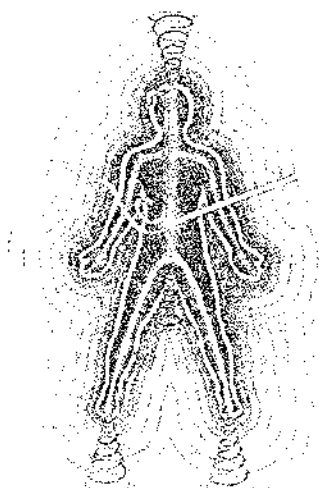


Марк Рич

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ



руководство
к пониманию и использованию
Энергетической Системы Человека

•сория•



2 0 1 3

УДК 159.96
ББК 88.6
P56

Перевод с английского О. Цветковой

Рич Марк

P56 Энергетическая анатомия: Руководство к пониманию и использованию Энергетической Системы Человека / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00351-1

Энергетическая Система Человека — это нечто гораздо большее, чем только аура и чакры. Книга «Энергетическая анатомия» знакомит вас с мощными и по большей части неизвестными энергетическими структурами, которые не были исследованы подробно ни в одной другой книге. Обучившись с помощью несложных, хотя и требующих серьезной работы методов, приведенных на этих страницах, вы разовьете способность осознанно видеть и чувствовать динамику и силу создаваемых вами энергетических отношений. Это поможет вам лучше осознавать и использовать жизненно важные энергетические структуры, чтобы иметь возможность улучшить свое здоровье, благосостояние и отношения с другими людьми. Если это ваше предназначение — вы сможете стать настоящим целителем для себя и других. И наконец, жизнеутверждающие средства, которым посвящена эта книга, помогут вам проложить путь к безграничному и безвременному миру Духа.

УДК 159.96
ББК 88.6

Energetic Anatomy
Copyright © 2004 by Mark Rich
Published by arrangement with the author.

ISBN 978-5-399-00351-1

© «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	8
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
Феномен внутренней энергии.....	13
Глава первая. Введение в Энергетическую Систему Человека... ..	14
Глава вторая. Энергетический сердечник.....	34
Глава третья. Энергетические конусы и меридианы.....	42
Глава четвертая. Слои.....	61
Глава пятая. Комплекс Трубок.....	72
Глава шестая. Связка Шнуров.....	91
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
Внешние энергетические явления.....	125
Глава седьмая. Энергетическая Сеть, Орел и Накатывающаяся Сила, а также духи.....	126
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	
Синергическое использование Энергетической Системы Человека, а также его мозга, ума, эмоций и тела в укреплении здоровья и целительстве	139
Глава восьмая. Исцеление себя с использованием Энергетической Системы Человека.....	140
Глава девятая. Как исцелять других, используя Энергетическую Систему Человека.....	154
Глава десятая. Превосходное здоровье и Энергетическая Система Человека.....	164
Глава одиннадцатая. Этические принципы.....	186

СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

Последовательное расслабление	24
Видение энергии.....	25
Чувствование энергии	27
Чувствование и видение энергии	29
Дыхание срединной линией	37
Дыхание конусами.....	55
Осознание слоев.....	69
Дыхание трубками №1	85
Дыхание трубками №2	87
Дыхание трубками №3	88
Центрирование посредством трубок.....	89
Упражнение для чувствования шнуров.....	117
Упражнение для видения шнуров	118
Упражнение для использования шнуров	118
Центрирование с помощью шнуров.....	119
Упражнение для успокоения ума.....	121

ПОСВЯЩЕНИЕ

*Эту книгу я посвящаю всем моим ученикам
из прошлого и настоящего.
Они помогли мне стать таким,
каким я только мог стать*

БЛАГОДАРНОСТИ

*В создании этой книги мне помогали многие люди —
как прямо, так и опосредованно.
Среди них Соня Робинсон, Роберт Боул, Гоша Карпович,
Кили Меган, Чарльз Паттерсон, Дариуш Хлюдзински,
Аллен Саймондс и Томико Охта Рич.
Большое им спасибо.
Я ценю все то, чему я научился в Школе Следопытов.
Я также благодарен своим родителям за ту поддержку,
которую они оказывают мне,
даже если не совсем понимают, чем я занимаюсь.*

ВВЕДЕНИЕ

Я с самого раннего возраста мог *видеть* сияние света вокруг людей и некие энергетические структуры. Я любил сидеть и наблюдать за переливами света и цвета вокруг каждого человека. Это было забавно, приятно и вызывало у меня чувство связи с ними, восторг и ощущение целостности. Я придумывал себе разные игры, чтобы *видеть*, где у людей яркие пятна, где темные и как эти пятна движутся вокруг тела. Я даже давал людям прозвища в зависимости от того, какие у них были пятна.

Я пытался приносить эти идеи в игры с другими детьми, но никто не понимал, о чем я говорю. В конце концов я решил полюбопытствовать у одной из учительниц моей католической школы, что же я все-таки *вижу*. Однако она довольно суровым тоном ответила мне, что все это — мое воображение и что мне следовало бы больше уделять внимания учебе. После этого разговора она даже изменила свое отношение ко мне. Думаю, она вообще не имела никакого представления о том, что я имел в виду, поскольку *видение энергии* за пределами физического восприятия включает в себя использование не только зрения, но и других чувств.

Этот и другие случаи из моего детства настолько напугали меня, что я всерьез усомнился, стоит ли мне вообще продолжать *видеть* энергию, и даже боялся, что меня убьют за то, что я не такой, как все. Но мне по-прежнему было интересно, и я сердился на людей, когда они хотели, чтобы я перестал «рассматривать энергии». Более того, я даже поверил, что отправлюсь в ад, если буду этим заниматься. Я был напуган и из-за своей неуверенности в себе не мог сопротивляться тому, чего от меня хотели другие. Так я прекратил рассматривать энергии людей и работать с этими энергиями и больше

не рассказывал другим о том, что я вижу. Иногда я намеренно причинял себе боль, поскольку знал, что это единственный способ запретить себе *видеть*. И только гораздо позже, когда я стал заниматься боевыми искусствами, я снова начал «видеть энергии» — и тогда же ко мне вернулись все мои вопросы. Голос моей интуиции зазвучал громче, и вопросы относительно того, как мне жить дальше, приобрели для меня еще большую значимость. Теперь-то я уделяю им много внимания, ведь изучение *Энергетической Системы Человека* — как раз то, чем я занимаюсь последние двадцать лет.

Я обнаружил, что эта система удивительно сложна, изощрена и довольно толково устроена, чтобы выполнять свои функциональные цели. Кроме того, она оказывает колоссальное воздействие на наше здоровье и благополучие. Зная, как использовать эту систему, мы получаем потенциальную возможность избавлять себя и других от ненужной физической и душевной боли. Это знание использования дарованной нам Богом энергетической системы существенно увеличивает наши энергетические резервы и дает нам возможность заботиться о собственном здоровье. И это уже становится для нас свободой, представить себе которую могут лишь немногие.

К тому же практическое знание *Энергетической Системы Человека* повышает наше осознание себя и осознание намерений других людей, позволяя нам видеть жизнь такой, какая она есть, и не беспокоиться о том, как у нас все должно (или не должно) быть. Мы можем использовать его, чтобы легче переживать трудные и напряженные периоды или чтобы создать более плавное, легкое течение нашей жизни. *Энергетическая Система Человека* прокладывает мост к духовной сфере и открывает перед нами множество моментов духовного путешествия, которые побуждают нас к развитию нашего истинного «Я» с его безбрежным потенциалом.

Это восхитительно — воспринимать эти структуры и работать с ними, а также реально ощущать происходящие в теле и уме изменения! Я предлагаю вам присоединиться ко

мне в этом путешествии. Надеюсь, что чем больше людей научатся использовать *Энергетическую Систему Человека (ЭСЧ)*, тем скорее мы создадим новую реальность в нашей повседневной жизни и в нашем мире, — реальность, где постоянный контроль собственного здоровья станет для нас нормой, а не исключением, реальность, где все мы сможем воспринимать и осознавать нашу взаимосвязанность и наше единство с Духом. Мы будем стремиться жить в равновесии и гармонично выстраивать отношения друг с другом, поскольку мы способны увидеть реальную пользу этого и знаем, как это делать.

Информация, изложенная в этой книге, основана на моих собственных открытиях и открытиях, сделанных другими людьми, с которыми я вместе обучался, а также на знаниях, передаваемых из поколения в поколение на протяжении веков. Информацию и все упражнения, которые я привожу в своей книге, я сам использовал и неоднократно подвергал проверке. За многие годы я приобрел достаточные навыки в боевых искусствах, особенно в *Будзинкан Додзё*. Весьма полезной для меня оказалась информация из ранних книг Карлоса Кастанеды, кроме того, я многое почерпнул из книг и курсов Тома Брауна-младшего, когда обучался в Школе Следопытов. И наконец, самым сильным учителем для меня стала сама Природа.

Точность и достоверность этой информации определяется моими знаниями и опытом. Она никоим образом не может охватить *весь* мой опыт восприятия энергии, поскольку каждый день я узнаю что-то новое. Тем не менее эта информация, если правильно ее использовать, может колоссально дополнить вашу жизнь, улучшить здоровье и расширить понимание того, что можно сделать в этом мире. Это распространяется даже на тех людей, которые никогда прежде не работали с ЭСЧ, открывает новые возможности целителям, использующим телесно-ориентированную терапию, акупунктуру, шиацу, а также всем тем, кто ищет новую информацию и работает над развитием новых методик.

За последние годы я заметил, что во многих областях альтернативной медицины есть люди, которые отлично владеют навыками пальпации и диагностики. Они обладают квалификацией и профессионализмом в использовании некоторых замечательных методов. Развитие этих навыков происходит в основном благодаря применению в качестве путеводаителя обоснованной модели человеческой анатомии и физиологии, а также благодаря готовности испытывать новые методы. Я размышляла по поводу того, как мало люди, профессии которых связаны с медициной, знают об *Энергетической Системе Человека*. Мне стало интересно, какие методы они предложили бы, появившись у них обоснованная модель ЭСЧ? Потому я и решил написать эту книгу. Предвижу, что знание ЭСЧ и вытекающее из него развитие новых, более эффективных способов ее использования, а также лечение с ее использованием послужит следующим шагом в заботе о здоровье и в развитии человека. Это пособие написано с надеждой на то, что оно поможет человечеству и послужит учебником для тех, кто стремится понять устройство, функционирование и целительский потенциал нашего энергетического тела.

В своей книге я пытаюсь говорить обо всех этих вещах как можно проще. Здесь я по возможности стараюсь ничего не оставлять вашему воображению, поскольку воспринимать *Энергетическую Систему Человека* вы будете не с помощью воображения. Результаты вы будете получать благодаря последовательной и сосредоточенной практике уже имеющихся эффективных методов. Я много лет работал над развитием методов, благодаря которым стал глубже осознавать эти структуры и сам.

Я очень верю, что в моей жизни меня *направляют*. Более того, я уверен, что буду получать все, что мне нужно для углубления моих знаний и умений, — независимо от внешних обстоятельств. И я делаю все возможное, чтобы добиться успеха в этой области.

Начав осознавать структуры ЭСЧ, я довольно легко научился ими управлять — сначала по отдельности, а потом

и в их целостности. Я достигал определенных результатов и тут же видел, как это отражается на моем организме и психологическом состоянии. Все это происходило методом проб и ошибок. Некоторые техники не приносили желаемых результатов. А те, которые приносили реальные результаты, нашли свое отражение на страницах этой книги. Должен признаться, что сначала все это казалось немного странным, но позднее мне стало в радость управлять миром энергии и повседневной реальностью, в которой мы живем. Это также позволило мне развить контроль над своими психологическими состояниями и овладеть некоторыми навыками, позволяющими улучшать свое энергетическое здоровье. Первым примером такого изменения собственных эмоций стало использование упражнения «Дыхание конусами». Оно занимает всего несколько минут, зато сильно помогает мне перейти в позитивное эмоциональное пространство. Другой пример — это новое осознание того, насколько вредны электромагнитные частоты (ЭМЧ) сотовых телефонов и других беспроводных устройств, в связи с чем я создал в своей жизни «зону энергетической безопасности».

Сегодня я повсюду вижу страдающих людей, — людей, которые могли бы облегчить свои страдания, если стали бы использовать ЭСЧ. И я вижу, как этот мир распадается на части, ибо мы привыкли думать, будто мы — отдельные существа, так как мы не видим нашей взаимосвязанности. Люди уже сознательно или неосознанно используют свою энергию, чтобы причинять вред другим, чаще не злонамеренно, но из-за страха, замешательства и отсутствия понимания. Дух подсказывает мне, что настало время сделать информацию об ЭСЧ общедоступным знанием. Дух действительно говорит мне, что это знание крайне необходимо для эволюции нашего вида.

Я верю, что превращение этой информации в общедоступные сведения принесет человечеству пользу. Это позволит людям начать исцелять себя, эффективнее служить друг другу и больше заботиться о Земле, основывая свои решения не на страхе и невежестве, но на мужестве и опыте.

Часть первая

ФЕНОМЕН ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ

Энергетическая Система Человека — это совокупность всех структур энергии в нашем энергетическом поле. Каждая из этих энергетических структур обладает определенной формой (анатомией) и функцией (физиологией). Мы можем научиться использовать эти структуры как индивидуально, так и все вместе, чтобы улучшить наше осознание, здоровье и общее благополучие.

ВВЕДЕНИЕ В ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Благодаря развитию квантовой физики стало известно, что внутреннюю структуру и субстанцию человеческого тела, как и всей Вселенной, составляют вибрации и волны. На протяжении веков различные аспекты этой энергии по-разному использовались врачевателями во многих традициях. Эта энергия крайне важна и необходима для нашего существования.

Как и любой сложный организм, наше энергетическое тело устроено и организовано так, чтобы потоки энергии внутри определенных структур выполняли определенные цели. Без этих энергоструктур мы просто не могли бы существовать. Когда эти структуры заблокированы или неправильно используются, человек может заболеть или даже умереть. Научившись их использовать, мы получим бесплатное и очень мощное средство, которое сможем использовать для поддержания своего здоровья и благополучия каждый день, в любой момент, все триста шестьдесят пять дней в году. Многие препятствия, мешающие нам оставаться продуктивными, могут быть следствием блокировок в ЭСЧ. Неэффективное использование энергетических структур приводит к недостатку сил и энергии, впоследствии переходящему в проблемы и препятствия в различных областях жизни. Ум полностью участвует как в энергетических процессах тела, так и в его физических процессах. Все, что мы делаем посредством ума в одной части энергетической системы, будет создавать изменения в других частях энергетической системы и в самом физическом теле. Поскольку ум участвует в

процессах энергетического тела, то изменение в энергетическом теле будет производить изменение и в уме. Когда энергетические структуры выполняют положительные функции, в уме также происходят позитивные изменения.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА И КАК ЕЕ ИЗУЧАТЬ

ЭСЧ лучше всего описывается как сумма энергетических структур, которые составляют энергетическое тело. Подобно органам нашего физического тела, каждая из этих энергетических структур обладает определенной формой (анатомией), что крайне важно для нашего здоровья и благополучия. Соответствующие структуры в каждом человеке имеют совершенно одинаковую форму и выполняют одни и те же функции.

Анатомию энергетического тела человека можно изучать точно так же, как анатомию физического тела, и, выделяя в ней различные структуры, получать новую информацию в плане человеческого здоровья, методов лечения и функционирования организма. Форма логически определена функцией. Изучая форму, мы начинаем понимать, почему существуют структуры и какую роль они играют.

Мы воспринимаем и осознаем эти структуры посредством наших чувств, находясь в состоянии расслабления. Это целая наука, поскольку для последовательного выявления более точных способов восприятия реальности и понимания того, что мы воспринимаем, мы используем логический подход. Для этого требуется определенная дисциплина, поскольку, чтобы это происходило, нам необходима настойчивость и решимость. В данной книге мы будем обсуждать два способа изучения формы и функции этих структур.

Первый способ — это непосредственное восприятие ЭСЧ, требующее, чтобы мы научились ее видеть и чувствовать. Мы в буквальном смысле можем видеть своими глазами

цвет, форму и размеры структур. Мы также можем *видеть*, как энергия входит в наше тело, куда она направляется, как она используется и как наша энергетическая система устанавливает связь с предметами и людьми вокруг нас. Говоря о восприятии энергии за пределами физических чувств, я в этой книге использую такие слова, как «*видение энергии*», «*видение*» или «*видеть*». Аналогичным образом мы можем *чувствовать*, как работает ЭСЧ и куда направляется энергия, а также, хотя и в гораздо меньшей степени, мы можем это *слышать*. Существует много способов научиться *видеть* и *чувствовать* ЭСЧ. Здесь я рассказываю о нескольких освоенных мною способах восприятия ЭСЧ, которым я успешно обучаю других.

Второй способ изучения этих структур — это взаимодействие с тем, что вы обнаруживаете, когда воспринимаете их, *используя намерение и воображение*, а также когда *выполняете дыхательные упражнения*, которые способствуют протеканию соответствующих процессов в ваших структурах. Этот шаг включает в себя изменение вашего отношения, — используя энергетическую систему, вы не только воспринимаете ее, но становитесь ее участником.

В книге приводится много полезных упражнений и медитаций, которые помогут вам приобрести некоторый опыт в использовании этих энергетических структур. Эти два метода станут солидной основой для изучения ЭСЧ, и именно их я подробно освещаю в своей книге.

СИЯНИЕ СВЕТА

Простейший уровень энергии, который знаком большинству людей, — это свет, исходящий из тела и сияющий вокруг него. Это свечение может быть самых разных цветов: красное, синее, зеленое, фиолетовое, белое и любое другое. Оно и есть свет, излучаемый энергетическими структурами. Его часто называют «аурой», хотя я предпочитаю его называть «сиянием света», поскольку такое определение наи-

лучшим образом описывает то, что вы *видите*. С того, как работать с этой энергией, мы и начнем, поскольку именно ее легче всего *видит* большинство людей.

Сияние света окружает все тело, распространяясь вниз к земле и вверх к небу. Оно подобно свету, исходящему от светильника. Сила этого света динамично варьируется — в зависимости от множества факторов этот свет может быть как ярким, так и тусклым. В этом сиянии могут присутствовать и темные области, которые указывают на нарушение функции соответствующих участков. На это свечение также могут влиять боли, эмоциональные расстройства, травмы, повреждения и психологические состояния. Кроме того, на нем сказывается качество и энергия съеденной вами пищи, вода, которую вы пьете, воздух, которым дышите. Различные религиозные и духовные направления также оказывают свое влияние на это сияние света.

Сияние света присутствует не только у людей. Им обладает и сама Земля, а также растения, животные, птицы и камни. Им обладают все вещи, независимо от их размера. Метод Кирлиан позволяет нам фотографировать энергию вокруг людей и объектов. Это стало возможным благодаря высоковольтной камере, разработанной Семеном и Валентиной Кирлиан из России, которая преобразует неэлектрические характеристики объекта или человека в электрические. Эти характеристики затем фотографируются с использованием высоковольтных искровых разрядников.

Важно понимать, что это сияние света исходит как из энергетической системы, так и из физического тела. Само оно не является энергетической структурой, обладающей своим анатомическим строением. Оно лишь отражение и результат того, что происходит в энергетической системе и физическом теле.

Физическое тело граничит с этим свечением, как и само свечение существует на границе с физическим телом. Пребывание между этими двумя уровнями осознания несет в себе колоссальный потенциал. Физическое осознание при-

ходит к нам в основном посредством наших чувств. Осознание же энергетических структур не ограничивается одними лишь физическими чувствами, такими как, например, зрение, но являет собой мощное взаимодействие всех чувств в совокупности. Эти структуры обычно *видятся* и *чувствуются* одновременно. Чем больше чувств вы задействуете, тем легче воспринимаются эти структуры. Например, когда я действительно *воспринимаю* энергию, я часто *слышу* гудение с преобладанием высоких тонов. И если я хочу что-либо *воспринимать*, то я переключаю свое сознание туда, откуда доносится это гудение.

ВОСПРИЯТИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Научиться воспринимать *Энергетическую Систему Человека* и исходящее из нее свечение, по существу, может каждый. На самом деле обучиться этому шаг за шагом не так уж трудно. Процесс усиления осознания этой потрясающей системы отчасти является побочным продуктом здорового образа жизни. Когда наша энергия вибрирует на всех уровнях, когда энергоструктуры функционируют свободно и динамично, обеспечивая хорошее здоровье, это становится для нас важной основой, помогающей пробуждать и усиливать осознание энергии. Это определенно не требует употребления пейота, галлюциногенных грибов, дурмана, ЛСД и других галлюциногенных растений и веществ. Они могут быть опасны и даже приводят к снижению осознания, хотя некоторые люди постоянно пользуются ими как костылями, не давая полноценно развиваться дарованной Богом способности восприятия энергии.

Я на самом деле настойчиво рекомендую никогда не употреблять эти вещества. Я не употреблял их, когда учился *видеть* и когда развивал в себе другие способности восприятия. Вы можете эффективно развивать свои собственные способности восприятия, а также укреплять здоровье,

приняв здоровый образ жизни и следуя программе, которая специально разработана для пробуждения и усиления ваших способностей. Просто для этого нужно приложить некоторые усилия и проявить любознательность. Мы рождаемся, уже в той или иной степени обладая этими способностями, но потом привыкаем пренебрегать ими. В детстве мы убеждались, что взрослые не воспринимают никакой энергии, поскольку никогда не слышали, чтобы кто-то говорил о ней, хотя никто однозначно не утверждал, что ее не существует. В процессе формирования обществом нашего мышления нас приучили думать о совершенно других вещах.

Совокупность получаемых от жизни впечатлений составляет «компетенцию», коей обладает каждый из нас. Если рассматривать эту компетенцию на поверхности культуры, сюда можно отнести такие вещи, как язык, образование, религия, зарабатывание денег, выплата налогов, математические понятия, покупки в магазинах, манеры, традиции общества, — все, вплоть до таких нюансов, как установка раковины. Короче говоря, мы учимся функционировать в обществе и воспринимать общепринятую «реальность». Но под этим поверхностным уровнем есть более глубокий культурный и личностный слой, который непосредственно влияет на то, как мы видим мир. Крайне важную роль играют первые семь лет жизни, поскольку именно тогда в нашей психике глубоко закладываются шаблоны восприятия реальности. Даже наш родной язык, которому нас обучали в детстве, продолжает всю жизнь влиять на то, как мы анализируем эти шаблоны и сопоставляем понятия.

В своей потрясающей книге «За пределами культуры», посвященной культурной антропологии, Эдвард Т. Холл четко показывает, как культура, в которой мы воспитываемся, формирует каждый аспект нашей ментальности. Он сосредоточивается на таком понятии, как «глубинная культура»*, которая включает в себя лежащую в ее основе общую систе-

* Hall, Edward T. *Beyond Culture*. New York Anchor Books, 1981.

му ценностей, восприятия времени и пространства, а также то, что считается и не считается «нормальным». На самом деле то, что в контексте ментальности одного общества воспринимается как здравый смысл, в контексте ментальности другого общества может рассматриваться как глупость или что-то гораздо худшее. Этот крайне важный фактор колоссально влияет на то, как люди устанавливают свою связь с энергией.

На протяжении истории существовали культуры, для менталитета которых было характерно как признание реального существования тонких энергий и *Энергетической Системы Человека*, так и наличие особых представлений о том, как использовать эти знания для исцеления и улучшения других сторон жизни.

Если бы вы выросли в туземном обществе, существовавшем семьсот лет назад, ваша компетенция, основой которой служит данное вам обществом и семьей воспитание, включала бы в себя множество навыков, которыми теперь большинство людей пренебрегают. Очень важно заметить, что это в основном те навыки, используя которые добиваешься лучших результатов, если осознаешь собственную энергию и всеобщую взаимосвязанность. Способность воспринимать естественный мир динамичной энергии и перемещаться в нем служила базовым ключом к эффективному использованию навыков выживания для людей, живших в непосредственной связи с Землей.

К таким навыкам, основывающимся на чувствительности к энергии, к естественной смене погодных условий и энергетических циклов дней и времен года, относилось сооружение крова — некоего энергетического кармана, защищающего от ветра, жары и холода. Там были весьма изощренные методы отслеживания животных и другие охотничьи навыки, которые включали в себя постоянное взаимодействие энергий между охотником и жертвой. Охотничьи навыки требовали, чтобы охотник удивительно четко осознавал со-

стояние своей энергии, а также то, как оно вписывается в определенную ситуацию или среду.

Разжигание огня различными примитивными способами, которыми пользовались туземцы, требовало тщательного внимания к тому, как применять собственную силу и энергетические свойства различных деревьев и материалов.

Изготовление хорошей ловушки требовало умения гармонично встроить ее в энергетическую среду обитания животного так, чтобы эта ловушка казалась ее естественной частью.

Изготовление прочного каната (шнура или веревки) или эффективное использование дикорастущих съедобных и лекарственных растений требовало пристального внимания к тонким энергетическим различиям между видами растений. Отсутствие чувствительности здесь могло означать смерть. Навыки духовного выживания требовали осознания мощных энергетических реальностей за пределами физического мира.

И наконец, проведение духовных церемоний порождало колоссальное осознание того, насколько все мы зависим от Создателя всей энергии и как эта энергия связывает во едино все сущее. Если рассматривать все в этом контексте, то становится вполне понятно, почему в древних людях с ранних лет глубоко запечатлевалась реальность энергии и *Энергетической Системы Человека*.

И напротив, преобладающее мировоззрение большинства современных культур не придает никакого значения восприятию и эффективному использованию *Энергетической Системы Человека*. К сожалению, большинство из нас выросли в странах, где развитие этого навыка если и поощряется, то крайне редко. Следовательно, большинство людей в современных обществах лишены такого преимущества, как процесс развития этих способностей с детства, требующий как осознания энергии, так и усиливающий это осознание. Этой книгой я надеюсь внести вклад в позитивную эволюцию и обновление. Несмотря на ограничения существующих культурных шаблонов, такие навыки, как и прочие,

можно приобрести в любом возрасте. И этот увлекательный процесс колоссально отразится как на качестве жизни, так и на уровне осознания того, как ты живешь на этой удивительной Земле.

Данная книга подробно объясняет строение и функцию ЭСЧ и включает в себя инструкции относительно того, как *видеть*, чувствовать и эффективно использовать эту систему. Такие знания вновь пробудят в людях и в обществах глубинное признание реальности этих мощных инструментов. Когда мы начнем глубоко уважать эти средства, мы научимся искусно применять их на благо всей планеты. Я надеюсь побудить людей во всем мире к обсуждению этих навыков и их систематическому использованию. Для всех культур, существующих в мире, настало время вновь проникнуться этой бесценной древней мудростью и развиваться в ней. Наслаждайтесь использованием этих структур так же, как я, и раскрывайте весь свой потенциал, открывая в себе данную нам Богом энергосистему.

Вместе с информацией об энергетических структурах и их функциях я также предлагаю вам специальные упражнения, которые приведут вас к непосредственному восприятию этих структур. Прежде чем мы углубимся в изложенный материал, я хочу выполнить с вами ряд упражнений, чтобы вы могли прочувствовать свое тело, сдвинуть с мертвой точки свою способность восприятия и получить непосредственный опыт работы с ней. Некоторые из вас начнут *видеть* свечение *Энергетической Системы Человека* очень скоро. Так что — начинаем!

ВВЕДЕНИЕ К УПРАЖНЕНИЯМ

Эти упражнения включают в себя материал, который, возможно, будет для вас новым и незнакомым. Это нормально, ведь все, чему вы научились, в определенный момент вашей жизни когда-то было для вас новым и незнакомым. Чем больше вы открыты новым переживаниям, тем чаще они

приходят к вам. Разрешите себе исследовать ЭСЧ с детским любопытством и радостью.

У одних сразу получается *видеть* свечение энергетической системы, но им приходится много трудиться, чтобы научиться *видеть* структуры и другие явления. У других сначала не получается *видеть* это сияние света, но потом они бывают приятно удивлены тем, что без всяких усилий *видят* энергетические структуры, например, во время беседы с другом. Здесь важно упорство. Ваши усилия со временем вознаградятся, поэтому не отступайте. Эти упражнения начинаются с тренировки вашей энергетической системы. Регулярная энергетическая тренировка увеличивает размер, силу и поток вашей энергии, благодаря чему ваше сияние света становится более видимым. И, что очень важно, благодаря ей вам со временем станет легче *видеть* сияние света и структуры энергии других людей.

Ваша энергетическая система реагирует на визуализацию и воображение. Иначе говоря, представляя, как энергия стекает по вашим рукам и собирается в шар, который вы держите в ладонях, вы способствуете тому, чтобы энергия делала именно это, независимо от того, *видите* вы ее или нет. Вначале эти упражнения будут включать в себя довольно много визуализации. Это процесс воображения или создания в вашем уме мысленной картины существования чего-либо. Используйте иллюстрации этой книги, чтобы создавать мысленную картину энергетических структур. Это совершенно не то же самое, что рисование в воображении, где вы создаете образ того, чего пока нет, например образ дома, который вы хотите построить.

Существует различие между тем, когда вы воображаете, будто что-то делаете, и когда вы действительно это делаете. Если вы развили в себе способность что-либо делать, то у вас больше нет необходимости воображать, что вы это делаете. У вас появляется сознательная способность делать. Если вы все еще работаете над этим, то воображение может помочь вам облегчить этот процесс.

Некоторые из этих упражнений предназначены для выполнения с партнером. Что касается выбора партнера, выбирайте того, с кем ощущаете родство и кто проявляет интерес к такой теме, как работа с энергией, или к другим вопросам холистического здоровья. Поговорите с друзьями: вдруг кого-то из них заинтересует работа с вами, например ваших партнеров по йоге или кого-то, с кем вы уже беседовали на эту тему. Можно работать и с тем человеком, который для вас много значит, при условии, что этот человек имеет достаточный интерес к вашей работе. Наличие такого человека, который будет обеспечивать вам позитивную поддержку и воодушевлять вас, играет важную роль в развитии этих навыков.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Многие не осознают того напряжения, которое они носят в различных частях своего тела, — до тех пор, пока не попытаются их расслабить. Поскольку на начальных этапах энергетического развития ваши тело и ум должны быть расслаблены, чтобы воспринимать энергию, я прошу вас начинать все упражнения с этого комплекса постепенного расслабления. Вы можете сделать его запись и воспроизводить ее, когда будете готовы начать следующие тренировочные сессии.

- Встаньте, расставив ступни приблизительно на ширину плеч, так, чтобы колени и лодыжки не соприкасались друг с другом и были расслаблены. Подвигайте коленями вперед-назад несколько раз, делая глубокие вдохи и высвобождая любое напряжение, которое вы ощущаете. Выполняя это упражнение, вы можете медленно вращать лодыжками и коленями. Это движение позволит вам лучше настроить все тело на максимальный поток энергии.
- Начните комплекс расслабления с головы. Глубоко вдохнув, сожмите и напрягите кожу головы, лоб, глаза, челюсти и горло. Затем выдохните, высвобождая вместе с

выдохом все напряжение. Далее снова глубоко вдохните, сжимая и напрягая переднюю и заднюю части шеи. Затем выдохните и расслабьте эту область. Продолжайте выполнять то же самое, двигаясь вниз по всему телу: вдохните и напрягите руки, ладони, грудь и верхнюю часть спины. Затем выдохните и высвободите напряжение, направляя его вниз, в землю.

- Затем выполните тот же цикл (вдох-напряжение, расслабление-выдох) для живота и нижней части спины.
- Далее то же самое проделайте для бедер, ягодиц и паха, для сухожилий, ограничивающих с боков подколенную ямку.
- Наконец то же самое проделайте для икр, голеней и ступней. В этом упражнении вы можете выполнять столько циклов «вдох-напряжение, выдох-расслабление», сколько вам необходимо, чтобы полностью расслабить соответствующую область.
- Теперь сделайте два глубоких вдоха и полностью отпустите все оставшееся в каких-либо частях вашего тела напряжение и раздражение.

ВИДЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Это упражнение для *видения* энергии и следующее за ним упражнение для *чувствования* энергии вам для начала несколько раз нужно выполнить с кем-то вместе. Для обоих упражнений вам потребуются партнер. Найдите или создайте для себя тускло освещенное помещение с источником отраженного света и однотонными стенами (белыми, а еще лучше белыми с оттенком). Важно находиться в таком месте, где вы чувствуете расслабление и относительную безопасность. Вам захочется, чтобы у вас получилось глубоко расслабиться и войти в спокойное медитативное состояние.

В этом упражнении две роли — наблюдатель и наблюдаемый. Человек, за которым наблюдают, должен встать так, чтобы источник отраженного света находился сзади него.

Наблюдатель встает на расстоянии около полутора метров, повернувшись к партнеру лицом. Наблюдатель активно наблюдает за свечением энергии вокруг наблюдаемого, который должен стоять настолько расслабленно, насколько это возможно, не пытаясь ничего делать и просто позволяя своей энергии излучаться наружу.

Начнем с только что описанного упражнения последовательного расслабления. Сделав последние два глубоких вдоха, расслабьте глаза, мягко фокусируя взгляд, так, чтобы глаза почти сходились в одной точке. Через некоторое время переключите внимание на очертания тела партнера. Через минуту или две переключите внимание на ту область, которая располагается вокруг плеч вашего партнера и выше. Не забывайте расслабляться и смотреть мягким расфокусированным взглядом. Крайне важно использовать *сходящийся в бесконечности* взгляд. Вы можете немного поэкспериментировать со своим взглядом. Переходите от жесткого пристального взгляда к полностью рассредоточенному взгляду, а затем постепенно возвращайтесь в исходное положение. То, что вам нужно, находится где-то посередине, чуть раньше, чем ваше зрение становится расплывчатым. С опытом вы поймете, в каком диапазоне вашего зрения вы *видите* лучше всего, и вскоре вы научитесь переходить в эту оптимальную зону.

На этом начальном этапе обучения *видению* сосредоточивайте свое внимание на плечах, голове и шее — там, где легче всего *увидеть* поле энергии. Возможно, вы захотите медленно вращать лодыжками или слегка повернуть голову и увидеть край вашего поля зрения. Практикуйте это около пятнадцати минут, затем сделайте небольшой перерыв. Потом поменяйтесь ролями: пусть теперь наблюдателем будет ваш партнер. Когда вы выполняете это упражнение, постарайтесь оставить в стороне все предубеждения и ограничения, иначе можете ничего не *увидеть*. Не раздумывайте слишком много о том, что вы *видите*, просто позволяйте себе этот опыт. Не беспокойтесь о том, является ли *видимое* вами воображаемым или реальным. Просто расслабьтесь и

сосредоточьтесь на том, что вы *видите* и что вы чувствуете в своем теле.

Самое большое препятствие к попыткам *увидеть*, которое я наблюдал, — это то, что люди удерживают напряжение в различных частях своего тела. Такое напряжение бывает физическим или эмоциональным, оно может возникать вследствие плохой осанки или других факторов, но чем бы оно ни было вызвано, *отпустите* его. Оно не поможет вам *видеть* лучше. Особенно важно расслабить живот, поскольку создавшееся там напряжение легко переносится в другие части тела. После того как каждый из вас пару раз выполнил это упражнение, поэкспериментируйте с перемещением источника света в другую часть комнаты, стараясь понять, помогает ли это вам *видеть* лучше. Некоторые люди замечают пользу от перемещения источника света в другое место. Кроме того, поэкспериментируйте с тем, насколько темно должно быть в комнате. Нахождение оптимального освещения во многом поможет вам в процессе обучения.

