем, рядом с ногтем на внутренней стороне мизинца. Делайте это до тех пор, пока не ощутите внутренний покой. Одновременно повторяйте аффирмацию: «Я отношусь к себе с глубокой любовью и прощаю себя за создание этого инцидента, и я прощаю (имя обидчика), я навсегда освобождаюсь от этой обиды!»

Полный сеанс прощения состоит из этих четырех этапов, на которых мы справляемся с гневом/обидой, со страхом перед тем, что ситуация повторится, затем мы прощаем обидчика и самих себя за все, что произошло.

ОПЦИЯ: Если вы сердитесь на Бога также как на своего обидчика, можете во время сеанса прощения добавить следующую аффирмацию с одновременным массированием точек сердца: «Я отношусь к себе с глубокой любовью и прощаю себе то, что я обвинял в этом инциденте Бога, прости меня, Господь, за мое невежество!»

Этот метод помог тысячам людей ступить на путь исцеления, и я был свидетелем того, как те, которые были готовы, и желали освободиться от прошлого и простить, частично или полностью избавлялись от своих хронических болезней.

Итак — готовы ли вы? Есть ли кто-то, кого вы желаете простить прямо сейчас, включая самих себя? Начните с составления списка всех тех людей или инцидентов, заставивших вас страдать. Всегда полезно простить своих родителей и других людей, с которыми вы близко связаны. Самое лучшее время для этого — сейчас!

Последний аргумент в пользу прощения

Я думаю, на этом этапе все еще найдутся читатели, которые не готовы простить своих обидчиков. Они чувствуют, что с ними, или с близкими им людьми, произошли события, не укладывающиеся ни в какие рамки. Слишком глубокие раны, слишком хладнокровный расчет со стороны обидчиков, которые, несомненно, заслуживают наказания, по крайней мере, должны быть навсегда изолированы от порядочных людей!

Если вы принадлежите к таким читателям, пожалуйста, еще раз внимательно задумайтесь над следующим фактом: когда вы продолжаете держаться за произошедший с вами инцидент, это означает, что вы решили вновь и вновь переживать его. Иначе говоря, какой-то частью своего «я» вы являетесь мазохистом, получающим наслаждение от страдания. Вероятно, это единственная причина, по которой вы держитесь за свое прошлое, несмотря на осознание того факта, что прощение принесет вам исцеление; прощение имеет отношение только к вам и больше ни к кому.

Каждый в праве принимать решение самостоятельно. В таком случае вы, возможно, выбрали путь страдания и саморазрушения. Вместо духовного прозрения вы выбрали духовный мрак.

Простить можно все, как бы это ни было больно. Миллионы людей нашли в себе силы простить своим обидчикам самые страшные преступления, значит, и вы можете это сделать!

Простите самих, себя

Вы поступили правильно — вы простили самих себя. Все позади, и вы можете продолжать свой жизненный путь. Однако, часто ваше решение простить может вызвать нападки и насмешки окружающих. Ваше подсознание также протестует и создает вам сомнения. Ваши мысли могут расходиться с вашими действиями, и это заставляет вас страдать.

Все это нормально. ИСТИННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ ПОСЛЕ ПРОЩЕНИЯ — и, возможно, это будет тернистый путь. Будьте к нему готовы. Вы простили своего обидчика, но сейчас вам следует простить Бога за все то, что Он, по вашему мнению, уготовил вам; и самое главное, простите самих себя. Если вы не простите самим себе свои ошибки и неудачи, вам не избавиться от самобичевания и чувства вины. Люди на протяжении многих лет живут с бременем вины. Они обвиняют себя в том, что их дети не стали образцовыми гражданами; в том, что из-за

них произошла автокатастрофа, в результате которой кто-то стал калекой или лишился жизни; в том, что подают плохой пример своим детям; в том, что совершали ошибки и не достигли своего идеала.

Существует множество других причин, по которым люди испытывают чувство вины. Может, вы обвиняете себя за развалившийся брак, за потерю близкого человека и так далее. Конечно, есть в этом какой-то резон: были бы вы внимательнее, не произошло бы аварии; если бы вы не выпили, не уснули бы за рулем. В чем конкретно вы себя обвиняете?

Пожалуйста, составьте список этих обвинений, потому что вы срочно должны снять их с себя! Проведите столько сеансов прощения, сколько необходимо, чтобы перейти ко второй стадии своего исцеления.

Многие люди не могут достичь того, о чем они мечтали в жизни или ожидали от себя самих. Мы отказались от своих надежд и примирились со своими ограниченными возможностями. И все же мы продолжаем себя обвинять. Мы имеем о себе искаженное представление, далекое от реальности. Мы стараемся походить на людей, которых нам бесконечно навязывает в качестве образца для подражания телевидение и реклама, но и это не очень помогает. Мы поддаемся массе иллюзий и вступаем в борьбу, в которой большинство из нас потерпят поражение.

Остановитесь на мгновение и проведите сеанс прощения самих себя; примиритесь с собой, со всеми своими качествами, плохими и хорошими. Примите себя и отнеситесь к себе с любовью. Вы заслуживаете этого, вы имеете право на душевный покой.

Пусть начнется исцеление

Простив, мы становимся на путь исцеления и гармонии. Мы все еще потрясены, но, оставив прошлое позади, мы твердо решили исцелиться. Время от времени нам предстоит сражаться за свой выбор (прощение), но это единственный способ вновь пробиться к целительной энергии любви. Не прощая, мы ограничим свое сердце и разорвем связь с собственной глубинной духовностью.

Для этого следует, в первую очередь, исцелиться от негативных эмоций, которые доставляет нам общение с обидчиком. Если вы не можете избежать столкновений со своим обидчиком или вынуждены с ним общаться, вам следует научиться невозмутимо смотреть ему в лицо и не испытывать негативных ощущений. В следующей главе будет предложена ФОРМУЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ.

Для полного выздоровления требуется определенное время; до этого не следует прекращать работу над своими негативными болезненными эмоциями, которые будут всплывать время от времени. Мысленно представьте, что вы встретили своего обидчика, и это не вывело вас из состояния любви и покоя. (Вам совсем не надо встречаться с ним в реальной жизни). С помощью метода «Эмоциональный Баланс», вы полностью избавитесь от остаточной боли.

Внутреннее смятение не должно вас пугать, это нормально. Оно словно компас, указывает на то, произошло исцеление или еще нет. Будьте готовы к нескольким тяжелым моментам, и подумайте, как их преодолеть и продвинуться вперед.

Возможно, вы столкнулись в жизни с беспощадностью и жестокостью; тем не менее, то значение, которое вы придаете этому инциденту, является последствием ваших глубинных мыслей и прошлых ощущений. Помните, прошлое имеет над вами силу лишь тогда, когда вы сами наделяете его силой. Приняв решение жить лишь в настоящем, вы освобождаетесь от прошлого. Каждый из нас может все начать сначала без прежних страданий или стрессов. Ваши чувства — плоды ваших мыслей, и вы принимаете эти мысли за реальность. Подобным же образом, если вы измените мысли, изменятся также и чувства. Более того, мы сами выбираем свои мысли и можем принять решение изменить их. Это невероятная способность заложена в нас природой.

Вы можете быть сильными и отвергнуть мысли, которые выкачивают всю вашу жизненную

энергию. Не поддавайтесь им. Отставьте ненависть к себе, обиду, чувство вины и обвинения — это очень негативные эмоции. Сосредоточившись на конкретной мысли, вы можете предотвратить ее бег по негативной, деструктивной спирали. Изменив свои мысли, вы соединяетесь с мощной энергией исцеления, которая присутствует во всех нас; выберете эту энергию любви, позвольте ее потоку разлиться по всему вашему телу.

Теперь вы должны фиксировать и проверять каждую мысль, соответствует ли она вашей новой модели и духовному пути. Наблюдайте за каждой мыслью и за своей реакцией на эту мысль, и мгновенно изменяйте ее. Будьте готовы к битве за эмоциональный баланс и сосредоточьтесь на нем, тогда битва завершится быстрее, чем вы ожидаете.

Конфронтация

Иногда полезно поделиться своей болью с другими, но вы не должны при этом считать себя жертвой. Решив, что являетесь жертвой, вы заблокируете свое развитие и исцеление. Такой вид общения называется «травмологией» — термин, введенный Каролин Мусс, утверждающей, что люди порой используют свои эмоциональные травмы, чтобы привлечь внимание и сочувствие окружающих. Травмология не поможет и не приведет вас к освобождению.

Вам следует сохранять нейтральное отношение к своему обидчику, а также готовность понять его и увидеть его боль, которая стала причиной такого поведения (если это именно тот случай!). Постарайтесь найти в обидчике что-то позитивное; рассматривайте его как личность, сражающуюся на своем духовном пути. Откажитесь от борьбы с ним и найдите любовь в своем сердце. Можно молиться за своих обидчиков и посылать им свою любовь изо дня в день. Применение такого метода может полностью трансформировать мир. Каждая молитва соединяется с коллективным сознанием и способствует глобальному исцелению.

Не пытайтесь всеми способами избежать столкновения с обидчиком; это может принять форму отрицания. Не отвлекайтесь от своей цели, чтобы освободиться от прошлых страданий. И не мстите обидчику, проявляя к нему жесткость или полное пренебрежение. Рассматривайте это как часть своего исцеления и возможность проверить себя, насколько вы исцелились.

Следуя всем этим рекомендациям, вы заметите, что ваше эмоциональное страдание ослабевает — и, рано или поздно, оно совершенно исчезнет. Затем вы можете задать себе вопрос, нужна ли вам конфронтация с обидчиком. Она вам нужна лишь в том случае, если вы пребываете в состоянии любви и внутреннего покоя. Она также может быть полезна, если приведет к изменению его поведения по отношению к вам, и, возможно, к другим людям. Говорите об истине с любовью, без осуждения и четко объясните, что именно вас оскорбляет в поведении обидчика. Ваши мотивы должны быть чистыми, иначе это будет самообманом, так как окажется очередным поиском возможности отомстить.

Если возможно, прежде чем встретиться со своим обидчиком расспросите других людей об их опыте общения с этим человеком. Но не прячьтесь за другими людьми, говорите только от своего имени. Гораздо разумнее не встречаться со своим обидчиком, если вы думаете, что это бессмысленно или ухудшит ваши отношения. В некоторых случаях, если существует опасность для жизни ни в чем неповинных людей, разумнее обратиться в соответствующие органы. Прежде чем пойти на конфронтацию, подумайте, как это сделать наилучшим образом. Чтобы решиться на конфронтацию, вы должны быть абсолютно готовы к ней, ваши раны должны затянуться , а ваше сердце — успокоиться.

Иногда лучшее решение — попросить прощения за какой-то свой поступок, воспринятый оппонентом как оскорбление. Это облегчит вам разговор о его поведении. Вам следует быть искренним с вашим оппонентом, который должен почувствовать, что вы идете с ним на контакт, не потому что, хотите отомстить ему, а по велению сердца. Если вы с чуткостью отнесетесь к его ситуации и к его страданиям, это облегчит вашу задачу. Однако необходимо соблюдать осторожность. Если ваш оппонент-обидчик обладает взрывным характером и склонностью к

насилию, лучше поговорить с ним по телефону, написать ему письмо или назначить встречу в общественном месте. Не следует подвергать себя опасности.