ЧУВСТВОВАНИЕ ЭНЕРГИИ

Это упражнение для *чувствования* энергии выполняйте в той же комнате, где вы выполняли упражнение для *видения* энергии. Встаньте расслабленно на расстоянии чуть меньше метра от партнера. В этом упражнении вы сначала будете сосредотачиваться на *чувствовании* собственных энергий. После этого вы будете работать с партнером. Выполните вместе с партнером комплекс для расслабления тела. После двух заключительных вдохов медленно поднесите руки к груди, чтобы ладони были обращены одна к другой и между ними оставалось расстояние от пятнадцати до двадцати сантиметров. Используя воображение, сознательно направляйте энергию в ваши ладони, пока не почувствуете эту энергию физически. Представляйте, как энергия стекает по вашей руке, словно по шлангу. Визуализируйте и чувствуйте, как эта энергия движется, собираясь в шар, занимающий про-

странство между ладонями, как она надавливает на ваши ладони. Сделайте этот воображаемый шар размером с софтбокбольный мяч. Почувствуйте эту энергию в пальцах, ладонях и даже в запястьях. Это нечто весьма реальное, несмотря на то что вы способствуете ее протеканию, используя свое воображение. Теперь опустите руки, расположив их напротив живота, и начинайте работать с энергетическим шаром. Разрешите себе мысленно поиграть с этой энергией. Оставьте все свои заботы в стороне и позвольте себе исследовать собственную энергию. Это позволит вам почувствовать больше энергии в ладонях.

Передавайте энергию из одной ладони в другую, словно вы играете с пружинкой «слинки». Уделите некоторое время тому, чтобы действительно почувствовать эту энергию между ладонями. Постоянно придавайте шару новую форму, делая его то большим, то маленьким, в зависимости от вашего желания. Чем больше своей энергии вы в это вкладываете, тем лучше. Как мне подсказывает опыт, у большинства людей больше энергии вытекает из правой руки, а левая рука лучше принимает энергию, поэтому энергия имеет тенденцию стекать по правой руке в левую ладонь, а затем подниматься по левой руке. Но для некоторых людей характерно противоположное направление, поэтому нужно поэкспериментировать, чтобы почувствовать, что лучше для вас. Каким бы ни было направление вашего потока, отмечайте в уме любые новые ощущения, которые возникают у вас во время выполнения этого упражнения, — это понимание пригодится вам для дальнейших упражнений.

Далее вы медленно раздвигаете руки, то же самое делает и ваш партнер. Подойдите друг к другу ближе, расположите свои ладони напротив ладоней партнера и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на ощущении энергии в ладонях друг друга. Затем поочередно исследуйте энергию вокруг партнера, не прикасаясь к его телу. Сосредоточивайте все свое внимание на том, что вы чувствуете. Когда вы освоитесь с этим, вы оба можете делать это одновременно. Уделите этому некоторое

время и исследуйте энергию в любых областях, к которым вас притягивает. Замечайте любые различия, ощущаемые вами в различных частях тела вашего партнера. После того как вы освоите и это, вы можете попробовать следующую, более продвинутую версию упражнения.

В этом упражнении вы начинаете медленно двигаться в танце, где один человек толкает свою энергию вперед, а другой принимает ее, так вы двигаетесь вперед и назад. Один из способов совершения такого действия — это сжимать и разжимать ладони, сознательно испуская энергию из середины ладони, когда вы раскрываете ее. Вы можете немного двигать ногами, но не делайте шагов, поскольку слишком много движений тела могут прервать ваше осознание потока энергии. В этом упражнении каждый из вас и отдает, и получает — хороший пример *Инь* и *Ян* в действии. Забавляйтесь и исследуйте. Не принимайте себя слишком всерьез. Что бы вы ни чувствовали, пребывайте в своем ощущении. Это эксперимент. Обратите внимание на то, где вы ощущаете сильную энергию, а где слабую, когда у вас в ладонях возникают различные ощущения вроде пощипывания, покалывания или прилива жара. И еще: отмечайте в своем уме эти ощущения для дальнейшего их использования.

После того как вы с партнером передавали и получали энергию в течение нескольких минут, настало время заканчивать упражнение: медленно переведите свое внимание обратно в свой центр, то же самое пусть сделает ваш партнер. Выполнив все это, побеседуйте друг с другом о том, что вы чувствовали и заметили. Поделитесь друг с другом тем, что, на ваш взгляд, может быть полезным в процессе обучения. Теперь попейте воды и немного расслабьтесь.

ЧУВСТВОВАНИЕ И ВИДЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Следующее упражнение начнется с *чувствования* энергии, а затем мы добавим к нему *видение*. Начинайте его только после того, как освоите предыдущие упражнения, выполнив

каждое из них как минимум два раза. Если вы, выполняя это упражнение, так и не *увидели* сияния света, то, возможно, вы начнете *видеть* его теперь, поскольку это упражнение создает мультисенсорное восприятие, которое значительно улучшает *видение*. Встаньте перед партнером и вместе выполняйте комплекс для расслабления. Затем слепите из энергии шар своими руками, одновременно сосредоточиваясь на ощущении в руках и теле. Когда вы с этим освоитесь, начните ощущать энергетическое поле вокруг вашего партнера, снова обращая внимание на ощущения. Уделите время тому, чтобы *почувствовать* энергию вдоль плеч, шеи, рук и головы — там, где почувствовать ее легче всего.

Продолжайте отслеживать ощущения в ваших руках и в теле, переключаясь на рассредоточенный взгляд. Почти сводя взгляд в одну точку, вы находите место, где у вас получается *видеть* лучше всего. Позвольте своим глазам исследовать область, которая притягивает их к себе, и замечайте ощущение, которое у вас возникает, когда вы наблюдаете энергию своего партнера. Сосредоточивайтесь на этом ощущении и позволяйте ему разрастаться в вас. Попробуйте *чувствовать* то, что вы *видите*, и *видьте* то, что вы *чувствуете*.

Выполняйте круговые движения лодыжек и колен, при этом стопы остаются неподвижными, делайте из энергии шары, направляйте энергию туда-сюда, стоя перед партнером и переключаясь на расфокусированный взгляд. Затем вернитесь к слегка сходящемуся взгляду. Короче говоря, играйте и экспериментируйте с энергией. И не забывайте расслабляться. Работайте над комбинированным *видением* и *чувствованием* как минимум пятнадцать минут. Чтобы добиться его, вы должны уделить этому некоторое время, так что продолжайте практиковать!

Я объединил *видение* и *чувствование* энергии в одно упражнение по той причине, что *восприятие энергии* — это на самом деле восприятие ее всем телом. Чем больше своих чувств вы задействуете в этом упражнении, тем глубже вы будете воспринимать энергию. Усиленная чувствительность, достигнутая

чувствованием энергии, поможет вам лучше ее *видеть*. Кроме того, когда вы сосредоточиваете осознание на ощущениях в своем теле, вам становится легче заметить, где присутствует напряжение. Освобождению от напряжения предшествует осознание напряжения (заблокированной энергии). Это важно, ведь когда вы задерживаете энергию в одной части своего тела, например в поврежденном суставе или в зажатом плече, это ограничивает весь поток вашей энергии, затрудняя *видение* свечения, а также всего остального. Это также отрицательно сказывается на вашем здоровье. Если в процессе выполнения упражнения вы замечаете напряжение, расслабьте эту часть своего тела и продолжайте воспринимать энергию.

После того как вы выполнили эти упражнения, было бы неплохо дать телу физическую нагрузку, например пойти прогуляться. Точно так же после практики этих упражнений, которую вы выполняли несколько дней подряд, неплохо бы устроить себе день или два выходных. Делайте это, чтобы избежать перегрузки и чтобы все, что вы освоили и пережили, улеглось в вас и интегрировалось с вашим существом.

СИЯНИЕ СВЕТА

Теперь вы получили некоторый опыт работы с энергией, и мы обсудим это позднее. Кто-то из вас, возможно, с радостью заметил, что может *видеть* энергию сразу. Отлично! Другим, чтобы что-то *увидеть*, потребовалось время, а третьи работают над этим до сих пор. Это хорошо! Большинство вещей, которыми стоит заниматься в жизни, требуют некоторых усилий, иногда даже больших усилий. Практикуйте упорно, поскольку именно так развиваются навыки. Теперь давайте перейдем к рисунку 1.

Вот типичный пример сияния света вокруг человека, обладающего средним здоровьем. Эта форма следует за очертаниями тела, в ней отсутствуют значительные темные или бесформенные участки. У здорового человека она чаще всего желтоватая, белая или бело-голубая. Цвет этого света

также может меняться в зависимости от частей тела. Это нормально. В этот момент нас не должно волновать, какой именно мы видим цвет, — главное, что мы что-то *видим*. Не каждый человек, который ощущает себя здоровым, выглядит именно так. Здоровье — некая модель, которой мы хотим соответствовать, но также и процесс, благодаря которому мы учимся. Поэтому в процессе обретения здоровья наши формы и цвета будут меняться и становиться ярче и приобретать наиболее правильные очертания.

Продолжайте работать с энергией всякий раз, когда у вас есть возможность. Работайте с разными людьми, чтобы получать опыт работы с разными телами и энергетическими состояниями. Вы также можете практиковать восприятие собственной энергии, глядя в зеркало. Практика поможет вам преодолеть сопротивление ума этому процессу восприятия и приведет вас к состоянию большего осознания. Я настойчиво рекомендую вам вести журнал, в который вы будете записывать свои действия и наблюдения, а также отмечать, как вы себя чувствуете, работая с энергией: это поможет вам начать распознавать структуры, по которым вы будете определять, где здоровье, а где болезнь.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые были изложены в данной главе:

- *Энергетическая Система Человека (ЭСЧ)* — это совокупность энергетических структур, которые составляют энергетическое тело. Каждая из этих энергетических структур имеет определенную форму (анатомию) и определенные функции (физиологию).
- Два способа изучения формы и функции этих структур — это воспринимать их и взаимодействовать с ними.
- Простейший уровень энергии — это сияние света, исходящее из энергетических структур и физического тела. Все объекты и существа имеют это свечение.

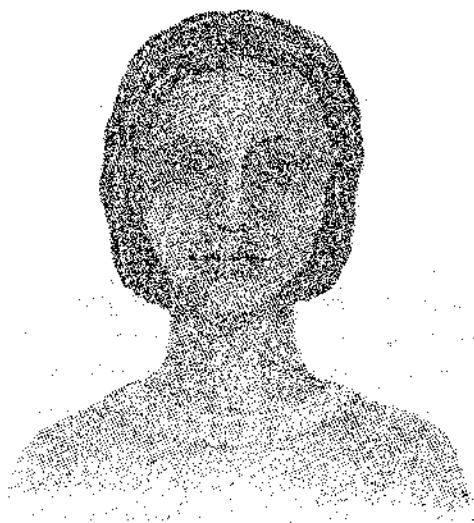


Рис. 1. Сияние света

- ▶ Научиться *видеть* Энергетическую Систему Человека и свечение может практически каждый.
- ▶ Регулярные упражнения с энергией увеличивают размер, силу и поток вашей энергии, делая ее более видимой и облегчая ее восприятие.
- ▶ Ваша энергетическая система реагирует на визуализацию и воображение.
- ▶ Чтобы воспринимать энергию, вы должны быть расслаблены. Самое большое препятствие к восприятию энергии — это напряжение в вашем теле.
- ▶ *Восприятие* — это опыт всего тела, и оно происходит легче, когда задействованы все чувства.
- ▶ Свечение человека, обладающего средним здоровьем, не имеет темных или бесформенных областей.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СЕРДЕЧНИК

Сияние света, о котором я говорю, часто *видится* нами как некое свечение. Этот свет, или энергия, исходит из глубины вас, излучаясь наружу. Одна из областей, откуда исходит эта энергия, известна как *энергетический сердечник*. Представьте себе светильник. Сияние света, изображенное на рисунке 1, — это свет, исходящий из этого светильника. *Сердечник* служит как центром вашего энергетического тела, так и центром Вселенной. Он располагается приблизительно на вертикали, проходящей через туловище, а также через «географический центр» рук, ног, кистей рук и ступней. Этот *сердечник* изображен на рисунке 2.

Энергетический сердечник проходит приблизительно от макушки головы до основания таза, а из области таза продолжается в ноги и ступни. Он располагается примерно в «географическом центре» бедра и голени и проходит в центр стопы. Из области груди он выходит в руки, примерно в «географическом центре» плеч и предплечий, а затем проходит к центру кисти и заканчивается между средним и безымянным пальцами. Этот *сердечник* являет собой чистый, ослепительно сияющий свет. Он — самая яркая часть энергетической системы. Каждый видит его по-своему: одни люди видят его синим, другие — белым, третьи — желтым. Чем ближе к центру, тем этот свет ярче, тем насыщеннее его цвет, по мере отдаления от тела он тускнеет. Чем сильнее и ярче этот свет, тем больше жизненной силы в человеке. Иногда в одной части сердечника больше энергии, чем в других его частях. Любое затемнение в нашем сердечнике — результат нашего выбора, ибо мы сами делаем выбор, излучать нам

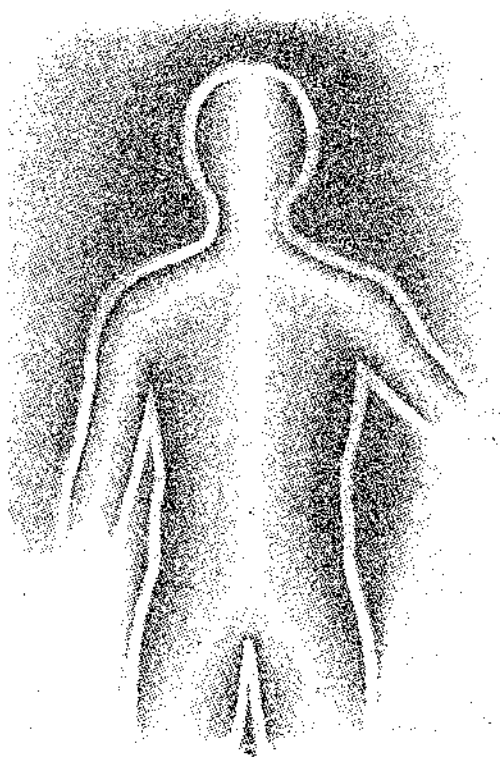


Рис. 2. Энергетический сердечник

свет или нет. В любом случае эта энергия всегда остается доступной нам. Даже когда вы больны или получили травму, *сердечник* продолжает светиться, хотя в таком случае нам это стоит усилий.

Сердечник служит нашим внутренним резервуаром жизненной силы. Наши родители дали нам первоначальную энергию в момент зачатия. После того как нам перерезали пуповину, мы стали получать энергию в основном через *трубки* (другие энергетические структуры, о которых я расскажу позже), а также через дыхание и питание.

Представьте себе этот *сердечник* как батарейку. Чтобы батарейка совсем не села, ее нужно постоянно подзаряжать,

ибо она постоянно отдает свою энергию. То же самое происходит и с нами. Энергия, которую вы потребляете благодаря дыханию, пище, а также через *трубки*, питает и подзаряжает ваш *сердечник-батарейку*. Поток энергии в *сердечнике* регулируется чакрами и распределяется по телу посредством кровеносной, лимфатической и нервной систем, меридианов, которые используются в акупунктуре, а также *трубок* (об этих энергетических структурах мы поговорим позже).

Сознательное и разумное использование *сердечника* помогает нам достичь нашей истинной природы, укрепить здоровье и создать благополучие. Следующее упражнение, «Дыхание срединной линией», сосредоточивает наше осознание на *сердечнике*, на мыслях и чувствах, возникающих из его глубины. Это самые важные мысли, идеи и чувства из всех, которые проникают в наше сознание. Они приходят как из нас самих, так и из высшего разума и энергии, пребывающих во всем, что нас окружает. В культуре североамериканских индейцев существовало такое понятие, как «Дух, который движется во всем», а в даосских представлениях то же самое известно как «Сила». Наш фокус внимания становится очень простым, понятным и, в то же время, мощным, когда мы сосредоточиваемся на *сердечнике* и на том, что он в себе содержит. Ведь в этом случае наше внимание обращено на те стороны реальности, которые благоприятствуют нашему здоровью, духовному развитию, а также нашему служению чему-то большему, чем мы сами.

Поскольку все энергетические структуры исходят из *сердечника*, проходят сквозь него и входят в него либо группируются вокруг него, то в нем будет ощущаться любая работа с любой из этих энергоструктур. На самом деле все соединено с *сердечником* благодаря нашему сияющему свету и его связи со всей остальной Вселенной. Мы — это всё и вся в прямом смысле слова. В нашем *сердечнике* — вся Вселенная. В нашем *сердечнике* пребывает Бог. Кроме того, *сердечник* — удивительный механизм для общения. Именно эта осуществляемая через *сердечник* связь со всем сущим

позволяет узнавать о чем-либо на расстоянии. Интуиция и руководство, которые исходят изнутри, на самом деле исходят из *сердечника*. Некоторым это покажется фантастикой, но тот, кто может необъяснимым образом предвидеть события или обладает даром ясновидения, понимает, что такое знание приходит одновременно изнутри и извне.

ДЫХАНИЕ СРЕДИННОЙ ЛИНИЕЙ

Это самое мощное дыхательное упражнение из всех, какие я когда-либо использовал или встречал в своих исследованиях энергии. Неустанно практикуйте его в своей жизни, и вы увидите, насколько оно помогает вам достигать умиротворенности ума и продуктивности. В этом упражнении нет иной цели, как только *дышать глубже*. Это упражнение воздействует на вас на многих уровнях: ум становится более живым, *сердечник* собирает больше энергии, кровь насыщается кислородом, волны, излучаемые мозгом, замедляются, нервы успокаиваются. И все это происходит благодаря глубокому дыханию. Фаза выдоха в этом упражнении более важна, чем вдох. Именно поэтому я говорю, что выдох автоматически запускает вдох. Чем более полный выдох вы делаете, тем более полным становится ваш вдох. Для этого сожмите легкие, выпустите из них весь воздух, а затем сделайте самый настоящий глубокий вдох!

Сядьте в позу для медитации. Вы можете сидеть на полу, скрестив ноги, на коленях в японской позе *сэйдза*, в полулотосе или в лотосе, а если вам это тяжело, то можете расположиться на стуле с прямой спинкой. Лично я предпочитаю сидеть в позе со скрещенными ногами. Какую бы позу для медитации вы ни использовали, очень важно сидеть прямо. Если вы садитесь, скрещивая ноги, в позу полулотоса или в полный лотос, то используйте подушку для медитации или свернутое полотенце, чтобы ваши ягодицы располагались не менее чем в пятнадцати сантиметрах от земли. Вам здесь нужно подобрать для себя ту высоту, которая позволяла бы

вам удобно сидеть с прямой спиной в течение длительных периодов времени и не вызывала бы боли в спине. Это поможет вам держать спину ровно и прямо.

Чтобы держать спину прямо, вам придется задействовать мышцы спины (околопозвоночные мышцы, широчайшую мышцу спины и тыльные дельтоиды). Ягодичные мышцы тоже будут слегка сокращаться. Все остальные мышцы должны быть расслаблены. Вам нужно сидеть в позе, подчеркивающей естественную кривизну позвоночника. Теперь положите кисти рук на колени, втяните подбородок и закройте глаза. Язык касается нёба. Следите за дыханием, осознавая, как оно движется внутрь и наружу. Вдыхайте и выдыхайте через нос.

Теперь начните дышать, глубоко вдыхая в область живота и расширяя ее спереди, по бокам и сзади. Расширьте нижнюю часть грудной клетки во все стороны, затем продолжите это расширение вверх, расширяя и нижнюю, и верхнюю часть груди. Раскройте горло и носовые ходы. Затем сделайте глубокий выдох, втягивая грудную клетку, сжимая мышцы живота, межреберные мышцы и расслабляя диафрагму. Теперь глубоко вдохните через нос, до конца сжав диафрагму и расслабив межреберные мышцы и мышцы брюшной полости так, чтобы живот расширялся естественным образом.

При вдохе сознательно расширяйте грудную клетку, растягивая межреберные мышцы и толкая диафрагму вниз. Пусть ваш живот и грудь расширятся полностью. А теперь энергично выдохните, расслабляя диафрагму, сжимая ребра за счет сокращения межреберных мышц, втягивая живот и выдавливая весь оставшийся воздух наружу.

Старайтесь с каждым вдохом дышать чуть глубже, втягивайте воздух в самый центр себя, а затем выпускайте его. Когда дышите, представляйте *сердечник*, проходящий по центру полости вашего тела, а также по рукам и ногам. Начните глубоко вдыхать в этот сердечник. Втягивайте воздух со всех направлений: спереди, сзади, с боков, сверху и снизу. Дышите через каждый участок своего тела, через каждую его пору.

Представляйте, как воздух приходит из земли и деревьев — из всего, что вас окружает, включая стены, стулья, машины и людей. Также старайтесь представлять, как он приходит к вам откуда-то издалека: с неба, с облаков, из ветра, из лесов, из океанов и из галактик. Вдыхая, втягивайте весь этот воздух в свой *сердечник*. Выдыхая, представляйте, как воздух выходит обратно, проходя через все, что вас окружает. По-настоящему прочувствуйте это и попытайтесь это сделать.

Продолжайте это до тех пор, пока не начнете чувствовать, что все ваше тело дышит. Вдыхайте через поры и кости. Дышите таким способом по десять минут в день, постепенно приближаясь к получасу. Старайтесь, чтобы ваш ум как можно меньше отвлекался, пока вы сидите и дышите.

Такое дыхание чрезвычайно благотворно влияет на общее самочувствие. Благодаря ему излишек углекислого газа выводится из организма, кровь насыщается кислородом. Оно глубоко расслабляет все ваше тело и снимает стресс. Оно также помогает вам вернуться к своей задаче, если ваш ум отвлекся от нее. Оно позволяет каждому в большей степени сосредоточиваться на задачах повседневной жизни.

Это дыхательное упражнение крайне важно для каждого, чья деятельность связана с исцелением, так как оно восполняет энергию, освобождает от стресса и негативной энергии. Поскольку дыхание тесно связано со всеми физическими функциями организма, то напряженное дыхание будет создавать напряжение в вашем теле. А когда вы расслабляете дыхание, напряжение в вашем теле рассеивается, благодаря чему вы чувствуете себя лучше. Правильное дыхание — одна из самых важных вещей, которые вы можете делать.

Приведу вам такой пример: сегодня утром, пока я дышал, несколько моих позвонков и одно ребро сами отрегулировали свое положение явно слышимым щелчком. Такое уже случалось прежде — этот процесс помогает моему позвоночнику выравниваться. Я выполнял в точности такое же дыхательное упражнение, о котором вы только что прочли. Наше тело — эффективный механизм, способный исцелять

себя сам. Нам нужно лишь выделить для этого время и место, чтобы тело могло реализовывать свои способности. Кроме того, это упражнение помогает использовать энергию более мудро. Как я ранее упоминал, все энергетические структуры (система *трубок*, связка *шнуров*, *слои*, энергетические меридианы и *конусы*) происходят из этого центрального *сердечника*, проходят через него, входят в него и группируются вокруг него. Вдыхая в *сердечник*, мы сосредоточиваемся на нашем энергетическом центре. Концентрируя намерение на своем центре, на глубинной сущности и на сути нашего бытия, мы становимся более центрированными.

Это избавляет нас от множества занимающих наш ум несущественных мыслей и приводит нас к существенным и важным опытам нашей жизни. Жить становится гораздо легче. Когда нас не одолевают посторонние мысли, наше тело может переключиться на более высокий уровень функционирования, в процессе чего становится более эффективным его пищеварение, мышечная активность, иммунитет, функционирование нервной системы и так далее. Дыхание — один из наилучших способов научиться контролировать мысли и укреплять здоровье. К тому же оно может переключать мозговую деятельность на более медленные волны, что уже само по себе оказывает мощное воздействие на всю нашу жизнь, о чем вы прочтете в одной из следующих глав.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые были изложены в данной главе:

- Сияние света исходит из *сердечника*, связанных с ним энергетических структур и физического тела. *Сердечник* центрирован приблизительно по вертикальной линии, проходящей через туловище, шею, голову, руки и кисти рук, ноги и ступни. Он — самая яркая часть ЭСЧ.
- Любое затемнение в нашем *сердечнике* — результат нашего выбора.

- *Сердечник* — центр тела, и через этот центр мы ощущаем центр Вселенной.
- *Сердечник* —местилище нашей жизненной силы. Изначальная энергия дается нам родителями, но после рождения мы подаем энергию в *сердечник* в основном через *трубки*, дыхание и питание.
- Поток энергии в *сердечнике* регулируется чакрами и распределяется во всем теле посредством акупунктурных меридианов, каналов, крови, лимфатической и нервной систем.
- Наши самые важные и насущные мысли, идеи и чувства приходят к нам из *сердечника*, который связан с Высшим Разумом, пребывающим во всем.
- Все связано с нашим *сердечником*, поскольку сияющий свет проникает повсюду и соединяет все благодаря высшей энергии и Высшему Разуму, наполняющим собой Вселенную. Поэтому мы и можем непонятным образом узнавать о чем-то на расстоянии.

.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОНУСЫ И МЕРИДИАНЫ

Однажды ночью, лежа в кровати, я заметил, как по моим ногам движется энергия вверх и вниз. Сначала мне показалось, что это просто ощущение, но затем я начал различать в темноте светящийся трубкоподобный сосуд диаметром с небольшой карандаш. Проследовав за ним взглядом в направлении стопы, я обнаружил в разных точках маленькие конусообразные завитки, опускающиеся в центр этих тоненьких трубочек. Я заметил еще одну такую тоненькую трубочку в другой части другой ноги. Там также присутствовали завитки. Предельно усилив свое осознание, я заметил и другие тоненькие трубочки и конусы в различных частях своего тела, хотя впечатление от них было далеко не таким сильным, как от первого. По правде говоря, когда я увидел это впервые, то не знал, что это было, но уже тогда мне показалось, что эти структуры светятся и в них движется энергия.

И только когда я изучал в школе акупунктуры курс теории меридианов и расположение точек, я понял, что первый из *увиденных* мною трубкообразных сосудов был меридианом печени, а следующий — селезенки. Конусообразные завитки были акупунктурными точками, которые также известны как *acupoints*. Я узнал, что энергия протекает через меридианы, образуя петлю, или цепь, по всему телу, и мне стало любопытно, откуда эта энергия пришла изначально. Позже я начал понимать, что меридианы забирают энергию из *сердечника*. Это было для меня откровением, поскольку тогда я не знал, как связаны меридианы со всей остальной энергетической системой. Я рассказал об этих завитках

иглотерапевту, у которого обучался, и он ответил мне приблизительно так: «Чтобы заниматься акупунктурой, тебе не обязательно *видеть* эти точки». Это правда. Но правда и то, что *видение* и *чувствование* этих точек помогает стать очень хорошим иглотерапевтом. Непосредственное наблюдение и чувствование заблокированных точек помогает иглотерапевтам и другим специалистам тщательно изучать истории болезни и использовать традиционные методы диагностики вроде выявления признаков заболевания у пациента по его внешнему виду и языку, методы пульсовой диагностики и т. д.

Большие энергетические воронки, обычно называемые *чакрами*, я заметил совершенно случайно. Я часто слышал о чакрах, но у меня не было времени серьезно изучать их. Однажды, когда я проводил с одной клиенткой учебный сеанс, мое внимание привлекли некие возмущения в сиянии света возле солнечного сплетения. Во время этого учебного сеанса я отчетливо увидел нагромождение слоев, образующее большую конусообразную воронку, которая, постепенно сужаясь, уходила внутрь тела и расходилась вширь по мере удаления от тела. У нее был даже свой цвет, бледно-голубой, но я не слишком сосредоточивался на цвете. Я заметил краем глаза и другие подобные структуры, которые располагались как выше солнечного сплетения, так и ниже него. Казалось, моя клиентка вообще не осознает их.

После этого я стал отчетливо различать подобные конусы и у других людей. Они выглядели как некие аномалии в сиянии света и все были похожи по своей форме. Казалось, что чем больше усилий прикладывать к *видению*, тем больше энергии можно *увидеть* вокруг людей и тем легче проводить различие между воспринимаемыми мною структурами. Я стал различать на себе и на других разные цвета: синий, зеленый, желтый и красный. Бывало, я даже рассматривал их в зеркале, пытаюсь понять, что же я вижу.

Я начал забавляться с этими *конусами*, закручивал в них энергию по часовой стрелке и против часовой стрелки, пытаюсь понять, каким образом происходит их движение и

для чего они вообще нужны. В то время я много занимался цигун, и одним из моих любимых упражнений было поднятие энергии от земли через первый *конус* и ввинчивание ее вверх, чтобы она проникала в тело и собиралась в костях. Я обнаружил, что шестнадцать главных *конусов* устроены точно так же, как акупунктурные точки. Все они состоят из слоев, которые уходят в тело, образуя воронку, или завихрение. Я обнаружил, что могу легко менять свое настроение, вдыхая вдоль *конусов* в *сердечник*, а затем точно так же выдыхая. Для этого есть специальное упражнение, которое я включил в эту главу. Я научился легко избавляться от стресса, тревоги, мышечного напряжения (обходясь без массажа), расстройств пищеварения (которые часто бывают вызваны стрессом) и эмоциональных подъемов и спадов.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОНУСЫ

Вместо санскритского слова *чакра* я использую слово *конус*, так как оно наилучшим образом описывает эту структуру. Я предпочитаю использовать эти термины, чтобы самые разные люди могли их легко понимать и отождествлять с тем, что они действительно означают. В этом отчасти заключаются мои попытки пролить свет на использование энергии и терминологию. Мелкие энергетические *конусы* (акупунктурные точки) имеют ту же структуру, что и крупные энергетические *конусы* (чакры). Поэтому я буду говорить о них соответственно как о малых, или второстепенных, *конусах* и о больших, или главных, *конусах*.

Большие энергетические *конусы* 2–6 имеют как переднюю, так и заднюю стороны. Поэтому в данной книге положение *конуса* спереди обозначено буквой А, а сзади — буквой В. таким образом, мы имеем *конусы* от 2А и 2В до 6А и 6В. Мы будем говорить о них, имея в виду обе стороны. Вы можете направить энергию к любому *конусу* в любое время и по любой причине. Большие энергетические *конусы* туловища, головы и шеи — это №1, парные номера от 2АВ

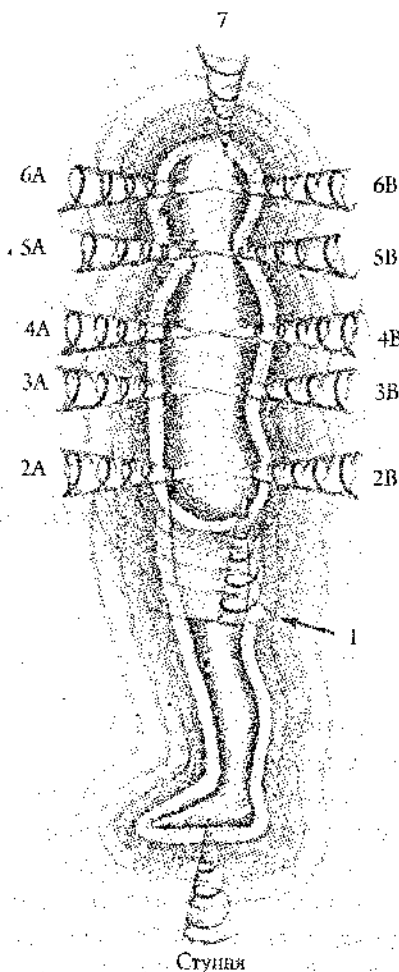


Рис. 3. Большие энергетические конусы. Вид сбоку

до 6AB, а также №7, и все они вкручиваются в центральный сердечник, где регулируют и распределяют поток энергии подобно вентилям для увеличения и уменьшения напора воды в трубе. Большие энергетические конусы на ладонях я буду называть конусом левой ладони и конусом правой ладони, а большие энергетические конусы на подошвах стоп — конусом левой стопы и конусом правой стопы. На рисунке 3 мы

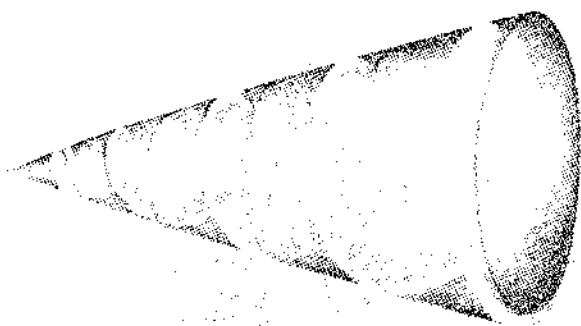


Рис. 4. Типичный энергетический конус

видим большие энергетические конусы: №1, парные номера от 2АВ до 6АВ, и №7.

На рисунке 4 изображен типичный энергетический конус. Вы можете видеть, что сначала он широкий, но постепенно сужается к вершине. Этот конус проходит через пять слоев (энергетические структуры, о которых в этой книге будет сказано позднее). Вы также можете видеть «линии» этого конуса, ввинчивающиеся в его узкий конец и выходящие из широкого конца, в зависимости от направления потока энергии. Такое строение характерно как для больших, так и для малых энергетических конусов.

По мере сужения конусы замедляют поток энергии, а по мере расширения ускоряют его. Кроме того, когда конусы кистей рук и ступней открыты и приведены в равновесие, энергия в руках и ступнях протекает ровно. Когда все конусы открыты и приведены в равновесие, энергия может очень быстро течь от конуса 1 к конусу 7. Достижение такого потока дает примерно те же эффекты, как практика кундалини-йоги, хотя кундалини-йога иначе подходит к этим структурам. И хотя конус №7 самый верхний, я не считаю, что он важнее всех остальных конусов. Все конусы выполняют в нашем теле и уме важные функции. Я не рассматриваю их в какой-либо иерархической последовательности, когда использую их. Внимание и время, которое я уделяю своей энергетической тренировке, всегда ориентировано на достижение равно-

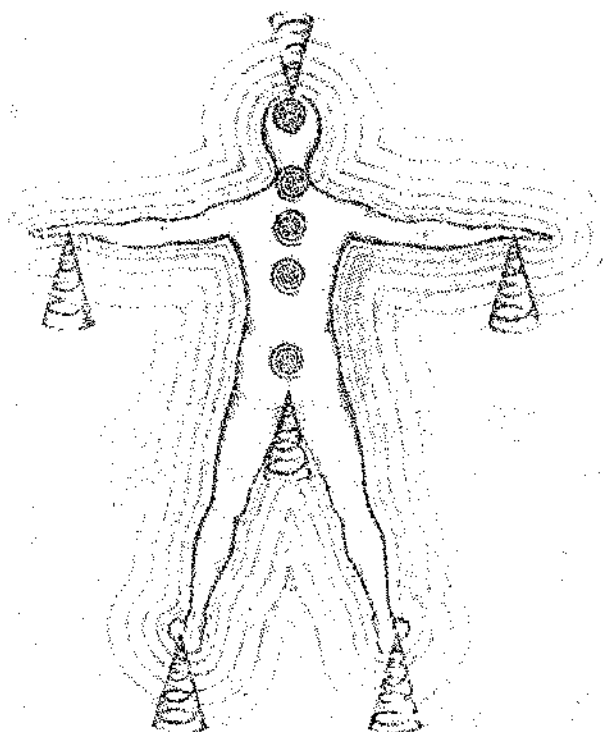


Рис. 5. Большие энергетические конусы. Вид сзади

весия и целостности. Величайшее равновесие и гомеостаз достигаются тогда, когда все наши конусы открыты примерно одинаково и энергия вкручивается внутрь против часовой стрелки и раскручивается наружу по часовой стрелке. Меридианы распределяют энергию из сердечника по всему телу, акупунктурные точки служат клапанами для соответствующих меридианов. На рисунке 5 изображены большие энергетические конусы на задней стороне тела.

Главные конусы человеческого тела (вид спереди) изображены на рисунке 6.

Первый энергетический конус расположен в области ниже копчика. Он входит в тело между копчиком и анальным от-

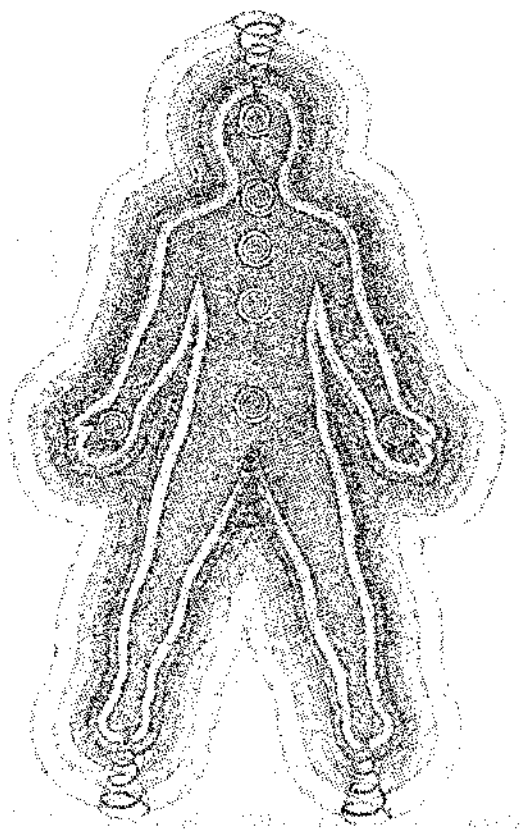


Рис. 6. Большие энергетические конусы. Вид спереди

вертием. Он отвечает за наше выживание. Какое бы положение ни принимало наше тело, этот конус всегда повернут в направлении земли. Даже когда вы ночью спите в своей постели, этот конус будет направлен к земле. Людям с полноценным корневым конусом легче поддерживать связь с землей, оставаться «замкнутыми на земаю». Мой опыт показывает, что у людей, которые проводят много времени вне помещения, первый конус, как правило, очень сильный. Развитие полноценного первого конуса позволяет вам соединяться с землей. Это «пускание корней» в земаю используется в

боевых искусствах: практикующий будет сохранять свое положение, даже когда его, пытаясь сдвинуть с места, толкают несколько человек. Оно также позволяет поддерживать физическое равновесие. Упражнения, которые будут описаны дальше, помогут вам этого достичь.

Вторая пара энергетических конусов расположена ниже связки *шнуров*, то есть между пупком и гениталиями, но ближе к гениталиям, посередине тела спереди, и между остистым отростком пятого поясничного позвонка и пятым крестцовым позвонком сзади. Этот энергетический конус отвечает за деторождение, размножение и выживание. Из-за неправильного представления о сексуальной энергии это место часто бывает как бы «заковано в броню».

Третий энергетический конус располагается на уровне солнечного сплетения или на уровне четырнадцатой точки меридиана *Жэнь-май* спереди и в области между остистыми отростками десятого и одиннадцатого грудных позвонков сзади. Этот конус отвечает за физическую мощь и силу. Физическое развитие способствует развитию мощного *третьего конуса*.

Спаренный *четвертый энергетический конус* располагается примерно в трех четвертях расстояния от пупка до верха грудины спереди и примерно на уровне остистых отростков третьего и четвертого грудных позвонков сзади. Этот энергетический конус отвечает за чувство любви и сострадания. Человек с открытым и уравновешенным четвертым конусом хочет помогать другим и служить чему-то большему, нежели он сам.

Спаренный *пятый энергетический конус* располагается на верхушке кадыка спереди и между уровнем остистых отростков четвертого и пятого шейных позвонков. Это та пара энергетических конусов, которая отвечает за общение, обмен идеями и информацией. Она также помогает координировать функционирование меридианов, проходящих через шею. Многие люди чувствуют в этой области мышечное напряжение. Часто это мышечное напряжение создается

вследствие энергетического дисбаланса в *конусах*. Если эта пара *конусов* заблокирована, то раскрыть их вам поможет общение, а также обмен соответствующей информацией. Если она чрезмерно раскрыта, как это бывает у тех, кто слишком много говорит, то немного прикрыть ее поможет безмолвие.

Парный *шестой энергетический конус* располагается в межбровье, чуть выше бровей спереди и точно на том же уровне сзади на затылке. Этот *энергетический конус* отвечает за интеллектуальное рациональное мышление, а также за интуитивное проникновенное мышление. Чтобы создавать в этом *конусе* энергетический гомеостаз, необходимо интегрировать интуитивную, художественную и духовную функцию правого полушария мозга с логической, последовательной и линейной функцией левого полушария мозга. Если необходимо усилить иньскую функцию этой пары, то вы можете увеличить поток энергии, входящий против часовой стрелки. Благодаря этому усилится интуитивное, художественное и духовное функционирование. Если необходимо, чтобы эта пара *конусов* в большей степени выполняла свою янскую функцию, то этому будет способствовать выход энергии из конусов по часовой стрелке по линиям *конуса*. Это усилит логическое и линейное функционирование данного *конуса*.

Седьмой энергетический конус расположен сзади в самой верхней части головы. Этот *конус* отвечает за нашу связь с небом и воздухом — с небесами. *Конусы* левой и правой кистей располагаются между средним и безымянным пальцами. Они отвечают за поток энергии в кистях рук и в руках от кисти до плеча. У человека, имеющего хорошо сбалансированные *конусы* кистей рук, ладони никогда не бывают потными или холодными. *Конусы* левой и правой ступней расположены между вторым и третьим пальцами, почти посередине ступни, чуть ближе к пальцам. Они отвечают за регулирование потока энергии в стопах и в ногах от стопы до бедра.

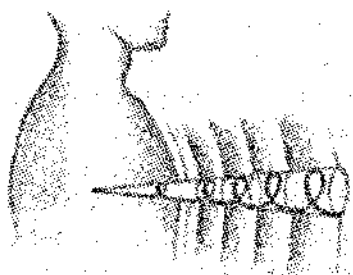
На рисунке 7а мы видим *сердечный конус*, когда он сжат. В этом состоянии сердце не может полноценно пере-

давать и получать энергию. Такое закрытое состояние не благоприятно ни для одного из *конусов*. Когда *конусы* слишком закрыты, они не позволяют энергии течь беспрепятственно. Когда *сердечный конус* слишком долго остается закрытым, это заканчивается для человека серьезными проблемами с сердцем. Такая конфигурация энергии часто встречается у тех, кто постоянно злится. К счастью, эмоции и душевное состояние можно изменять. Привести этот *конус* в наиболее эффективное состояние — чтобы он был открыт, но не чрезмерно — вам помогут техники расслабления: глубокое дыхание, йога, визуализация и многие другие, например те, что представлены в данной книге.

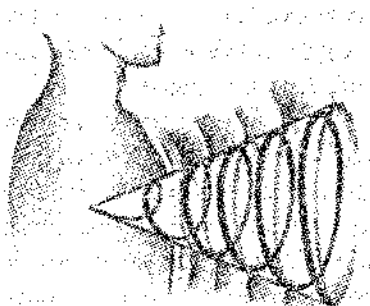
Для этих *конусов*, как и для всего остального в нашем организме, необходимо состояние гомеостаза и равновесия. Даже такое простое действие, как возможность открыться другому человеку и поговорить с ним, может колоссально изменить размер открытой части *сердечного конуса*. Кроме того, с приведением этого *конуса* к наиболее оптимальной форме замедляются волны, излучаемые мозгом. Это происходит по следующей причине: когда *конусы* раскрыты, ум в основном находится в оптимальном для него спокойном состоянии. У вас меньше противоречивых мыслей и эмоций. Противоречивые мысли и эмоции вводят человека в состояние бета-волн. Когда человек находится в бета-состоянии, количество мозговых колебаний в секунду увеличивается.

На рисунке 76 изображен человек, у которого четвертый конус раскрыт слишком сильно. О таком человеке, как правило, говорят, что он «не от мира сего» — непрактичный и не способный сосредоточиться. Такой человек склонен отдавать больше энергии, чем получать, либо питать нереалистичные ожидания в отношении жизни.

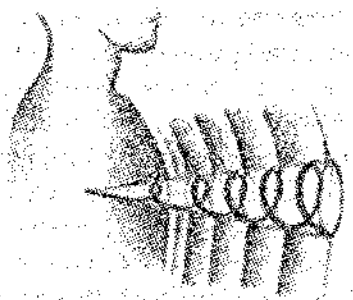
На рисунке 7в показан *сердечный конус* в нормальном, уравновешенном и здоровом состоянии. Вряд ли такой человек склонен раздражаться, гневаться или испытывать противоречивые чувства. Сияние света здесь более ровное, оно спокойного цвета, чаще всего синее.



а) конус слишком закрыт



б) конус слишком раскрыт



в) конус в нормальном состоянии

Рис. 7. Состояние сердечного конуса

Равновесие — ключ к здоровью конусов. Уравновешенный конус расслаблен, раскрыт и слегка вибрирует. Энергия в нем протекает легко, в соответствии с ее назначением в нашем теле. Он не слишком открыт и не слишком закрыт.

МЕРИДИАНЫ

Теперь давайте вкратце рассмотрим энергетическое строение меридианов. Это те самые меридианы, которые используют иглотерапевты, а также специалисты по акупрессуре и шиацу. В разных культурах мира на протяжении тысячелетий использовались и другие сходные методы лечения. Сегодня акупунктура нашла широкое распространение среди многих врачей, получивших западное медицинское образование.

В китайской акупунктуре различают двенадцать обычных меридианов, которые переносят жизненную силу из *сердечника* в различные части тела. Кроме того, есть еще восемь дополнительных меридианов, иногда называемых *чудесными сосудами*, которые имеют то же строение и обладают той же функцией, что и обычные меридианы. Каждый из обычных меридианов и чудесных меридианов представляет собой сосуд, или канал в виде трубки, по которому энергия течет в одном направлении. Акупунктурные точки — это маленькие *конусы*, расположенные вдоль этих каналов. У каждой точки своя функция. Для повышения общей эффективности акупунктурного лечения можно во время сеансов стимулировать различные комбинации точек.

Эти малые *конусы* служат своего рода вратами, расположенными вдоль меридианов. Если *конус* заблокирован или слишком открыт, то свободное прохождение энергии будет затруднено и у человека возникнут некоторые симптомы болезни. Возможно, не сразу, но со временем это отразится на всем организме. У всех нас есть в организме области, функционирование которых оставляет желать лучшего. Эти области можно лечить, чтобы позволить энергии протекать в них легко и свободно.

На рисунке 8 изображен меридиан легких, идущий вдоль левой руки. Каждый из малых конусов являет собой акупунктурную точку. Теперь обратите внимание на то, как конусы вкручиваются в меридиан, уходя в самый его центр. Каждая

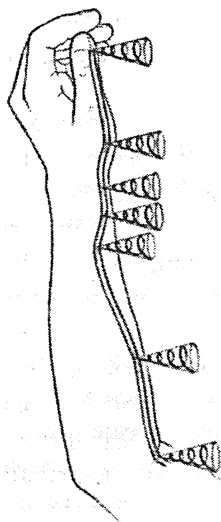


Рис. 8. Меридиан легких
с малыми энергетическими
конусами

из акупунктурных точек расположенных вдоль обычных и чудесных меридианов, уходит в центр соответствующего меридиана.

Чтобы понять, в чем польза энергетической медицины, нужно иметь представление о теории *Инь* и *Ян*. Теория *Инь* и *Ян* основывается на философской модели двух взаимодействующих противоположностей. Рассмотрение чего-то с точки зрения *Инь* или *Ян* помогает нам описывать то, как эти противоположности проявляют себя в отношении друг друга.

Ян рассматривается как солнечная сторона горы, а *Инь* — как теневая сторона горы. *Ян* означает мужское, горячее, светлое, агрессивное, внешнее, а также начало. *Инь*

означает женское, холодное, темное, пассивное, внутреннее, а также конец. Концепция *Инь* и *Ян* применима ко всему в физической вселенной. Каждый обычный меридиан и дополнительный канал описываются либо как *Инь*, либо как *Ян*, и каждый иньский меридиан спарен с янским меридианом. Двенадцать обычных меридианов спарены со своими дополняющими противоположностями — меридианы *Инь* слева, а меридианы *Ян* справа.

Вот эти меридианы: легкие, толстый кишечник; селезенка, желудок; сердце, тонкий кишечник; почки, мочевой пузырь; перикард, тройной обогреватель; печень, желчный пузырь.

Кроме того, левая сторона тела — *Инь*, а правая — *Ян*. Восемь дополнительных сосудов — это *Ду-май*, *Жэнь-май*, *Инь-Вэй-май*, *Ян-Вэй-май*, *Ян-Цзяо-май*, *Инь-Цзяо-май*, *Чжун-май* и *Дай-май*. Меридианы *Ду-май* и *Жэнь-май* имеют собственные акупунктурные точки. Другие дополнительные

меридианы разделяют свои точки с другими обычными меридианами. Каждый из дополнительных каналов осуществляет свои цели в организме.

Поскольку по традиционной китайской медицине, акупунктуре, шиацу и акупрессуре сейчас есть много хороших книг, я не буду подробно останавливаться на назначении каждой точки на каждом меридиане, на их взаимодействии друг с другом, на возможных болезнях, связанных с ними, и на том, как их лечить. Этот раздел о меридианах я включил сюда с той целью, чтобы объяснить, что они — часть ЭСЧ и что они функционируют совместно со всей остальной ЭСЧ. Они работают внутри всеобъемлющей структуры ЭСЧ, являясь ее неотъемлемой частью. Я также хочу, чтобы читатели создали более четкое представление о том, как меридианы выглядят и что малые энергетические конусы устроены точно так же, как и большие энергетические конусы. И те и другие состоят из слоев.

Эта невероятно сложная и замысловатая концепция взаимодействия энергий, представленная в традиционной китайской медицине, по-разному использовалась и изучалась в Китае, Японии и других культурах на протяжении тысячелетий. Если это вам интересно, я рекомендую вам ознакомиться с некоторыми из книг, перечисленных в разделе «Дополнительные ресурсы» в конце данной книги, либо пройти обучение в школе акупунктуры.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ КОНУСАМИ»

Это упражнение великолепно помогает, когда вам нужно уравновесить свою энергию. Попробуйте выполнить его, если чувствуете себя разбитым, устали или напряжены. Его можно выполнять где угодно, но лучше всего вне помещения — на природе. Если, выполняя это упражнение, вы почувствуете какие-либо эмоции, напряжение или боль, то просто отпускайте их. Упражнение, скорее всего, окажет воздействие на те области, где эти эмоции удерживаются,

и поможет нам освободиться от этих эмоций и от физического напряжения, которое мы там ощущаем. Если смотреть изнутри тела наружу, *конусы* входят в тело, закручиваясь против часовой стрелки, а выходят из него по часовой стрелке. Если вы работаете с *конусами* на задней стороне тела, то вы смотрите на них как бы со спины. Если вы работаете с *конусом №7*, вы будете смотреть вверх, в небо. Если работаете с *конусом №1*, то вы смотрите на землю. Выполнять это упражнение мы начинаем с *конуса №1*, далее продвигаемся от 2А до 6А, затем до *конуса №7*, после чего идем вниз от 6В до 2В. Затем мы будем работать с *конусами* кистей рук одновременно, а потом с *конусами* ступней.

Еще раз повторяю, что все *конусы* с 1 по 7 располагаются на срединной линии тела.

Сядьте в позу для медитации, как описано в упражнении «Дыхание срединной линией». Выполняйте «Дыхание срединной линией» в течение нескольких минут, а затем используйте свое воображение, чтобы приблизительно представить расположение в вашем теле больших энергетических *конусов*, если вы пока не поняли, где именно вы их *видите* или *чувствуете*. Рисунок 3 поможет вам представить, где они находятся.

Представляйте, начиная с *первого конуса*, большой конус, который расширяется, выходя из области между анальным отверстием и кончиком копчика (маленькая косточка на конце копчика). Направьте свое внимание и осознание в *воображаемый, ощущаемый* или *видимый* энергетический *конус* и на область между анальным отверстием и копчиком. Теперь представьте или почувствуйте, как по этому *конусу* энергия из Земли поднимается в ваше тело. Пусть она ввинчивается в вас, подобно штопору. Попробуйте по-настоящему почувствовать этот большой штопор, выходящий из Земли и ввинчивающийся в ваше тело. Представляйте, как он входит прямо в полость вашего тела, в ваш *сердечник*. Используйте дыхание, чтобы поднимать энергию в тело против часовой стрелки. Когда вы выдыхаете, закручивайте энергию в на-

правлении по часовой стрелке. Продолжайте дышать таким образом в течение одной или двух минут.

Работая со *вторым энергетическим конусом*, также представляйте большой конус, входящий в ваше тело. Он широко раскрыт на расстоянии чуть меньше метра от тела, затем сужается и уходит своей вершиной в полость тела на глубину около двух-трех дюймов (5–7,5 см), если вы относительно стройны. Если у вас большой живот, то отмеряйте это расстояние, представляя себя стройными. Этот конус располагается в двух или трех дюймах над лобковым сращением (сзади пениса и чуть выше него у мужчин и за лобковым возвышением и чуть выше него у женщин). Центр этого конуса, как и всех основных конусов тела, располагается на срединной линии (срединная *сагиттальная плоскость**).

Теперь, используя дыхание, сосредоточение и воображение, следуйте за конусом в тело. Почувствуйте, как он вкручивается в тело. Если смотреть из тела наружу, то «штопор» ввинчивается внутрь против часовой стрелки, постепенно уплотняя конус, или завихрение. Он очень напоминает вихрь, входящий в ваше тело. Втягивайте энергию по этому вихрю в ваш *сердечник*. Затем выводите энергию из тела в направлении по часовой стрелке. Постарайтесь прочувствовать эту энергию, которая теперь выходит из вас, вывинчивается из вас.

Третий энергетический конус представляйте как большой конус, входящий в *сердечник* на уровне солнечного сплетения, как и в предыдущем упражнении. Здесь снова старайтесь живо представлять себе и *почувствовать* этот конус, используя дыхание и сосредоточение. Вдыхайте, следуя за *слоями энергетического конуса*, уходящими в *сердечник* примерно на 5–7,5 см в полость тела. Выдыхая, выкручивайте энергию из тела так, как вы это делали. Попробуйте по-настоящему

* Сагиттальная плоскость (от лат. *sagitta* — стрела) — это воображаемая плоскость, которая, проходя через срединную вертикальную ось, делит объект по вертикали, на левую и правую части. Используется в анатомии человека и животных (Википедия). — Прим. ред.

почувствовать, как энергия выходит из вас, образуя изящные симметричные спирали. Продолжайте выполнять это упражнение совместно с «Дыханием срединной линией».

Четвертый конус представляйте в виде большого энергетического конуса, входящего в грудину в точке, расположенной приблизительно на три четверти расстояния от пупка до верха грудины. Вдыхая в направлении слоев конуса, представляйте, как этот конус входит в тело. Затем выдохните, выталкивая энергию в направлении слоев этого воображаемого конуса.

Пятый энергетический конус располагается примерно там же, где кадык, на срединной линии тела. Как и в предыдущих упражнениях, представляйте, как этот конус входит в ваше горло. Вдыхайте, следуя за слоями этого конуса, подтягиваясь в центр горла. Усиленно втягивайте энергию в эту область, высвобождая оттуда все эмоциональное и физическое напряжение. Затем точно так же усиленно выталкивайте оттуда энергию, высвобождая ощущаемое вами оставшееся напряжение.

Шестой энергетический конус расположен приблизительно между бровями. Выполняйте то же вдыхание и втягивание в эту область, следуя за слоями конуса. Затем выдохните, вывинчивая из себя энергию.

Работая с седьмым энергетическим конусом, вдохните в конус, подтягивая энергию с неба вниз, в верхушку энергетического сердечника. Представляйте, ощущайте или видите, как конус входит в голову в самом верху затылка. Затем вытолкните энергию обратно в небо, следуя за витками конуса. Теперь представьте, как конусы 1, 2А–6А и 7 одновременно ввинчиваются против часовой стрелки в ваш энергетический сердечник. Попробуйте почувствовать их синхронное и гармоничное вращение. Затем поменяйте направление энергии: теперь она точно так же синхронно и гармонично вывинчивается из этих же конусов.

Теперь мы аналогичным образом будем спускаться по задней стороне тела, последовательно используя конусы от

6В до 2В. Эти конусы входят в энергетический *сердечник* непосредственно за соответствующими им конусами от 6А до 2А. Все вершины этих спаренных энергетических конусов входят в *сердечник* и касаются друг друга в соответствующих точках (см. рис. 3). Не забывайте освобождаться от любых негативных эмоций, боли или стресса, работая с этими спинными конусами. Позволяя себе освобождаться от всего этого, вы оптимизируете поток энергии в своем теле. Вдохните через конус 6В, ввинчивая слоями энергию в *сердечник*, направляя ее поток вниз и постепенно уплотняя вихрь. Затем, на выдохе, вытолкните по спирали энергию из тела.

Если смотреть изнутри тела со спины, то энергия будет двигаться внутрь против часовой стрелки и выходить наружу по часовой стрелке, следуя виткам конуса. Работая с каждым из спинных конусов, как можно больше сосредоточивайтесь на ощущении того, как энергия свободно втекает в ваш энергетический *сердечник*, а затем снова выходит из него, совершая цикл. Затем перейдите к конусу 5В и снова живо представьте, как энергия ввинчивается в энергетический *сердечник* против часовой стрелки, а затем выходит наружу по часовой стрелке.

Продолжайте использовать те же методы, последовательно продвигаясь вниз по спине к конусам 4В, 3В и 2В. Наконец одновременно представьте себе конусы от 6В до 2В и одновременно вдохните в них против часовой стрелки — так, чтобы энергия без усилий вкручивалась в ваш энергетический *сердечник*.

Затем выдохните, позволяя энергии без усилий выкручиваться из вашего тела по часовой стрелке. Работая с конусами кистей рук, позволяйте этим конусам вкручиваться против часовой стрелки, а затем выкручиваться наружу по часовой стрелке. Затем сделайте то же самое для конусов стоп.

Теперь вернитесь к дыханию срединной линией: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как конусы полностью расслабляются и вибрируют здоровьем. Постепенно откройте глаза и выйдите из медитации.

Я нахожу это упражнение чрезвычайно полезным для снятия стресса и напряжения, вызванного избыточной умственной деятельностью и эмоциями, поэтому настойчиво рекомендую его и вам. Попробуйте его выполнить и посмотрите, эффективно ли оно для вас!

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые были изложены в этой главе:

- ▷ Большие энергетические конусы (чакры) и малые энергетические конусы (акупунктурные точки) имеют одинаковое строение. И те, и другие состоят из слоев.
- ▷ Для каждого энергетического конуса существует оптимальный уровень открытости. Когда конусы слишком открыты или слишком закрыты, возникает болезнь.
- ▷ Конусы работают в соответствии с принципами Инь и Ян. Энергия, ввинчивающаяся в *сердечник* или в меридианы, следуя линиям конуса против часовой стрелки, характеризуется как *Инь*. Энергия, вывинчивающаяся наружу, следуя линиям конуса по часовой стрелке, характеризуется как *Ян*.
- ▷ Меридианы — это энергетические структуры, напоминающие тонкие трубки. Малые конусы вкручиваются в центр меридианов.
- ▷ Существует двенадцать обычных меридианов и восемь дополнительных меридианов. Они несут энергию по всему телу, и каждый выполняет свою функцию.
- ▷ Упражнение «Дыхание конусами» отлично приводит в равновесие энергию ума и эмоций.

СЛОИ

Восприятие *слоев* никогда не представляло для меня трудностей. Вообще, работе со *слоями* я посвящаю больше времени, чем работе с какой-либо другой энергетической структурой. Впервые у меня появилось восприятие *слоя* как некое ощущение с правой стороны моего тела. Я ощутил там нечто вроде оболочки, распространяющейся от моего тела. Через некоторое время я *увидел* эту «оболочку» как белое свечение вокруг всего тела. Вскоре после этого я начал замечать, что там не один *слой*. На самом деле, там было много *слоев* и каждый из них окутывал собою все мое тело.

Я подробно изучал эти *слои* в течение многих лет, убеждаясь в том, что каждый из них выполняет свое функциональное назначение. Я также практиковался в выведении энергии наружу через эти *слои*, направляя ее как можно дальше, а затем возвращал ее обратно, по возможности стараясь ее максимально уплотнить.

Иногда я помещаю свою энергию в один из *слоев* и храню ее там, чтобы потом использовать мощность этого *слоя*. Эти структуры представляют собой непрерывные наслоения энергии, которые окутывают все наше тело, подобно слоям луковицы. Но, в отличие от луковицы, наши энергетические *слои* не выглядят как ровные и совершенно симметричные оболочки. Наши энергетические покрывала углубляются в *конусы* и втекают внутрь, в направлении тела везде, где присутствуют энергетические *конусы* и акупунктурные точки. Это объясняется тем фактом, что эти конические структуры сами состоят из *слоев*.

Шнуры, напротив, выходят наружу, проходя сквозь *слои*. На ваше восприятие *слоев* влияет степень вашего сосредото-

точения в каждый отдельный момент. Когда вы устали, вы обычно замечаете те *слои*, что располагаются ближе к телу, в отличие от тех *слоев*, которые вы воспринимаете, когда полны сил и энергии. Таким образом, вы можете видеть эти *слои* как очень близко расположенные к телу, так и очень далеко от него — в зависимости от вашего уровня энергии. Эти *слои* накладываются друг на друга, обычно уплотняясь по мере приближения к *сердечнику*. В шести футах (182,88 см) от тела расстояние между ними может достигать от одного до двух футов (от 30 до 60 сантиметров), но там, где они приближаются к телу, расстояние между ними составляет около трех дюймов (7,5 сантиметров). Вы можете изменить их одним лишь своим решением это сделать. Люди уже манипулируют своими *слоями*, но просто не осознают этот процесс. Обычно те *слои*, которые ближе к телу, ближе и друг к другу по сравнению со *слоями*, расположенными дальше от тела.

На рисунке 9 показан вид *слоев* сбоку. Вы видите, как они становятся толще по мере отдаления от тела.

На рисунке 10 изображено, как выглядят *слои* сзади тела. На рисунке 11 изображены *слои* спереди тела.

На рисунке 12 изображен вид *слоев* в поперечном разрезе. Так выглядят *слои*, если сделать поперечный разрез на два-три сантиметра ниже ключиц. Вы можете видеть, как по мере отдаления от тела *слои* становятся толще. С этой позиции мы видим расположение *слоев* справа и слева от тела. *Слои* сходятся с обеих сторон к срединной линии данной структуры, а затем, подобно воронке или вихрю, вкручиваются в *сердечник*. Этим вкручиванием можно управлять — ускорять его либо замедлять. Такое вкручивание характерно как для больших *конусов*, так и для малых. В состоянии болезни большие и малые энергетические *конусы* деформированы. *Слои* в той области также будут деформированы или сморщены.

На рисунке 13 изображены *слои* в поперечном разрезе на уровне середины бедра. На этой иллюстрации снова видно, что чем дальше от тела, тем больше расходятся *слои*.

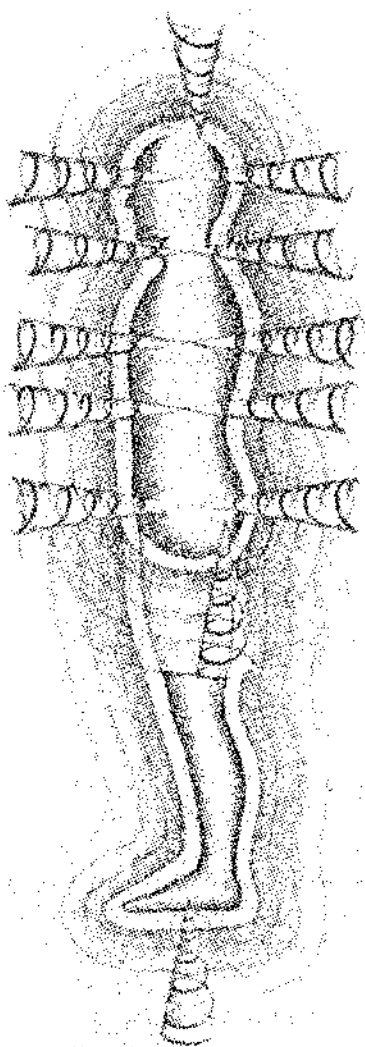


Рис. 9. Вид слона сбоку

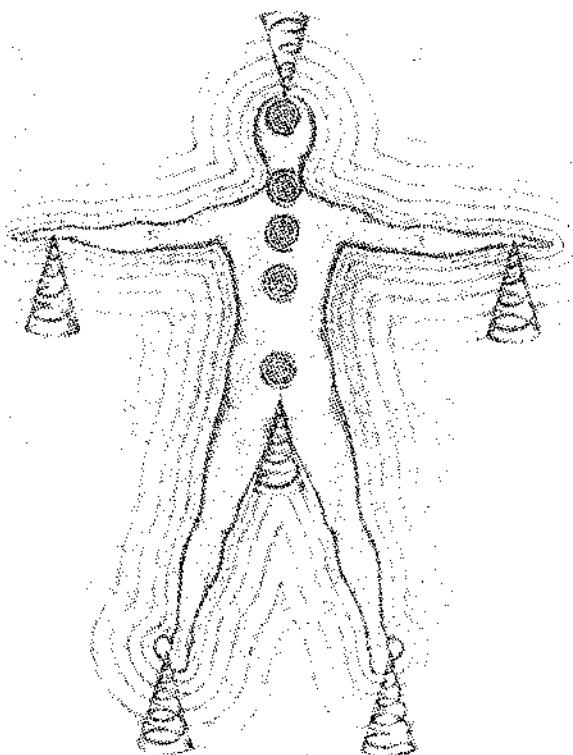


Рис. 10. Вид слоев сзади

Слои обволакивают тело. Спереди они образуют главные конусы. Между главными конусами слои накладываются друг на друга до самого сердечника и обволакивают его с обеих сторон. Сзади они по своему строению сходны с большими энергетическими конусами, уходящими спирально в сердечник. Слои распространяются вниз по рукам и ногам, покрывая кисти рук и стопы. Сам ум также состоит из этих слоев, образующих сознание, подсознание и бессознательное. Чем глубже вы погружаетесь в свой ум, тем дальше вы оказываетесь, уходя в слои. Это требует усиленного сосредоточения

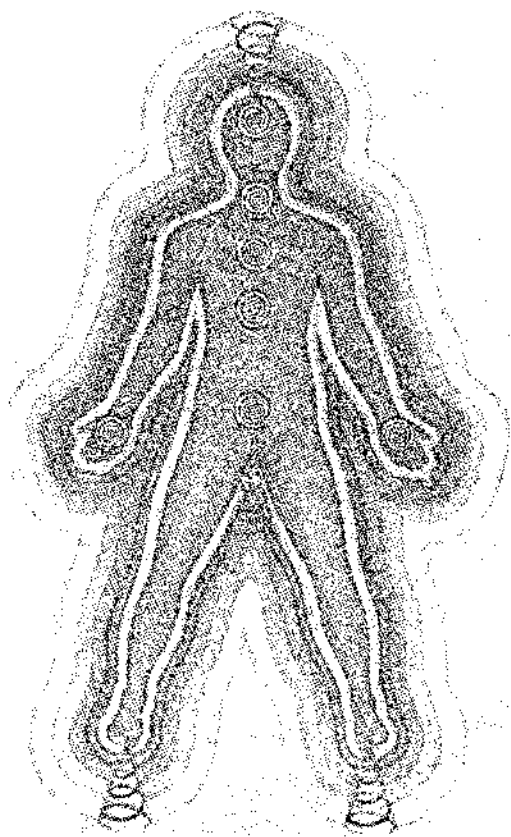


Рис. 11. Вид слоев спереди

и направленного действия. И это происходит именно так благодаря нашей способности расширяться вовне вместе с расширением своего осознания. Слои соединяют нас с миром. Когда мы говорим об энергетических конусах, мы имеем в виду слои, образующие конусы.

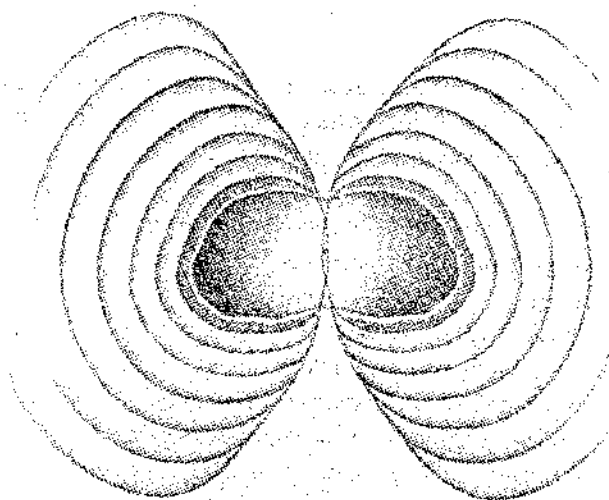


Рис. 12. Вид слоев в поперечном разрезе на уровне груди

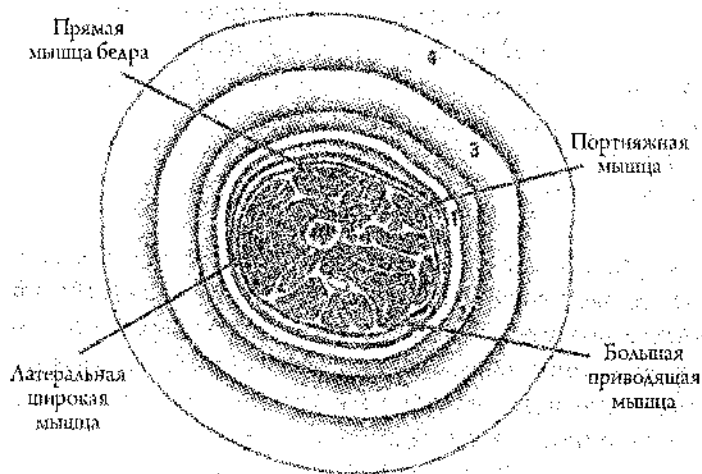


Рис. 13. Вид слоев в поперечном разрезе на уровне середины бедра

СЛОИ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Как я упоминал ранее, каждый из *слоев* выполняет свою особую функцию. Знание этих функций может успешно использоваться разными способами. Когда вы концентрируете внимание на каком-то определенном *слое*, вы это ощущаете. В вашем уме может создаться некое впечатление или вам могут прийти на ум слова, которые подскажут вам, что вы там. Развивая контроль над своей энергией, вы сможете определять, где именно в этих *слоях* находится центр вашего внимания, а затем использовать силу, содержащуюся в том *слое*. Этот контроль достижим благодаря выполнению упражнения «Осознание слоев», которое следует за этим разделом, а также упражнения «Дыхание конусами», описанного в третьей главе.