Иногда встреча с обидчиком нецелесообразна, так как она обещает быть слишком болезненной или из-за большого расстояния. В таком случае лучше написать письмо. Но прежде тщательно обдумайте его содержание. Возможно, вам придется переписать его несколько раз.

Отправной точкой должна быть любовь, а не ваше страдание. Перечитайте свое письмо несколько раз и подумайте: чувствуется ли в нем ваша любовь и содержит ли оно ваши извинения за допущенные вами ошибки? Помните, что в центре вашего внимания должны быть позитивные уроки, которые вы извлекли из своего страдания и любовь.

Духовный путь

Вы прощаете своих обидчиков с определенной целью: начать свое исцеление и вернуться на духовный путь, ведущий к душевному покою. Прощение — это одно из духовных упражнений, требующих огромных усилий. Умение прощать требует усиленной практики и тренировки. Чем больше мы преуспеваем в этом искусстве, тем яснее понимаем, что, на самом деле, никто не может нас обидеть. Мы сами позволяем кому-то обидеть нас. Это зависит только от нашего решения. Ведь к душе невозможно прикоснуться. Можно навредить телу, но дух — всегда выше. Когда человек осознает эту истину, ему легче прощать.

Внутренний мир и покой наступят тогда, когда мы разовьем способность невозмутимо воспринимать любые испытания, которые происходят в нашей жизни, с кем бы мы ни общались. Нам доступны все методики проведения сеанса прощения, с помощью которых мы развиваем поддерживаем состояние безусловной любви , а также, вселенской любви. Рассмотрим эти понятия подробнее.

ЛЮБОВЬ БЕЗ УСЛОВИЙ: Любовь к другому человеку, не зависимо от его личности, характера, поступков, убеждений и поведения. Любовь, которая существует, не взирая на то, как ведет себя этот человек. Мы посвящаем другому человеку свои чувства, эмоции и действия, не ожидая ничего взамен — более того, мы продолжаем это делать, даже если он с нами не согласен, пользуется нами, злоупотребляет нашим хорошим отношением, никогда не проявляет благодарности или раскаяния, или обижает и высмеивает нас. В этом и заключается любовь без условий. Она не зависит от того, возвращает ли нам ее другой человек или нет, ценит ли он ее, испытывает благодарность за то, что получает от нас или нет. Это любовь без условий, в буквальном смысле слова.

ВСЕЛЕНСКАЯ ЛЮБОВЬ: Любовь ко всем без исключения, не зависимо от того, близки мы с этими людьми или нет. Это могут быть совершенно незнакомые нам люди, о которых мы ничего не знаем. Они могут отличаться от нас этническим происхождением, цветом кожи, социальным статусом, образованием или политическими взглядами. Вселенская любовь — всеобъемлющая. Это очень высокий уровень, и подавляющему большинству людей такая форма любви почти недоступна. Тем не менее, к ней стоит стремиться.

Преуспев в умении прощать, вы начнете видеть людей в ином ракурсе. Вы начнете замечать, что многие из них даже не подозревают, что причиняют другим страдание. Вы увидите, что люди доставляют страдания другим, потому что сами несчастны и считают это несправедливым. Люди пытаются обидеть вас, потому что им кажется, что вы обижаете их. Это может быть что-то очень незначительное, скажем, вы не уделяете им достаточно внимания. Они могут обижать вас из ревности; из-за того, что вы кому-то больше уделяете времени, чем им. Я все это видел. Люди ведут себя импульсивно, не задумываясь; даже те, от которых мы этого не ждем, считая их духовными.

Самая лучшая тактика -— ничего от них не ждать, и тогда не будет разочарования. Принимайте людей вместе с их положительными и отрицательными качествами, принимайте их такими, какие они есть. Не пытайтесь никого изменить, кроме себя. Научитесь прощать, и тогда

поле вселенской любви станет вам доступным.

Четыре сферы влияния

В жизни каждого человека есть четыре сферы влияния. Когда вы научитесь с легкостью проводить сеансы прощения, можете начать работать в каждой из этих сфер для достижения внутреннего покоя и третьего уровня сознания.

Четыре сферы влияния включают:

- СЕМЕЙНАЯ СРЕДА. Это ваши родители, супруг(а), дети, близкие родственники, братья сестры и любимые друзья. Начните свои сеансы с тем человеком в своей жизни, который вам наиболее близок.
- СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА. Люди, с которыми вы регулярно общаетесь, такие как соседи, коллеги, прихожане вашей церкви, члены вашего клуба или спортивной команды. Проводите сеансы с любым из них.
- ВНЕШНЯЯ СРЕДА. Вслед за сеансами, проведенными с вышеуказанными людьми, проводите сеансы с теми, кто в вашей жизни случайный прохожий или незнакомец.
- КАРМИЧЕСКАЯ ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СРЕДА. Для завершения исцеления разберитесь с людьми, заставившими вас страдать. К ним могут принадлежать представители всех вышеперечисленных кругов. Если между вами и кем-то есть болезненная проблема или прошлая обида, поместите этих людей именно сюда.

Это самая тяжелая задача, так как нелегко простить человека, глубоко обидевшего вас, даже если это любимый человек. И это еще труднее сделать, если человек не проявляет раскаяния или желания измениться. Наиболее эмоционально насыщенные ситуации связаны с потерей близких, любимых людей по чьей-то вине, и когда виновники не понесли заслуженного наказания. В подобных случаях сильнее всего проявляются такие чувства как гнев, отчаяние и горечь.

Не забывайте, что путь к душевному спокойствию начинается с прощения и освобождения от прошлого. Подобные ситуации предоставляют нам возможность глубочайшего познания самих себя и исцеления. Это не означает, что, столкнувшись с трагической ситуацией в жизни, вы не будете переживать. Переживание — одна из эмоций, которую вы приведете в равновесие с помощью технологий, предложенных в этой книге. Стоит попробовать.

Исцеление сфер влияния

Вначале сделайте список всех людей из вашей семейной среды и выделите тех, которые доставляют вам самый сильный стресс. Если вы подмечаете с их стороны характерные реакции на общение с вами, отметьте это для себя.

Медитируя на этих людей, проводите сеансы исцеления до тех пор, пока вы не проникнетесь любовью к ним, сколько бы времени на это не понадобилось.

Когда вы ощутите легкость и любовь к людям из вашего семейного круга, начните работать с теми, кто представляет вашу социальную среду, затем •— с людьми из внешней среды, до тех пор, пока вы не научитесь принимать и любить любого нового человека в своей жизни..

И наконец, переходите к последнему, но очень важному этапу исцеления, связанному с вашей кармической средой. Перечитайте, если это необходимо, главу, посвященную умению прощать, и сознательно простите каждого из тех людей, которые заставляли вас страдать людей, используя точки акупунктуры, связанные с гневом.

Заключение

В следующей главе мы научимся пользоваться Формулой Эмоционального Исцеления, во время конфронтации с главными внешними раздражителями. Эта формула очень полезна для

выявления остаточных эмоций, всплывающих в процессе сеансов прощения, а также для поддержания эмоционального баланса в повседневной жизни.

После сеанса прощения следует сеанс эмоционального исцеления, в который вовлекаются все из перечисленных выше людей; используется Формула Эмоционального Исцеления. Продолжайте эту практику до тех пор, пока не достигните своей цели: думая об этих людях, принадлежащих к разным группам, вы будете испытывать лишь любовь и легкость.

Для завершения всего процесса, возможно, понадобится время, но я уверен, что он окажет огромное позитивное влияние на вашу жизнь. Лишь тогда вы будете способны проявить безусловную любовь по отношению к людям, даже в том случае если из-за них вы или ваши близкие испытали невероятные страдания.

Прощение — самый легкий путь к достижению душевного покоя и гармонии. Если кто-то доставляет вам беспокойство и стресс, помните, что это возможность познать какую-то часть себя и исцелить ее. Радуйтесь этой возможности! В китайском языке используется одно и то же слово для обозначения русских слов «кризис» и «возможность». Теперь вы понимаете, почему любой кризис таит в себе великолепную возможность развития и исцеления.

Глава 12
Формула эмоционального исцеления: пусть начнется процесс исцеления

> Все замыслы устремлены к своему осуществлению, если им ничего не препятствует
> *Дипак Чопра «Нестареющее тело, неподвластный времени ум»*

Исцеление — это избавление от всех стрессов в жизни, благодаря оздоровлению тех частей вашего «я», которые переживают стресс. СТРЕСС — ЭТО НЕ ТО.ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАМИ В ЖИЗНИ, А ТО ЗНАЧЕНИЕ, КОТОРОЕ МЫ ПРИДАЕМ ПРОИСХОДЯЩЕМУ. Для осознания стресса необходимо ежесекундное осознание того, что происходит в глубине вашего сознания. Если нет ощущения внутреннего покоя, любви и гармонии, это означает, что вы пребываете в стрессе и нуждаетесь в лечении.

В предыдущих главах мы рассмотрели основные методы достижения эмоционального баланса, значение семи чакр для исцеления и повышения уровня сознания, а также значение прощения. В этой главе будут рассмотрены дополнительные практические методы, способствующие процессу исцеления. Вы можете использовать эти простые технологии ежедневно для снятия стресса, восстановления равновесия и внутренней гармонии.

Если вы действительно хотите добиться полного выздоровления на всех уровнях своего бытия, вам следует выявить и внимательно изучить каждую волнующую вас проблему, включая:

- Страх смерти
- Страх не удостоиться любви Бога
- Убеждение, что люди обидят вас или отвернуться от вас
- Чувство вины за свои поступки
- Стыд или ощущение себя жертвой
- Прошлые травмы
- Неспособность прощать и отпускать страх
- Неодолимое желание все контролировать
-

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: Составьте список проблем, от которых вы хотите

избавиться. Вы еще вернетесь к этому списку, чтобы работать над каждой проблемой, поэтому оставьте свободное пространство для будущих записей,

Во время составления списка, помните, что вы лишь хотите понаблюдать за своими чувствами, но ни в коей мере, не отождествляете себя с ними; посмотрите на них со стороны и подготовьтесь к получению исцеляющих мантр. Осознание своих чувств и мыслей чрезвычайно важно. Не менее важно наблюдение за своими действиями и словами, поскольку это позволяет вам получить больше полезной информации.

Осознанное лечение — это процесс, во время которого вы учитесь осознавать и фиксировать все, что выводит вас из состояния гармонии. Как только вы ощущаете беспокойство изнутри, или какой-нибудь внешний фактор доставляет вам дискомфорт, это показатель того, что определенная часть вашего «Я» нуждается в лечении. К примеру, вы попали в дорожную пробку, и кто-то, нарушая правила, используя запасную полосу, обгоняет вас и других, чтобы сэкономить свое время. Как вы на это отреагируете? Приступом гнева или ощущением безысходности?