Например, я хочу исцелиться от некоей проблемы. Я затрачиваю несколько минут на то, чтобы четко уяснить для себя, в чем проблема, и освободить свой ум от всех отвлекающих моментов. Затем я начинаю постепенно распространять свою энергию вовне, из *сердечника* в шестой *слой* — *слой* самоисцеления. Я буду удерживать эту проблему в уме до тех пор, пока ко мне не начнут поступать указания свыше. В одних случаях у меня возникает ощущение того, что мне нужно сделать, в других случаях это указание конкретизировано в виде фразы или слов. Каковым бы оно ни было, я беру его на заметку и делаю то, на что мне указывают, направляя меня к исцелению.

Другой способ использования силы на шестом *слое* — это расшириться вовне, из *сердечника* в шестой *слой*, а затем выполнить медитацию, использующую четыре части мозга, которая описана в восьмой главе. Выполнение любой самоисцеляющей медитации в *слое* самоисцеления повышает действенность этой медитации. Эти *слои* составляют бессознательное. В них пребывают наши эмоции. Когда мы что-то делаем, выходя в эти *слои*, мы в тот момент можем не осознавать, как это влияет на нас. Когда вы направили свою энергию в шестой *слой*, в вашей голове могут неожиданно-не-

гаданно возникнуть идеи. Такие события являются результатом изменения энергии в том уровне. Это может продолжаться в течение нескольких дней после медитации.

Самоисцелению может также способствовать расширение из *сердечника* вовне к проблемной области вашего тела. Расширяясь вовне, мы можем *чувствовать* и *видеть*, где у нас проблема и какая это проблема. Например, у меня была проблема с подколенным сухожилием. Я направлял в каждый *слой* энергию из *сердечника*, стараясь ощутить возможные энергетические нарушения. Выйдя в пятый *слой*, я обнаружил, что *слой* этот довольно темный и что его стенки находятся слишком близко друг к другу. В том *слое* не было энергии. Я стал направлять в него белый свет, наполняя его им и возвращая к нормальному размеру. В результате это место расслабилось и теперь болело гораздо меньше.

У каждой проблемы свои особенности, обусловленные умом, эмоциями и энергией, и с ними придется работать в зависимости от каждого отдельного случая. Искажения пятого *слоя* не обязательно присутствуют в каждом случае скованности подколенного сухожилия.

ФУНКЦИИ СЛОЕВ

Первый энергетический слой включает в себя физическое тело и распространяется из *сердечника* вовне. Обычно он заканчивается очень близко к телу — как правило, сантиметрах в пяти от кожи. Этот *слой* отвечает за защиту организма от того, что может причинить ему вред, физический и энергетический. Он осуществляет это, поддерживая систему защиты в должном состоянии.

Второй слой отвечает за примитивный ум. Лучшим описанием его функции служит животная агрессия. Когда мы используем силу на уровне этого *слоя*, мы действуем и реагируем, не думая.

Третий слой отвечает за физические движения. На уровне *третьего слоя* планируется, регулируется и осуществляется

физическая деятельность, такая как упражнения, развивающие силу, гибкость и выносливость.

Четвертый слой отвечает за интеллект. Здесь осуществляется рациональное, линейное, последовательное и аналитическое мышление.

Пятый слой отвечает за интуитивное функционирование. Здесь происходит ощущение, чувствование и обладание знанием.

Шестой слой отвечает за самоисцеление. Используя энергию, присутствующую в этом слое, мы можем исцелять себя от душевных, эмоциональных и физических проблем. Когда мы перемещаемся в этот слой с намерением излечиться от различных проблем, мы можем получать ответы и руководство. И если мы последуем этому руководству, исцеление может действительно произойти.

Седьмой слой отвечает за нашу связь со всем физическим миром. Посредством него мы становимся едиными со всем, что есть в физическом мире. Когда я использую энергию в этом слое, я ощущаю свою нераздельность с физическими объектами. Я в буквальном смысле чувствую себя деревом, горой, птицей — чем угодно.

Восьмой слой представляется мне переходным слоем, или промежутком между первыми семью слоями (включая физическое тело) и тем, что находится за их пределами. На самом деле, я не знаю, каково его функциональное назначение. Пока мне не удалось это выяснить.

УПРАЖНЕНИЕ «ОСОЗНАНИЕ СЛОЕВ»

После выполнения упражнений для чувствования и видения энергии, а также «Дыхания срединной линией» вместе с партнерами, как минимум в течение трех-четырех недель, вы можете попробовать перейти к упражнению со слоями. Оно дается вам, чтобы вы научились по-новому осознавать и контролировать свою энергию, и, надо надеяться, к вам придет непосредственное восприятие слоев. Разумеется, лучше

всего, если вы уже можете *видеть* или *чувствовать* слои, но если вы этого не достигли, то используйте свое воображение и способность *чувствовать*.

- ▷ Для начала сядьте, выбрав ту позу для медитации, которая оказалась для вас наиболее удобной, когда вы выполняли «Дыхание срединной линией». Начинайте последовательно выполнять вдохи и выдохи: усиленно выталкивайте из себя воздух, а затем глубоко вдыхайте. Дышите таким образом в течение нескольких минут. Затем полминуты посидите неподвижно, сохраняя спокойствие ума.
- ▷ Далее представьте свою энергию и сосредоточьтесь на ее уплотнении и вхождении в *сердечник* в области туловища. Попробуйте почувствовать там энергию. Теперь позвольте своему центру внимания и своей энергии отдаляться от *сердечника*. Медленно продвигайтесь изнутри к коже, затем за пределы тела. Обращайте внимание на особенности и ощущения, которые вы замечаете. Обращайте внимание на любые образы и идеи, которые могут возникать в вашем уме. Если вы еще не добрались до того места, в котором вы *видите* или *чувствуете* слои, то медленно переместите фокус внимания и энергию на расстояние около 90 см от туловища. Остановитесь здесь. Дальше не идите. Если вы можете *видеть* или *чувствовать* слои, то не заходите дальше *седьмого* слоя. Теперь смените направление и медленно возвращайте энергию в *сердечник* внутри вашего туловища. Выполните «Дыхание срединной линией» и выйдите из медитации.

Во время этой медитации у вас могут возникать различные ощущения и чувства, а также приходить в голову разные идеи. Обращайте внимание на них, когда будете выполнять это упражнение в другой раз, стараясь увидеть характерные рисунки и сходства. Это даст вам ценную информацию о функции *слоев* и о том, как их можно использовать.

За пределами этих первых *восьми слоев* существует много других *слоев*. Они охватывают более обширную энергетическую реальность, которая может быть продуктивно и

эффективно использована в нашей жизни. Тем не менее с использованием *слоев*, находящихся за пределами первых восьми, связаны серьезные потенциальные опасности. Я не советую вам экспериментировать с ними до тех пор, пока вы дополнительно не пройдете всестороннюю подготовку у компетентных людей, обладающих внутренним знанием. Такую подготовку прекрасно обеспечивают уроки философии в Школе Следопытов Тома Брауна-младшего.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые были изложены в данной главе:

- ▷ Слои образуют вокруг тела энергетическую оболочку. Слои накладываются друг на друга, подобно слоям луковицы. Но в отличие от слоев луковицы, наши энергетические *слои* не являются гладкими и совершенно симметричными оболочками. Они движутся внутрь, в направлении тела, туда, где имеются большие и малые энергетические *конусы*. Чем дальше *слои* от тела, тем больше расстояние между ними.
- ▷ Каждый из *слоев* выполняет свою функцию. Можно проводить энергию из *сердечника* через *слои* или направлять ее в один из *слоев* и использовать там.
- ▷ Лечение включает в себя использование энергии в этих *слоях*. Эти *слои* хранят значительную часть содержимого нашего бессознательного.

КОМПЛЕКС ТРУБОК

Очень многое из того, что я сделал в своей жизни, приходило ко мне спонтанно. Поэтому не удивительно, что мои знания относительно восприятия *трубок* также приходили ко мне спонтанно. По существу, я уже отказался от идеи восприятия энергий. Хотя я *видел* сияние света, я долгое время не различал в нем никаких энергетических структур. И я решил посвятить себя работе, заработкам и занятиям боевыми искусствами. Но стоило мне принять такое решение, как однажды вечером, занимаясь растяжками во дворе, я увидел большую *трубку*, забирающую энергию из растений, из Земли и даже из меня самого! Этот сюрреалистический образ напоминал гигантскую актинию, которая спускалась с неба и открытым концом *трубки* забирала из растений призрачно-белую энергию. Должен признаться, что я испытал благоговейный трепет. Не скажу, что я был особенно удивлен, поскольку один друг мне уже рассказывал о подобном опыте, но, честно признаться, я был очарован. Я сидел и минут двадцать-тридцать наблюдал за этой *трубкой*. Было странно видеть, как в нее входит моя собственная энергия, но я не испугался и чувствовал себя вполне прилично.

На следующий день я описал эту *трубку* Риду, своему партнеру по тренировкам. Он сказал, что тоже *видел* нечто подобное и что его наставник сказал ему, что это хороший знак, указывающий на процесс пробуждения и что из-за этого не следует беспокоиться. В тот момент я думал, что эта *трубка* — нечто отдельное от меня. После этого я долго не видел никаких *трубок*, но когда потом снова увидел, то понял, что *трубка* выходит из меня самого и что на самом деле

таких *трубок* много! Сначала мне казалось, что они выходят из какого-то участка моего позвоночника, но, когда мое осознание усилилось, я понял, что открытый конец обращен ко мне под углом около сорока пяти градусов и что *трубка* выходит из срединной линии.

Я вбирал в себя энергию непосредственно из Земли, из растений и из других людей. Я также начал *видеть трубки* во всю длину и узнал, что есть группа *трубок* в верхней части тела и точно такая же группа в нижней его части, являющаяся зеркальным отображением верхней. Я узнал, что из другого участка *трубок* я отдаю энергию, а также каким-то образом получаю энергию от этого процесса.

Лет десять-двенадцать я прилагал большие усилия, пытаюсь научиться воспринимать этот комплекс *трубок* и понять его функции. Мои усилия в совершенствовании осознания воспринимаемого мною, в развитии *видения* и *чувствования* этих *трубок* и понимания того, как они функционируют, не были напрасными. Теперь у меня есть вполне реальные и действенные средства для работы со своей энергией, позволяющие использовать ее в позитивных и лечебных целях. Я могу сознательно вбирать в себя энергию Солнца, растений, Земли и даже собратьев-людей и возвращать им ее обратно. Это меня подзаряжает, придает мне силы. И все это благодаря *трубкам*, которые регулируют количество энергии, поступающей в *сердечник*. Мы можем вбирать столько энергии, сколько хотим или сколько нам нужно. Определяющими факторами того, сколько энергии нам брать, являются наши истинные потребности, а также наши навыки в использовании энергии. Этот момент, касающийся наших подлинных потребностей, очень важен для нас, и о нем будет рассказано подробно.

АНАТОМИЯ И ФУНКЦИЯ ТРУБОК

Комплекс Трубок состоит из двух групп *трубок* — верхней и нижней, которые располагаются симметрично по все-

му периметру тела. Это проводники, через которые энергия всасывается, поглощается и выбрасывается (см. рис. 14).

Представьте горизонтальную плоскость приблизительно на уровне пупка. Эта плоскость разделяет наше тело на верхнюю и нижнюю половину. Теперь представьте вертикальную линию, проходящую приблизительно через центр нашего тела. Эта вертикальная ось проходит через темя, затем через полость тела спереди позвоночника в пяти сантиметрах от него и выходит в самом низу промежности — между гениталиями и анальным отверстием. Точка пересечения этой горизонтальной плоскости (поперечной плоскости) и вертикальной линии находится между грудиной и позвоночником, чуть ближе к позвоночнику. Вдоль этой вертикальной оси симметрично располагаются *трубки*, окружая ее собою: одна группа — в верхней части тела, другая — в нижней. Нижняя группа *трубок* переходит в ноги, где *трубки* уже соответствуют форме ног. Те *трубки*, что располагаются на левой стороне тела, проходят вниз по левой ноге, а те, что на правой стороне тела, — по правой ноге. *Трубки* берут начало ближе к срединной линии тела, проходят вдоль внутренней стороны ноги (медиально), а *трубки*, которые берут начало у наружной поверхности тела, проходят вдоль наружной стороны ноги (латерально). Помимо *трубок*, идущих вверх, к голове, некоторые *трубки* верхней группы проходят вверх по туловищу, а затем спускаются по рукам. *Трубки* из верхней группы справа проходят по правой руке, а *трубки*, что располагаются по левую сторону тела, проходят по левой руке.

Трубка в каждой отдельной области отвечает за регуляцию потока энергии, проходящего через эту область. Например, нижняя группа *трубок* правой стороны осуществляет подачу и выброс энергии для нижней части этой стороны тела. Она не будет подавать энергию, например, к левой стороне головы. Это осуществляет *трубка* из верхней группы — та, что располагается слева и соседствует с рассматриваемой областью.

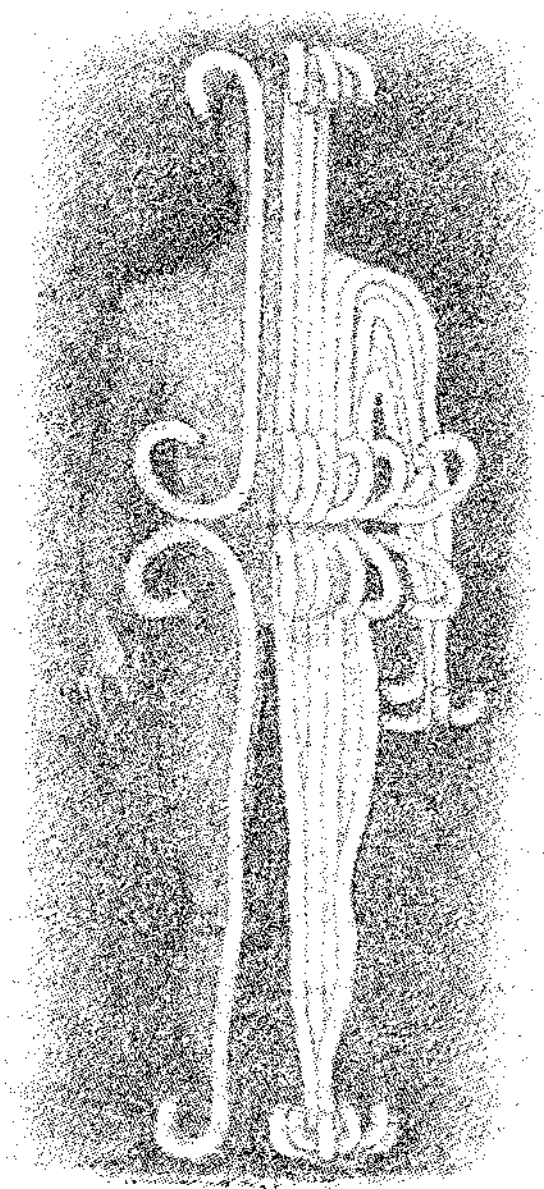


Рис. 14. Комплекс Трубок. Вид спереди

Все *трубки* сходны по форме и выполняют одинаковую функцию. По своему устройству *трубки* напоминают куски резиновых шлангов, загибающиеся с обоих концов. Каждая *трубка* имеет семь различных частей: 1) большой всасывающий конец, который служит входом в *трубку*; 2) первый изгиб; 3) тело *трубки*; 4) второй изгиб, с меньшей кривизной, чем у первого; 5) малый выталкивающий конец, который служит выходом из *трубки*.

Каждая часть *трубки* выполняет свою функцию. Всасывающий конец забирает энергию из окружающей среды. Первый изгиб направляет эту энергию в тело и обеспечивает начало ее поглощения. Тело *трубки* — это то, откуда значительная часть энергии передается в *сердечник* и окружающие его ткани. На последнем участке тела *трубки* энергия, которую мы использовали, покидает *сердечник* и ткани, расположенные в этой области, перемещается обратно в *трубку* через второй изгиб, а затем через выталкивающий конец *трубки* возвращается в окружающую среду. В обеих группах большие всасывающие концы располагаются вблизи пупка. Малые выталкивающие концы располагаются возле головы (в верхней группе) и возле ступней (в нижней группе). В обеих группах комплекса *трубки* располагаются слоями и выходят из тела, симметрично накладываясь одна поверх другой.

На рисунке 15 мы видим одну *трубку*. Здесь указаны названия ее отдельных частей, а также области, где энергия входит в тело, впитывается в ткани и *сердечник*, а затем выталкивается.

Мы поглощаем кислород и выдыхаем углекислый газ. Растения вбирают в себя наш углекислый газ и выделяют кислород, который нам жизненно необходим. Поглощение энергии — иньская функция, а выделение энергии — янская функция. Полный цикл поглощения и отдавания энергии определяет нашу природу человека и наши отношения со всеми существами на этой Земле. Он позволяет нам созидать и быть неотъемлемой частью всего сущего. Теперь я

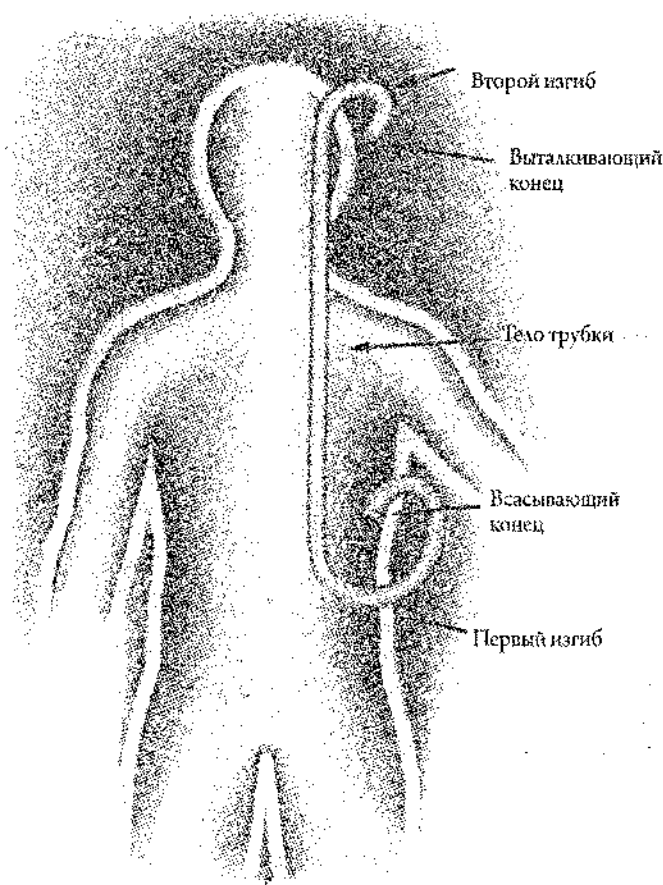


Рис. 15. Комплекс Трубок. Отдельная трубка с обозначенными участками

совершенно спокойно забираю энергию у других и понимаю необходимость этого действия.

С одной стороны, есть люди, которые поглощают слишком мало энергии либо отдают слишком много энергии. И в том, и в другом случае уровень их энергии становится очень низким. Общество может поддерживать такое поведение убеждением, что кто-то из нас недостоин получать то, что получают другие, или ложным представлением о том, что

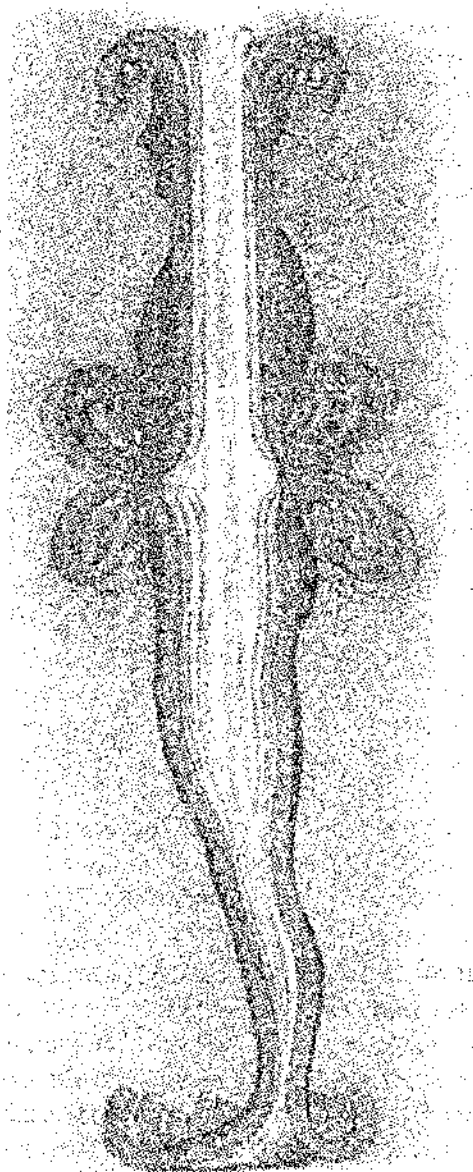


Рис. 16. Комплекс Трубок. Вид сбоку

«лучше отдавать, чем получать». И в том, и в другом случае если эти люди не будут в течение некоторого времени забирать больше, чем отдавать, то они не смогут поднять уровень своей энергии. Поглощение энергии — это не эгоизм и не накопительство. Люди должны сначала восстановить свое здоровье и восполнить запас энергии выполнением упражнений, описанных в этой книге, а также йогой и другими практиками, правильным питанием, цигун, медитацией и так далее. После того как у них установится нормальный базовый уровень энергии, они будут в состоянии изобильно отдавать энергию.

С другой стороны, есть люди, которые поглощают слишком много энергии, а отдают слишком мало. Эти люди накапливают энергию. Накопление таких запасов энергии в конечном счете не полезно ни для вас, ни для самой Земли. Оно создает эгоцентричное мировоззрение, когда ты все делаешь исключительно для себя. Правда, накопление приводит к повышению уровня энергии, который создает в вашем организме определенную мощь. Но это также создает и колоссальный дисбаланс, как если бы вы только вдыхали и забывали выдыхать. Поначалу избыток кислорода дает вам больше сил. Но по мере накопления «отработанных газов» у вас исчерпывается пространство для поступающего воздуха, вы теряете силы и испытываете колоссальное желание выдохнуть.

Когда находишься среди людей с крайне сильно выраженной склонностью забирать энергию, порой создается ощущение, что у вас ее просто высасывают. Возможно, и среди ваших знакомых есть люди, общение с которыми истощает вас. Чаше это наблюдается в менее крайних проявлениях, например, среди людей, которых я иногда встречаю в своей целительской практике. Я много раз наблюдал людей, испытывавших проблемы с высвобождением энергии: у них это обычно сопровождалось физическим напряжением в областях, которые соответствовали одной или нескольким заблокированным трубкам. Когда эта область расслабляется при помощи массажа, трубки снова начинают выделять энергию.

Этот процесс также протекает и в обратном направлении. Если бы тот же человек вместо массажа сосредоточился на полном цикле прохождения энергии через эту область и на высвобождении ее, его мышцы начали бы расслабляться, кровообращение и нервная деятельность также пришли бы в норму и ему, возможно, стало бы легче.

Знание этого процесса может быть использовано в терапевтических целях: терапевт предлагает пациенту расслабиться и пропускать энергию через системы организма, осуществляя полный цикл, а сам в это время проводит с ним сеанс телесно-ориентированной терапии, акупунктуры или другого лечения. Нам необходимо поглощать энергию, и это полезно для нас. Нет ничего безнравственного в том, что мы забираем столько энергии, сколько можем, до тех пор пока не сможем такое же количество отдавать. И также нет ничего безнравственного в том, что мы используем энергию, чтобы питать наш организм, лечить его и поддерживать наше здоровье. Мы можем сталкиваться с ситуациями, когда нам срочно приходится отдавать больше энергии, чем мы получаем, например когда кому-то требуется экстренная помощь. Но если ситуация, когда вы отдаете больше энергии, чем получаете, затягивается надолго, это не приносит пользы ни вам, ни миру. Равновесие — важный элемент для сохранения устойчивости в Природе.

Именно здесь вступает в силу наше знание собственных намерений и убеждений, нашего эго, наших слабых и сильных сторон, а также понимание использования энергии. Благодаря этому процессу ознакомления и просвещения мы становимся способны различать, где мы отдаем, а где забираем. Чтобы привести себя в равновесие и целостность, нам, возможно, придется проделать соответствующие тонкие манипуляции, касающиеся отдавания и поглощения энергии. Трубки функционируют в соответствии с принципами *Инь* и *Ян*. Примером того, как проявляют себя эти противоположности в нашем организме, как раз и служат дающий и получающий аспекты физиологии трубки.

Люди накапливают энергию либо, наоборот, отказываются ее принимать по многим причинам, и чаще всего они просто убеждены, что вынуждены так поступать ради своего же выживания. Такие убеждения, сознательные и неосознанные, часто формируются в годы нашего младенчества и детства. Исследования показывают, что наша личность в основном формируется к семи годам. Каждое событие, предшествующее семилетнему возрасту, создает в нас целые конструкции убеждений, которые нам придется носить в себе всю оставшуюся жизнь, — разумеется, если мы не приложим все усилия к тому, чтобы изменить их. Проблема в том, что большинство из нас плохо помнит свои переживания, относящиеся к первым семи годам жизни, и поэтому большинство убеждений, руководящих нашей личностью, являются бессознательными. В ходе длительных и подробных бесед с нашими родителями, старшими братьями и сестрами порой раскрывается множество забытых нами моментов, которые формировали наши убеждения. Тщательно исследуйте их, ибо чем больше убеждений вы выведете на уровень своего сознания и исцелитесь от них, тем больше энергии вы получите в свое распоряжение. Например, если нам в детстве привили ощущение, что ничего никогда не бывает достаточно, то мы потом начинаем копить энергию, деньги и многие другие вещи. Если нас наказывали, когда мы брали то, что нам нужно, то у нас могло сформироваться убеждение, что мы не можем брать даже то, что нам необходимо для собственного выживания. Если нам говорили, что мы плохие или порочные из-за того, что кто-то из нас испытывал влечение к учительнице в пятом классе, то у нас может возникнуть недоверие к себе в плане сексуальной энергии, а иногда и недостаток ее.

Из всех убеждений, которых мы придерживаемся, самыми ограничивающими и неизбывными для нас являются убеждения относительно нашего выживания. Одна из причин, почему первые семь лет жизни столь важны, — в том, что в этом возрасте мы полностью зависим от других людей,

которые заботятся о нас, кормят нас, дают нам кров — иначе говоря, ответственны за наше выживание. Выживание, то есть желание остаться живыми, и воля к этому — самый мощный стимул для человека.

Как нам узнать, несем ли мы в себе наносящие нам ущерб убеждения относительно нашего выживания, особенно если они не осознаваемы нами? Один из способов узнать, есть ли в нашем подсознании такие негативные убеждения — это обнаружить в своей жизни такие повторяющиеся темы, как, например, разрушительное поведение. Примером такого поведения может служить постоянное плохое обращение человека с самим собой или его склонность вступать в отношения, которые каждый раз распадаются по одной и той же причине. Другим примером может быть повторяющийся сон или кошмар, оставляющий в вас чувство неразрешенной проблемы.

Эти ситуации — проявления разрушительного бессознательного программирования. Чтобы поправить здоровье и привести себя в равновесие, вам придется решить их. Другой способ — это пронаблюдать эмоциональные реакции, которые возникают у нас на различные ситуации. Наши убеждения тесно связаны с эмоциями. Вспомните, какие ощущения были у вас, когда вы читали раздел о важности потребления и отдавания. Вы испытывали гнев, страх или, наоборот, облегчение, читая этот раздел? Не прихватило ли у вас в тот момент живот? Не разболелась ли голова? Пусть диалог с этими чувствами или с болевыми ощущениями в определенной части тела послужит для вас путеводной нитью к этим убеждениям. Возможно, вам потребуется уяснить, касается ли это чувство вас или кого-то другого.

Если вы видите, что у вас действительно присутствуют эти ограничивающие убеждения, проявите к себе сострадание. Вы просто усваивали то, чему вас учили, и эти представления, возможно, помогали вам выживать в трудных ситуациях. В последнем разделе этой книги представлены некоторые очень мощные средства, способные помочь вам

избавиться от этих проблем. Эти упражнения позволяют вам исследовать ваши убеждения, понять, какие из ощущаемых вами потребностей действительно реальны, и покажут, как изменить ограничивающие убеждения. А это уже относится к сознанию — к сознательному использованию энергии во благо всех.

ТРУБКИ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Ваше тело дышит непроизвольно, и точно так же оно постоянно поглощает энергию и выделяет отработанную энергию — независимо от того, сознаете вы это или нет. Научившись осознавать эти процессы, вы сможете ими управлять. Управляя ими, вы обретаете доступ к большей энергии и большему уровню осознания. Эта энергия и осознанность далее могут использоваться нами для лечения себя и других. Достижение этой достойной цели сознательного управления требует систематической тренировки.

В нашем организме постоянно происходят процессы поступления энергии по *трубкам*, ее усвоения в *сердечнике* и тканях, ее использования, а затем выброса из выталкивающего конца. У одних они происходят более эффективно, у других менее. Для тех из нас, у кого усвоение энергии ограничено, дальше приводятся упражнения, связанные с дыханием через *трубки*, которые содержат в себе колоссальный потенциал.

Эти упражнения позволяют людям обращаться к самой Природе, вбирать в себя целительную энергию и выталкивать из себя тьму, напряжение и токсины. Благодаря особым техникам дыхания эти упражнения становятся еще более мощным средством. Даже если вы не больны, вы можете вбирать в себя целебную энергию, которая будет обновлять вас и давать вам новые силы. Это особенно полезно, когда вас клонит в сон и вы хотите получить заряд энергии без допинга кофеина. Вы можете выполнять их в любое время. Выполняя их, я ощущаю заряд энергии и становлюсь сильнее. Когда я

иду по лесу, пребывая в состоянии повышенного осознания, я могу сознательно брать энергию у растений и природной окружающей среды. Я также сознательно выталкиваю из себя негативную энергию через другие концы *трубок*. В результате мое здоровье улучшается.

Вбирание и выталкивание энергии посредством *трубок* лучше всего выполнять в природной среде, поскольку энергия, которую вы там получаете, обладает вибрирующим и поддерживающим качеством и оказывает колоссальное позитивное воздействие на наши системы. Она невероятно живительная и очень, очень целебная.

Работая с другими людьми, мы можем забирать их энергию и отдавать им часть собственной энергии. Когда мы работаем с теми, у кого много силы, нам нужно быть на высоте и стараться, чтобы этот опыт способствовал нашему росту. Люди, у которых много энергии и силы, выделяют очень мощную энергию. Чтобы практиковать с ними цикл «отдавания — получения», нам нужно стремиться дорасти до их уровня. Сильные люди поглощают много энергии, перерабатывают ее в процессе своего роста и служения, а затем так же много отдают. Качество их энергии очень высокое. Я убежден, что именно так происходит «Передача» в духовных традициях — на *функциональном* энергетическом слое. Напротив, люди, которые растрачивают свою жизнь на всевозможные тусовки, будут отдавать энергию низкого качества. Нам нужно либо стараться избегать их общества, либо просвещать их в плане того, как поддерживать высокий уровень собственной энергии и как делать его еще выше. Цель здесь — постоянно производить лучшее по сравнению с тем, что мы забираем.

Это одна из причин, почему так важно охранять Природу. Она — самое важное место, где мы можем собирать энергию для здоровья организма, а также один из главных источников нашей жизненной силы. Вы не найдете такой высококачественной энергии на автостоянке или во время езды по скоростному шоссе. Эта прекрасная энергия при-

ходит только из Природы, от Матери Земли и всех ее детей. Я снова и снова подчеркиваю этот момент: наша жизнь полностью зависит от Матери Земли. Мы не владеем Землей — она обладает нами. Нам, людям, следует учиться отдавать нашей Матери долг, пока еще не слишком поздно.

Я советую вам попробовать выполнить следующие упражнения в разных местах, и тогда вы поймете, о чем я говорю. Вы можете просто и безопасно усиливать самую сердцевину вашего бытия, грамотно используя *трубки*.

«ДЫХАНИЕ ТРУБКАМИ»

Упражнение №1

Это упражнение лучше всего выполнять в естественной обстановке, например в роще недалеко от дома, в лесу, в саду или возле океана. Подойдет любое место, с которым вы ощущаете связь, но лучше всего, чтобы там было совершенно тихо и чтобы ничто вас не беспокоило. Из городской квартиры вы можете пойти в парк, если вы ощущаете там себя безопасно, или расположитесь на своем балконе. Уделите несколько минут тому, чтобы полностью ощутить себя в выбранном месте. Встаньте лицом к солнцу. Это упражнение хорошо выполнять рано утром, на восходе солнца, ибо это хороший способ начать новый день.

- Закройте глаза. Выполните упражнение для последовательного расслабления. Вдыхайте и выдыхайте, расслабляя все ваше тело. Представьте себе *трубки*, как изображено на рисунке 14. Попробуйте по-настоящему *почувствовать* их там. Начинайте вдыхать в эти *трубки* энергию Солнца. Представляйте, как по этим *трубам* стекает солнечный свет, глубоко проникая в ваш *сердечник*. Позволяйте ему входить в верхнюю и нижнюю группу *трубок*. Выполняя это упражнение, используйте *трубки* в передней части вашего тела. Вы также можете повернуться и выполнять то же самое для задней стороны тела, но, поскольку наше внимание обычно находится на

передней стороне тела, я думаю, что полезнее начинать с передней стороны.

- ▶ Позволяйте энергии Солнца втекать в *трубки*. Почувствуйте эту согревающую и исцеляющую энергию. Представьте, что свет вливается в ваш *сердечник*, постоянно направляясь вверх, к голове, в верхнюю группу *трубок*. Втягивайте нижней группой *трубок* энергию света, направляя ее вниз, к промежности (низ полости таза), а затем пропускайте вниз по ногам к ступням.
- ▶ Впускайте свет в каждую область, где вы чувствуете напряжение или боль, и позволяйте выходить этому напряжению через дальний конец *трубок*. Обязательно наполняйте свой *сердечник* светом, позволяя ему заряжаться и излучать наружу. Вбирайте в себя солнечный свет, усиливающий способности вашего организма исцелять себя. Продолжайте наполняться энергией и выделять ее в течение десяти-пятнадцати минут сидя и стоя. Если у вас во время выполнения этого упражнения возникают проблемы с визуализацией, то разбейте ее на части. Сначала представьте, как выглядят верхние *трубки*. Если для вас это слишком сложно, то просто представляйте одну *трубку* в верхней группе. Как только вы с этим освоитесь, представляйте энергию, входящую в *трубку* и выходящую из нее. Как только у вас получится и это, добавьте остальные *трубки* той же группы. Затем переключитесь на нижнюю группу, начиная с одной *трубки*. Наконец выполните это для верхней и нижней группы *трубок* вместе. В верхней группе энергия входит во всасывающий конец возле пупка, затем, пройдя через первый изгиб, направляется по телу вверх и поглощается *конусами* и соответствующими тканями (органами, костями, мышцами и так далее). Затем энергия переходит во второй изгиб и выходит через выталкивающий конец.

В нижней группе энергия входит через всасывающий конец возле пупка в первый изгиб и направляется в нижнюю часть *сердечника* и в тело *трубок*, где впитывается в соответ-

ствующие мышцы, нервы и кости ноги. Уже другая энергия направляется во второй изгиб, а затем выводится из малого выталкивающего конца.

«ДЫХАНИЕ ТРУБКАМИ»

Упражнение №2

В этом упражнении мы будем использовать наши *трубки* ночью в том же самом месте, которое мы использовали для поглощения энергии Солнца.

- ▶ Встаньте лицом к востоку, в направлении восходящего солнца. Используйте то же место, где вы выполняли упражнение днем (отметьте это место, чтобы найти его ночью). Теперь представьте *трубки* вокруг вашего тела. Почувствуйте вокруг своего *сердечника* верхнюю и нижнюю группу *трубок*. Начинайте вдыхать энергию из окружающей среды, забирая ее в *трубки* с 360 градусов вокруг своего тела. Вбирая энергию из окружающей среды, переносите ее в тело *трубок*, а затем выталкивайте через концы *трубок* все напряжение, которое вы ощущаете.
- ▶ Прочувствуйте поток энергии, как он входит в вас, как выходит из вас, как наполняет вас энергией, а затем выделяет ее обратно в окружающую среду. Сначала вам, возможно, придется одновременно сосредоточиваться на одной трубке или группе *трубок* — это нормально. Уловите саму идею, работая с *трубками* по отдельности, а затем начинайте работать со всеми. Продолжайте это дыхание в течение десяти-пятнадцати минут, *присутствуя* в этом переживании и осознавая любое возникающее у вас ощущение.
- ▶ Вы также можете экспериментировать вечером, используя особым образом энергию полнолуния. Выйдите из дому и, используя вышеописанный метод, вбирайте в себя энергию Луны. Эта лунная энергия обладает сильным качеством *Инь*. Она особенно полезна, когда вы одновременно ощущаете истощение и перегрев.

«ДЫХАНИЕ ТРУБКАМИ»

Упражнение №3

К этому упражнению вы приступаете после завершения первого и второго упражнений «Дыхание трубками», которые вы выполняли в более естественной среде. Отправьтесь в аэропорт, торговый центр или на улицу, где много людей. Найдите место, чтобы сесть, и начните втягивать энергию через *трубки*. Собирайте энергию со всех направлений в верхнюю и нижнюю группу *трубок*. Берите ее от окружающих вас людей и от всего, что находится рядом. Втягивайте энергию всасывающими концами и переносите ее в *сердечник* по всему телу *трубки* в направлении выталкивающих концов. Убедитесь, что вы отдаете энергию обратно в окружающую среду.

Выполняйте упражнение в течение пятнадцати минут, а затем сделайте перерыв. Подумайте о том, как вы себя чувствовали, выполняя это упражнение. Как вами ощущалось поступление энергии? Как ощущался ее выход? Сравните это с потоком энергии в естественной обстановке. Затем вернитесь к медитации и начинайте заявлять о своем намерении повысить качество энергии, которую вы высвобождаете. Обратите внимание на то, как входит в вас энергия и как она из вас выходит.

Я прошу вас выполнять эти упражнения, чтобы получить опыт отдавания и поглощения энергии в тех местах, где много людей. Это поможет вам по-новому взглянуть на ваши убеждения относительно отдавания и получения энергии — на то, как вы это воспринимаете.

Я убедился на собственном опыте, что энергия не создается и не разрушается, но форма и качество энергии могут быть изменены. Посредством наших мыслей, намерений и решений мы делаем энергию, возвращаемую нами в мир, более динамичной по сравнению с той, которую мы забираем. На самом деле, нам не нужно знать, как это происходит: мы просто должны сознательно поддерживать намерение, что-

бы это происходило. Другие люди и все, что нас окружает, получают пользу от этого изменения. Пребывание в поле нашей собственной энергии начинает немного напоминать пребывание на природе, где энергия более благоприятна для жизнедеятельности и здоровья. Представьте, какое положительное влияние могли бы оказать люди на исход напряженной встречи, если бы они намеренно отдавали энергию более высокого качества и сознательно помогали другим проявлять себя наилучшим образом ради величайшего блага всех присутствующих. Только вообразите, как быстро мы могли бы поднять качество энергии в наших городах и на всей Земле, если бы все мы делали именно так! Этот энергетический инструмент придает новый смысл фразе «Все мы взаимосвязаны» или «Все мы — одно».

ЦЕНТРИРОВАНИЕ ПОСРЕДСТВОМ ТРУБОК

Это более продвинутое упражнение для центрирования, которое повышает ваше осознание собственного энергетического *сердечника*. Оно также повышает вашу способность получать энергию. Энергии, которые вы получаете, помогут вам исцелять ваш организм. Чем больше вы работаете в этом направлении, тем больше вы будете исцеляться.

- Начните с положения стоя. Выполните упражнение центрирования, вдыхая в срединную линию. Расслабьте все тело. Далее визуализируйте возле концов *трубок* нечто вроде крючков. Если вы не *видите* их, то просто представляйте. Иногда визуализация может раскрыть в нас способность *видеть*. В любом случае от упражнения будет эффект. Визуализируя *трубки*, продолжайте вдыхать в свой центр. Энергия входит в ваши *трубки*, поступая отовсюду — из камней, облаков, цветов. Расширяйте свое дыхание.
- Начните вдыхать энергии, находящиеся далеко от вас — все дальше и дальше. Пусть ваш вдох протягивается на сотни километров. Забирайте энергию со звезд и далеких

гор, из джунглей и с Солнца, вытягивайте ее в свой центр, в свой *сердечник* — запасайтесь хорошей энергией. Почувствуйте, как ваш *сердечник* наполняется энергией Природы. Сознательно направляйте эти энергии по вашим *трубкам*. Выталкивайте из себя негативные энергии. Изгоняйте через *трубки* эмоциональные проблемы и болезнь из своего организма. Земля будет перерабатывать эти негативные энергии точно так же, как перерабатывает гнилые овощи в плодородную почву.

- Продолжайте это столько, сколько подсказывает вам сердце. Вдыхайте энергию через *трубки* и вытягивайте ее в свой *сердечник*. Затем выдыхайте напряжение. И в вашем организме будут происходить глубокие изменения.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые были изложены в данной главе:

- Комплекс *трубок* состоит из двух групп — *верхней* и *нижней*, которые располагаются симметрично по всему периметру тела. Они служат проводниками, через которые энергия поступает, всасывается и выталкивается.
- Каждая из *трубок* состоит из пяти частей: 1) *большой всасывающий конец*, который служит входом в *трубку*; 2) *первый изгиб*; 3) *тело трубки*; 4) *второй изгиб*, менее искривленный, чем первый; 5) *малый выталкивающий конец*, который служит выходом из *трубки*. Каждый из этих участков выполняет свою отдельную функцию.
- Есть много психологических составляющих, связанных с поглощением и отдаванием энергии через *трубки*. Эти составляющие (убеждения) тесно связаны с выживанием.
- *Трубки* могут быть сознательно использованы для улучшения нашего здоровья.
- Умение сознательно отдавать и принимать энергию помогает изменять эмоциональные состояния.

СВЯЗКА ШНУРОВ

Доколе не порвалась серебряная цепочка, и не разорвалась золотая повязка, и не разбился кувшин у источника, и не обрушилось колесо над колодезем. И возвратится прах в землю, чем он и был; а дух возвратится к Богу, Который дал его.

Екклесиаст 12:6-7

Еще одна удивительная и сложная энергетическая структура — *Связка Шнуров*, состоящая из *неактивных шнуров*, *активных шнуров* и *воли*. *Связка Шнуров* выглядит как связка веревок, которая выходит из брюшной полости и напоминает головку круглой швабры. *Неактивные шнуры* всегда располагаются в наружной части связки, вокруг *активных шнуров*, которые окружают расположенную в центре *волю*. *Связка Шнуров* соединяется с энергетическим сердечником, уходя в него и продолжаясь в нем. На рисунке 17 изображено, как со стороны выглядит *Связка Шнуров*, когда человек стоит лицом к двери.

Эти *шнуры*, напоминающие длинные серебристые веревки, — своего рода «отростки» энергии, выходящие из брюшной полости и расходящиеся в разных направлениях, чтобы фиксировать внимание человека на разных вещах. Маленькие и тонкие *неактивные шнуры* загибаются, уходя в тело на периферии связки. *Активные шнуры*, окруженные кольцом *неактивных шнуров*, могут быть как толстыми, так и тонкими, как яркими, так и тусклыми. Они могут вытягиваться как на несколько километров, так и на несколько сантиметров. В центре этой связки располагается *воля* — более яркий, толстый и плотный энергетический *шнур*, который

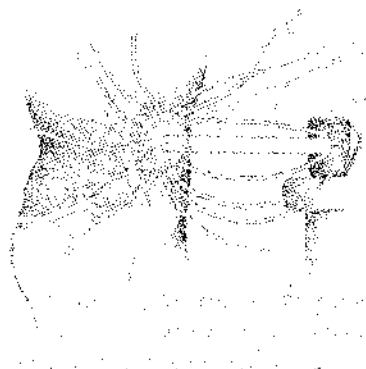


Рис. 17. Связка Шнуров. Вид сбоку вместе со столом и чашкой



Рис. 18. Связка Шнуров. Человек пользуется сотовым телефоном

отвечает за перемещение *шнуров*. Если смотреть спереди, то Связка Шнуров (СШ) у обычного человека имеет сферическую форму от десяти до пятнадцати сантиметров в диаметре. Вообще говоря, чем крупнее человек, тем крупнее СШ.

Центр *связки*, там, где располагается *воля*, находится на уровне пупка на центральной вертикальной линии тела, если смотреть спереди (срединно-сагиттальная плоскость). Эта область в японских традициях известна как центр *хара*, и она располагается чуть выше известной в китайской медицине области *нижнего даньтяня*. Центр Связки Шнуров располагается на меридиане Жэнь (сосуд зачатия), на уровне точки Жэнь-8. Итак, в этой точке *воля* выходит из пупка, ее окружают *активные шнуры*, вокруг которых располагаются *неактивные шнуры*.

На рисунке 18 представлена Связка Шнуров в обычной конфигурации. Существует много возможных конфигураций в зависимости от намерения индивида. Этот человек пользуется сотовым телефоном. Шнуры извиваются вокруг чего-то, и это служит индикатором низкого уровня намерения.

На рисунке 19 изображены *шнуры* у человека, который совершает восхождение на вершину и прикладывает много усилий левой стороной тела. Шнуры здесь более прямые и яркие, и много *шнуров* уходит в одну область. Это общая кон-

фигурация для тех случаев, когда люди сильно сосредоточены на чем-то одном, например на такой потенциально опасной ситуации, как восхождение на скалу. Более того, здесь яркие и прямые *шнуры* исходят главным образом из левой стороны *Связки Шнуров*, что указывает на то, что физические усилия здесь больше приходится на левую сторону тела.



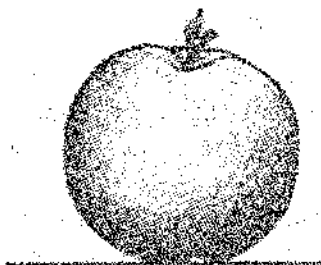
Рис. 19. Связка Шнуров.
Скалолаз

ВОЛЯ

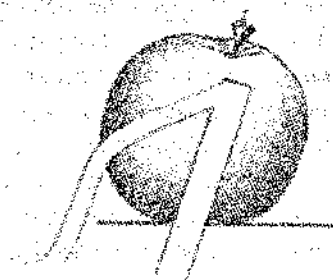
Воля — это могучая сила, которую сознательно или неосознанно используют все люди, чтобы зафиксировать свои *шнуры*, а стало быть и внимание, на местах, людях, объектах и различных энергетических явлениях. Это толстый, плотный, яркий *шнур энергии*, который наш ум использует, чтобы перемещать *шнуры* туда, где они нужны и востребованы. *Воля* редко остается неподвижной, поскольку мы склонны ее смещать. Например, мы хотим подняться на каменистый склон, где нет проложенного пути. Как только мы принимаем решение подняться на этот склон, мы начинаем искать маршрут. Как только наши глаза находят путь, наша *воля* начинает размещать *шнуры* в различных частях этого маршрута. Когда *шнур* располагается на некоем объекте, он остается там до тех пор, пока *воля* не уберет его оттуда и не переместит на другой объект. Когда *шнуры* размещены, мы устанавливаем отношения с этой физической средой. И тогда та часть

нас, которая осознает и контролирует физическую плотность и энергетическую систему, начинает сложный процесс координации физических действий путем непосредственного задействования *шнуров*. На рисунке 20 мы видим, как проявляет себя *воля*.

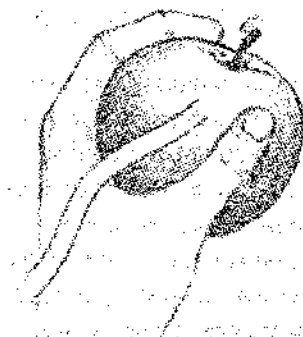
Воля — это то, что в первую очередь соединяет решение с действием. Это очевидная сила, которая проходит через



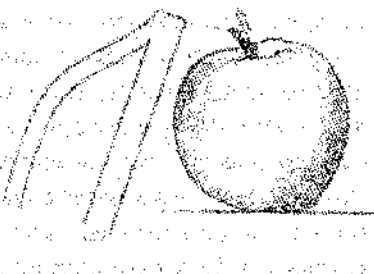
а) Яблоко на столе



б) Воля накладывает активный шнур на яблоко и оставляет его там



в) Яблоко перемещено, в то время как активный шнур остался присоединенным к нему. Воля отдаляется от этого активного шнура, чтобы присоединять и отсоединять другие шнуры (активные и неактивные), в то время как этот активный шнур остается присоединенным к яблоку



г) Воля возвращается и забирает активный шнур, готовясь подсоединить его к другому объекту

Рис. 20. Последовательность Связки Шнуров:
до, во время и после того, как активный шнур подсоединен к яблоку

любую физическую материю, соединяя *шнур* с объектом. Она выбирает кратчайший и самый прямой путь к своей цели. К примеру, мы хотим взять определенную вещь и направляем *волю* прямо через стены, чтобы подсоединить к этой вещи *шнур*. Интересно заметить, что, поскольку для *воли*, подсоединяющей к чему-либо *шнур*, физические препятствия — вовсе не препятствия, ограничения относительно того, что мы можем и чего не можем делать, должны лежать в физической сфере. *Воля* — это сила, энергия, благодаря которой осуществляется действие. В отличие от *шнуров*, которые обвивают собою объекты на своем пути к месту назначения, *воля* проходит сквозь эти объекты, всегда выбирая прямой путь к цели. Это различие очевидно для наблюдателя: серебристые *шнуры* выются вокруг всего, тогда как *воля* выбрасывается из брюшной полости яркой и прямой стрелой. Сильная и яркая *воля* развивается, когда избавляешься от ограничений и оправданий. Посредством *воли* вы можете совершить все что угодно. Единственное ограничение здесь — воображение. Если вы об этом слышали раньше, то теперь задумайтесь над этим глубже. В вашем животе присутствует некая очевидная сила, которая, согласно Воле Творца, не может быть чем-либо сдерживаема. Мощностъ ее трудно переоценить. Тем не менее большинство людей используют *волю* неосознанно, что гораздо менее эффективно, чем сознательное управление *волей*. Сознательное управление требует тренировки. Некоторые люди способны перемещать свою *волю* вглубь определенных участков своего свечения и создавать поразительные состояния осознания.

Воля отражает наши шаблоны мышления. Мы можем менять ее направление много раз в секунду, переключая свое внимание с одного объекта на другой. Решительность и спокойное состояние ума побуждают *волю* твердо закреплять *шнуры*, когда человек начинает действие, а также спокойно убирать их и помещать на другие интересующие объекты, когда человек заканчивает свое действие. Эти действия плавные и расслабленные. Люди, обретшие контроль над своей *волей*,

отличаются спокойствием и плавностью движений. Это благоприятно для их здоровья. Нерешительность и возбужденный ум заставляют *волю* подолгу метаться с места на место, в результате чего она либо так и не подсоединяет *шнуры* ни к одному из объектов, либо довольно слабо подсоединяет их сразу к множеству объектов и точно так же отсоединяет.

Когда мы спим, *воля* в основном отдыхает. В состоянии глубокого сна *воля* неподвижна либо движется медленно и расслабленно. Как только мы просыпаемся и начинаем думать, мы начинаем перемещать свою *волю*. Если мы спим беспокойно, ворочаемся во сне, то наша *воля* тоже мечется вместе с нами. Зная этот факт, мы можем успокаивать беспокойный ум и способствовать сну, используя *волю* для того, чтобы переместить все *активные шнуры* в наше тело. Такое возвращение всех *активных шнуров* в наше тело также служит мощным вспомогательным средством для медитации, способствуя быстрому устранению всех мыслей и полному внутреннему осознанию.

О ШНУРАХ ПОДРОБНЕЕ

Сила и важность этих *шнуров* была довольно наглядно проиллюстрирована в книге Карлоса Кастанеды «Отдельная реальность».

В следующем отрывке дон Хуан объясняет Карлосу то, что делал дон Хенаро, когда пересекал водопад. На самом деле он говорит об *активных шнурах*:

Потом дон Хуан объяснил, как дон Хенаро смог совершить свой немислимый трюк. Для того, кто видит, люди выглядят как светящиеся существа, состоящие из чего-то, похожего на волокна света, которые, заворачиваясь спереди назад, образуют пространственную структуру, по форме напоминающую яйцо. Дон Хуан напомнил, что уже рассказывал мне об этом, а также о том, что самой удивительной частью яйцеобразных существ является пучок длинных волокон, исходящих из области пупка и

играющих ключевую роль в жизни людей. В использовании этих щупальцеобразных волокон и заключался секрет чуда равновесия дона Хенаро. С акробатическими этюдами его действия не имели ничего общего*.

В следующем отрывке Карлос расспрашивает дона Хуана о шнурах:

— Расскажи о щупальцеобразных волокнах.

— Это щупальца, исходящие из середины человеческого тела. Они хорошо заметны любому магу-видящему. По виду этих щупалец он определяет, что собой представляет тот или иной человек и как следует с ним себя вести. У слабых людей волокна-щупальцы короткие, их почти не видно. У людей сильных они яркие и длинные. У Хенаро, например, они светятся так ярко, что кажется, будто это не отдельные волокна, а массивное утолщение на оболочке. По этим волокнам видно, здоров человек или болен, злой он или добрый, подлый или какой-нибудь еще**.

А вот еще одно объяснение этой концепции, данное доном Хуаном Карлосу Кастанеде:

Кроме того, любой человек постоянно находится в контакте со всем остальным миром. Правда, связь эта осуществляется не через руки, а с помощью пучка длинных волокон, исходящих из середины живота. Этими волокнами человек соединен со всем в мире, благодаря им он сохраняет равновесие, они придают ему устойчивость. Ты и сам это когда-нибудь увидишь. Человек — это светящееся яйцо, будь он нищий или король. А что можно изменить в светящемся яйце? Что?***

* Карлос Кастанеда. Отдельная реальность. М.: «София», 2002–2012.

** Там же.

*** Там же.

Если вы здоровы и энергичны, то *шнуры* ваши яркие и толстые. Если вы слабы, то *шнуры* у вас тонкие и вялые. Эти *шнуры*, каким бы они ни были, слабыми или сильными, исходят из вашего центра и фиксируют ваше внимание на физических объектах — на людях, местах, предметах повседневной жизни и даже на частях вашего собственного тела, прилипая к ним, подобно кусочкам клейкой ленты.

С помощью своих *шнуров* вы можете подсоединиться к той или иной части энергетической системы любого человека, включая его *шнуры*. Вы можете переместить *шнур* в другое место, сделать его ярче или тусклее, изменить его форму, диаметр, а также место, в котором он присоединяется к объекту. Когда *шнуры* расслаблены, они извиваются вокруг препятствий, вместо того чтобы выбрать более прямой и ровный путь. В качестве иллюстрации представьте себе врача, у которого есть стетоскоп, пузырьки с лекарствами, шприцы, а также информация. Даже когда он не работает, его *шнуры* подсоединены к этим инструментам. Когда он работает, у него задействовано больше *шнуров*, и яркость и толщина этих *шнуров* непосредственно связана с тем, сколько энергии он вкладывает в свою работу. Он целый день ходит по больнице и сознательно или неосознанно перемещает свои *шнуры* то к стетоскопу, то к шприцам, то к сотовому телефону, то к медсестрам, то к пациентам, то к историям болезни.

Шнуры помогают ему устанавливать физические отношения с миром вокруг него и внутри него. Эти физические отношения включают в себя все двигательные функции, проприоцепцию*, чувства, равновесие и координацию настоящих и будущих действий. *Шнуры* дают нам трехмерное осознание физической среды. В любой среде наши *шнуры* будут подсоединены к нескольким объектам вокруг нас. Каждый из *шнуров* будет давать нам информацию о том,

* Проприоцепция, проприорецепция (от лат. *proprius* — «собственный, особенный» и *receptor* — «принимающий») — глубокая чувствительность, ощущение положения частей собственного тела относительно друг друга (Википедия). — Прим. ред.

на каком расстоянии от нас расположены эти объекты и в каких отношениях друг с другом они находятся. Когда мы координируем настоящие и будущие действия, эти действия планируются на уровне, который требует, чтобы мы рассчитывали их в соответствии с тем, где мы находимся в каждое последующее мгновение. Чтобы делать это, нам необходимо приводить свое тело в равновесие.

Проприоцепция — это обратная связь, которую осуществляют с мозгом наши суставы и механорецепторы в суставах. Например, чтобы скоординировать намеренные действия, нам нужно знать, какое положение в пространстве занимают суставы, когда мы спускаемся по лестнице. В этом случае, *шнуры* будут осуществлять с нами энергетическую обратную связь, сообщая нам, правильно ли мы ступаем, как далеко от нас располагаются ступеньки и какие из них неустойчивы.

Каждый из нас постоянно участвует в этом процессе присоединения и отсоединения *шнуров* независимо от того, осознаем мы это или нет. У домохозяйки *шнуры* присоединены к блендеру на кухне, к пылесосу, к коробке для завтрака, которую ее ребенок берет в школу. Управляющий банком подсоединяет *шнуры* к своему компьютеру и файлам, к банковскому хранилищу, к своему рабочему столу, к машине и так далее.

Сознательно используя *шнуры*, мы начинаем более эффективно выполнять свои повседневные задачи. Мы можем выбирать, сколько энергии отводить на каждую задачу, и двигаться дальше, когда эта задача выполнена.

Существует масса дополнительных навыков, которые вы можете освоить и практически применять, научившись сознательно управлять своей *волей* и *шнурами*. Вы можете использовать их, чтобы устанавливать контакт со всем, что вас окружает. Вы устанавливаете энергетические отношения с чем-либо или с кем-либо, помещая *шнур* на этот объект или это существо. Это делает возможным телепатическое общение с другими людьми: вы помещаете *шнур* на лоб другого челове-

ка и проецируете свои мысли. Еще одно полезное применение — это способность проверять, насколько активна та или иная окружающая среда: вы присоединяете *шнур* к некоему физическому объекту в этой среде, а затем следите за *шнуром*, который будет отражать движение в той области.

Если кто-то присоединил к вам один из своих *шнуров*, а вы этого не хотите, то вы можете просто убрать с себя этот *шнур* и подключить его к земле, к стене либо отослать его тому человеку обратно. Возможно, он не узнает о ваших действиях. Нет ничего безнравственного в том, что вы будете таким образом защищать и поддерживать свое пространство.

Это дает нам основание утверждать, что интуиция — то же самое, что «чувать нутром», поскольку именно там располагается *связка шнуров*. Кроме того, на этом уровне сходятся верхняя и нижняя группы *трубок*. Наши отношения с физическим миром в основном осуществляются в этом месте. Интуиция тесно связана со *шнурами*.

Мышление предполагает активное использование *шнуров* и *воли*. Даже когда человек выполняет какое-либо действие сидя, например читает книгу, *шнуры* его все равно подсоединяются к страницам, которые он читает, к стулу, на котором он сидит, и к стоящей возле него чашке чая. Мышление требует использования *шнуров*. Когда человек умеет управлять своей *волей* и располагать свои *шнуры* там, где он считает нужным, он просто может вообще отключать процесс мышления.

Упражнения, касающиеся *связки шнуров*, обучают нас использовать некую часть самих себя, которая оказывает непосредственное влияние на наши физические отношения с каждым материальным объектом в нашей жизни. Находясь в девственной природной среде, вы можете применять эти навыки самыми различными способами. Например, когда я забираюсь на скалу или поднимаюсь по крутым тропам, я присоединяю свои *шнуры* к тем местам, за которые хочу ухватиться руками или которые хочу использовать в качестве опоры для ноги. Намеренно подсоединяя *шнуры*, я могу

исследовать скальные трещины и узнавать, достаточно ли они большие, чтобы зацепиться за них, благодаря чему могу эффективно преодолевать опасные препятствия без особого риска для себя.

Важно подчеркнуть, что вы сможете обеспечить себе безопасность только в том случае, если ваши энергетические навыки и осознание действительно очень хорошо развиты. Чем опаснее деятельность, тем осторожнее вы должны быть. Не пытайтесь только при помощи *шнуров* выполнять действия, ставящие под угрозу вашу жизнь. Когда я делаю что-то новое, я всегда помню о разумных границах безопасности, и постоянное сохранение своего центра внимания в нужном положении требует колоссальных усилий. Множество разных событий происходит одновременно, для чего и нужно многоуровневое, скоординированное функционирование наших энергетического и физического тел. Это очень важное понятие. Даже когда мы не осознаем наши *шнуры* на уровне сознания, некая часть нас все равно осознает энергетическую структуру (наши *шнуры*) и ее действия, а также наше физическое тело и его действия (запускаемые мозгом). Эта неотъемлемая часть нас также воздействует на оба аспекта одновременно, координируя их усилия. Когда мы начинаем осознавать энергетические структуры, физическое тело может сознательно тренироваться вместе с энергетическим телом, усиливая тем самым свою мощь и эффективность.

Прежде чем я начал по-настоящему осознавать ЭСЧ, моя тренировка сосредоточивалась на физическом теле. Теперь, выполняя физические упражнения, я осознаю и одновременно тренирую свою энергетическую систему. Конкретные примеры такой тренировки я привожу в соответствующей главе.

Я нахожу, что одновременная тренировка энергетической системы и физического тела помогает мне оставаться более сознательным, уравновешенным и лучше сосредоточиваться на обработке своих чувств, мыслей и убеждений. Осознание *шнуров* также помогает мне в большей степени

присутствовать в настоящем, что так важно для осознания, безопасности и предотвращения травм. Развивая этот навык, важно в первую очередь научиться использовать энергетическое тело. Затем, когда вы усвоили представления, составляющие основу, вы можете переходить к скоординированной тренировке.

Шнуры также могут быть использованы для доступа к вашему здоровью. Например, мы можем подсоединять *шнуры* к той области нашего тела, которую нужно лечить или где мы чувствуем боль. Если у вас начинается простуда, направьте некоторые из *шнуров* в область легких, горла и головы. Ведите диалог с этими частями своего организма о том, что происходит и что можно сделать, чтобы не дать себе разболеться. Затем выполните это действие, чтобы помочь себе.

Шнуры содействуют нашему общению с собственным телом. Поскольку болезнь приходит в наш организм самыми разными способами, то я не могу привести вам пример, который годился бы на все случаи жизни. Но поскольку *шнуры* сильно задействованы в процессе мышления, то перемещение *шнура* в пораженную область влечет за собой отключение наших намерений в отношении того, что нас окружает, и сосредоточивает нас на пораженной области, благодаря чему мы можем посылать в эту область больше исцеляющей энергии и света.

Когда человек находится в состоянии перенапряжения, то есть риск, что инфекция, о которой упоминалось выше, может опуститься в легкие, так как легкие его тоже истощены, напряжены и уязвимы. Втягивая *шнур* внутрь, вы отключаете внешний шум, а затем при помощи другого *шнура* усиленно сосредоточиваетесь на исцелении и расслаблении легких, благодаря чему внутренняя среда быстро меняется и волны мозга замедляются до ритмов альфа или тета, также способствующих исцелению (о волнах, излучаемых мозгом, будет подробно рассказываться позднее). Легкие почувствуют себя лучше, и весь организм также придет в равновесие. Кроме того, вы начинаете осознавать, что вам необходимо

прийти в равновесие и несколько изменить свой образ жизни, что поможет вам предотвратить дальнейшие проблемы. Таким образом вы можете получать доступ ко всему вашему организму и лечить его, сделав частью заботы о себе исцеление тех частей организма, которым потенциально угрожает болезнь. Прежде всего, самая эффективная форма медицины — это профилактика. Один из способов профилактики как раз и заключается в развитии способности управлять *шнурами*. Развивая близкие отношения со своим организмом и своими убеждениями, вы узнаете то, что необходимо для укрепления и поддержания вашего здоровья.

Приведу еще один пример такого применения: недавно я проснулся с плохим настроением и почувствовал, что у меня мало энергии. Я лег, вытянул все свои *шнуры* из внешнего мира и подсоединил их к своему телу, остановив тем самым мыслительные процессы в своем уме. Видимо, я тогда перенервничал, размышляя об определенных вещах, и когда я перестал о них думать, сразу почувствовал облегчение. Помните, что *шнуры* подсоединяются по особым причинам, и если причины, заставляющие меня подсоединять *шнуры*, выводят меня из равновесия, то все, что я делаю, — это отсоединяю *шнуры*, чтобы успокоить ум и устроить себе перерыв. Именно это я тогда и сделал. Интересно заметить, что выполнить это действие тогда меня побудило мое понимание стресса, а понимание, как известно, основывается на настоящих убеждениях. Поскольку моя система убеждений развивается, то, возможно, подобные ситуации уже не будут вызывать во мне такой стресс и я уже буду иначе использовать свои *шнуры*.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШНУРОВ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ МИР ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ

Наша система убеждений влияет на наши проекции, в результате чего мы порой пытаемся накладывать наши ограниченные представления о реальности на внешний мир и

несправедливо обвинять других людей в наших собственных проблемах. Наши неточные проекции отнюдь не благоприятствуют помощи другим людям и к тому же не решают проблему нашего собственного разрушительного поведения. Когда мы более четко понимаем, какие проекции мы создаем, мы становимся способны изменять их. Используя *шнуры* и обращая внимание на результирующие состояния ума и эмоций, мы также узнаем о собственных проекциях.

В нашем обществе люди привыкли тратить огромное количество времени на беспокойство. Мы сосредоточиваемся на страхах относительно того, что с нами случится и чего не случится. Мы также делаем не всегда верные предположения относительно мотивации других людей, стоящей за их поведением. Ведь *шнуры* подсоединяются всегда по какой-то причине. Рассмотрев *шнуры*, вы можете сказать, что человек собирается делать: когда вы смотрите на *шнуры*, в вашем уме создается некое впечатление. То, что вы воспринимаете, — это *намерение*, которое *шнур* передает вам. И тогда вы *видите* и *чувствуете* каждой частицей своего существа то, что человек намеревается сделать. Это и есть переживание в полном смысле этого слова.

Разные люди способны распознавать намерение, используя различные чувства и комбинации чувств. Именно для этого даются упражнения, связанные с *видением* и *чувствованием* энергии. Когда люди придут к использованию этой своей способности, они действительно начнут чувствовать эти вещи. Чем яснее ваш собственный ум, тем легче вам *увидеть*, что намереваются сделать другие люди. Чем больше вы способны отдаляться от материалистической позиции, тем легче вам будет *увидеть*, каким образом другие люди связывают себя с этим миром.

Разные люди способны распознавать намерение, используя те или иные физические чувства. Например, некоторые лучше всего распознают *намерение* посредством слуха. *Видение* того, где подсоединены *шнуры*, помогает вам различать *намерение*, показывая вам, куда подсоединен *шнур* и откуда

проще привести в действие наши другие чувства. Искусное и аккуратное использование *шнуров* позволяет нам *видеть* людей и ситуации в точности такими, какие они есть. Это может освободить нас от беспокойств, страхов и неправильных предположений, оставляя нас с четким восприятием того, что есть на самом деле. Иллюстрацией такого применения *шнуров* служит следующая история.

Я познакомился с Джоном, когда работал массажистом в спортзале. Глядя на его телосложение, я сначала решил, что он, должно быть, строительный рабочий. Он был властный и придиричивый, но имел и одно выигрышное качество, которое весьма привлекало. И я понятия не имел, что он, оказывается, чемпион мира по боксу в тяжелой весовой категории. Однако я выяснил это достаточно быстро, поскольку, когда он вошел в комнату, большинство людей сразу переключили на него свое внимание: «Боже мой! Так это же Джон Джексон, чемпион мира по кикбоксингу в тяжелой весовой категории!» Все были просто ошарашены. Казалось, Джон просто жил таким вниманием, и оно поддерживало разрушительную модель поведения у всех участвующих сторон. Я тоже иногда ей поддавался, хотя Джон являл собой довольно тяжелый случай. Он осмеивал любые хорошие идеи, которые не являлись его собственными, и угрожал каждому, кто обладал хоть какой-то уверенностью в себе.

Джон всегда на некоем уровне противопоставлял себя остальным, и люди ходили перед ним на цыпочках, стараясь его не «заводить». Он часто обращался к моим коллегам, чтобы они делали ему массаж, а потом уходил, не расплатившись с ними. Насколько мне известно, никто из них даже не осмелился возразить ему по этому поводу. В первый раз, когда я работал с ним, он мне заплатил. Во второй раз он просто встал с массажного стола и ушел, не заплатив. Я напоминал ему об этом несколько раз, но он не платил мне до тех пор, пока не узнал о моем владении боевыми искусствами и о моей энергетической подготовке. Тогда он расплатился со мной, отшутившись, что не хочет, чтобы я его

«проклял». Ему повезло, что он тогда заплатил, потому что я в тот раз был настолько зол, что готов был умереть за эти деньги! С тех пор он больше не выказывал неуважения ко мне. Я был в растерянности. С одной стороны, я уважал его физические достижения и хотел добиться его уважения к себе. С другой — я знал, что нет ничего хорошего в том, когда ты завоевываешь уважение к себе, сражаясь за это.