В жизни происходит много событий, когда нам кажется что наши чувства, такие как досада, гнев, раздражение, отчаяние, разочарование, вполне оправданы. Эти чувства всплывают из глубины нашей души, которая нуждается в исцелении. Когда вам кажется, что вас обманули, вами воспользовались, и вы не подозреваете, что сами создали эту ситуацию, с целью исцелиться, вы действительно будете страдать. Вероятно, большинство людей согласятся с вами, что, что в сложившейся ситуации, ваши чувства вполне естественны. Вы негодуете и переживаете, когда человек, совершивший преступление, в результате которого пострадали вы и ваши близкие, не несет наказания, и на первый взгляд это вполне логично. Однако, дело обстоит совсем не так, как может казаться с первого взгляда. Когда вы достигнете определенного уровня развития, вас это не будет так огорчать; вы научитесь прощать и освобождаться из плена своей кармы.

Вот еще одна знакомая ситуация. Вы договорились с кем-то о встрече, и он(а) опаздывает. Вы переживаете, думая, что к вам не проявляют должного уважения, особенно в случае, если опоздавший человек не удосужился извиниться. Обратите внимание на ситуации, когда вам кажется, что ваше огорчение оправдано, когда вы уверены, что правы, что другой человек ведет себя невежливо и даже грубо. Здесь есть над чем поработать.

Есть множество ситуаций, которые требуют нашего внимания. Я сам пристально наблюдаю за собой в течение последних двух лет, но есть еще ситуации, которые выводят меня из равновесия. В целом моя жизнь доставляет мне невероятную радость, и мои отношения с окружающими стали более открытыми, искренними и свободными от стрессов. Меня не волнует, что обо мне думают люди, моя самооценка резко повысилась, я притягиваю в свою жизнь новых людей и новые возможности. Одним из бесценных подарков, которые преподнесла мне жизнь — дружба с Патрицией ван Уальстиджн, с которой мы вместе работаем над любой возникшей в нашей жизни проблемой. Я поддерживаю связь с несколькими замечательными коллегами, среди которых Дипак Чопра, вместе с которым я работаю в его центре. Мне удается осуществить намного больше, чем прежде, с гораздо меньшими усилиями, и я чувствую благословение. То же самое говорят о себе тысячи людей, посетивших наши студии и семинары, с которыми работали разные инструкторы по методу «Эмоциональный Баланс».

Для того, чтобы полностью исцелиться, следует осознавать свои мысли и свои чувства. У каждого человека есть определенное «слабое место», нуждающееся в исцелении; такая область в его сознании, которая наиболее чувствительна и заряжена подавленными эмоциями. Любой может ускорить процесс исцеления, который состоит из трех разных элементов:

1. Формула исцеления, помогающая подсознанию выявить изначальный инцидент, вызвавший череду подавленных эмоций.

2. Определенные акупунктурные точки, уравновешивающие меридианы, которые в сочетании с аффирмациями ускоряют процесс исцеления.

3. Конкретные дыхательные упражнения, интегрирующие весь процесс исцеления с чакрами

и нервной системой.

Эмоциональный Баланс — эклектичный метод, вобравший в себя множество элементов из разных теорий и учений. Более двадцати тысяч человек воспользовались этим методом, и результаты превысили все наши ожидания. Метод «Эмоциональный Баланс» применяется тысячами людей в Европе, и в настоящее время распространяется в более, чем двадцати странах.

Сейчас я расскажу вам об особой технологии, которая называется «Формула Эмоционального Исцеления». Самое замечательное в этой технологии то, что ее можно применять самостоятельно, без чьей-либо помощи. Это дает возможность любому человеку использовать ее в любом месте. Она поможет выявить травмы и укажет путь к исцелению. Вам не понадобится психоанализ; ваше подсознание знает все, что необходимо для вашего исцеления.

«Формула Эмоционального Исцеления» соединит вас с вашей душой и вернет вас к вашей истинной сущности — духовному ДНК. Она может соединить вас с Источником Всего — Богом. Чтобы воспользоваться этой формулой, совсем необязательно быть религиозным человеком. Пусть слова «Бог» или «духовный» не вызывают у вас определенных эмоций; это универсальные понятия, которые не должны вызывать у вас чувства дискомфорта.

Слова «ангел» пришло из древнего арамейского языка и переводится как «вестник». Если вы верите в ангелов и духовных проводников, вестников божественной любви, можете обратиться к ним с просьбой помочь вам, вести вас в процессе исцеления. Эти вестники или гиды-проводники всегда находятся рядом с нами, чтобы поддержать нас в нашем духовном развитии; они напоминают нам, что достижение безусловного счастья возможно лишь в том случае, если мы будем в согласии со своим внутренним миром — со своей душой, своим высшим «Я». Обратитесь к своим ангелам, воспользуйтесь их помощью; это ускорит ваше исцеление и поможет вам обрести душевный покой.

Формула эмоционального исцеления

Когда вы работаете по этой формуле, необходима такая же спокойная и комфортабельная для вас обстановка, как во время медитации и занятия цигун. Ничего не должно вас отвлекать; создайте наиболее благоприятную для себя атмосферу — зажгите свечу, благовония, включите спокойную инструментальную музыку, можно в стиле «Нью Эйдж».

Примите удобную позицию и расслабьтесь. Закройте глаза и медленно вдыхайте и выдыхайте. Затем сосредоточьтесь на одной из своих семи чакр.

ЧАКРА 1: Основание копчика.

ЧАКРА 2: Область вокруг лобковой кости.

ЧАКРА 3: Солнечное сплетение или пупок. ЧАКРА 4: Область вокруг сердца. ЧАКРА 5: Область горла.

ЧАКРА 6: Точка между глазами (третий глаз). ЧАКРА 7: Чуть выше головы (на два-три дюйма).

Техника дыхания

В целом за один сеанс вы делаете семь полных вдохов и выдохов. С каждым дыханием вы подсознательно соединяетесь с каждой из своих чакр, по мере продвижения энергии снизу вверх. Лучше всего, с каждым вдохом и выдохом, сосредоточиться на конкретной чакре и представить, как в этой конкретной области разливается тепло.

Для каждой чакры произносятся соответствующие слова и фразы, чтобы настроиться на определенные ощущения. Доверьтесь процессу; но в этой начальной стадии не слишком заботьтесь о своих чувствах. Когда этот сеанс войдет в привычку, вам станет намного легче

ощущать эти параллели и работать с ними.

ЧАКРА 1: Гибкость (адаптация к любым трудностям). ЧАКРА 2: Наслаждение жизнью (наслаждение жизненным процессом).

ЧАКРА 3: Признание и освобождение (умение с легкостью отпускать).

ЧАКРА 4: Гармония (состояние покоя и прощение). ЧАКРА 5: Самовыражение (вы правдивы и не подавляете свои чувства).

ЧАКРА 6: Самопознание (вы прислушиваетесь к своему внутреннему голосу и к своим гидам).

ЧАКРА 7: Вселенская любовь (приобщение к коллективному Единству).

Техника дыхания: вдохните как можно глубже и быстрее через нос, расслабьтесь, закройте глаза и сосредоточившись на определенной чакре, медленно выдыхайте через рот, представляя что вы выдыхаете через эту чакру.

Семь ступеней формулы эмоционального исцеления

После того, как вы расслабились и погрузились в свою внутреннюю реальность, обратитесь к своим ангелам и гидам с просьбой приблизиться к вам. Представьте , что вы окружены любящими вас, светящимися существами, которые пришли, чтобы поддержать вас и помочь исцелить свою душу. Они всегда рядом с вами и готовы оказать помощь.

Работая над своими подавленными чувствами, массируйте акупунктурные точки, связанные со страхом (в области груди), повторяя определенные аффирмации и соблюдая технику дыхания, приведенную выше.

Прежде чем приступить к сеансу, учтите, что крайне важно заменить негативные чувства — на позитивные. Не позволяйте , чтобы этот процесс превратился в ментальные упражнения; крайне важно действительно испытывать эти ощущения в своем теле. Позвольте своему телу выразить то, что у вас на уме и затем позвольте этим чувствам и ощущениям проникнуть в каждую клеточку своего организма. Визуализируйте, как это ощущение пронизывает все ваше тело, словно свет, озаряющий каждую вашу клетку.

Семь ступеней Формулы Эмоционального Исцеления:

1. Я глубоко люблю и принимаю себя, даже если боюсь отпустить это чувство... (Глубокий вдох и выдох) сосредоточьтесь на первой чакре: гибкость

ОПЦИЯ № 1:

2. Если вы верите в ангелов, произнесите следующие слова:

Я прошу своих ангелов и гидов помочь мне найти первопричину этого чувства (мысли), как бы давно это не произошло... и полностью исцелить ее. (Глубоко вдохните и выдохните Сосредоточьтесь на второй чакре: наслаждение.

ОПЦИЯ № 2:

2. Или, если вы не хотите работать с ангелами, произнесите следующие слова:

«Я обращаюсь к своему духу (высшему «Я») вернуться к самому первому разу, когда я испытал это чувство (мысль)» (Глубокий вдох и выдох) сосредоточение на второй чакре: наслаждение.

3. Я позволяю каждой частичке и аспекту своего существа помочь мне исцелить первопричину, какой бы давней она не была, и полностью принять и полюбить свой первоначальный замысел. (Глубокий вдох и выдох). Сосредоточение на третьей чакре: признание и высвобождение.

4. Я прощаю себя, милостью Бога, за то, что отвергал(а) сам себя и других из-за своих ошибочных убеждений, мыслей, чувств и ощущений, и я прощаю всех и все, что было с этим связано. Я отпускаю все причины удерживать прежние убеждения и позволяю себе полностью

исцелиться (Глубокий вдох и выдох). Сосредоточение на четвертой чакре: покой и прощение.

5. Благодаря безусловной любви и благословлению Бога, я отпускаю сейчас и навсегда все то, что прежде заставляло меня так думать и чувствовать. Я выбираю заменить их на позитивные мысли и чувства. Я принимаю это чувство каждой клеточкой своего тела. (Глубокий вдох и выдох). Сосредоточение на пятой чакре: самовыражение и искренность.

6. «Я разрешаю себе с легкостью отпустить все тревоги на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях; освобождаюсь от связанных с ними взглядов, чувств и поведения. Сейчас и навсегда. (Глубокий вдох и выдох). Сосредоточение на шестой чакре: самопознание.

7. «Я благодарю Бога, моих гидов и ангелов (или свое высшее «Я») за их помощь и выражаю им свою любовь и признательность. Я принимаю любовь и благословение Бога, и я достоин этого». (Глубокий вдох и выдох). Сосредоточение на седьмой чакре: вселенская любовь.

Исцеление может наступить мгновенно, но в большинстве случаев исцеление наступает постепенно. Чтобы наши мысли, установки и взгляды изменились, требуется время. Повседневное проведение сеанса по методу Формула Эмоционального Исцеления, в конце концов, войдет в привычку, и с каждым днем вам будет легче сохранять состояние внутреннего покоя.

Вы заметите в себе существенные перемены, вы станете более уравновешенным человеком, сосредоточенным, в основном, на позитивных чувствах. Крайне важно найти в себе эти позитивные чувства и заменить ими негативные, чего можно добиться с помощью одного слова или нескольких фраз.

Используя ключевые для каждой чакры слова и сосредоточившись на соответствующих им чувствах, вы значительно ускоряете процесс исцеления. Если вы не находите подходящих чувств, которыми хотите заменить старые, всегда полезно воспользоваться понятиями «необусловленное счастье» и «гармония».

Если вы регулярно занимаетесь медитацией или выполняете упражнения цигун, лучше, в первую очередь, проводить сеансы эмоционального исцеления, так как это пойдет на благо вашей практике, и вы больше извлечете из нее пользы.

Исцеление души

Формула Эмоционального Исцеления соединяет нас непосредственно с вашим «Я» и с Источником Всего — Богом. Она не имеет отношения к какому-то определенному типу религии; можно сказать, что это ваша личная непосредственная молитва об исцелении, охватывающая все части вашей души и высшего «Я», соединяющая вас с безусловной любовью Бога. Она мгновенно повысит частоту ваших вибраций до уровня любви, мира, гармонии, до духовного уровня исцеления. Вы непосредственно выходите на уровень антиматерии, так называемой, голографической модели. И вы объединяете в одно целое все системы: энергетическое тело, ум, душу и дух — самое могущественное для исцеления сочетание в памяти человечества.

Формула Эмоционального Исцеления не только поможет вам достичь эмоционального баланса, она поведет вас намного дальше; если практиковать ее каждый день, она постепенно выведет вас на третий уровень создания и проявления и поможет вам осуществить «chosaku», освобождение от большей части своей негативной кармы. Если вы помните из предыдущих глав, японское слово chosaku указывает на то, что вы не создаете новую негативную карму, но сжигаете старую негативную карму. Вы живете с сознательным намерением очистить душу и освободить свой дух.

Работая над собой по этому методу, вы достигнете созвучия с волей Бога, и научитесь следовать голосу своего сердца, жить полноценной жизнью и наслаждаться ею. Ваше сердце направит вас по пути, на котором не будет болезней. Это путь наименьшего сопротивления.

Вот несколько основных тезисов для работы над очищением души:

1 Я заслуживаю любви.
2. Я принимаю и люблю себя на глубочайшем уровне.
3. Я признаю и воспринимаю спокойно тот факт, что когда-нибудь умру.
4. Я отпускаю свои чувства вины и стыда.
5. Я полностью прощаю себя за все прежние ошибки.
6. Я прощаю всех, как мне показалось, обидевших меня .
7. Я обязуюсь жить с осознанием, и я впускаю в свою жизнь любовь Бога.

Можно сделать эти утверждения более конкретными, например:

- Я достоин любви, несмотря на то, что мой отец, как мне казалось, не любил меня.
- Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне и обязуюсь оставить деструктивные привычки (курение, употребление алкоголя и так далее).
- Я принимаю и спокойно отношусь к своему страху смерти.
- Я принимаю, что мне трудно отпустить чувство вины/стыда.

Я бы рекомендовал каждому работать над теми пунктами, которые для него лично наиболее важны. Посвящайте этим сеансам время ежедневно, на протяжении ближайших месяцев, включая в них те конкретные проблемы, с которыми придется сталкиваться изо дня в день.

Глубокое исцеление конкретной проблемы

Вот вы и готовы приступить к сеансу глубокого исцеления. Допустим, вы работаете над конкретной проблемой, связанной с тем, что вы считаете себя недостойным (ой) любви.

Я глубоко люблю и принимаю себя со всем моим страхом отпустить мое убеждение в том, что я не достоин любви. Я принимаю себя, даже если я никогда не освобожусь от этого убеждения полностью.

Вдыхайте быстро и глубоко; медленно выдыхая, сосредоточьте все свое внимание на области первой чакры (область копчика). Сосредоточьтесь на ощущении своей гибкости, готовности адаптироваться ко всем испытаниям. Ощутите уверенность и безопасность; способность справиться с любыми жизненными испытаниями. Дышите так, словно вы дышите через эту чакру.

Затем произнесите следующее: Я прошу своих ангелов и гидов помочь мне найти причину убеждения, что я не заслуживаю любви, как бы давно это не произошло, и и полностью исцелить ее. Или «Я прошу свой дух (или высшее «Я» вернуться в то время, когда я впервые испытал (а) ощущение, что не заслуживаю любви».

Вдыхайте быстро и глубоко; затем, медленно выдыхая, сосредоточьтесь на области второй чакры (область лобка); представьте, что вы дышите через эту область. Сосредоточьтесь на чувстве радости, удовольствия и благодарности за все хорошее, что есть в вашей жизни.

Продолжайте массажировать акупунктурные точки, связанные со страхом. Затем произнесите: Я позволяю каждой частичке и аспекту своего существа помочь мне исцелить первопричину, какой бы давней она не была, и полностью принять и полюбить свой первоначальный замысел.

Вдохните быстро и глубоко. Медленно выдыхая, сосредоточьте все свое внимание в области третьей чакры (солнечное сплетение) и представьте, что дышите через нее. Сосредоточьтесь на состоянии открытости и способности принять и с легкостью отпустить свое прошлое. Представьте, что ваше прошлое растворяется и исчезает в этой чакре.

Затем произнесите: «Я прощаю себя, милостью Бога, за то, что отвергал(а) сам себя и других из-за своих ошибочных убеждений, мыслей, чувств и ощущений, и я прощаю всех и все, что было с этим связано. Я прощаю себя... Я отпускаю все причины удерживать прежние

убеждения и позволяю себе полностью исцелиться.

Вдохните быстро и глубоко. Выдыхайте медленно и сосредоточьтесь на области четвертой чакры (вокруг сердца) и представьте себе, что дышите через нее. Сосредоточьтесь на состоянии покоя, любви, прощения, и обещайте себе от всего сердца полностью освободиться от всех прошлых травм. Представьте, как ваши эмоциональные шрамы затягиваются благодаря прощению и безусловной любви Бога.

Скажите: Милостью Бога..., я отпускаю сейчас и навсегда все то, что прежде заставляло меня так думать и чувствовать. Я заменяю все это чувством собственного достоинства и уверенностью, что достоин(а) любви. Я принимаю это ощущение своей значимости и достоинства каждой клеткой своего тела». (Глубокий вдох и выдох) Сосредоточение на пятой чакре: самовыражение.

Вдыхайте быстро и глубоко. Выдыхайте медленно, сосредоточившись на области пятой чакры (вокруг горла) и представьте, как она заливается светом и энергией. Сосредоточьтесь на состоянии легкости, на искреннем выражении своих самых сокровенных чувств и мыслей. Представьте, что по всему вашему телу распространяется свет или энергия и ощутите полноту Божественной любви. Доведите это до каждой клетки вашего тела, наполняйте каждую клетку светом, пока не превратитесь в единый, большой источник света.

Продолжайте: «Я разрешаю себе с легкостью отпустить все тревоги на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях и связанные с ними убеждения, чувства и поведение, сейчас и навсегда. Это происходит легко и свободно».

Вдохните быстро и глубоко, Выдыхайте медленно и сосредоточьтесь на области шестой чакры (между бровями) и представьте, что своим дыханием наполняете эту область светом. Сосредоточьтесь на подчинении своему высшему «Я», духовным гидам и ангелам. Представьте, что вы их видите и получаете от них сообщения, которые помогут на вашем духовном пути.

И завершите сеанс словами: «Я благодарю Бога, моих гидов, моих ангелов (или свое высшее «Я») за помощь и выражаю им свою признательность. Я принимаю любовь и благословение Бога и достоин этого».

Вдохните быстро и глубоко. Медленно выдыхая, сосредоточьтесь всей своей сущностью на области седьмой чакры (несколько дюймов выше головы) и представьте луч света, соединяющий вас с источником жизни, ощутите безусловную любовь Бога, Его милосердие к вам и ко всем живым существам. Пусть этот свет наполнит вас истиной и надеждой и поможет вам ощутить связь со всей вселенной.

Вернитесь в свое тело и ощутите его. Когда будете готовы, откройте глаза.

Каковы ваши впечатления?

Осознайте могущество этого метода, и то, что с каждым сеансом его могущество будет возрастать.

Для максимального эффекта проводите сеансы регулярно, работая над конкретной проблемой (чувство вины, пристрастие и т.д.), не меньше двадцати одного раза — как минимум, один раз в день в течение трех недель.

Вы можете проводить один за другим сеансы, посвященные разным проблемам, но не переусердствуйте: позвольте своему организму приспособиться к этому методу лечения.

Если вы практикуете цигун или медитацию, лучше делать это непосредственно после наших сеансов. Это поможет вам быстрее связаться со своим высшим «Я».

Формула Эмоционального Исцеления способствует быстрому достижению уровня духовности. Это конкретный процесс очищения души, резонирующий с вашим духовным ДНК. Духовный ДНК — отражает изначальный план души, цель ее пребывания в этом мире.

Практикуя метод «Формула Эмоционального Исцеления», вы узнаете, в чем эта цель заключается, особенно, если будете сочетать эту практику с медитацией и цигун.

Я рекомендую записать Формулу Эмоционального Исцеления и всегда иметь ее при себе,

чтобы иметь возможность в любое время воспользоваться этим методом лечения. В конце концов, он зафиксируется в вашей памяти, и вы сможете прибегать к его помощи в любых обстоятельствах.

Дополнительные советы и рекомендации

В конце каждого дня, подводите итог. Если вы в течение дня испытали даже самый минимальный стресс, раздражение или какое-то еще негативное чувство, проведите сеанс по методу «Формула Эмоционального Исцеления» или опишите этот инцидент в своем дневнике, не забудьте указать дату.

Посвятите несколько минут свободного времени размышлениям над эмоциональной проблемой, ставшей причиной инцидента.

В начале, очищение души — тяжелый труд, который очень скоро превращается в интересную работу; в конечном итоге, для этого вообще не требуется никаких усилий!

Не пропускайте ни одного стресса, ни одной подавленной эмоции. Помните, что в этой иерархии, ваши установки и убеждения занимают более высокое место, чем чувства. Также не упускайте из внимания свои мысли, в которых вы критикуете, отвергаете, высмеиваете сами себя; а также мысли, внушающие вам, что вы неполноценны. Не забудьте включить сюда свою жизненную позицию и свои физические ощущения. В принципе, вы учитесь внимательному наблюдению за собой со стороны.

А теперь я советую перечитать всю главу еще раз до этого момента.

Пять категорий исцеления

Эти пять категорий связаны с подавленными эмоциями и чувствами. Анализ этих категорий поможет вам извлечь больше пользы из сеансов эмоционального исцеления.

• Ментальный уровень: мысли, убеждения, идеи, образы и воспоминания.

- Жизненная установка: поведение (физиология, голос и самообладание)
- Инциденты: стресс (травмы, люди, среда).
- Чувства: эмоции, ощущения, настроение, переживания
- Физические ощущения: боль, болезнь и непреодолимые желания.

Эти пять категорий взаимосвязаны, и оказывают друг на друга влияние. Существует еще одна, дополнительная категория, которой трудно дать определение: ДУХОВНОСТЬ. С этой категорией связано чувство тяжести и дискомфорта, которое испытывает человек, следующий по неправильному пути. Этот путь не приведет его к «дхарме». ДХАРМА — буддистский термин, обозначающий «правильный образ жизни». Если человек не следует по пути своей дхармы, в результате, он будет ощущать себя несчастным, его могут преследовать тревоги, болезни и несчастные случаи.