Он, как и прежде, продолжал обрушиваться со своими «христианскими» нападениями. Он имел наглость заклеить всех нас грешниками и пытался обратить нас в свою веру. Я бы рассмеялся ему в лицо, если бы он не был настолько серьезен! Потом я однажды встретил его, когда ехал по городу на велосипеде. Как только я начал переключаться в режим «О Боже! Так это же Джон Джексон, чемпион мира по кикбоксингу тяжелой весовой категории», я сразу понял, что мне больше не нужно этого делать. Я переключил свое осознание, сосредоточился на *шнурах* и очистил свой ум. Я сразу смог *увидеть* и его *шнуры*, а также почувствовать, как он присоединил их к разным людям и местам на том острове. Я смог понять, как он манипулирует людьми, чтобы осуществлять свои финансовые цели и упиваться властью, основывающейся на эго. Хотя уста его говорили: «Я христианин, и вы тоже должны быть христианами», его *шнуры* говорили нечто иное: «Вы должны следовать за мной, потому что я чемпион мира по кикбоксингу в тяжелой весовой категории. Это обстоятельство делает меня специалистом во всем, о чем я говорю, и если нужно, то я стану за это драться».

Когда я сосредоточивался на собственных *шнурах*, я быстро достигал пустотного медитативного состояния. Я также переключался на то, как подсоединять *шнуры* ко всему, что меня окружает. Я изменял свое эмоциональное состояние и помещал *шнуры* на различные объекты, продолжая идти в позитивном исцеляющем направлении. Таким образом, используя *шнуры* точно и спокойно, я мог переходить к более здравому и реалистичному видению ситуации.

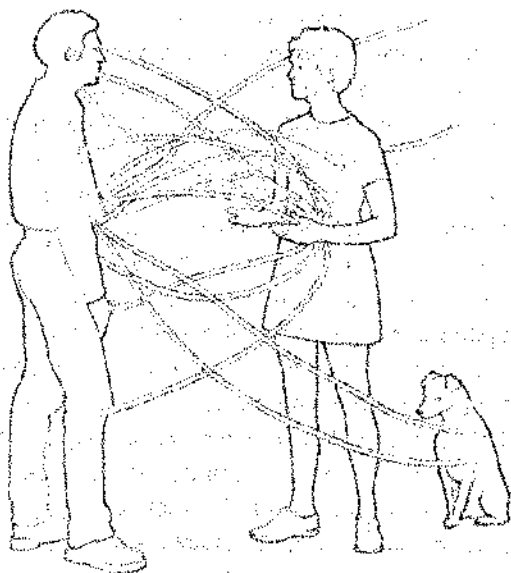


Рис. 21. Связка Шнуров. Люди, подсоединенные друг к другу

На рисунке 21 мы видим, как два человека подсоединены друг к другу *шнурами*. Мужчина слева слегка отвлечен. Он думает о собаке и о чем-то еще. Мы видим, что два из его *шнуров* уходят из общей картины. Женщина справа внимательно слушает: все ее *шнуры* подсоединены к мужчине, с которым она беседует.

ШНУРЫ НИКОГДА ВАМ НЕ СОЛГУТ

Четко и объективно воспринимая *шнуры* человека и их всевозможные соединения, вы всегда можете точно сказать, какое место он занимает в материальном мире. Вы можете видеть, что он собирается делать, о чем думает и даже что от вас скрывает. Вы можете почувствовать, что он намеревается или пытается сделать. Воспринимая людей и ситуации в точности такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть или какими боимся их увидеть, мы мо-

жем расслабиться и оставаться более сосредоточенными, что полезно для нашего физического и духовного здоровья.

Как все это происходит? Мышление требует использования *шнуров*, которые всегда подсоединяются по некоей причине. Намерение человека использует *волю*, чтобы подсоединять *шнуры*. В этих *шнурах* отражаются мысли и намерения человека. Глядя на *шнуры*, вы можете четко различать, что человек собирается делать. Способ, которым *шнуры* сообщают нам его намерения, одновременно и сложен, и прост. *Шнур*, подсоединенный только ради того, чтобы наблюдать за объектом, относительно тонок и умеренно ярок. Если человек намеревается подобрать этот объект, то *шнур* будет более ярким и толстым и соединяется с тем квадрантом *Связки Шнуров*, который ближе всего располагается к части тела, используемой для осуществления действия. Например, если левая рука используется для того, чтобы что-то подбирать, то подсоединенный *шнур* будет проходить через верхний левый квадрант. Если вы хотите по чему-то ударить правой ногой, то *шнур* будет выходить из нижнего правого квадранта.

Чем ближе человек к совершению действия, тем ярче и толще его *шнуры*. Когда действие требует значительных усилий, подсоединяется более одного *шнура* и эти *шнуры* ярче и толще *шнуров*, используемых для действий, требующих меньших усилий. Вся эта информация сочетается с языком тела человека и с тем, как движется его энергия. Тот, кто намеревается подобрать некий предмет, возможно, уже направляет свою энергию к этому предмету и уже нагибается в его направлении. Кроме того, когда вы смотрите на *шнуры*, находясь в чистом и пустом медитативном состоянии, у вас будут всплывать в уме образы, слова и чувства. Например, если вас кто-то пытается в чем-то убедить, то его *шнуры*, возможно, передадут в ваш ум следующую фразу: «На самом деле сам я в это не верю, но я должен был тебе это сказать». Вы можете ощутить, что сказанные им слова противоречат тому, что вы *чувствуете, видите и слышите*, наблюдая за его *шнурами*. Либо вы можете ощутить конфликт между намерением и убеждением этого человека

как напряжение в районе своего желудка. Важно помнить, что намерение — это то, что человек *пытается* сделать. Его окончательное действие может быть иным. У человека может быть и не получится осуществить свои цели.

Существует один очень важный ключ к прочтению намерения в *шнурах* человека. Вы обязательно должны воспринимать *шнуры* чистым и пустым умом. Если вы способны это сделать, то получите точную информацию, которую человек передает независимо от того, что он говорит или делает. Если вы не находитесь в этом состоянии и размышляете, то вы будете проецировать на другого человека собственные мысли и чувства. Чтобы войти в «режим приемника», когда ум ясен и пуст, вы должны уметь достигать пустотного медитативного состояния, в котором вы не думаете, — и поддерживать это состояние. Это позволяет вам переживать ощущаемое вами без посторонних мыслей. Вы почувствуете связанность с человеком, на которого смотрите, как будто вас двоих почти ничто не разделяет. Войти в это состояние вам помогут такие упражнения, как «Дыхание срединной линией» и «Последовательное расслабление».

Если вспомнить ту историю о Джоне Джеконе, то там я быстро достигал пустотных медитативных состояний, переключая свое осознание на собственные *шнуры* и собственный *центр*. Этот трюк с осознанием помогает мне расслабиться, успокаивает мой ум и помогает мне войти в медитативное состояние, необходимое, чтобы четко *видеть* (он помещает вас в наиболее стабильную позицию как в физическом, так и в психологическом смысле). Этот трюк работает не для каждого. У каждого свои внутренние механизмы, используемые для достижения нужного состояния. Практикуйтесь в достижении такого состояния, стараясь распознавать собственные внутренние механизмы, которые вам хорошо известны и на которые вы можете положиться. Используйте их, чтобы быстрее достигать пустотного медитативного состояния.

Последний урок, который я извлек из истории о Джоне Джеконе: пока я удерживал свое осознание на собствен-

ных *шнурах*, сосредоточиваясь на том, какого направления мне нужно держаться, я был способен продолжать идти в позитивном направлении исцеления. Это истина для всех нас. Если мы чувствуем, что кто-то сбил нас верного пути, мы можем сосредоточиться на собственных *шнурах* и энергетической системе и помочь себе восстановить четкую сосредоточенность на том, что нам необходимо, чтобы продолжать идти в позитивном направлении исцеления. У человека, который уважает жизнь и ведет здоровый, направленный на духовность образ жизни, развиваются более мощные и эластичные *шнуры*, способные выдержать натиск всех сил, которые обычно ослабляют нас. К этим негативным силам относятся стресс, загрязнение окружающей среды, недостаток либо избыток питания и упражнений, наркотики, а также другие люди, пытающиеся перемещать наши *шнуры*.

Представьте, что вы в первый раз увидели *шнуры* некоего человека, когда ему было двадцать лет, а во второй — когда ему исполнилось двадцать пять, и сравнили их. Если эти пять лет он вел духовный, продуктивный и здоровый образ жизни, количество, яркость, эластичность и мощность его *шнуров* к двадцати пяти годам станут больше, чем в возрасте двадцати лет. Они будут цепляться за окружающие объекты с более сфокусированной четкостью и целью. Если эти пять лет человек провел в наркотиках и тусовках, то к двадцати пяти годам *шнуры* его станут слабыми и тусклыми.

НАМЕРЕНИЕ ПРИВОДИТ НАШИ ШНУРЫ В ДЕЙСТВИЕ

Именно наше *намерение* приводит в действие *связку шнуров* и всю остальную ЭСЧ. Все, что делает *воля*, — это присоединяет и отсоединяет *шнуры*. Это важная функция, но она сама по себе не создает действия. Чтобы привести в действие тело, *волю* и *шнуры*, должна быть энергия. Эта энергия приходит из намерений, как сознательных, так и неосознанных. О намерении обычно говорят как о «силе воли», но для на-

шего обсуждения больше подошло бы рассмотрение намерения как «энергии воли». Большинство из нас использует свою *волю* и свои *шнуры* точно так же, как дыхание. Это то, что мы делаем постоянно, почти не задумываясь. Таким образом мы приводим наши *шнуры* в действие намерениями нашего подсознания, у которого обычно другие приоритеты в отношении нашей жизни! Именно так мы создаем реальности, которые наш сознательный ум никогда бы не выбрал.

Направляя наше внимание на *шнуры* и работая с ними при выполнении упражнений, мы можем начать *видеть* их. Одно из преимуществ *видения шнуров* в том, что они показывают нам, где, когда и как наше подсознание использует нашу энергию. Знание этого может помочь нам достигать исцеления более легко и эффективно. Если мы можем узнать, что делает наше подсознание, то можем и научиться использовать наши *шнуры* в соответствии с нашими сознательными желаниями. Когда мы действуем исходя из неосознаваемых намерений, мы часто теряем контроль и приходим в недоумение от того, что мы создаем. Когда же мы усиливаем сознательное намерение, мы контролируем большее количество *шнуров* и более усиленно подсоединяем *шнуры* к тому, чего мы сознательно желаем. И тогда у нас возникает чувство, что мы обладаем большим контролем над своей жизнью и склонны осуществлять гораздо больше из того, в чем мы сознательно нуждаемся или чего желаем. (О том, как мы создаем реальность и как изменяем содержание нашего бессознательного, рассказывается в восьмой главе.)

ПОДГОТОВКА ШНУРОВ К ДЕЙСТВИЮ

Куда вы направляете внимание, туда же вы направляете и свои *шнуры*. Одно следует за другим. Повторение в уме, постановка цели, планирование будущих действий может иметь силу, поскольку, когда вы направляете ваше внимание на цель и перечисляете шаги, ведущие к цели, ваши *шнуры* устанавливаются в положение готовности к действию.

У большинства людей это происходит бессознательно, но сознательная подготовка *шнуров* делает эти действия более эффективными.

Например, хирург только что узнал, что через час ему предстоит делать сложную и совершенно новую для него операцию. Прежде он таких операций не делал, и это хирургическое вмешательство, состоящее из нескольких сложных этапов, должно быть выполнено быстро и точно. Установив свое намерение и повторив в уме соответствующие шаги, он располагает свои *шнуры* на всем необходимом оборудовании, словно берет его в ладонь, и, передвигая *шнуры* по различным его частям, определяет, все ли готово и исправно. Поскольку все было подготовлено заранее, операция у него пройдет гладко.

Этот метод может успешно применяться спортсменами. Например, гимнаст стоит перед брусьями и старается очень крепко подсоединить к этому гимнастическому снаряду свою *волю*, образуя с ним энергетическую связь. Затем используются *шнуры*, благодаря которым гимнаст входит в резонанс с брусьями настолько, чтобы не было разделения между ним и снарядом. Они становятся единым целым в энергетическом смысле, благодаря чему развивается глубокое знание тонкостей относительно того, в каких местах лучше всего хвататься за брусья, чтобы они хорошо пружинили. Это сознательное использование *шнуров*, которое гимнаст переносит в свое выступление, может способствовать четкому пространственному осознанию и равновесию.

НЕАКТИВНЫЕ ШНУРЫ

Помимо *шнуров*, используемых нами в повседневной жизни, в *Связке Шнуров* есть и другие, неактивные *шнуры*, о которых я говорил ранее. Эти *шнуры* располагаются по периферии связки. Они слегка выходят из нее, а затем заворачиваются вбок и назад, уходя в края связки. Эти мелкие и тонкие *шнуры* ожидают, когда мы посредством *воли* призовем их к действию.

Я научился пробуждать неактивные *шнуры* посредством своей *воли*, когда однажды, возвращаясь с охоты, преодолевал труднопроходимую холмистую местность. Был темный безлунный вечер, когда мы с другом после долгого дня двинулись к машине. Сначала я пытался просто идти, но было слишком темно, кругом камни. Наконец я расслабился и, слившись с обстановкой, стал ощущать путь своими ногами. Усиленно сосредоточиваясь на ходьбе, я переключился в другое состояние осознания. Мне нужно было больше контролировать нижнюю часть тела, и я понял, что могу использовать *шнуры*. Используя *волю*, я сознательно снял с краев *связки шнуров* несколько неактивных *шнуров* и разместил их перед собой, чтобы установить лучшие пространственные отношения с почвой, по которой я шел. Чем больше *шнуров* из двух нижних квадрантов я подсоединял, тем больше энергии был способен влить в эту задачу, благодаря чему я быстро обрел эффективный контроль над телом, а также равновесие и устойчивость. Именно так порой приходит к нам восприятие и сознательное использование энергетической системы. Трудные ситуации подталкивают нас к использованию прежде не используемых энергетических структур, и мы стараемся лучше контролировать себя, расширять наши границы безопасности и увеличивать шансы на выживание.

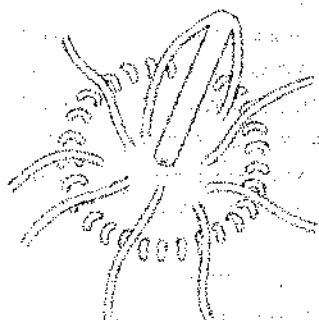
Когда в следующий раз мне пришлось идти в темноте по неровной поверхности, мне это уже удавалось гораздо легче. *Шнуры*, которые уже были вытащены из связки и использованы, ждут своего следующего использования и действия — они помнят, что когда-то делали. Они больше не возвращаются в спящее состояние. Это пробуждение неактивных *шнуров* и последующая усвоенная ими способность к действию составляют основу любого усвоенного навыка, будь то письмо, вождение автомобиля или пересечение скалистой местности в темноте. Это тот процесс, который проходят дети, пока растут и усваивают новые и все более трудные навыки.

Большинство людей для регулярно выполняемых задач используют одни и те же *шнуры* или группу *шнуров*. Они могут

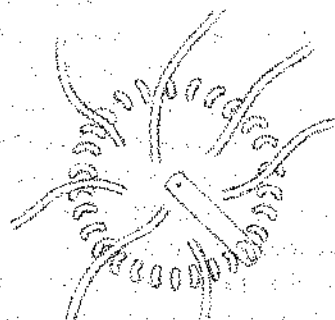
использовать один *шнур* для нескольких задач — и обычно так и делают. Например, если я как обычно открываю дверь в свой дом, я использую одни и те же *шнуры*. Подобным образом, когда мы осваиваем какую-то новую задачу, мы можем использовать и для нее «*шнур* для открывания двери», но продолжат пользоваться им для открывания двери.

Шнуры и *воля* подобны мышцам, ожидающим, когда их начнут развивать: большинство людей их никогда не используют, равно как и значительную часть возможностей своего мозга, о чем много раз говорилось. Развивайте свою *волю*, увеличивайте свое осознание, заостряйте свое сосредоточение, и вы начнете сознательно использовать энергетические структуры, которые большинство людей используют лишь бессознательно. Представьте ту силу и энергию, которые вы получите, когда научитесь полностью пробуждать данные вам от природы способности. Это может делать любой. Становясь более осознающими, мы постепенно пробуждаем дремлющие в нас силы. Когда вы научитесь пробуждать неактивные *шнуры*, вы начнете осознавать все новые неактивные *шнуры*.

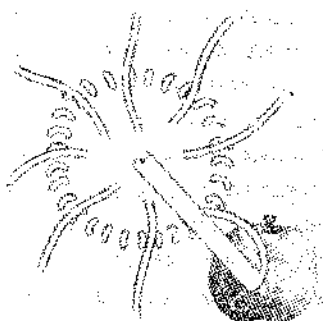
Я пока не *видел*, каково предельное число этих *шнуров*, и, честно говоря, не рассчитываю это *увидеть*. Причина здесь следующая: мы живем в мире, который являет собой многогранную реальность, где мы в буквальном смысле можем совершать миллионы потенциальных действий, а также создавать, наблюдать и исследовать миллионы разных вещей. Я догадываюсь, что, поскольку мы принимаем на себя новые обязательства и осваиваем новые навыки, а также развиваем новое осознание, нам потребуется большее количество *шнуров*, и эта потребность приведет нас к осознанию в нас бесчисленного множества незадействованных *шнуров*. Мы — неограниченные существа, и наша энергетическая структура должна быть безграничной и функционировать во всех потенциальных реальностях и ситуациях, в которых мы можем оказаться. На рисунке 22 мы видим неактивные *шнуры*, а также то, как они приводятся в действие.



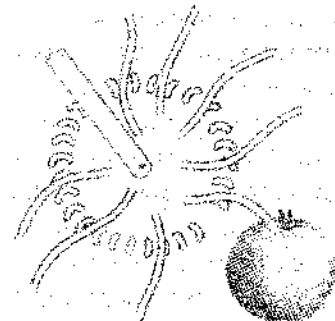
а) Неактивный шнур все еще присоединен к периферии связки шнуров. Воля готова подсоединить два активных шнура к чему-то, находящемуся за пределами этого изображения. Вы можете видеть, как воля выходит из области пупка



б) Затем воля перемещается на другую сторону связки шнуров и подсоединяется к дальнему концу неактивного шнура. Тот конец неактивного шнура, который ближе к пупку, остается подсоединенным



в) Дальний конец неактивного шнура вытягивается из места своего подсоединения и затем подсоединяется волей к яблоку. Шнур становится активным



г) Новый активный шнур по-прежнему остается активным. Он до сих пор присоединен к яблоку

Рис. 22. Последовательность Связки Шнуров:
до, во время и после подсоединения неактивного шнура к яблоку

ВВЕДЕНИЕ В УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШНУРОВ

Следующие упражнения были разработаны для того, чтобы помочь вам воспринимать, использовать и усиливать вашу *связку шнуров*. Вы не рождаетесь с этими знаниями, но эти довольно специфичные навыки может приобрести каждый. Я считаю, что каждый должен усвоить их, ибо применение этих навыков колоссально поправит ваше здоровье и поспособствует вашему счастью.

Во время выполнения этих упражнений у вас могут возникнуть некоторые ощущения в области желудка. Это обычно происходит с людьми, когда они учатся использовать свою *волю*. Они могут испытывать тошноту, резкую боль, а иногда и другие ощущения, которые трудно описать. Они могут ощущать какие-то движения в этой области. Не тревожьтесь, если с вами это происходит. Этот дискомфорт будет у вас недолго, и он — лишь признак приведения в соответствие: это то же самое, что и боль в мышцах, которую испытываешь, когда начинаешь заниматься бегом, в то время как тело обретает лучшую физическую форму.

Атрофированная или неразвитая *воля*, как и физическое тело, требует закаливания. Но, как и в случае мышц, чтобы ее развить, вам придется приложить усилия и испытать некоторый дискомфорт. Выполнение этих упражнений поможет вам перемещать вашу *волю* и *шнуры*, даже если вы пока их не видите. Возможно, вам потребуется некоторое время, чтобы увидеть их, поэтому практикуйте и будьте терпеливы. Эта программа фитнеса для энергетического тела в чем-то подобна программе физической подготовки. Поначалу она кажется вам необычной и непривычной, но потом, когда вы освоите упражнения из этой программы, вы приобретете силу, гибкость и выносливость. Но чтобы получить результаты, обычно требуется некоторое время, а также направленное усилие.

Вам, возможно, потребуется неоднократно приложить усилия, чтобы избавиться от всякого сопротивления, мешающего вам *видеть шнуры*. Это сопротивление полезно ис-

следовать, беседовать с ним, спрашивать, почему оно присутствует и что необходимо, чтобы освободиться от него. Вы также можете продвигаться через ограничения, отказываясь от них, отпуская их и отдаваясь процессу *видения*. Как часто говорит Том Браун-младший, «чем больше потребность, тем больше результат». Это всеобщая истина. Некоторые люди ощущают колоссальную потребность в том, чтобы *видеть* энергию и работать с ней, и они будут продвигаться быстрее, чем другие.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЧУВСТВОВАНИЯ ШНУРОВ

- Встаньте напротив партнера, расставив стопы на ширину плеч и слегка согнув колени. Выполните последовательное расслабление. После двух последних вдохов-выдохов перейдите к мягкому дыханию и попытке *видеть*. Особенно сосредоточьтесь на расслаблении глаз и мышц вокруг глаз. Слегка сведите глаза к носу, затем фокусируйте и перефокусируйте взгляд, чтобы увидеть вокруг партнера свечение. Если вы пока еще не научились *видеть* его, расслабьтесь и продолжайте работать над этим. Переключите фокус внимания на область вокруг живота вашего партнера. Глубоко дышите животом и освобождайтесь от любого напряжения, которое вы там обнаруживаете.
- Протяните руки в направлении партнера и попытайтесь почувствовать энергию вокруг его пупка. Следите за тем, чтобы не прикасаться к партнеру. Оставайтесь расслабленным и сосредоточенным на *чувствовании*. Отбросьте предвзятые идеи о том, что вы якобы должны чувствовать. Просто *чувствуйте*. Продолжайте расслаблять область своего живота и дыхание, освобождаясь от всего напряжения. Выполняйте это в течение пятнадцати минут, двигаясь вместе с энергией партнера. После того как ваш партнер выполнит то же самое в отношении вас, расслабьтесь и обсудите, что вы оба чувствовали.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВИДЕНИЯ ШНУРОВ

Встаньте напротив партнера так, чтобы источник непрямого тусклого света в комнате располагался за партнером. Выполните последовательное расслабление, чтобы стоять без напряжения и чтобы ваш взгляд и ваш центр были расслаблены. Смотрите расслабленными глазами на область пупка вашего партнера. Важно смотреть не в одну точку, но перемещать взгляд, то есть смотреть на партнера как с боков, так и спереди. Не выносите суждений в своем уме. Просто наблюдайте, не беспокоясь о результатах. Выполнив это по очереди, расслабьтесь и обсудите, что вы оба *видели*.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ШНУРОВ

Теперь, после того как вы поработали с партнером над *чувствованием и видением шнуров*, вы готовы учиться сознательно использовать свои *шнуры* в самостоятельных упражнениях. Если вы пока не можете *видеть шнуры*, то визуализируйте их. Для выполнения этого упражнения создайте мысленный образ *шнуров*, и вы получите те же результаты, что и тот, кто уже может *видеть шнуры*.

- Отправьтесь в какое-нибудь тихое и спокойное место, где другие люди не смогли бы побеспокоить вас. Расслабьтесь и глубоким дыханием успокойте свой ум. Начните с фиксирования взгляда на одной точке. Выберите любую точку, которая притягивает ваш взгляд. Далее представьте свою *волю* как яркий толстый канат, исходящий из области вокруг пупка. Почувствуйте, как *воля* протягивается от вашего тела, неся с собой *шнур* толщиной с карандаш, и присоединяет *шнур* к этой точке. Прочувствуйте своим воображением этот *шнур* во всю его длину. Выберите другую точку и заставьте свою *волю* переместить *шнур* к той точке и зафиксировать его на некоем объекте. Про-

чувствуйте его во всю длину. Уделите некоторое время воображению этого *шнура*. Очень старайтесь *чувствовать шнур*, перемещая его с места на место. Чтобы этого достичь, сосредоточивайтесь настолько, насколько можете. Закончив, верните внимание к своему телу.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ШНУРОВ

Цель этого упражнения — сознательно использовать ваши *шнуры*, чтобы центрировать себя, а также практиковать использование *шнуров* для *чувствования на расстоянии*. Найдите спокойное место вне помещения, где вас никто не побеспокоит.

- ▷ Встаньте перед каким-нибудь деревом на расстоянии около метра. Мысленно дотянитесь до дерева, давая ему знать, что вы здесь с благой целью. Пусть дерево знает, что вы не хотите причинить ему вреда. Поднимите руки, как вы это делали в упражнении «Чувствование энергии», почувствуйте энергию в руках и поиграйте с энергетическим шариком. Это согреет ваши руки. Затем выберите на дереве одну точку. Поднесите руки к области ниже пупка и почувствуйте, что там происходит. Затем представьте, что ваша *воля* движет единственный *шнур* толщиной с карандаш, соединяя ваш центр с тем местом на дереве, которое вы выбрали.
- ▷ Сосредоточьте ум на той части дерева. Отпускайте все спонтанно возникающие мысли. Не думайте ни о чем, кроме этой точки на дереве. Попробуйте почувствовать точку на дереве не прикосновением к ней, но *восприятием* ее. Продолжайте сосредоточиваться и оставайтесь расслабленным. Представьте, как вы подсоединяете *шнур* к точке, на которой вы сосредоточили внимание, и *почувствуйте* ее. Сосредоточьтесь на выбранной точке, используя все ваши чувства. Направляйте к этому месту на дереве всю свою сущность.

- Через несколько минут уберите свое осознание от дерева и верните его в свой живот. Выполните это независимо от того, *почувствовали* вы дерево или нет. Верните *шнур* в свой живот и оставьте его там. Закройте глаза и выполните дыхание срединной линией. Пусть ваше дыхание глубоко проникает в ваш *сердечник* и возвращается обратно. Соедините осознание *шнура* с вашим дыханием, втягивая в себя *шнур* как можно глубже. Втяните все в свой центр, расслабьте живот.

Благодаря всем этим упражнениям, вы пробудите свои чувства. Вы начнете бессознательно пробуждать те части самих себя, о существовании которых вы, возможно, пока не догадываетесь. Это происходит, даже если вы ничего не чувствуете и думаете, что ничего не происходит. Упражнения все равно сделают свое дело, ибо они предназначены для достижения совокупного воздействия на вашу способность *видеть, чувствовать и использовать* ваше осознание. Однажды вы совершенно неожиданно для себя начнете *видеть трубки* и чувствовать подсоединенный к чему-то *шнур*. Это нормально. Большинство людей не получают немедленного результата от этих упражнений, но непрерывные усилия непременно приведут вас к развитию этого навыка.

СМЕРТЬ И ШНУРЫ

Пока мы живы, наши *шнуры* постоянно подсоединяются к различным объектам посредством нашей *воли*. Но когда мы умираем, у физического тела больше не остается силы и *шнуры* больше ни к чему не подсоединяются. Цитата из Библии, приведенная в начале этой главы, взята из «Книги Екклесиаста». Глава 12, обращенная к молодым людям, учит их почитать Создателя и уже в молодости задумываться над своей жизнью. Стихи 6 и 7 описывают конец жизни человека. «Доколе не порвалась серебряная цепочка» означает, что *шнуры* индивида освобождены (отсоединены) от окружающего его мира и больше никогда не будут присоедине-

ны, так как жизнь его закончилась. Это один из моментов, который наступает, когда мы умираем.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ УМА

Блуждание ума — это нередко *воля*, ищущая место, куда бы присоединить *шнур*. Но есть способ, который сообщит вам об этом.

- ▷ Отправьтесь в лес и выберите себе какое-нибудь дерево. Начните выполнять «Дыхание срединной линией», представляя, как ваша *воля* подсоединяет все ваши *шнуры* к одной точке на этом дереве. Продолжайте сосредоточивать свое внимание, фиксируя *шнуры* на дереве. Выполняйте это в течение одной минуты.

Много мыслей пришло вам на ум? Вероятно, нет. Точно такой же процесс происходит, когда вы сосредоточиваете почти все свое внимание на выполнении какой-либо одной задачи. Поскольку много *шнуров* подсоединено к одному предмету и *воля* активно участвует в удержании *шнуров* на нем, то ум остается спокоен.

ВИДЕНИЕ. ПРОДОЛЖАЕМ ЕГО РАЗВИВАТЬ

Упражнения, которые вы выполнили, познакомили вас с миром восприятия более тонких энергий. Важно выполнять эти упражнения систематически и с разными партнерами. Вы обнаружите, что энергия каждого человека уникальна. Вы можете заметить не только различие между партнерами, но и некоторые сходства. Например, в случае с двумя людьми с одинаковой болезнью вы можете ощущать одно и то же. Распознавание различий и сходств между людьми поможет вам отличать больные энергии от здоровых. Здесь нужно много чему учиться. Можно потратить всю свою жизнь на то, чтобы научиться *видеть* и *чувствовать* болезни, а также диагностировать и лечить их. Есть люди, которые делают именно это. Не беспокойтесь, если у вас проблемы с вос-

приятием энергии! Если вы будете систематически прикладывать усилия, то рано или поздно получите результаты. Поскольку эта энергия есть у каждого, то вопрос лишь в том, как установить с ней контакт.

Если вы прикладываете много усилий, но так и не получаете результата, то я рекомендую вам серьезно обратить внимание на свое физическое здоровье. У здорового организма здоровый поток энергии, и этот поток может усиливать в вас чувствительность и осознание. Кроме того, исследуйте любое сопротивление этому процессу. В некоторых людях присутствуют эмоциональные блоки, которые мешают им *видеть* и *чувствовать* энергии. В детстве я мог *видеть*. Потом я пошел в католическую школу, где любой сделанный мною выбор так или иначе упирался в доктрины, отрезающие меня от моего центра и жизненной силы, и мне говорили, что я «вижу то, чего нет». После этого я много лет не осмеливался *видеть*, пока наконец не выбросил из головы внушенные мне доктрины. Возможно, у вас были сходные с моими переживания, и вам приходится думать, как избавиться от того, что вам действительно не нужно. Я предлагаю обращаться за помощью в решении этих вопросов к друзьям-единомышленникам, консультантам, *видящим*, а также к тем, кто работает с энергией.

Начав лучше осознавать свою энергию, вы также начинаете лучше осознавать энергию других. Это позволит вам чувствовать, когда другие люди хотят чем-то с вами поделиться. Мы часто не замечаем хорошее, а ведь есть много людей, которые могут дать нам колоссальные знания. И порой мы можем об этом узнать только одним способом: обратить внимание на их энергию, которая открывает нам гораздо большее, чем мы можем увидеть физическим зрением или узнать как-то иначе. Энергетические структуры также раскроют вам намерения человека, который хочет причинить вам вред, и подскажут, что вы должны его избегать и защищать себя.

Очень важно проводить время на природе. Это очищает вашу энергетическую систему, особенно если вы отправляетесь на природу с установкой «отдавать и получать». Если

вы больны, вам станет лучше. Когда ходите по лесу, старайтесь глубоко дышать и сосредоточиваться на освобождении от нежелательных энергий. Чем больше вы осознаете окружающие вас энергии, тем важнее для вас оставаться центрированными в собственной энергии. Ваша энергия легко истощается, когда вы сосредоточиваетесь на чем-то внешнем. Упражнение «Дыхание срединной линией» поможет вам поддерживать вашу энергию.

ПОЛНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Структуры ЭСЧ работают в синергии друг с другом, с физическим телом и Феноменом Внешней Энергии. На рисунке 23 представлена полная энергетическая система.

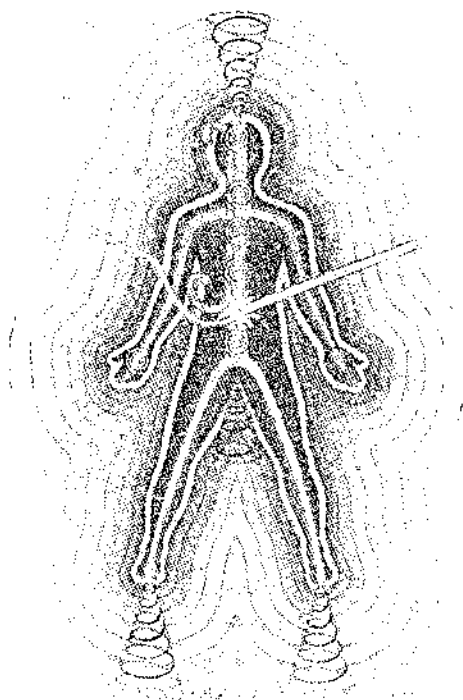


Рис. 23. Полная энергетическая система. Вид спереди

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые были изложены в данной главе:

- ▷ *Связка Шнуров* состоит из *воли*, *активных шнуров* и *неактивных шнуров*. *Воля* исходит с уровня пупка. Активные *шнуры* окружают *волю*, а неактивные располагаются вокруг активных *шнуров*.
- ▷ *Воля* представляет собой яркий, толстый и плотный энергетический канат, который отвечает за перемещение *шнуров*. Активные *шнуры* подсоединяются к объектам физического мира и помогают нам устанавливать с ними связь. Неактивные *шнуры* приводятся в действие тогда, когда нам в различных ситуациях необходим больший энергетический контроль. После того как мы ввели неактивные *шнуры* в употребление, они становятся активными.
- ▷ *Связка Шнуров* тесно связана с интуицией. Умелое восприятие и использование *шнуров* помогает нам видеть мир таким, какой он есть, а также видеть намерения людей. Любые действия в физическом мире подразумевают использование этих *шнуров*. Мышление также включает в себя использование *шнуров*.

Часть вторая

ВНЕШНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ

Когда вы начинаете воспринимать энергию, вы помимо *Энергетической Системы Человека* можете заметить и другие энергетические формы, явления и сущности. Развитие вашего осознания открывает вас *видению* и *чувствованию* множества разных вещей. Чтобы получить некое представление о том, что здесь имеется в виду, я упомяну о нескольких моментах, которые я наблюдал и с которыми работал.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СЕТЬ, ОРЕЛ И НАКАТЫВАЮЩАЯСЯ СИЛА, А ТАКЖЕ ДУХИ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СЕТЬ

Первый из внешних феноменов энергии — это *Сеть*. Представьте, что все вокруг опутано изящной паутиной, скорее не плоской, но трехмерной, то есть сплетенной во всех направлениях. Теперь сделайте эту паутину огромной, размером со Вселенную. Нити ее бледно-беловатые, цвета облаков в ясный день, но не настолько яркие. Одни нити толще, другие тоньше, но все взаимосвязаны. Это даст вам некоторое представление о том, как выглядит *Сеть*. Эта *Сеть* — везде. Она соединяет собою все сущее. Она меняется и движется, и движение ее зависит от наших собственных движений, движений звезд, ветра и океана, а также насекомых, летающих в воздухе. Я много раз ощущал, как внутри и вокруг меня движется нечто единое. Иногда движение внутри вашего тела может быть реакцией вашего организма на движение *Сети*.