Чтобы не усложнять задачу, я не включил эту категорию непосредственно в таблицу, но вы сами можете это сделать, если вам так угодно.

Формула Эмоционального Исцеления может изменить вашу жизнь. Когда вы отмечаете изменения в одной из пяти категорий, это означает, что все остальные категории также подверглись изменениям. Изменение своих убеждений оказывает колоссальное воздействие на ваши жизненные установки и отношение к окружающему миру, а также на уровень стресса, на ваши чувства и физическое тело. Изменение жизненной установки также может оказать могущественное влияние на ваше окружение, ваши чувства и физическое тело.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ФОРМУЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Восьмилетнего Пита привела ко мне на прием его мама, с жалобой на его постоянную

усталость и забывчивость. Не было и дня, чтобы Пит где-то что-то не забыл, от коробки с завтраком до одежды и обуви. Он к тому же не мог запомнить, что происходило в школе; но, как ни странно, во время тестов он всегда получал высокие оценки.

Пит смотрел на меня большими небесно-голубыми глазами, в которых я видел лишь отчаяние и грусть.

Я спросил его, чем они в тот день занимались в школе. «Играли на улице» — ответил он. «А чем еще занимались?»- спросил я.

«Все остальное время сидели в классе!» — ответил он. Не на один мой вопрос, он не мог дать конкретного ответа. «У меня плохая память. Я все забываю!» сказал он. Я спросил его, почему он так думает. «Все мне об этом говорят». Он был убежден, что обладает плохой памятью.

Я сказал ему, что окружающие его люди ошибаются, так как он обладает великолепной памятью. Я показал ему все, что он запоминает — как решать математические задачи, как разговаривать, одеваться, играть в футбол, в баскетбол, в шахматы, в шашки, в монополию и многое другое. «Пит — сказал я — знаешь ли ты, что в мире не существует ни одного компьютера, умеющего делать столько вещей?»

Тем временем Пит совершенно изменился: он улыбался, сидел с выпрямленной спиной и смотрел на свою маму, желая удостовериться, что она слышала все, что я сказал. Я показал ему как массажировать акупунктурные точки, связанные с повышением самооценки, и сказал, что открываю ему волшебный секрет, как улучшить память: три раза в день массажировать эти точки, одновременно повторяя: «У меня великолепная память, я с легкостью все запоминаю».

Если сопоставить поведение Пита с пятью вышеупомянутыми категориями, это будет выглядеть следующим образом:

1. Ментальный уровень: Он был убежден, что обладает ужасной памятью, что постоянно подтверждалось мнением окружающих его людей.
2. Установка: Он имел низкую самооценку, что сопровождалось чувством вины.
3. Инциденты: Он испытывал стресс, как дома, так и в школе, так как постоянно забывал свои вещи и ничего не мог найти.
4. Чувства: У него было чувство своей неадекватности и никчемности.
5. Физические ощущения: Он был истощен, ему не хватало энергии.

Через две недели Пит превратился в совершенно другого мальчика; исчезли припухлости под глазами, он перестал все забывать, чувствовал себя великолепно и держался намного раскованнее, чем прежде.

Подобные ситуации происходят на каждом шагу; мы заостряем внимание людей на их слабостях, загоняя их в схемы — ловушки, из которых очень трудно выбраться. Вместо этого, следует поощрять сильные стороны человека, сосредоточившись больше на том, как помочь ему преодолеть свои слабости.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ФОРМУЛА ЭМОЦИОНЛЬНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Вот еще один пример. Двадцатишестилетняя Мэри страдала от алкоголизма и депрессии. Она обратилась ко мне за помощью, так как утратила смысл жизни и ее преследовали мысли о самоубийстве. Она не верила, что достойна хорошего друга жизни и считала себя неудачницей. Она часами просиживала перед телевизором, без конца перекусывала и принимала Прозак.

Давайте разберем ее ситуацию. За шесть месяцев до нашей встречи, ее жених вдруг заявил ей, что любит другую женщину. До свадьбы оставалось всего три недели. Но он бросил Мэри, решив, что та другая женщина предназначена ему судьбой, так как он ощущает с ней духовное родство. Мэри было очень стыдно, ей пришлось отменить свадьбу. Это была ее вторая продолжительная связь, продлившаяся четыре года; ее предыдущая связь длилась всего три года.

Она прибавила в весе на десять фунтов, к тому же ее уволили с работы за опоздания и за то, что она не справилась с заданием в срок. Именно тогда она и пристрастилась к алкоголю.

1. Ментальный план: «Я неудачница, никто меня не любит». Мысли о самоубийстве. Воспоминания о том, что отец ни разу не говорил ей, что любит ее. «Я никому не нужна».

2. Установка: Депрессия, замкнутость в себе ; временами бунт и гнев. «Кому до меня есть дело!»

3. Инциденты: отмена свадьбы, отец, который не любит проявлять свои чувства.

4. Физические ощущения: сильная тяга к алкоголю, частым перекусам, а также избыточный сон.

Во время наших сеансов мы сосредоточились на том, чтобы изменить ее установки относительно себя самой, напомнить ей случаи, доказывающие, что ее можно любить. Например, ее мама всегда проявляла свою любовь к ней. Постепенно нам удалось изменить ее чувства по отношению к себе и, в результате, исчезла тяга к сладкому и к алкоголю.

Очень важно, чтобы в процессе исцеления была создана доброжелательная атмосфера, и не было бы общения с людьми, блокирующими и тормозящими ваше выздоровление.

Повседневное применение метода «срормула эмоционального исцеления»

Применяйте этот метод в любое время, когда вы ощущаете беспокойство, стресс, гнев, если вы расстроены или разочарованы. Не забывайте, что внешние раздражители (инциденты) лишь добавляют масла в огонь, если есть внутренние проблемы. Поэтому проанализируйте свои установки, убеждения, физические ощущения и эмоции до сеанса, чтобы определить степень их изменения после сеанса. Раздражители или инциденты не должны больше вас выводить из равновесия.

Если внешний раздражитель по-прежнему вызывает у вас бурные эмоции, это означает лишь одно: необходимо чаще проводить сеансы по методу «Формула Эмоционального Баланса» до тех пор, пока вы не достигните состояния невозмутимости. Это означает, что, вспоминая ситуацию, которая всегда раздражает вас, или даже находясь в ней, вы сохраняете спокойствие и легкость.

ИНДЕКС ИНТЕНСИВНОСТИ: Лучший способ узнать, есть ли прогресс в лечении — составление десятибалльной шкалы, на которой отметка 0 — максимально умиротворенное состояние, 10 — максимальное проявление бурных эмоций. Прежде чем начать сеанс, определите уровень интенсивности своих чувств. После сеанса вновь измерьте свои чувства по той же шкале. Вы должны заметить разницу. Но если нет никакой разницы, перечитайте двенадцатую главу, чтобы освежить свои представление о разных формах эмоционального включения, и выполните специальное упражнение для преодоления эмоциональной блокировки.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЛОКИРОВКА: СПЕЦИАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Выполняйте его как можно чаще, особенно во время сеансов эмоционального исцеления! Сожмите одну руку в кулак и осторожно постукивайте кулаком по ладони второй руки (не причиняя дискомфорта). После пяти-шести ударов, поменяйте руки. Теперь та рука, что была сжата в кулак, раскрывается, чтобы принять эти легкие удары.

Выполняйте это упражнение в быстром темпе; оно должно сопровождаться глубокими вдохами. Затем произнесите следующие фразы (не прерывая упражнения):

1. «Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне, даже если никогда не буду абсолютно счастлив (а), здоров(а) и успешен (на)». Сделайте быстрый и глубокий вдох. Выдыхайте медленнее и продолжайте:

2. «Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне, даже когда я буду абсолютно счастлив(а), здоров(а) и успешен(на)». (Быстрый глубокий вдох, медленный выдох.

3. «Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне, даже если никогда не освобожусь от этого чувства/убеждения/мысли... (назовите конкретную проблему, над которой работаете в данный момент)». Быстрый глубокий вдох, медленный выдох.

4. «Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне, даже если я освобожусь от этого чувства/мысли/убеждения...(назовите проблему)». Быстрый глубокий вдох, медленный выдох.

5. «Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне, даже если я не хочу полностью отпустить это чувство/мысль/убежде-ние... (назовите проблему). Глубокий быстрый вдох и медленный выдох.

6. «Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне и спокойно отпускаю свое чувство, убеждение, мысль о... полностью, сейчас и навсегда. Быстрый глубокий вдох, медленный выдох.

7. «Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне, даже если у меня остались причины или убеждения не отпускать это чувство убеждение, мысль (назовите проблему, над которой работаете в данный момент). Быстрый глубокий вдох и медленный выдох.

8. «Я люблю и принимаю себя на самом глубоком уровне, даже если у меня не осталось никаких причин не отпускать это чувство/ убеждение, ..) (назовите конкретную проблему, над которой работаете в данный момент)». Быстрый глубокий вдох и медленный выдох.

9. Теперь можете прекратить постукивание кулаков о ладони в ладони.

После этого упражнения вы, по всей вероятности, перестанете внутренне саботировать свое исцеление. Теперь следует вновь провести сеанс по методу «Формула Эмоционального Исцеления». Это упражнение может стать вашей повседневной прелюдией к сеансам.

Благодаря движению кулаков (в сочетании с определенной техникой дыхания), достигается несколько важных целей:

- Происходит равномерное распределение информации в левом и правом полушариях мозга.
- Происходит стимуляция конкретных акупунктурных точек, что способствует достижению эмоционального баланса и интеграции подавленных эмоций.
- Мы связываемся с тем участком мозга, который содержит эмоциональную голограмму (модель) всех наших подавленных эмоций.
- Мы вовлекаем в процесс свою нервную систему, благодаря чему быстрее решаем свои проблемы, связанные с подавленными эмоциями, используя определенные аффирмации.

Выполнение этого упражнение способствует вовлечению в процесс всех участков мозга; тело получает доступ к своей божественной мудрости и к самоисцелению. Наш замысел состоит в том, чтобы свести интенсивность любого чувства к нулю, то есть обрести состояние умиротворенности, покоя и легкости.

Некоторые чувства настолько устойчивы, что им следует уделить особое внимание. Отметьте их в своем дневнике и работайте над ними каждый день.

Сажное примечание

Не сводите метод «Формула Эмоционального Исцеления» к обычному ментальному упражнению, к тексту, который вы просто читаете. Это должен быть голографический процесс, вовлекающий ум, тело, дух и душу. Не важно, как произносятся аффирмации, вслух или в уме; главное — чтобы на них было сосредоточена вся сила вашего внимания.

Иногда вы испытываете чувства, которым трудно найти словесное определение, но, на самом деле, определения не так уж важны. Зафиксируйте интенсивность чувства на шкале (от 0 до 10) и в процессе сеанса эмоционального исцеления сосредоточьтесь на чувстве дискомфорта.

Семь основных, эмоций и их исцеление

Чтобы выйти на путь к душевному покою, необходимо интегрировать семь главных эмоций, которые мы рассматривали в Восьмой Главе: страх, гнев, обида, тревога, скорбь, стресс и перевозбуждение. Для полного выздоровления необходимо, чтобы энергия ци беспрепятственно протекала через все четырнадцать меридианов, для полного обновления всего организма. Когда появляется чувство дискомфорта, ограничения или физическая боль, следует обратиться к сочетанию метода «Формула Эмоционального Исцеления и сеансу исцеления, направленного на конкретный орган, нуждающийся в лечении. (Методы работы с физическими заболеваниями будут предложены позже).

- ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЙ СЕАНС: Как только вы испытываете любую из семи основных эмоций, необходимо провести ряд процедур. В первую очередь, зафиксировать интенсивность эмоции на шкале отметок (от 0 до 10). Затем выполнить Упражнение для преодоления эмоционального включения, чтобы избежать подсознательного саботирования исцеления. Затем работать со всеми 14 акупун-ктурными точами, повторяя соответствующие аффирамации и, наконец, прибегнуть к методу «Формула эмоционального исцеления», сосредоточившись на конкретной эмоции. Если после всех этих процедур, интенсивность эмоции превышает отметку 0, можно повторить работу с 14 акупунктурными точками.
- ПОВСЕДНЕВНЫЙ СЕАНС: Второй эффективный способ достижения эмоционального баланса заключается в том, чтобы регулярно работать с 14 акупунктурными точкам, не меньше одного раза в день, но предпочтительнее два раза в день — утром и вечером. Это помогает потоку ци беспрепятственно протекать по всему организму и укреплять его жизнеспособность, ускоряя процессы регенерации тела.

Для вашего удобства я еще раз предлагаю рисунки с 14 акупунктурными точками, с перечислением семи основных эмоций, органов и соответствующих им аффирмации

СТРАХ

Органы:
Основные эмоции:

Мочевой пузырь, почки. Незащищен ность, нерешительность.

Второстепенные эмоции: Недоверие, подозрительность и отчаяние.

Аффирмация: «Я глубоко люблю и принимаю себя со всем своим страхом и незащищенностью»

Основные точки: Расположены по обеим сторонам груди, под ключицами (см. рисунок).

Второстепенные точки: Расположены в начале бровей (см. рисунок)

ГНЕВ

Органы: Печень, желчный пузырь.

Главные эмоции: Разочарование, раздражение

Второстепенные эмоции: Разочарование, зависть, вспышки гнева, горечь, неспособность прощать, чувство, что вас используют в своих интересах, неспособность отпустить свои чувства.

Аффирмация: «Я глубоко люблю и принимаю себя со всем своим гневом и разочарованием»

Основная точка: Расположена на правой стороне, на полпути вдоль линии, ведущей от нижнего конца передней части реберной клетки (см рисунок)

Второстепенная точка: Расположена по горизонтальной линии от края, на расстоянии в половину пальца от кончика глаза (см. рисунок)

ОБИДА

Органы: Сердце и тонкие кишки.

Основные эмоции: Ранимость, эмоциональная неустойчивость.

Второстепенные эмоции: Повышенная чувствительность, чувство заброшенности, одиночества, подавленные эмоции, перевозбуждение, чувство стыда и разочарование.

Аффирмация: «Я глубоко люблю и принимаю себя со всей своей обидой и прощаю себя и ...»

Главная точка: Расположена в внутреннем углу ногтя мизинца, рядом с указательным пальцем (см. рисунок).

Второстепенная точка ... Расположена в конце главной линии на ладони, на пересечении красного и белого участков кожи (См. рисунок).

ТРЕВОГА

Органы: Желудок, селезенка и поджелудочная железа.

Главные эмоции: Беспокойство, низкая самооценка.

Второстепенные эмоции: Чувство зависимости, бесконтрольности, недоверие, страх перед будущим, отвращение, одержимость, нервозность, ощущение несчастья, страх что-то упустить.

Аффирмация: «Я глубоко люблю и принимаю себя со всей своей тревогой, беспокойством и низкой самооценкой»

Основная точка: Расположена в центре края глазной впадины (см. рисунок).

Второстепенная точка (для женщин): Расположена на левом боку, там, где проходит линия бюстгальтера под центром подмышечной впадины.

СКОРБЬ

Органы: Легкие, толстая кишка.

Основные эмоции: Упрямство.

Второстепенные эмоции: Грусть, депрессия, потерянность, тоска, утрата веры, безнадежность, негибкость, плаксивость, ранимость, пер-фекционизм, чувство вины и беспрекословное следование правилам.

Основная аффирмация: «Я глубоко люблю и принимаю себя со своей скорбью и чувством утраты»

Второстепенная аффирмация: «Я люблю и принимаю себя вместе со своим упрямством и неспособностью освободиться от своих чувств»

Главная точка: Расположена на внутренней стороне ногтя большого пальца (см. рисунок).

Второстепенная точка: Расположена на указательном пальце со стороны большого пальца рядом с ногтем (см. рисунок).

СТРЕСС

Органы: Иммунно-эндокринная система.

Главные эмоции: Подавление эмоций.

Второстепенные эмоции: Воспоминания, растерянность, подавленный гнев, ощущение пустоты, незащищенность, проблемы с памятью и неспособность сосредоточиться.

Главная аффирмация: «Я глубоко люблю и принимаю себя вместе со своим стрессом».

Второстепенная аффирмация: «Я глубоко люблю и принимаю себя, даже когда подавляю свои эмоции».

Основная точка: Расположена на линии, соединяющей нос и середину верхней губы, на треть ниже носа и на две трети выше верхней губы. (см. рисунок).

Второстепенная точка: Расположена на линии, соединяющей середину верхней губы и подбородок, на треть ниже верхней губы и на две трети выше подбородка.(см. рисунок).

ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ

Органы: Нервно-эндокринная система.

Основные эмоции: Подавленная сексуальность.

Второстепенные эмоции: Переменчивое настроение, паранойя, нерешительность, растерянность, утрата либидо, фригидность, импотенция, сильная усталость, шок, острая травма.

Основная аффирмация: «Я уравновешен (а), я в состоянии с легкостью справиться с любыми испытаниями».

Второстепенная аффирмация: «Я глубоко люблю себя и принимаю»

Основная точка: Расположена на кисти, на полпути от костяшек пальцев до запястья, в области между мизинцем и третьим пальцем (см. рисунок).

Второстепенная точка: Расположена на ногте среднего пальца ближе к большому пальцу (см. рисунок).

Исцеление физических, заболеваний

Во время физических заболеваний, мы можем значительно ускорить процесс выздоровления, используя метод «Формула Эмоционального Исцеления» в сочетании с массированием 14 акупунктур-ных точек, при этом следует сосредоточиться на физическом недомогании.

Пример:

«Я глубоко люблю и принимаю себя со всем моим страхом и незащищенностью, связанной с моим физическим состоянием» (назовите конкретную проблему).

«Я глубоко люблю и принимаю себя со всем моим гневом и отчаянием, связанным с моим физическим состоянием».

«Я глубоко люблю и принимаю себя со всей моей ранимостью и стыдом, связанным с моим физическим состоянием».

И так далее, по всем акупунктурным точкам, перечисленным выше.

Важно помнить, что это следует делать, даже если вы в данный момент не испытываете гнев или какую-либо другую из перечисленных выше эмоций: это делается для исцеления прошлых эмоций и всех связанных с ними инцидентов и состояний. Поэтому не беспокойтесь, здесь невозможно ошибиться, вы не можете создать проблему или эмоцию, которой у вас нет; вы можете лишь исцелить то, что у вас имеется — даже если вы этого не осознаете. Можно творчески подходить к аффирмациям, приспосабливая их к своей конкретной ситуации, заменяя обычные слова на более сильные и эффективные.

Работая над лечением физических болезней, не забывайте добавлять фразу «связано с моим физическим состоянием» или связано с ...(назовите конкретную проблему, болезнь сердца, почек, боли в спине и так далее).

Помните, что не следует сражаться со своей болезнью; примите ее, как часть собственного замысла; таким способом подсознание привлекает ваше внимание к тому аспекту вашей жизни, который нуждается в исцелении.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС: КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Вот контрольный список, включающий все те области, в которых следует работать для достижения душевного покоя, великолепного здоровья и личного удовлетворения.

- Долгосрочные Задачи: Начните с работы над проблемами, связанными с влиянием

людей, принадлежащих разным группам, начиная с представителей семейного круга. Укрепитесь в своем отношении к людям, основанном на безусловной и на вселенской любви.

- Повседневные Стрессы и Острые Стрессы. Реагируйте на любой стресс, особенно старайтесь не доводить ситуацию до кризиса. Вы обладаете надежным методом, который поможет вам сбалансировать семь основных эмоций. Для оптимальных результатов каждый день работайте над 14 акупунктурными точками.
- Физические Проблемы, Болезнь, Дискомфорт. К этой категории относятся бессонница, ночные кошмары, мышечные боли, нарушения менструального цикла и так далее. Также пост-операционные недомогания.
- Основные Жизненные Проблемы: Приняв полную ответственность за свои действия, слова, мысли, установки и чувства, мы действительно становимся на путь к душевному покою. Постепенно осуществите все, о чем будет сказано ниже, стараясь запомнить полученный в каждом случае урок. Простите все обиды, прошлые и настоящие. Обретите чувство достоинства: отпустите чувства стыда, вины; отпустите обиды и суждения. Освободитесь от стремления управлять всем происходящим, использовать власть и людей в своих интересах. Перестаньте зависеть от одобрения, признания и оценок окружающих. Сталкиваясь с трудностями и препятствиями, не теряйтесь и ведите себя адекватно. Любите все сотворенные Богом существа и все Его творение и научитесь ценить полученные уроки. Научитесь быть благодарными за все имеющиеся у вас блага.

Теперь вы вооружены всеми необходимыми инструментами, остальное — зависит лишь от вас. Помните, что, начав работать по этому методу, вы не можете ошибиться. Более двадцати тысяч людей уже испробовали этот метод, который в подавляющем большинстве случаев привел их к успеху. Вас ждет свобода и ваш душевный покой — на пороге.

Я завершаю эту главу стихами неизвестного (для меня) автора. Я услышал их от своей сестры.

ВЫБОР ЗА МНОЙ

Я живу по собственному выбору,
Но не по воле случая.
Мой выбор — менять себя,
Но не оправдываться.
Мой выбор — иметь мотивацию,
Но не позволять манипулировать собой.
Мой выбор — приносить пользу,
Но не позволять, чтобы меня использовали.
Я выбираю достоинство,
Но не жалость к себе.
Я выбираю победу,
Но не конкуренцию.
Мой выбор — руководствоваться своим внутренним голосом,
Но не случайным мнением толпы.
Выбор — за мной, и я выбираю
Волю Божественного Разума.
Предавшись Его Воле,
Я выхожу победителем.