Особо чувствительные люди могут *видеть* и *чувствовать* движение *Сети*. Вы можете манипулировать *Сетью*, передвигая ее нити и исследуя, как на нее влияют изменения, происходящие в вашей энергии. Если вы научитесь создавать как можно меньше разрывов в *Сети*, то, возможно, научитесь и перемещаться в природной окружающей среде, оставаясь необнаруженными, — растения и животные вас не замечают.

Я обращал внимание на происходившие вокруг меня изменения *Сети*, а затем замечал направлявшихся ко мне людей. Люди как угодно передвигают нити *Сети* по разным причинам. Если вы возьмете большую сетку за один край, а за другой край ее возьмет кто-то еще и слегка тряхнет, то вы скорее всего почувствуете, что сетка колыхнется. То же самое происходит с *Сетью*. Вы также можете направлять свое осознание по *Сети* и чувствовать, что происходит в той или иной ее части. *Сеть* эта не только соединяет собою все сущее, но и записывает в себя движения, совершаемые каждым объектом. На рисунке 24 изображена энергетическая *Сеть*. Заметьте, как она присоединяется к деревьям, Земле, скалам: эта иллюстрация *Сети* — как моментальный снимок. В следующий момент она слегка изменится, потом еще изменится, и так далее.

ОРЕЛ И НАКАТЫВАЮЩАЯСЯ СИЛА

На протяжении истории были *видящие* и целители, которые *видели* в небе крупного орла. Первоначально я мог *видеть* его, только когда физически и мысленно подталкивал себя к границам собственного контроля и сосредоточения. Теперь я могу достаточно легко его *увидеть*, когда пожелаю. Этот Орел — чрезвычайно интересный феномен — и очень важный. Он являет себя в виде огромной птицы, которая стоит, расправив крылья, и смотрит на мир с высоты. О нем упоминает Карлос Кастанеда в книге «Огонь изнутри»:

Дон Хуан сказал, что древние видящие смогли увидеть неопишемую силу, являющуюся источником бытия всех существ, хотя для этого им и приходилось подвергать себя невероятным опасностям. Эту силу древние видящие называли Орлом, поскольку те немногие взгляды мельком, которые позволили им увидеть ее, создали у них впечатление, что она напоминает нечто, похожее на бесконечно огромного черно-белого орла. Они увидели, что именно Орел наделяет



Рис. 24. Энергетическая Сеть

осознанием. Он создает живые существа таким образом, чтобы они в процессе жизни могли обогащать осознание, полученное от него вместе с жизнью. И еще они увидели, что именно Орел пожирает обогащенное осознание, отбирая его у существ в момент их смерти*.

Впервые я увидел Орла, когда мы с Риком, моим партнером по тренировкам, закончили очередное занятие на заднем дворе, где отрабатывали некоторые боевые приемы и «Дыхание срединной линией». Хотя я и устал после этой тренировки, я все равно ощущал в себе заряд энергии. В тот вечер, ложась спать, я почувствовал, как мое осознание куда-то сдвигается. Я последовал за ним вверх, в небо, и тут передо мной возник орел. Это был огромный орел темного цвета, и казалось, что расстояние между концами его расправленных крыльев не меньше мили. Сначала я испугался. Я заметил, что он не двигается. Когда я, войдя в форму духа, приблизился к Орлу, я сразу ощутил его присутствие и оглянулся назад. Тут я заметил Рика, который устремлялся ввысь следом за мной. Вся ситуация в целом вдруг показалась мне довольно странной: я испугался и вернул свое сознание в обыденную реальность.

Я стал замечать, что этот Орел всегда присутствует на грани моего восприятия. Рик сообщил мне, что он тоже одно время видел Орла. Он говорил, что для того, чтобы видеть, необходимо быть здоровым и сильным и что боевые искусства в некоторой степени усилили его способность восприятия Орла. Я думаю, что усиленная тренировка, включающая упражнения, диету, предельные усилия, преодоление боли и развитие полного осознания тела, как раз и сдвинула мое осознание настолько, что видение Орла стало для меня возможным.

Рик поведал мне, что Орел этот — врата между жизнью и смертью. Когда люди умирают, их души, держащие путь

* Карлос Кастанеда. Огонь изнутри. М.: «София», 2003–2012.

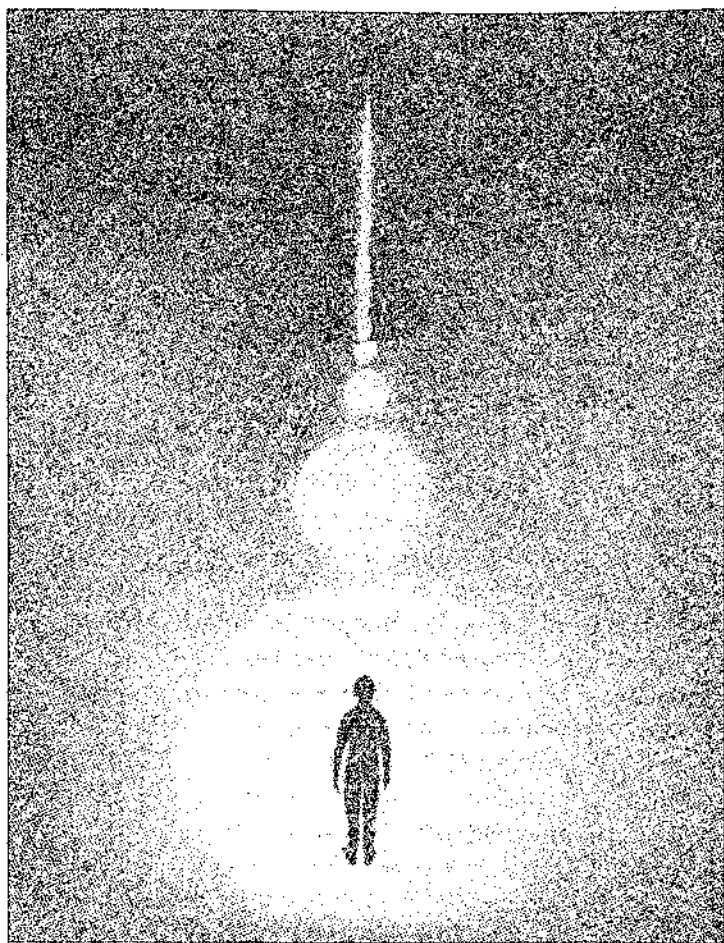


Рис. 25. Орел и Накатывающаяся Сила

на другую сторону жизни, попадают туда через Орла. Он добавил, что Орел всегда здесь и что мы можем отправиться к клюву Орла, сесть там и смотреть вниз на мир. Позднее я стал делать это без особых усилий. Я просто допрыгивал туда и садился возле Рика. Это было здорово. В более поздних энергетических духовных путешествиях я летал в форме духа вокруг всего тела Орла и пытался понять, что все

это значит. Я летал возле его крыльев и груди, ощущая его оперение. Я летал вокруг его тела, глаз, лап и головы. Мне потребовалось много времени, чтобы понять, зачем он здесь.

На рисунке 25 представлены Орел и *Накатывающаяся Сила*. Орел находится высоко в небе, и он неподвижен. Вы можете видеть, как из клюва Орла исходит *Накатывающаяся Сила* и опускается к человеку, изображенному на переднем плане. Вы можете *видеть* энергию, которая высвобождается из световых шаров сбоку, прежде чем они поглощаются трубками.

НАКАТЫВАЮЩАЯСЯ СИЛА

Моим первым опытом осознания этой *Накатывающейся Силы* стало ощущение легких толчков в желудке. Такое ощущение возникало регулярно, через равные промежутки времени. Мне не было больно, но меня это несколько беспокоило. Прежде мне доводилось читать о *Накатывающейся Силе*, но когда я ее наконец *увидел*, я понял, что совершенно не готов к встрече с ней. С неба спускались большие шары из переливающегося бело-голубого света диаметром около двух с половиной метров, которые ударялись о землю, а затем катились ко мне. Они попадали в меня, ударяясь в мой живот чуть ниже пупка, а затем лопались. Больше всего в этом процессе меня поразила ритмичность, с которой эти шары ударялись в меня. Я был как включенный метроном. И хотя наблюдать за этим было очень интересно, я немного беспокоился — а вдруг я умираю?

Мои страхи были беспочвенными, но меня интересовало, откуда и с какими целями приходят эти огромные световые шары. Мне потребовалось несколько лет, чтобы увидеть, что выходят они из клюва Орла и длинной цепочкой следуют ко мне. Мне потребовалось еще десять лет, чтобы понять хотя бы одну из их целей — когда световые шары ударялись о мое тело, они сразу лопались. Каждый последующий взрыв высвобождал энергию в форме света, которая затем втяги-

валась большим открытым концом *трубок* и усваивалась в *сердечнике*. Одна из целей *Накатывающейся Силы* — обеспечить нам больше энергии. Она также соединяет нас окольными путями с нашим Источником. *Накатывающаяся Сила* ударяет по каждому человеку каждые несколько секунд — начиная с момента нашего рождения и заканчивая нашей смертью. Очень полезно сосредоточиваться на поглощении нашими *трубками* высвобождаемой из *Накатывающейся Силы* энергии.

Другая потенциальная цель, над которой я работаю, — это теория о *Накатывающейся Силе* и *Краниосакральных Ритмах* (КСР) нашего тела. КСР — это равномерные интервалы движения спинномозговой жидкости в системе оболочек как спинного, так и головного мозга. Спинномозговая жидкость вырабатывается в сосудистом сплетении. Это прозрачная водянистая жидкость, которая поддерживает мозг и обеспечивает текучую среду между его клетками. Движение этой жидкости важно для нашего здоровья, хотя то, как происходит это движение, до сих пор остается загадкой для современной науки. Пока никто не знает, как осуществляется эта деятельность. Но она, безусловно, осуществляется. Когда КСР отключены и поток спинномозговой жидкости нарушен, в организме могут возникать самые различные недуги. К ним относятся хронические боли в шее и спине, аутизм, хроническая усталость, стресс, а также проблемы, связанные с напряжением, нарушение координации движений, проблемы с височно-нижнечелюстным суставом и многое другое.

Чтобы спинномозговая жидкость протекала через систему оболочек мозга с регулярным интервалом, требуется последовательное воздействие на нее некоей силы. Что в таком случае обеспечивает движение спинномозговой жидкости через систему мозговых оболочек? Ведь оно не регулируется ни дыханием, ни сердцебиением. Движение этой жидкости также не обусловлено сокращениями костно-мышечной системы, поскольку она накачивается, даже когда человек находится под анестезией. Оно не происходит и благодаря

перистальтике, ибо спинномозговая жидкость накачивается, даже когда человек голодает и его перистальтика сведена к минимуму.

Единственная сила, которая, на мой взгляд, способна это делать, — это *Накатывающаяся Сила*. Почему так? Потому, что это эта сила действует регулярно. В основу КСР положен одинаковый временной интервал. *Накатывающаяся Сила* действует все 365 дней в году, 24 часа в сутки, и, соответственно, спинномозговая жидкость циркулирует в системе мозговых оболочек также все 365 дней в году и все 24 часа в сутки. *Накатывающаяся Сила* — это некая первобытная и основополагающая сила, которая глубоко влияет на наше здоровье. КСР также являются некими первобытными и основополагающими силами, которые глубоко влияют на наше здоровье. Если это действительно так, то это можно было бы считать большим преимуществом, позволяющим нам исцелять наш организм. Доказать это мне пока еще не удалось, но я над этим работаю!

В своей книге «Огонь изнутри» Карлос Кастанеда также обсуждает это важное явление.

Я хотел было сфокусировать глаза на этих людях, но вместо этого вдруг заметил, как начало разбухать одно из волокон. Оно превратилось в нечто, похожее на огненный шар около семи футов в диаметре. Шар покатился ко мне. Первым моим импульсом было — откатиться в сторону с его пути. Но прежде, чем я успел пошевелиться, шар накатился на меня. Я ощутил удар, словно кто-то несильно попал мне кулаком под ложечку. Мгновение спустя меня ударили еще один шар, на этот раз удар был гораздо ощутимее. А потом дон Хуан дал мне хорошую оплеуху. Я непроизвольно вскочил, и тут же светящиеся волокна и накатывающиеся на меня шары исчезли из моего поля зрения.*

* Карлос Кастанеда. Огонь изнутри. М: «София», 2003–2012.

В этой беседе дон Хуан рассказывает Карлосу о *Накатывающейся Силе*. Здесь я хочу завершить это обсуждение следующими откровениями Кастанеды:

Дон Хуан объяснил, что значение этих огненных шаров для человеческих существ огромно, ибо они являются проявлением силы, имеющей самое непосредственное отношение ко всем деталям жизни и смерти. Саму эту силу видящие называют накатывающейся силой.

Я попросил разъяснить, что понимается под всеми деталями жизни и смерти.

— *Накатывающаяся сила является средством, с помощью которого Орел раздает в пользование жизнь и осознание, — объяснил он. — Но эта же сила — то, с помощью чего он, так сказать, взимает плату. Накатывающаяся сила заставляет все живые существа умирать. То, что ты сегодня видел, древние видящие называли опрокидывателем.*

ДУХИ

С духами возможен контакт. Во многих туземных обществах такой контакт является общепринятым фактом жизни. В современном индустриализированном обществе он встречается гораздо реже. По мере того как вы исцеляете себя и других, ваш *сердечник* становится ярче и его яркость привлекает внимание представителей мира духов. Давайте представим это себе таким образом. К примеру, вы идете вечером темной аллеей. У вас с собой фонарик, вы его включаете, ставите на землю и отходите от него на пятнадцать-двадцать шагов. Вы его видите? Вероятно, нет. Теперь включите фонарик и отойдите от него на пятнадцать-двадцать шагов. Вы его видите очень хорошо. Примерно так действуют на духов энергия и яркий свет, исходящие из нашего *сердечника*, то есть они воспринимаются ими как фонарик.

Некоторые духи тянутся к нашему внутреннему свету и любви, стремясь нам помочь, потому что их мысли и духовные устремления сходны с нашими. Они — наши помощники, или духи-проводники. В христианских традициях их иногда называют ангелами. Как бы вы их ни называли, они всегда готовы вам всячески помочь. Но к свету и любви будут тянуться и другие духи, злые и опасные, так как свет и любовь ненавистны им и они хотят их уничтожить. Одни из них особо вредные и совершенно не заинтересованы в вашем благополучии, другие просто раздражены и разгневаны. Доверяйте своей интуиции, если чувствуете рядом с собой энергию, которая вряд ли вам полезна.

Во многих традициях североамериканских индейцев используется окуривание как один из способов взаимодействия с определенными нежелательными энергиями. Для окуривания поджигают в чаше пучок полыни или шалфея, затем тушат пламя и окуривают дымом ваше тело и свечение вокруг него. Окуривание ослабляет влияние некоторых негативных энергий или вообще очищает вас от них. Добавление некоторого количества такого растения, как манник (*sweetgrass*), способствует увеличению позитивных энергий. Но иногда этого бывает недостаточно и нам нужен более мощный арсенал.

Одна из причин, побудившая меня включить в книгу этот раздел о духах, заключается в том, что люди, развивающие чувствительность к восприятию энергии, также могут развить в себе чувствительность к присутствию духов. Если вы вдруг повстречаете на своем пути такого злого и опасного духа, то вам лучше где-нибудь затаиться и подготовиться к борьбе. В одних случаях этих вещей избежать нельзя, в других — можно. Человек должен знать, что у него есть веские основания для этой борьбы. Не провоцируйте ее. Затевать нечто подобное только потому, что этого требует ваше эго, — очень плохая идея.

Борьба, о которой я говорю, происходит на физическом, ментальном, эмоциональном и духовном уровне. Здесь сила

встречается с силой. Именно здесь полностью вступает в действие идея борьбы добра со злом. Сознательно определив, где «зло», а где «добро», человек делает необходимый шаг, чтобы эффективно работать в этих духовных сферах. Следует отметить, что иногда демоны и злые духи притягиваются к определенным людям, поскольку эго этих людей содержит в себе особые структуры. Магнитом для духов могут послужить укоренившиеся нерешенные проблемы вроде непрекращающегося гнева или парализующего страха. Здесь «Уловка-22»^{*} состоит в следующем: чем сильнее мы становимся и чем больше наполняемся светом, тем более могучих и опасных демонов мы встречаем на своем пути. О Боже!

Иногда духи злонамеренно нападают на вас в надежде отвлечь вас от вашего занятия, которое им не нравится, либо реагируют на ваши действия так, что от этого не бывает хорошо ни вам, ни другим. Чтобы заставить поверить вас в то, чего на самом деле не существует, они создают кошмарные сны или другие образы. Они могут нападать на вас, в прямом смысле используя физические объекты, а также множество других способов. Они питаются нашим страхом. Ответом на то, что нам делать с этим страхом, является вера в нашего Создателя и в Его безграничную силу. Чем очевиднее становится для этих духов усиливающийся свет в наших энергетических структурах, тем более сильных духов мы встречаем. Взаимодействие с ними заставляет нас повышать наше осознание себя и освобождаться от застарелых страхов и шаблонов, которые больше нам не служат. И мы все больше понимаем, насколько мы зависим от Создателя.

Пусть это покажется странным, но этот процесс может помочь нам совершать огромные скачки в духовном росте, которые иначе не были бы возможны для нас. Это можно рассматривать как своего рода «духовную тяжелую атлети-

^{*} «Уловка-22» — знаменитый роман американского писателя Джозефа Хеллера, написанный в гротескно-сатирическом стиле. Это название стало во всем мире нарицательным для патовой ситуации, когда любое действие, как и бездействие, лишь усугубляет ситуацию. — Прим. ред.

ку». Но если вы столкнулись с некоей проблемой, решить которую вам пока не под силу, вам определенно придется искать помощи у других — у тех, кто имеет больше опыта и навыков. Здесь мы вкратце затронули очень важную и сложную тему, полностью рассмотреть которую объем данной книги нам не позволяет. Для получения дополнительной информации о средствах, способных помочь вам в этой области, я рекомендую курсы философии Тома Брауна-младшего. Там подробно рассказывается о добрых и злых духах, о духовных сферах и о многом другом.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые рассматривались в этой главе:

- *Энергетическая Сеть* соединяет собою все, что существует во Вселенной. С помощью намерения можно передвигать отдельные части этой *Сети*.
- Орел является *видящим* как огромная темная птица.
- *Накатывающаяся Сила* выходит из клюва Орла и является энергией, которую мы используем в собственном теле.
- Возможен контакт с духами. Вообще говоря, у одних духов благие намерения, у других — дурные намерения.
- Духовные проводники или ангелы здесь для того, чтобы учить нас самыми разнообразными способами.

Часть третья

СИНЕРГИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА, А ТАКЖЕ ЕГО МОЗГА, УМА, ЭМОЦИЙ И ТЕЛА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ЦЕЛИТЕЛЬСТВЕ

Когда учишься эффективно использовать ЭСЧ, важно иметь более широкое представление о том, как эта система взаимодействует с мозгом, а также с ментальными и эмоциональными процессами. Исследования все больше и больше подтверждают, какое колоссальное воздействие оказывают ум и эмоции на наше общее состояние здоровья.

Мощные методы, представленные в этом разделе, позволят вам обрести более сознательный контроль над этими влияниями на здоровье и над их взаимодействием с ЭСЧ. Силу этих упражнений нельзя недооценивать, ибо ум тесно связан с мозгом, с нашим физическим телом, с нашим сознанием, с нашим энергетическим телом и с Духом.

ИСЦЕЛЕНИЕ СЕБЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

Чтобы заложить основу для дальнейшего понимания того, как на наше здоровье воздействуют ум и мозг, важно получить элементарное представление о длинах волн мозга и вибрационных уровнях.

Мозг производит электрическую энергию, выраженную в рисунках мозговых волн. Чтобы отслеживать эти мозговые волны, измеряемые в циклах в секунду (ЦВС), ученые используют электроэнцефалограф (ЭЭГ). Четырнадцать ЦВС — это высокая частота, называемая *бета*; от семи до четырнадцати ЦВС — частота *альфа*; от четырех до семи — *тэта*; четыре и ниже — *дельта*. Понимая важные факты, касающиеся длины волн, мы можем более эффективно использовать их для оптимального функционирования *Энергетической Системы Человека* и для повышения качества жизни в целом. Состояние *бета* — это состояние, в котором живут многие люди большую часть своего бодрствования; для большинства культур это состояние стало привычным. Многие образовательные учреждения склонны укреплять в нас эту привычку. Состояние *бета* несет в себе самый низкий потенциал для обучения, физического выражения и осознания и склонно создавать в нас внутренний диалог, отвлечение, а также мышечное напряжение. У человека в этом состоянии способности к исцелению ограничены.

Состояние *альфа* — это состояние, в котором мы обладаем величайшим потенциалом физического осознания,

высоким уровнем физического проявления и наивысшим потенциалом освоения физических навыков и координации физической деятельности. В нем наша способность к исцелению выходит на гораздо более высокий уровень, а также появляется высокая паранормальная чувствительность. Кроме того, в нем достигают своего наивысшего выражения наши творческие и художественные способности. В состоянии *тэта* усиливается наша способность к самоисцелению. Мы также начинаем что-то узнавать о тех или иных вещах, специально не изучая их. Что касается состояния *дельта*, то здесь ученые еще многого не знают. Однако йоги утверждают, что в состоянии *альфа*, *тэта* и *дельта* мы входим, когда спим.

Одно из главных преимуществ энергетических упражнений, приведенных в этом пособии, — это то, что они эффективно переключают волны вашего мозга, погружая вас в состояние *альфа* и даже глубже — в состояние *тэта*, где исцеление происходит легче. Тот же эффект обнаруживается и при выполнении некоторых других видов деятельности, когда достигнут высокий уровень владения формой, потоком энергии и расслаблением. К этим видам деятельности можно отнести медитацию, цигун, определенные дыхательные упражнения, боевые искусства, йогу, тайцзи, а также медленные и спокойные прогулки на природе.

ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОДНОВРЕМЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЧЕТЫРЕХ ЧАСТЕЙ МОЗГА

Помимо четырех уровней мозговых волн, у человеческого мозга есть четыре части: левое полушарие головного мозга, правое полушарие, лимбическая система и примитивный мозг. Левое полушарие нашего мозга производит аналитическую и последовательную обработку информации. Это та часть нашего мозга, которая отвечает за рациональное и линейное мышление и осуществляет вербальную функцию. Правое полушарие нашего мозга обрабатывает информацию одновременно, как единое целое. Поскольку

правое полушарие отвечает за визуальные и пространственные отношения, благодаря ему происходит *видение*. Оно по большей части интуитивно, холистично и ориентировано на восприятие образов. Кроме того, оно — та часть нашего мозга, которая отвечает за творческое вдохновение и духовный опыт. Лимбическая система отвечает за эмоции, а примитивная часть нашего мозга — за физические стимулы и ощущения.

Когда мы задействуем все части нашего мозга одновременно, мы становимся способны осуществлять изменения в своем уме, а следовательно, и в своем теле на очень глубоких уровнях. Для этого нам необходимы уравновешенное, комплексное использование всех частей мозга, а также метод, позволяющий взаимодействовать с нашим подсознанием и с присущей ему системой убеждений.

Как отмечалось в главе о *инсурах*, убеждения, содержащиеся в подсознании, могут наносить серьезный ущерб способности человека быть сознательным творцом своей жизни и своего здоровья. И здесь исцеление отчасти заключается в изменении наших убеждений, а следовательно, и восприятия реальности. На самом деле то, как мы переживаем все наши эмоции — будь то гнев, ненависть, страх, а также любые другие эмоции, — во многом определяется системой убеждений, которой мы придерживаемся. И когда носим в себе потенциально опасные убеждения, мы нарываемся на неприятности. Убеждения крайне важны для нашего выживания. Определив, что для нас означает выживание, мы можем глубже проникнуть в суть наших убеждений. Но как понять, что для нас благо, а что нет?

Давайте взглянем на то, откуда начинается проблема бессознательного программирования. Программы, которые люди носят в себе, были заложены в их подсознание в основном в раннем детстве и частично — в зрелом возрасте. К ним относятся идеи о том, как устроен мир, нормы поведения, ожидания относительно того, как люди будут обходиться с нами, ценности, а также многие другие основные убеж-

дения, которые глубоко влияют на наш мир. Мощнейшим источником социального программирования как взрослых, так и детей служит телевидение. Когда эти убеждения заложены в наше подсознание, их уже трудно изменить, потому что большинство людей не обладают навыками, необходимыми для таких изменений. Каким образом убеждения откладываются в подсознании?

Как я упоминал во введении, в детстве со мной были случаи, которые заставили меня отказаться от восприятия энергии. Самое глубокое и чреватое серьезными последствиями бессознательное программирование произошло в моей жизни в результате обрезания. Мне, как и многим мальчикам, сделали обрезание в очень раннем возрасте, буквально через несколько недель или даже дней после рождения. Для меня это было болезненной травмой. Это событие и по сей день продолжает отзываться в моем уме и теле, и мне иногда хочется это заглушить. Я чувствовал, что этим актом мне причинили большой ущерб — как эмоциональный, так и физический. Для меня тогда это было самое страшное из всего, что со мной могло произойти. Разве я понимал, зачем это было нужно? Ведь я был маленьким, беззащитным ребенком, а они взяли и отрезали кусочек моего пениса. Мне нравился мой пенис! Для меня он был чуть ли не главной частью меня самого. Поэтому я начал формулировать гипотезу о том, почему это произошло. Я сделал что-то плохое? Или со мной было что-то не так? Я стал смотреть на себя открыто и честно. Отчего это меня так удручает? Не это ли сделало меня таким, какой я есть? Я начал думать, что причиной моего наказания служат мои основные ценности. (В тот момент я не имел представления о том, что кусочек пениса отрезают из каких-то странных религиозных соображений либо в целях гигиены.)

Я думал, что, наверное, я сделал что-то плохое. Моими основными ценностями были и ныне остаются: 1) жизнь на природе; 2) получение образования и 3) укрепление здоровья. Я решил, что должен отвернуться от этих достойных целей, как будто в них изначально было что-то плохое, из-за

чего меня могли обрезать или даже убить. Поскольку некая часть меня все равно пыталась достичь этих целей, я переживал внутренний конфликт, который обычно выражался в виде причинения себе ущерба или ликвидации всех моих попыток самообразования и осуществления целей.

Эти программы всплывали в моей жизни много раз, в самые ответственные моменты, и, честно говоря, это продолжается до сих пор. Разница лишь в том, что теперь я обрабатываю их гораздо лучше. Причина, заставившая меня выбирать то, что причиняет мне боль, — это болезненное обрезание, из-за чего я решил, что мне нужно наказывать себя, причинять себе боль. Это бессознательное программирование, не раз дававшее о себе знать в самые ответственные моменты, приводило к разрушительным последствиям, хотя во всем остальном жизнь моя складывалась нормально. Это программирование началось, когда мне было, возможно, меньше двух недель от роду, и продолжает проявляться даже сейчас, в мои сорок два (хотя в меньшей степени, поскольку я научился вносить в него изменения).

Этот случай, а также утверждения учительницы из католической школы, будто я вижу то, чего нет, и ее последующие опасения зародили во мне страх. Я стал бояться, что меня отвергнут и даже убьют за то, что я не такой, как все, если я буду продолжать *видеть* сияние света, говорить о нем и задаваться вопросами о том, как устроен мир. Мне было трудно отпустить этот страх в таком раннем возрасте, и тогда мне показалось, что самым эффективным решением здесь будет отключить свой ум. Именно поэтому я и отключил свое *видение* и вознамерился стать одним из тех, кто не *видит*. Из-за этого страха многие из дел, которые я считал важными для себя, были отложены в сторону. К тому же я действительно привык думать, что все мои сомнения в католической церкви послужат хорошим основанием для того, чтобы навечно отправиться в ад. А разве кому-то охота остаться навечно в аду? Но обрезание на самом деле оставило во мне очень глубокий след, заставлявший меня воздерживаться от всего, что

касается интуитивных мыслительных процессов, интереса к Природе и восприятия энергии.

Осознание подобных хранящихся в подсознании убеждений — очень важный момент, поскольку многие из них основываются на ошибочных предположениях, нормах, навязываемых обществом, или ценностях, порождаемых экономикой, которые не согласуются с нашим Высшим «Я». Например, теперь я знаю, что обрезание делается не с целью наказания, но, видимо, для того, чтобы у мужчин не было инфекций на пенисе и в мочеиспускательном канале. Подобные убеждения служат источником многих проблем, которые мы выпускаем в нашу жизнь.

То, что нам необходимо сделать, — это изменить подсознание так, чтобы оно в большей степени соответствовало нашим стремлениям, целям и подлинным потребностям. Задействовав в процессе исцеления оба полушария нашего мозга, мы можем обнаруживать и менять подсознательные программы. Можно «запрограммировать» себя на исцеление. Процесс сортировки содержимого нашего подсознания создаст в нас состояние ясности и ощущение цели в нашей жизни. Когда у нас есть цель, мы продвигаемся к ней и, как правило, добиваемся успеха. Это особенно относится к тому случаю, когда мы начинаем более четко видеть высшую цель нашей жизни — ту, что соединена со всем сущим и с великим замыслом Вселенной.

Когда мы исследуем свои глубочайшие потребности, а не свои прихоти, мы приобретаем в уме некоторую ясность по поводу того, каковы наши истинные потребности в противоположность кажущимся таковыми. Я убежден, что потребности, которые большинство людей принимают за настоящие, на самом деле кажущиеся. Все ложные представления основываются на убеждениях. Когда разрушительное убеждение выявлено, можно сделать соответствующие шаги, чтобы избавиться от него. Этот процесс помогает создавать в вашей жизни более здоровую и более объективную реальность. Это также один из ключей к спонтанному исцелению.

Например, если человек простудился и хочет выздороветь, он принимает решение создать реальность, в которой он был бы здоров. Разумеется, для людей, привыкших практиковать шесть шагов к исцелению, такое решение может показаться упрощенным, но, когда мозг, ум и эмоции интегрированы и действуют в совокупности, когда мы не навязываем им искусственных ограничений, их действие может быть очень мощным. Если вы считаете, что на выздоровление вам потребуется как минимум шесть дней, из них четыре дня вы не будете ходить на работу, а будете отсыпаться и принимать тайленол или антибиотики, то вы таким подходом накладываете ограничения на реальные возможности ума и тела. Люди склонны создавать подобные самоограничивающиеся реальности и самоисполняющиеся предсказания. Но если вы по-настоящему верите, что пятнадцать минут глубокого дыхания улучшат ваше самочувствие, это убеждение совершит в вас простой и в то же время глубокий энергетический сдвиг: проникнув в ваши природные и весьма реальные механизмы самоисцеления, оно запустит их и откроет вам массу новых возможностей. Здесь принципиальный вопрос: «Во что мы верим?» И наконец, чем сильнее мы во что-то верим, тем быстрее мы проявляем для себя эту новую реальность.

После выпуска первого издания этой книги прошло несколько лет. С тех пор я многое узнал о том, как изменять психологические состояния, а также разработал простой, но эффективный подход к духовности, который каждый может освоить относительно быстро и легко. Убеждения, эмоции, сосредоточие ума, интегрирование левого и правого полушария мозга, духовное направление жизни и изменение историй, оставивших в нас глубокий травмирующий отпечаток, — всё это темы, которые я обсуждаю в своей книге «Ты! Духовный гигант» («*You! The Spiritual Giant*»), а также на семинаре «Духовный гигант». Задача научиться превращать во что-то позитивное пережитую мною довольно серьезную травму стала в моей жизни одной из главных задач.

Теперь я смеюсь над этим, но когда-то мне становилось от этого жутко. Средства, о которых вы узнаете, будут служить вам всю жизнь.

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧЕТЫРЕХ ЧАСТЕЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Теперь перейдем к медитации, которая поможет вам изменить ограничивающие вас негативные бессознательные программы. Это действенное средство сочетает в себе сознательное использование четырех частей мозга с целью проявления особых реальностей, которые вы решаете создать. Вы можете использовать его, когда хотите найти новое жилье, создать новое позитивное направление в своей жизни, вылечить простуду и травмы, избавиться от навязчивых эмоций, а также сделать многое другое. Оно естественным образом изменяет ваше подсознание, которое часто и является источником проблемы.

Помните, что намерение — как сознательное, так и неосознанное — это творящая сила Вселенной. Например, если у вас травма, значит, вы по какой-то причине создали эту травму. Поскольку вы выбираете собственную реальность, вы также выбираете и отношение к этой травме как к Проблеме, Которая Требуется Решения. И тогда решением будет создание иной реальности.

Эту медитацию можно использовать всякий раз, когда необходимо изменить сценарии, шаблоны и привычки, которые для нас вредны. Когда мы перестаем расходовать энергию на старые эмоциональные проблемы и ограничивающие убеждения, но, напротив, высвобождаем ее, наша ЭСЧ становится более сильной и лучезарной.

Здесь может произойти следующее: выполнив эту медитацию, вы сами притянетесь к определенному виду лечения или переживанию. Я называю это «динамикой исцеления», которая создается посредством нашего намерения. Намере-

рение создает определенную энергетическую структуру, некую динамику, позволяющую нам следовать по пути к нашему исцелению. Выполнение этой медитации дает начало процессу исцеления как для нашего ума, так и для тела. Используя таким образом наш мозг и ум, мы открываем себя более тонкому голосу нашего духа, который и укажет путь к исцелению. Все, что нам нужно делать, — это следовать интуиции, чувству или руководству, которое мы получаем. Здесь общается с нами наша Духовная сторона, указывающая нам путь к исцелению. Процесс исцеления может являть себя многими способами, о которых, возможно, вы никогда сознательно не задумывались. Я убежден, что тело знает, что ему нужно, и оно будет сообщать нам об этом, если мы прислушиваемся к нему.

Чтобы эта медитация работала, вам нужно четко представлять себе картину того, что вы создаете, а также использовать особые позитивные аффирмации, которые вы формулируете для настоящего момента. Вместо таких фраз, сосредоточенных на будущем и на *отсутствии* чего-либо, как, например, «Я хочу быть сильным и здоровым» и «Я хочу, чтобы мои суставы чувствовали себя хорошо и не болели», вы говорите: «Я сильный и здоровый, мои суставы свободно двигаются и чувствуют себя прекрасно». Здесь вы смотрите на себя не со стороны, но как бы переноситесь внутрь своего тела и смотрите из него через свои глаза и используете эти особые физические ощущения. Вся эта медитация выполняется с позиции сознательного сотворения настоящей реальности.

Уделите некоторое время письменному отражению произносимых вами аффирмаций, а также эмоций, образов и физических ощущений, которые вы будете использовать.