Глава 13

Синхропоэтика:привлечение будущего

Мы исследуем тайну человеческого сознания, раскрытие которой стало в наше время насущной необходимостью.
Нас влечет мечта об интеграции науки с Духовностью,
Напоминая о нашей тесной связи друг с другом, со своим высшим «Я» и с планетой Земля.
Институт Ноэтических Наук

Слово «поэтический» произошло от греческого «nous», означающего «разум», «интеллект» или «методы познания». К ноэтическим наукам относятся такие тесно связанные друг с другом дисциплины, как наука о мышлении, сознании и методы познания. Я ввожу новый термин «синхроноэтика», чтобы привлечь ваше внимание к логической основе третьего уровня проявления, уровня синхронизации.

Дипак Чопра в своих студиях проводит семинары, посвященные тому, что он называет «синхроносудьба» — умение пользоваться помощью вселенной. Синхроноэтика ставит такие же цели: когда вы освобождаетесь от своего прошлого, добиваетесь душевного покоя, благодаря эмоциональному исцелению, меняется и та информация, которую вы посылаете в морфогенетическое поле. Вы постепенно, слой за слоем, освобождаетесь от той кармической информации, которая уже бесполезна; вы притягиваете в свою жизнь новые возможности и новых людей; в вашей жизни начинают происходить невероятные совпадения, которые Чопра называет «вселенским заговором». Я абсолютно с ним согласен.

Рассмотрим несколько составных частей этого процесса: 1. НАМЕРЕНИЕ: Ваше намерение должно быть четким и конгруэнтным. Сознательно созданный вами образ того, что вы желаете должен быть предельно четким и полностью конгруэнтным с вашим подсознанием.

Донесите этот образ до каждой чакры и примените метод «Формула Эмоционального Исцеления», чтобы выявить те убеждения, мысли или чувства, которые блокируют достижение цели. Для полной интеграции этого образа-цели воспользуйтесь Упражнением по преодолению эмоционального включения. Благодаря четырнадцати акупунктурным точкам можно добиться полного равновесия каждого из меридианов с образом, который вы создали, с помощью пяти основных органов чувств или же с помощью множества дополнительных чувств.

2. CHOSAKU: Ваша цель должна быть кармически оправданной, иначе говоря, должна быть свободной от негативной кармы. Ваша цель должна способствовать вашему духовному развитию, и никому не должна наносить вред.

3. ОТРЕШЕНИЕ: На третьем уровне сознания не существует никаких привязанностей. Признайте, что воображаемая цель, возможно, никогда не будет достигнута, и отрешитесь от любых чувств радости и счастья, связанных с осуществлением вашего замысла. Вы должны всегда быть радостны и счастливы и не должны надеяться, что осуществление ваших намерений повысит вашу самооценку или сделает вас счастливее других людей. Отрешитесь с любовью.

4. ОБРАТИТЕСЬ К СВОИМ ГИДАМ И АНГЕЛАМ С КОНКРЕТНЫМИ ПОРУЧЕНИЯМИ: предоставьте им заниматься всеми деталями и тонкостями. Во время повседневных медитаций просто визуализируйте образ того, чего вы хотите достигнуть в жизни и постарайтесь вызвать в себе ощущение, что вы уже этого достигли. Храните в себе эти ощущения и передайте этот образ своим гидам и ангелам.

5. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЗНАКИ И ЗНАМЕНИЯ: Вселенная общается с вами на универсальном языке, используя всевозможные знаки и знамения. За всеми событиями стоит скрытый смысл. В моем случае происходит следующее: когда я чихаю, это означает, что мне подают знак мои гиды и ангелы. Когда мы с партнером чихаем одновременно, это означает, что

нам о чем-то хотят сообщить.

В каждом мгновении — вечность; вслушивайтесь в него, сосредоточьте всю силу своего свое внимание на «сейчас», и этого достаточно, чтобы началась синхроноэтика. Мобилизуйте все свои девять чувств и ждите знамений. Начните с анализа обстоятельств, которые привели вас к прочтению этой книги.

Следующая ступень: подумайте, какие у вас имеются возможности для получения дополнительных знаний; может вам следует принять участие в определенных семинарах или сеансах, или прочитать больше книг, достать видео- или аудиокассеты на эту тему. Желательно также практиковать медитацию. Я практикую Медитацию С Первобытными Звуками, под руководством инструкторов, воспитанников Дипака Чопра. Я также практикую Ци Ненг Цигун Чи Ненг. (в Штатах это известно под названием Ци-лел Цигун). Эти практики помогают постичь свою внутреннюю суть.

Без духовной практики сложнее ощутить все преимущества син-хроноэтики и обрести магическую способность притягивать в свою жизнь благоприятные обстоятельства и хороших людей. Синхроноэтика — это духовный разум, который развивается в результате исцеления вашей души.

Я хочу рассказать вам историю одной из своих пациенток, о том, как ее высшее «Я» связывается с ее подсознанием. Вы увидите, что Вселенная своеобразным образом поддерживает всех нас. Все происходящее с нами имеет особый смысл; каждый из нас должен самостоятельно выяснить, какой смысл заложен в каждом конкретном событии.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ. СИНХРОНОЭТИКА

Глаза тридцатишестилетней Энджи светились, и она хорошо выглядела. Всего за четыре месяца до нашей встречи она пережила операцию по удалению раковой опухоли в правой груди, затем последовала радиотерапия. Она закончила Академию Натуральной Медицины и занималось альтернативными методами лечения. Она выслушала от своих коллег множество противоречащих друг другу рекомендаций, основанных на разных теориях. Это ее сбивало с толку, и она сказала мне, что перепробовала более сорока разных методов. «Как тебе это удалось?» — спросил я.

«Раз в два дня мой партнер проверяет меня с помощью мускульного теста , чтобы выяснить, в чем я действительно нуждаюсь!»

Каково же было положение дел? Она рассказала, что после операции, во время которой, помимо опухоли, были удалены несколько лимфатических узлов, все шло хорошо. Но совсем недавно она вновь обнаружила опухоль в груди и подмышкой, и любое прикосновение к груди вызывало боль.

«И какой урок ты из всего этого извлекла?» — спросил я.

Энджи ответила, что не до конца понимает свою ситуацию! До того, как у нее обнаружили рак, все складывалось неплохо. Она работала над своими эмоциями, и ей удалось многое изменить в своей жизни. Она стала более уравновешенным и радостным человеком; именно в период, когда все в жизни Энджи начало налаживаться, ее неожиданно поразила болезнь. Она обратилась за советом к ясновидящей. Как выяснилось, нечего было извлекать из этих обстоятельств, являющихся результатом каких-то прошлых проблем и уроков, с которыми она уже давно справилась. Это ее очень обрадовало.

«Я с ней согласна — сказала Энджи — По моему мнению, мы уже выучили все свои уроки. Мы уже преодолели этот этап. Нам больше нечему учиться, мы уже все знаем, но даже не подозреваем об этом. Мы стремимся реализовать свой потенциал, но вместо этого пытаемся с помощью пяти чувств извлечь уроки из внешних событий. Всякий раз, ударяясь о невидимую стену или наткнувшись на какое-то препятствие и набив себе шишку, мы пытаемся понять, с помощью своих ограниченных пятью чувствами возможностей, какой из этого следует извлечь

урок. То есть мы продолжаем искать ответы на свои вопросы во внешнем мире, вместо того, чтобы заглянуть в глубину самих себя и спросить: «Что мне еще предстоит узнать о себе?»

Жизнь •— это осознание того, что мы не всегда откровенны сами с собой; не хотим расставаться со своими установками, со своим образом мыслей; это осознание своих привязанностей и кармических схем. Чтобы получить знание и просветление, не требуется особых уроков, нет необходимости совершать какое-то особое путешествие. Мы уже просветленные; осталось лишь осознать свою истинную природу!»

Энджи погрузилась в молчание, чтобы дать возможность осмыслить ее слова. Я задал ей вопрос: «Меня интересует, что именно пытается передать тебе твое подсознание? Почему оно сосредоточено именно на твоей правой груди? Почему именно сейчас? Что ты никак не можешь осознать? Может, в твоей жизни что-то постоянно повторяется по одной и той же схеме, по одному и тому же кругу, из которого ты никак не можешь вырваться?» Она в изумлении посмотрела на меня. Она не думала в этом направлении, так как ее мысли были заняты лишь тем, как исцелиться от рака.

«Первый вопрос, на котором нам следует сосредоточиться: почему ты настоятельно хотела встретиться со мной? Ведь ты уже консультировалась с семью врачами, каждый из них — лучший специалист в своей области. Что ты хотела услышать нового от меня?»

«Я не знаю — ответила она. — Какой-то внутренний голос постоянно твердил мне, что я должна посоветоваться с Вами, я никак не могла избавиться от него. К тому же мой друг говорил, что хочет встретиться с Вами. Затем я увидела Ваше выступление по телевизору и решила немедленно позвонить Вам (синхроноэтическое явление)».

Теперь я погрузился в свои мысли, так как почувствовал присутствие синхронизации; я настолько занят, что люди иногда в течение шести месяцев не могут попасть ко мне на прием. Некоторым это вообще не удается. «Кто-то отменил свой визит к Вам, и она позвонила буквально через секунду. Поскольку ее друг — Ваш знакомый, я решила записать ее на прием через два дня» — сказала моя помощница.

Еще одна странная деталь: первая жена ее друга умерла от рака груди. Я мысленно решил побеседовать с этим человеком, чтобы выявить синхроноэтическое значение этого факта. Почему людей, с которыми он связывает свою жизнь, поражает одна и та же болезнь?

Очнувшись от размышлений, я сказал: «Хорошо, проведем более глубокое обследование». Когда я проверил ее готовность к тестированию, желание выявить с моей помощью причину болезни, она была конгруэнтна лишь на четыре процента. Ее блокирующей эмоцией — было отчаяние. Все, что она с трудом принимала в жизни, повергало ее в отчаяние. Как показало дальнейшее обследование, борясь с раком, Анджи испытывала самое большое отчаяние из-за того, что ей пришлось сделать операцию. Какая-то часть ее «я» не могла примириться с тем фактом, что она, специалист в области холистической медицины, вынуждена прибегнуть к помощи традиционных методов лечения.

Далее мы выяснили причины поражения ее правой груди. Эта сторона была связана с мужским аспектом ее личности и с ее партнерами. Когда я задал ей более конкретные вопросы, выяснилось, что у нее были напряженные отношения с отцом (которого уже не было в живых)и со всеми бывшими и нынешними партнерами. Исходя из этого, она пришла к выводу, что нельзя доверять мужчинам и что она невполне заслуживает быть любимой.

Она также перестала полагаться на свои мужские качества, а также — на свою иммунную систему. Иммунная система обладает агрессивным мужским свойством; она действует как солдат на войне — атакуя и уничтожая все, что находится в дисгармонии с организмом. И теперь у Энджи развилась опухоль, как символ того, что она не в состоянии жить в гармонии с мужским аспектом своей личности. Как следствие ее бескомпромиссности в этом вопросе, опухоль наиболее агрессивно атакует самое уязвимый орган в женском организме- грудь или женственность. Лишенная женственности, она будет защищена от всех мужчин!

Мы также обнаружили блокировку в пятой чакре, и она призналась, что ей трудно выразить свои затаенные чувства. Из-за своей закрытости, ей всегда было трудно вступать в интимные отношения с мужчинами, и все ее прежние партнеры уходили от нее. Ее нынешний партнер уверял, что никогда не бросит и не отпустит ее, но вскоре после этого, отменил обед с ней. Это и стало причиной, которая привела к срыву иммунной системы — через два месяца у нее развилась опухоль.

Энджи сказала, что всегда отдает предпочтение женщинам-врачам, но по какому-то странному совпадению (синхроноэтика), кто-то ей рассказал про меня, подчеркнув, что я — в полном контакте с женским аспектом своей личности. Именно на этот факт и откликнулось ее подсознание. Вселенная позаботилась об остальных деталях; интересно то, что медицинская страховка Энджи покрыла все понесенные мной убытки!

Я рассказал ей, что отменившая визит пациентка, благодаря которой она попала ко мне на прием — одна из известнейших в Голландии знаменитостей. Эта женщина, пройдя лечение по методу «Эмоциональный Баланс», решила радикальным образом изменить свою жизнь, и отправилось с мужем на Дальний Восток, в двухнедельное путешествие, впервые за пять лет! Прежде она боялась путешествовать самолетом, но теперь шестнадцатичасовой перелет не испугал ее! Удивительно, как Вселенная опекает своих детей!

Энджи решила, что начнет работать над своим прошлым, простит отца и постарается стать более открытой в отношениях с мужчинами.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: СИНХРОНОЭТИКА

Я бы мог рассказать сотни случаев, но история о том, как я впервые встретился с Дипак Чопра, наиболее яркий пример чуда синх-роноэтики. Дипак — один из тех первопроходцев и пионеров, которые поделились с Западом своим знанием древних ведических наук в сочетании с квантовой физикой. Он автор более двадцати шести бестселлеров, он ездит по всему миру, рассказывая людям о том, что из жертв коллективного заговора они могут превратиться в истинных творцов собственной судьбы.

Я впервые услышал о Дипаке в 1995 году от своего друга Ральфа Бэккера, который был первым, кто привез его в Голландию. Ральф и я — соавторы бестселлера «Жизненная сила». Это была моя первая книга, которая далась мне нелегко; чтобы написать свою часть, мне понадобилось девять месяцев. Я понимал, что существует какой-то иной способ писать книги. Когда Ральф рассказал мне о Дипаке и о том, сколько он написал книг, я решил обратиться к нему за советом. Но сделал это не так, как вы думаете. Я углубился в медитацию, чтобы связаться со своими духовными гидами и попросить у них совета.

Когда я спросил у своих духовных гидов, каким образом удается Дипаку писать так много книг, они ответили мне следующее (все ответы и образы всплывали в моем сознании): «Почему ты не спрашиваешь это у него самого?». Именно в этот самый момент, передо мной появился Дипак. Первое, что мне бросилось в глаза — это его спокойствие и безмятежность; это был простой открытый человек. Я задал ему свой вопрос.

Улыбаясь, терпеливо, словно беседуя с начинающим учеником (кем я и был в то время), он сказал: «Ты должен полагаться на свою божественную творческую энергию. Не надо ничего форсировать, пусть все происходит естественно. Поверь, всему свое время».

Сказав это, он исчез. Последнее, что я услышал: «Я буду с нетерпением ждать новой встречи с тобой!»

Я был совершенно очарован. Что это было — реальность или плод моего воображения? Я отправился в книжный магазин, купил четыре книги Дипака Чопра, и положил их на свой рабочий стол, как напоминание об этом поразительном эпизоде. Через несколько месяцев, я написал две книги за рекордное время — за две недели. Моя лучшая книга «Кто Ты На Самом Деле?», ставшая бестселлером в Голландии и занявшая сорок седьмое место в списке лучших

произведений нехудожественной литературы, была продиктована всего за восемь часов! «Эмоциональный Баланс» — моя двенадцатая книга за четыре года, и еще многие книги скоро выйдут в свет!

Через несколько лет я получил по почте брошюру, в которой сообщалось об очередном семинаре Дипака Чопра. Он назывался

«Духовный Соблазн» и должен был состояться в марте 1998 года в Гоа, Индии, в Центре Медитации. Семинар длился неделю, и меня охватило сильное желание принять в нем участие, но не было ни времени, ни финансовых возможностей поехать в Индию. Я вложил крупную сумму в одно предприятие в Голландии, и на моем банковском счету был большой минус. Что тут сделаешь, пришлось выбросить брошюру в мусорную корзину.

Спустя два дня, моя сестра во время уборки кабинета выбросила мусор. Однако мусорный контейнер вернулся, так как застрявшая в нем брошюра не позволяла ему двигаться. Я достал брошюру, свернул ее в трубочку и снова закинул в мусорную корзину. Причем я попал в нее лишь с третьей попытки. Вскоре после этого, мои два сына Санрей и Джой, как обычно, решили поиграть и побегать в моем кабинете. После их ухода я вновь обнаружил брошюру, но на этот раз — на своем столе. Вдруг меня осенило: мои гиды пытаются сообщить мне нечто важное. Я погрузился в медитацию и получил сообщение: «Ты должен поехать в Индию».

«Почему?» — спросил я.

Чтобы встретиться с Дипаком Чопра» — ответили мне. Но зачем ехать для этого так далеко, в Индию?» Ответ напомнил рекламу: « Сделай это!»

Итак, я попал в трудную ситуацию. Если ехать в Индию, то вместе с Трицией, моей подругой в тот момент. Но нам не хватало наличных денег. После некоторых дебатов мы решились на поездку. Как постоянный клиент авиакомпании, я имел право на пару бесплатных полетов, и мы с Трицией воспользовались этим правом. 26 февраля, 1998 года мы вылетели в Бомбей, с остановкой во Франкфурте. Мы прибыли в Гоа 28 февраля, в субботу, около полудня. Это был длинный перелет из Флориды — в Индию.

Семинар начался в воскресенье 1 марта с введения в Медитацию с Первобытными Звуками. Моим инструктором была Малика, очень милая и симпатичная индианка. У нее была мягкая манера разговора, и она дала мне индивидуальную мантру. Для каждого участника семинара, на основе его или ее даты и времени рождения, составлялась индивидуальная мантра. Когда мы с ней разговорились, выяснилось, что она — дочь Дипака. Я улыбнулся и сказал: «Это первое знамение». Она не поняла, что я имею в виду, и я не стал ей объяснять. До этого я просил своих гидов подать мне знак, если мое путешествие будет проходить, как запланировано, в соответствии с третьим уровнем проявления.

«Как вы думаете, у меня есть шанс поговорить в течение нескольких минут с вашим отцом наедине?» — обратился я к ней.

Она ответила: «Да, есть реальный шанс. Обычно во время подобных семинаров он не так сильно загружен работой, как обычно».

Я был взволнован и счастлив — все шло отлично! В понедельник утором мы позанимались йогой, затем последовала групповая медитация, и после обеда Дипак познакомил группу с так называемыми, особыми «сутрами». Наконец, я встретил его, и выглядел таким же, каким я его увидел несколько лет тому назад во время своей медитации. Время летело, семинар был захватывающе интересным и полезным.

В тот вечер, во время ужина, ко мне подбежал мой давний друг из Мексики, Люсио Ромеро, психолог и инструктор по медитации, и воскликнул: «У Риты, супруги Дипака, приступ какой-то аллергии, и никто не может ей помочь. Я сказал им, что ты можешь ее вылечить».

Я был потрясен! Я ждал знамения, но не такого! (Между прочим, никогда не надо заранее предполагать, какими будут знаки и знамения!). Безусловно, я согласился посмотреть Риту, и попытаться помочь ей. Я отправился в свою комнату с Трицией, которая привезла в Индию

несколько кремов для загара, от загара, против комаров и так далее. Она также обнаружила гомеопатический крем от аллергии, который «случайно» оказался среди прочей косметики. Я взял его с собой.

Рита была спокойна и показала мне участок на шее, на котором проявилась аллергическая реакция. Я провел мышечное тестирование, и крем оказался именно тем средством, которое ей было необходимо. Фактически, был один шанс из миллиона, что именно этот крем окажется подходящим. Это меня буквально поразило, и я решил досконально обследовать ее эмоциональное состояние.

Но внутренний голос сказал мне: «Все в порядке, это часть общего замысла!» Я успокоился, дал ей тюбик с кремом, объяснил, как им пользоваться и сказал, чтобы мне сообщили, если не будет улучшения. Во вторник мы вновь встретились, она чувствовала себя намного лучше.

В среду, после занятий я отправился побеседовать с с Маликой, которая сидела за своим рабочим столом в одном из кабинетов. Я неожиданно получил факс от доктора Розы Моречи, которая попросила меня от ее имени пригласить Дипака в Италию, выступить с лекцией на ежегодной конференции. Именно в тот момент, в комнату вошел Дипак и, откуда ни возьмись, появилась Рита, которая хотела познакомить его со мной. Я стоял спиной к двери, и не видел, как вошел Дипак. Я спросил Малику, можно ли встретиться с ее отцом.

«Вы можете обратиться к нему лично » — ответила она и жестом указала мне на своих родителей, которые уже были почти рядом.

Рита сказала Дипаку: «Позволь представить тебе доктора Роя, который вылечил меня от аллергии». Дипак с благодарностью пожал мне руку. Он спросил: «Могу ли я вас чем-то отблагодарить?» Улыбнувшись, я сказал: «Да, не могли бы вы мне уделить десять минут?»

«Как насчет того, чтобы завтра встретиться за завтраком?» — ответил Дипак.

Наша встреча состоялась пятого марта и сыграла огромную роль в моей жизни. В конечном итоге, она привела к тому, что я часто посещаю Калифорнию для тесного сотрудничества с Дипаком. В 1999 году я прочитал лекции на нескольких семинарах Дипака и провел несколько сеансов по своей методике «Достижение душевного покоя».

Как вы видите, синхроноэтика творит в нашей жизни чудеса. Все может начаться в данный момент, прислушайтесь к вселенной и к своему телу. В данное мгновение вселенная что-то сообщает вам — пора отправляться в путешествие к исцелению и внутреннему умиротворению. Нет ничего важнее этого! Все зависит от вас самих!

Достаточно ли вы любите себя, чтобы узнать свою истинную сущность?

Если вам удалось прочитать мою книгу до конца, значит это так. Вероятно, цепь космических реакций на синхронистические пространственно-временные события приведет к нашей встрече в каком-нибудь из пространств.

Я желаю вам великолепного здоровья, безусловного счастья и душевного покоя!

Намастэ

Впервые в России! Семинары Донны Иден в 2010 г. (её книги на русском «Энергетическая медицина» и «Энергетическая психология»)

Онлайн семинары
ХАРИ www.harimedia.net

Книги издательства «Будущее Земли» можно заказать в Интернет-магазине: www.pangeya.ru Граждане, проживающие в РФ, могут воспользоваться услугой «Книга-Почтой»

Заявки на книги издательства «Булущес Земли» высылайте по адресу: 190020, г. Санкт-Петербург, а/я 167,
ООО «Будущее Земли», или по телефону: (812) 252-46-53 e-mail: earthfuture@mail.ru *Оплата наложенным платежом при получении заказа на почте. При заказе Kt необходимо указать назвагше книги, количество экз., индекс отделения связи, полный почтовый адрес, Ф.* И. *О. получателя.*