Во время медитации заостряйте свое внимание на том, что вы хотите создать, поскольку ваши мысли действительно создают для вас реальность. Если в вашем уме возникают какие-то другие мысли, отпускайте их и продолжайте сосредоточиваться на том, что вы намереваетесь создать. Это очень важная концепция. Наличие четкого ощущения выс-

шей цели, выходящей за пределы вашего собственного «я», а также ощущение связанности со всей Вселенной поможет вам сохранять чистый и усиленный фокус внимания.

Важно начать это упражнение с успокоения ума посредством медитации. В оптимальном медитативном состоянии наш ум абсолютно неподвижен. В нем нет мыслей, зато присутствует ощущение наличия знания, способности знать всё, сильное чувство соединенности со всем сущим. В нем также присутствует ощущение умиротворенности и благополучия. Мы должны войти в это состояние, прежде чем начать исцеляющее упражнение. Если вы — новичок в практике медитации, то, прежде чем приступать к этому упражнению, я советую вам садиться в медитативную позу, выполнять «Дыхание срединной линией» и успокаивать ум на пятнадцать минут каждый день в течение как минимум двух недель.

Я рекомендую использовать ту сидячую медитативную позу, в которой вам удобно. Убедитесь, что ваша спина прямая и находится на одной линии с втянутым подбородком. Для успокоения ума используйте «Дыхание срединной линией».

Когда ваш ум спокоен и совершенно свободен от мыслей, а тело насыщено кислородом, начинайте исцеление. Представьте четкую картину того, что вы хотели бы создать. Увидьте себя таким, каким вам хотелось бы быть — здоровым, сильным и полным жизни. Сочетайте слова, образы, физические ощущения и эмоции, которые вы ранее зафиксировали в письменном виде.

Могу привести вам пример, как разворачивается этот процесс у меня. Однажды во время вечерней прогулки я растянул лодыжку. Мне было очень больно. Я решил, что пусть эта боль пройдет, чтобы я снова мог нормально ходить. Я нашел место для медитации, уселся на свою медитационную подушку и начал практиковать «Дыхание срединной линией». Я несколько минут подышал — и мой ум прояснился. Я начал видеть, как я быстро иду по горным тропам и чувствую себя здоровым и

сильным. Я чувствовал, что сустав мой функционирует нормально и полноценно. Я ощущал, что значит нормально идти. Я вспоминал времена, когда был здоровым и сильным, и использовал это ощущение в данной ситуации. Я подтверждал для себя, что силен и здоров. И я смог пройти несколько часов, прекрасно себя чувствуя.

Чтобы задействовать левое полушарие мозга, я говорил себе: «Я поднимаюсь в гору и чувствую себя прекрасно. Мои суставы сильные и здоровые». Чтобы задействовать правое полушарие, я видел, как пробираюсь сквозь заснеженный лес. Что касается примитивного мозга, то здесь я физически ощущал, что мои легкие дышат, сердце бьется, а суставы занимают правильное положение и функционируют нормально. Я полностью ощущал легкость движений тела, их ритмичность и согласованность. А использование лимбической системы здесь выражалось в глубоком ощущении радости оттого, что я здоров. Более того, весь этот процесс я усиливал эмоциями. Короче говоря, я создал образ, чувства, ощущение и слова, которые старался использовать так, словно они — уже реальность. И это сработало!

Когда я вернулся в лагерь и на следующий день снова отправился в путь, моя лодыжка пришла в норму и я снова мог нормально ходить. Идеал, на который я нацеливаюсь, выполняя эту практику, — это спонтанное исцеление в настоящий момент. Каким образом это достижимо? Убеждение, что можно вылечиться, изменив вашу внутреннюю реальность, — это самое действенное средство исцеления. Вы создаете собственную реальность! Если вам не нравится то, что вы создали, то, используя это упражнение, создайте что-то другое. Сознательно направляя ваше ментальное, физическое, духовное, энергетическое тело на спонтанное исцеление, вы увеличиваете свои шансы быть здоровым и сильным тем способом, который отражает ваши убеждения и намерения. Если ваше убеждение ограничивается тем, что только специалисты могут решить вашу проблему, то вы ограничиваете шансы на улучшение своего здоровья.

Здесь очень важна ваша умственная установка. Возможно, эта нацеленность на выздоровление, а также то, насколько сильна эта устремленность к выздоровлению, как раз и является самым важным фактором, который присутствует у тех, кто успешно поддается лечению. Установка «Я хочу выздороветь» хороша. Установка «Я хочу выздороветь, я намерен исцелять себя» — еще лучше. Но еще лучше, когда вы говорите: «Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И Я НАМЕРЕН ИСЦЕЛИТЬ СЕБЯ!!!!» Количество эмоциональной энергии и страсти, которую вы вкладываете в это упражнение, определяет результат.

УВЕЛИЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ЭНЕРГИИ ИСЦЕЛЯЮЩИХ МЕДИТАЦИЙ

Эффективность этой медитации можно повысить, если обуздать энергию — особенно эмоциональную энергию, энергию наших фантазий. Мы сознательно или неосознанно используем фантазии как щиты, чтобы защищаться от воображаемых врагов либо просто чтобы нам полегчало. Порой фантазии бывают наделены колоссальным эмоциональным содержанием. Проблема, касающаяся фантазий, состоит в том, что они часто оборачиваются не в нашу пользу. Как и бессознательное программирование, фантазии часто формируются социальными нормами и ценностями, порождаемыми экономикой, которые не всегда согласуются с вашими интересами. Самые распространенные фантазии среди людей — это сексуальные фантазии или фантазии по поводу денег. Большинство людей фантазируют или мечтают рутинным, шаблонным способом. Многие люди всю жизнь сосредоточивают свои фантазии вокруг одного и того же либо бывают склонны к однотипным фантазиям. Эти сценарии и шаблоны часто бывают разрушительными для нас. Фантазии имеют реальную силу, порой задевая все четыре части мозга. Потому одной из причин, по которым нам следует заменить наши фантазии на сознательно управляемую реаль-

ность, — это создание нами реальности, основывающейся на наших осознанных потребностях.

Существует два основания для использования фантазии как места, из которого можно получать эмоциональную энергию и усиливать этой энергией медитацию. Первое — это то, что фантазии бывают для нас разрушительными. Сознательно забирая из подобной фантазии эмоциональную энергию, мы ослабляем ее. Мы будем фантазировать меньше. Второе — эмоциональная энергия должна откуда-то приходиться. Вы также можете использовать процесс фантазирования продуктивно. Если мы, устраняя бесполезные фантазии, будем уменьшать поступление отрицательных стимулов в наше сознание и, создавая позитивную реальность, усилим положительные стимулы, то изменения, происходящие в нашем сознании, будут только позитивными. Это поможет нам исцеляться на многих уровнях.

Каким образом можно усиливать медитацию фантазиями? Сначала найдите у себя повторяющуюся фантазию, которая сопровождается сильными эмоциями. Затем осознайте, что эмоция — это просто энергия. Будь то любовь, ярость, ненависть, вожделение или желание — это все равно только энергия. Для начала попробуйте пережить эту фантазию и почувствовать нарастание эмоций. Возможно, вы обнаружите ее местоположение в вашем теле и пронаблюдаете, как она разрастается. Теперь эмоциональную энергию, полученную от вашего мечтания или фантазирования, примените в сочетании с особыми фразами, образами и ощущениями. Увидьте, как вы совершенно легко поднимаетесь в гору, что вы бодры и чувствуете себя великолепно.

Ощутите поддержку, которую вы получаете от эмоциональной энергии вашей фантазии. Продолжая полностью сосредоточиваться на вашей исцеляющей медитации, окунитесь на мгновение в эту фантазию, чтобы получить заряд энергии, а затем снова возвращайтесь к медитации. Восемьдесят процентов времени сосредоточивайтесь на медитации, а остальные двадцать процентов — на своей

фантазии. Если вам нужно больше эмоциональной энергии, то вы можете использовать больше энергии, полученной от фантазии.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые были рассмотрены в этой главе:

- ▷ Волновую активность человеческого мозга можно измерить электроэнцефалографом. Вообще говоря, чем медленнее волны, излучаемые мозгом, тем лучше для вашего здоровья и продуктивности. Существуют способы управления волновой активностью мозга.
- ▷ Четыре части нашего мозга — это левое и правое полушария, лимбическая система и примитивный мозг. Каждая из них отвечает за определенные функции нашего тела.
- ▷ В подсознании каждого из нас присутствуют определенные программы. Иногда это программирование создает нам проблемы.
- ▷ Чтобы негативное бессознательное программирование заменить на программирование новых, более эффективных моделей поведения, можно практиковать медитацию с использованием четырех частей мозга.

КАК ИСЦЕЛЯТЬ ДРУГИХ, ИСПОЛЬЗУЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Каждому, кто хорошо владеет методами энергетического целительства, известно, насколько сложна эта область. Редко кому удастся эффективно и безопасно использовать энергетические методы лечения, руководствуясь лишь интуицией, если не было пройдено соответствующее систематическое обучение в этой области. Энергетическое целительство — очень мощная вещь, которую нельзя не принимать всерьез. Несовершенные методы, неправильное намерение и незнание *Энергетической Системы Человека* чреваты опасностями как для самого целителя, так и для его пациента.

Например, известны случаи, когда люди, съездив в Китай и пройдя там краткий курс лечебного цигун, начинали по возвращении работать с больными, страдающими агрессивной формой рака, после чего вскоре сами заболевали агрессивной формой рака, энергетически передавшейся им от пациентов.

Тем, кто уже обладает некоторыми навыками и опытом в энергетическом целительстве, я предлагаю на рассмотрение мое собственное понимание использования и восприятия *Энергетической Системы Человека*, сложившееся у меня за многие годы. Тем же, кто не имеет опыта и навыков в энергетическом целительстве, но проявляет к нему интерес, нужно много исследовать, а также прислушиваться к своей интуиции. Некоторые люди, работающие с энергией, сами не отличаются крепким здоровьем. К тому же незнание в

жизни часто оборачивается бедой. Более того, встречаются использующие энергию целители, высокомерие которых выходит на опасный уровень.

Для тех, кто уже овладел различными методами энергетического целительства, мудрое использование навыков *видения* и анатомическое знание ЭСЧ, о которых говорится в этой книге, могут стать отличным дополнительным средством для диагностики. Когда эти визуальные навыки хорошо развиты, болезнь, присутствующая в организме, будет *видна* в свечении как темный участок или неравномерное окрашивание. Например, когда есть рана, она обычно проявляется как краснота. *Конусы* также могут выглядеть бесформенными и сморщенными, кроме того, есть возможность выяснить, где заблокированы *трубки*. Эти энергетические нарушения равновесия часто связаны с физическими нарушениями равновесия, ибо эти вещи обычно приходят вместе. Например, если человек ощущает напряжение в ромбовидных мышцах (мышцы, соединяющие позвоночник с лопаткой), то свечение там будет тусклым или слабым и *трубки* также будут заблокированы. Возможно, поменяют форму и *конусы*.

В организме все взаимосвязано — физически или энергетически. Поэтому, если вы не только умеете чувствовать руками, но еще и способны *видеть*, вы получаете дополнительный инструмент, позволяющий определять, в каких областях присутствуют проблемы. Процесс обучения использованию и *видению* ЭСЧ также может привести к усилению способностей к целительству и диагностике. В первую очередь вы многое узнаете, обучаясь гармонизировать и усиливать собственную ЭСЧ.

Такие упражнения, как «Центрирование посредством трубок», даст вам сильное ощущение того, каким образом может происходить лечение и какие энергетические блоки могут присутствовать. Чем больше вы исцеляете самих себя, тем больше вы становитесь способны помогать исцеляться другим. Возможно, вы также поймете, что ваша способность *видеть* позволяет вам воспринимать и то, что возникает в

вашем воображении. Возможно, вы начнете видеть образы, возникающие перед вами нежданно-негаданно. Эти образы могут более отчетливо показать вам, какие у человека проблемы и как наиболее эффективно помочь ему устранить его энергетическую дисгармонию.

УСТАНОВКА СОЗНАТЕЛЬНОГО НАМЕРЕНИЯ

То, что мы делаем, мы чаще всего делаем неосознанно. Мы не думаем о нашем дыхании, пищеварении и сердцебиении, однако эти функции осуществляются постоянно. Но есть люди, которые благодаря всесторонней подготовке обучаются контролировать свое дыхание, сердцебиение и пищеварение. Точно так же мы можем развить способность обладать колоссальным контролем над нашим намерением, благодаря чему можем научиться действовать более сознательно.

Я напоминаю вам, что *Намерение* — это творящая сила Вселенной. Именно благодаря ему все мы участвуем в сотворении мира, в котором живем. На первый взгляд, с этим можно не согласиться, поскольку в том, как намерение воздействует на реальность, колоссальную роль играет сознание. Большинство людей в этом обществе функционируют неосознанно. Они все делают на автопилоте, просто пытаясь пережить беспокойные дни — пытаюсь выжить. Немногие из нас имеют представление о мире, в котором мы хотим жить и который мы хотим создавать. Следовательно, наши неосознаваемые намерения также в достаточной степени обладают творящей силой. Наше сознание никогда не согласилось бы с тем, как правят нами наши подавленные эмоции и страхи.

Именно поэтому целителю столь важно быть сознательным в своем намерении. От намерения во многом зависит эффективность сеанса лечения, поскольку оно действует как спусковой механизм, проявляющий в нас лучшие целительские способности. Установка надлежащего намерения при лечении во многом связана с искренним желанием помочь

людям. Здесь «я» и эго должны уйти в сторону. Мы должны стать просто каналами для Божественных и земных целебных энергий. Крайне важно через молитву и медитацию устанавливать связь с нашим Создателем (как бы вы ни понимали Источник) и просить о руководстве и помощи. Если же вместо того, чтобы просто быть проводником, целитель допускает к пациенту свои негативные энергии, такое лечение не пойдет на пользу ни вам, ни ему. Негативность должна быть заменена безусловной Любовью, струящейся из Источника.

ЦВЕТА И ПАТТЕРНЫ В ЦЕЛИТЕЛЬСТВЕ

Я до сих пор старался не затрагивать такой вопрос, как цвета свечения, чтобы вы, читатели, не забивали себе голову преждевременными измышлениями о том, какими причинами обусловлено наличие того или иного цвета у определенных конусов. Без этих ментальных концепций порой бывает легче непосредственно ощутить энергии, с которыми мы работаем. Если вы выполняли описанные в этой книге упражнения: «Видение энергии», «Чувствование энергии», «Дыхание срединной линией», «Дыхание конусами», — то вы, вероятно, уже имели непосредственный опыт видения энергии. Если это так, то ваш собственный опыт поможет вам продвигаться дальше. Кроме того, существует ряд противоречивых теорий относительно цветов и того, что они означают. Это в некотором смысле довольно сложная тема — и в то же время она достаточно проста, поскольку одни цвета наблюдаются почти у всех, тогда как другие характерны для конкретного человека или конкретной болезни.

Например, ко мне в клинику обратилась больная с жалобами на боли в области левой лопатки и посередине спины (см. рис. 26). Обследование этой области показало темный участок в свечении. Слои в этой области были сжаты и сморщены. При пальпации мягких тканей ощущалось напряжение в ромбовидной, подостной, околпозвоночных и многочисленных мышцах. На внутреннем крае лопатки

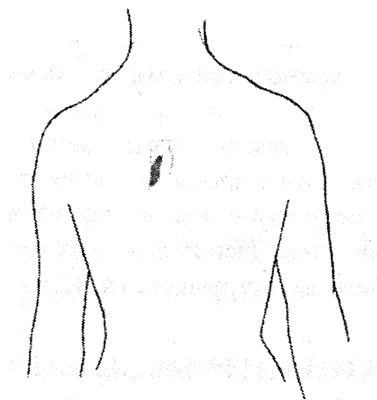


Рис. 26. Напряжение в области ромбовидных мышц

было обнаружено большое повреждение фасции. Расслабление мышечного напряжения и прекращение фасциального трения принесло облегчение от боли.

Другая больная (рис. 27) жаловалась на боли в животе. Она посещала иглотерапевта, который считал, что у нее проблемы с печенью. Он ее лечил, но лечение не помогло. Исследование этой области показало темноту в свечении вокруг матки, но печень выглядела нормально. Вокруг матки было видно нагромождение слоев, и вся эта область была довольно чувствительной. Я работал с ее печенью на одном из предыдущих сеансов и помнил, как выглядела ее печень в тот раз. В этот раз ухудшения я не видел. Так что я исключил печень и стал работать с яичниками и маткой: сделал энергетический массаж органа, после чего моя пациентка почувствовала некоторое облегчение. Через несколько дней она пошла к гинекологу, и он обнаружил у нее кисту яичника, которую потом удалили хирургическим путем.

В обоих случаях мои пациентки жаловались в основном на боль. И в обоих случаях самым очевидным признаком был темный участок в свечении. Но у обеих пациенток были разные проблемы. Чем тщательнее вы проводите обследование и чем подробнее история болезни пациента, тем легче уви-

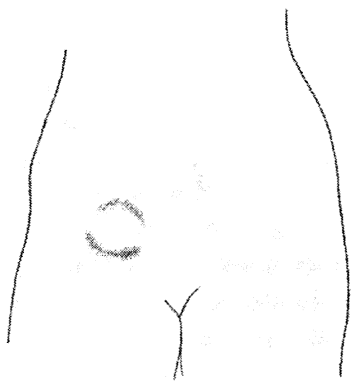


Рис. 27. Киста яичника

дет, характерен ли этот цвет для большинства людей, для конкретного человека или для конкретной болезни.

То же касается измененных форм энергетических структур, неправильного их использования и блокировок в них: все эти моменты не абсолютны, но они могут быть характерны для определенного человека или определенной болезни.

Пациентка А. жаловалась на боль в шее справа. Исследование показало, что *слои* в этой области сморщены. У нее также были некоторые эмоциональные и физические проблемы. Ощущалось заметное напряжение в ременной мышце головы и длиннейшей мышце головы. Я немного расчистил это потемнение *слов*, обеспечив тем самым проход энергии через *слои* в эту зажатую область. Я также отчасти снял напряжение с мягких тканей. Состояние пациентки несколько улучшилось, шея стала меньше болеть. Решение эмоциональных проблем, подобных той, что присутствовала в этом случае, — это длительный процесс.

Пациентка Б., пострадавшая в дорожно-транспортном происшествии, жаловалась на сильную боль. Обследование показало заметную чувствительность в основании затылка, в периферических и боковых соединениях трапецевидной мышцы, а также в области поясницы. *Трубки*, проходящие

вдоль задней стороны позвоночника, были заблокированы. Я попросил ее подышать и расслабить эту область, чтобы попытаться возобновить циркуляцию энергии в *трубках*. Кроме того, я сделал ей легкий массаж. Ей стало немного лучше, но постоянные стрессы в ее повседневной жизни и нежелание учиться расслабляться и исцелять себя затормозили дальнейший прогресс.

Каждое наблюдаемое мною состояние болезни, начиная от стресса и обычной простуды и заканчивая мышечно-лицевым синдромом, сопровождалось искажением цвета или формы энергетической структуры, такой как *слои* или свечение вокруг тела.

Отличный способ узнать о том, как соотносятся цвета ауры с течением болезни, — это подробно записывать все, что вы *видите, чувствуете и обнаруживаете*. Сопоставляйте это с подробной информацией о том, какие у людей бывают состояния, болезни и жалобы. Ведя такие записи, вы сможете различать паттерны, указывающие на здоровье и на болезнь. Например, я заметил, что у многих людей, которые жалуются на мышечное напряжение, также присутствуют искажения *слоев*. Это сморщивание происходит в результате напряжения в определенной области, вызывающего прогибы *слоев* ЭСЧ.

Темные участки в свечении людей, с которыми я работал, также часто соответствовали тем областям, где присутствовало мышечное напряжение. Обычно эти участки серые или черные, и темнее всего они там, где человек испытывает самую сильную боль, или в самой пораженной области, и чем дальше от этой проблемной области, тем они светлее. Опять-таки, некоторые из таких паттернов присущи всем людям, тогда как другие характерны для конкретного человека.

Когда двое воспринимают одно и то же свечение вокруг одного человека, цвета они могут *видеть* по-разному. Как это объяснить? Разные люди, в зависимости от развития своих навыков восприятия энергии, опираются в обработке воспринимаемого ими на свои собственные критерии. Они воспринимают реальность по-разному, поэтому могут

видеть разные цвета. И кто из них прав? Чем яснее ум и чем совершеннее навыки, тем правильнее человек воспринимает энергию. Именно эта ясность на индивидуальном уровне обеспечивает более точное восприятие энергий.

Ясность ума приходит к нам, когда мы приобретаем знания о себе, о нашем эго и о целях нашей жизни, когда осваиваем новые навыки и получаем новую информацию. Если честно, то ясность ума необходимо развивать на каждом уровне нашего бытия. То же самое справедливо для *чувствования*. Вполне вероятно, что, развивая в себе все больше навыков, совершенствуя свои способы восприятия энергии и приобретая ясность ума, вы начнете воспринимать энергию точно так же, как и те, кто уже продвинулся в восприятии энергии и исцелении.

РЕКОМЕНДАЦИИ ЦЕЛИТЕЛЯМ

Важно напомнить всем использующим энергию целителям, чтобы они не привязывались эмоционально к тем, с кем они работают. Сразу же проверяйте свои энергетические *шнуры*, чтобы они всегда у вас были в нормальном состоянии. Если вы впоследствии замечаете, что очень беспокоитесь о своем пациенте или тратите на него слишком много эмоциональной энергии, то втяните в себя свои энергетические *шнуры*. Сосредоточьтесь на том, что вы для него — своего рода мост к исцелению, а все остальное выбросьте из головы. Кроме того, если вы обнаруживаете, что ваш пациент подсоединил к вам свои *шнуры* по тем же причинам, то вы можете убрать с себя его *шнуры* и подсоединить их к стене или к земле — так, чтобы они находились подальше от вас. Вы выполнили свою работу. Теперь пусть обо всем остальном позаботится Вселенная.

В энергетическом целительстве часто недооценивают тот факт, что подавленные эмоции склонны выходить на поверхность. Эти эмоции, зародившиеся вследствие дурного обращения с вами в прошлом или переживания трудной ситуации в настоящем, могут вас травмировать. Когда это

происходит, в некоторых случаях можно работать с этими эмоциями, если разобраться, какие структуры, сформированные теми или иными убеждениями, стоят за ними. Упражнения, которые уже были даны в этой книге, помогут пациентам изменить свои убеждения и кажущиеся потребности. Чувство решимости появляется, когда человек изменяет свою позицию и свои убеждения относительно определенных ситуаций. Выявление в себе таких подавленных эмоций и их проработка — хороший способ избавиться от них и поддержать процесс исцеления.

Если этот подход вашему пациенту не помогает либо проблемы, с которыми он к вам обратился, выходят за рамки вашей компетенции, то вы должны предложить пациенту обратиться к кому-то, кто является специалистом в этой области. Вы также можете продолжать работать с ним под руководством более опытного целителя или терапевта. Целителям, работающим с энергией, рекомендуется сотрудничать с компетентными консультантами и другими специалистами в области здравоохранения. Людям, перенесшим серьезную травму, ритуальное оскорбление, инцест или изнасилование, может на самом деле потребоваться профессиональная помощь, а также большая решимость к достижению полного исцеления. Порой трудно избавиться от ощущения себя жертвой. Помните, что от убеждений, которые касаются выживания, людям отказаться труднее всего.

В ряде случаев негативные эмоции могут на некоем уровне происходить из нашего чувства разобщенности. Но как вновь осознать, что каждый из нас связан со всем Творением и со всеми людьми-собратьями, и как использовать это понимание в исцелении себя?

Для начала выберите спокойное место, сядьте и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов — успокойте свой ум. Затем я попрошу вас поднять руку и пристально смотреть на нее некоторое время. Какие она вызывает у вас чувства? Вы восхищаетесь ее удивительными двигательными способностями? Вы любите ее за то, чему она вас учит и что делает

для вас? Потратьте несколько минут на то, чтобы пристально разглядеть свою руку и как можно больше узнать о ней. Вы ощущаете связанность со своей рукой? Вы ощущаете ее частью себя? Ощущаете.

Это чувство связанности также может возникать, когда мы медитируем. Есть несколько способов определить, пребываете ли вы в глубоком медитативном состоянии: отсутствие мыслей, чувство осведомленности, ощущение умиротворенности и спокойствия, чувство связанности со всем сущим. Это чувство можно распространить и на других людей. Когда у вас возникают негативные эмоции, избавиться от этой негативности помогает восстановление ощущения связи со всем, что вас окружает. Иллюзия вашей оторванности лишь усиливает такие эмоции, как гнев, раздражение и негодование. Когда вы вновь начинаете осознавать, насколько все мы связаны друг с другом, в вас созревает решимость перестать раздражаться и простить другого. Думайте о том человеке как о своей руке, восхищайтесь им и любите это дивное Творение, сотворенное Создателем всей Вселенной. Прощение и ощущение взаимосвязанности способствуют тому, чтобы наша ЭСЧ сияла ярче и чтобы наше общее здоровье улучшалось.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые рассматривались в этой главе:

- ▶ Методы восприятия ЭСЧ могут быть использованы для выявления различных состояний болезни.
- ▶ Энергетическое лечение часто выводит на поверхность подавленные эмоции. Важно их правильно «обрабатывать».
- ▶ Для того чтобы сеанс лечения имел положительный результат, очень важно установить «намерение исцеления».
- ▶ Когда вы видите энергии людей, вы также можете видеть разные цвета. Одни из них могут быть характерны для определенного человека или определенной болезни, тогда как другие встречаются почти у каждого.

ПРЕВОСХОДНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Здоровье — это не какое-то определенное место, куда вы должны прийти, а продолжающееся путешествие. Это извилистый путь, преодолевая который приходится переходить через горные перевалы и переплывать реки. Но усилия, которые мы прикладываем к тому, чтобы идти этим путем, в конце концов окупятся нам нашей радостью, нашим счастьем и ощущением того, что мы наконец занимаемся стоящим делом. Физическое, психическое, энергетическое и духовное здоровье — это часть одного континуума в нашей жизни. Понятие «холистический» происходит от однокоренного слова «whole» (целое). Тело, ум, ЭСЧ и дух взаимосвязаны, они влияют друг на друга и обуславливают друг друга. Такие занятия, как йога, тренировки по боевым искусствам, в которых отсутствует дух соперничества, физические упражнения, упражнения с ЭСЧ, сосредоточенная молитва, обучение навыкам выживания и осознание Природы, помогают нам интегрировать наше физическое, ментальное, энергетическое и духовное «Я». Все эти аспекты нашего здоровья нельзя оставлять без внимания, если мы хотим научиться быть здоровыми и помогать быть здоровыми другим.

Приведение в равновесие и укрепление нашей ЭСЧ помогает нам лучше осознавать и чувствовать не только энергию, но и наше собственное тело, а также общее состояние нашего здоровья. Когда мы начинаем осознавать тонкие

ощущения, мы ближе знакомимся с процессами, происходящими в нашем теле. Поначалу эти ощущения кажутся незначительными, их бывает трудно с чем-либо соотнести, но со временем благодаря тренировке и опыту эти некогда слабые физические и энергетические ощущения примут более ясные очертания в нашем сознании и станут весьма важным моментом в нашем каждодневном опыте.

Например, приступая к выполнению следующего комплекса упражнений, человек сначала будет сосредотачиваться на грубых ощущениях движения суставов, на сердцебиении, на том, как много он работает и как сильно он потеет. Продолжая узнавать о своем организме все больше и больше, человек становится способен определить, что у него зажата длинная приводящая мышца левого бедра, в каком месте кишечника находится съеденная пища или почему он испытывает трудности с дыханием. Еще большее развитие приведет к осознанию энергетических ощущений в руках, ощущению энергии *ци* в печени или, возможно, к чувствительности акупунктурного меридиана. И тут он, возможно, начнет *видеть* свечение или *конусы*.

Но все это начинается с физического уровня. И поскольку это связано с процессом *видения ЭСЧ*, физическое здоровье здесь крайне важно. Чем лучше наше здоровье, тем легче воспринимается нами энергия. Хотя в нашей книге обсуждаются энергии, а их многие привыкли относить к нефизическому, это никоим образом не значит, что физическое для нас не столь важно и что на него не стоит тратить времени. Верно совершенно противоположное. Физическое тело — наиважнейшая основа.

Одна крайность — это когда люди думают, что быть духовным — значит сосредотачиваться на духе в ущерб телу. Это могло бы быть так, если бы мы были духами, которые прячут в ожидании своего воплощения, но мы не духи. Если вы читаете эту книгу, то вы уже воплощены и нужно научиться правильно использовать свое тело. Обретение контроля над телом — важный шаг в духовном росте. Если вы хотите

расти духовно, то вам когда-нибудь придется научиться использовать свое тело более эффективно и развивать свое здоровье. Тело и дух — часть одного континуума, где одно влияет и на другое. То, как вы обращаетесь со своим телом, чрезвычайно важно. Для меня здоровое тело служит важным средством, которое необходимо для моего функционирования и духовного роста. Кроме того, я убежден, что именно оно позволяет мне более эффективно осуществлять мои цели в жизни.

Нам необходимо найти место равновесия и гармонии между нашим физическим и нашим духовным «Я», чтобы Дух, указующий нам путь, всегда получал ответную реакцию от тела. В современном обществе многим людям требуется сделать уклон в духовную сторону, дабы создать противовес злоупотреблению логическим, рациональным умом. Современное общество склонно слишком много использовать левое полушарие мозга (логическую, рациональную сторону). Логический ум важен, но он — всего лишь один аспект нашего большего «Я». Все эти аспекты нас взаимосвязаны. И нам необходимо сделать эту связь безупречной. Прилежное сознательное использование ЭСЧ во многом облегчает самоинтеграцию и нахождение оптимального баланса.

Я предсказываю, что в будущем использование ЭСЧ станет обязательным для всех шагом в наших попытках обретения здоровья и целостности. Когда у нас появится четкое понимание того, что составляет Энергетическую Систему Человека и как она функционирует, обычные люди смогут использовать собственную энергетическую систему и включать ее использование в повседневную жизнь. Далее я представляю вам практические примеры того, как, используя навыки работы со своей энергетической структурой, вы можете сделать свои усилия в укреплении физического здоровья более эффективными, радостными и безопасными.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭСЧ

Невозможно провести четкую разграничительную линию между телом, умом, ЭСЧ и Духом. Однако в контексте того, о чем уже говорилось, мы можем достаточно глубоко и подробно коснуться такого вопроса, как физическое тело и его самые важные потребности.

Очень важный первый шаг к удовлетворению его потребностей — это достаточные физические нагрузки. Люди созданы для активной жизни, для чего им нужно тренировать свою сердечно-сосудистую систему. Многие проблемы со здоровьем возникают из-за недостаточной подвижности и неправильного распределения движений. Понимание этого — очень важный принцип, но люди слишком часто забывают о том, что им нужно поддерживать свое здоровье, и ведут малоподвижный образ жизни. За годы своей работы на тренерском поприще мне приходилось сталкиваться с самыми разными людьми, ведущими самый разный образ жизни. Изучая успехи и неудачи своих клиентов, я заметил несколько ключевых тем, которые, как правило, повторялись. Я обнаружил три ключевых элемента, необходимых для успешного выполнения оздоровительного комплекса физических упражнений.

Первый элемент успеха — это наличие четкого намерения достичь здоровья на всех уровнях. Пусть люди зададут себе вопрос: что такое физическое здоровье и как оно связано с их здоровьем в целом? Затем они могут взглянуть на то, какую роль выполняет физическая деятельность в укреплении их здоровья. Когда четко понимаешь свою цель и уясняешь для себя, что значит здоровье, становится легче разрабатывать программу, которая его поддерживает.

Например, пересматривая собственные убеждения и установки в отношении самого себя и всего остального мира, я пришел к выводу, что здоровье — это сочетание выносливости, силы, гибкости, энергетической и духовной осознанности, а также спокойствия ума. Дав это определе-

ние, я разработал программу физической тренировки, которая отвечает всем моим критериям и согласуется с моими глубочайшими убеждениями и ценностями.

Вторым элементом, влиявшим на успех моих клиентов, стало применение этого определения здоровья в жизни и эффективное сочетание рабочего графика с выполнением упражнений, а это, как известно, удастся немногим. Когда вы приобретете некоторый опыт в использовании упражнений с ЭСЧ, описанных в этой книге, и ознакомитесь с энергетическими структурами, вы сможете легче переходить от одной деятельности к другой. Например, когда вы после долгого трудового дня пришли домой и чувствуете, что у вас нет желания выполнять свою практику йоги, вы можете воспользоваться средствами ЭСЧ! Выполните одно из дыхательных упражнений, чтобы зарядить себя энергией и настроить свой ум так, чтобы вам захотелось заняться йогой.

Но как вам найти время при вашем плотном графике? Возможно, вам придется выкраивать время между поездками на машине, просмотром телепередач и ежедневным сидением в Интернете. Хорошее упражнение — записывать каждый день, сколько времени вы тратите на автовождение, на просмотр телепередач и на Интернет. Возможно, вы будете потрясены тем, как много времени на все это уходит. А теперь произведите замену: используйте это время для физической деятельности! Вы просто меняете свои приоритеты. Я задам вам вопрос: «Какие потребности реальны, а какие лишь кажутся таковыми?» Многие люди могут использовать для упражнений то время, которое они проводят за рулем. Но как? Если мы пересядем на велосипеды или будем ходить на работу пешком, то увеличим объем физической деятельности, выполняемый нами каждый день. Если ваша работа находится в семидесяти километрах от дома, то вам будет сложно и даже почти невозможно каждый день добираться на велосипеде в оба конца. Но если вам ездить всего километров пятнадцать или меньше, то вы легко можете преодолевать это расстояние на велосипеде.

Усомнившись в собственных убеждениях в отношении того, что нужно ездить на автомобиле, я решил пересесть на велосипед, поскольку это не загрязняет воздух, это дешево и эффективно, это расслабляет меня и делает счастливым. Это также отличная разминка! Мое энергетическое осознание также повысилось, поскольку, когда я еду на велосипеде, я тренирую свои энергетические структуры и духовное тело. В Гонолулу мой путь от дома до работы занимал у меня от двадцати пяти до сорока минут, а путь с работы домой — от сорока минут до часа: из всего этого времени я как минимум час крутил педали. Обычно я проезжаю на велосипеде десять-пятнадцать миль в день. Я также выполнял растяжки в течение двадцати пяти минут. Итого у меня получалось полтора часа упражнений. Если же я ехал на машине, то время за рулем для меня составляло от сорока пяти минут до часа. Я переутомлялся, и, когда я приезжал с работы домой, у меня оставалось на упражнения от получаса до сорока пяти минут. Я предпочитаю ездить на работу на горном велосипеде, потому что на нем легче объезжать препятствия и, если необходимо, я еду по тротуару. Я облепил весь свой велосипед светоотражающей лентой и мерцающими отражателями. Даже на моем шлеме есть такие отражатели! Самое главное, чтобы водители тебя видели. Безопасность — это приоритет номер один, когда едешь на велосипеде.

Третий элемент, способствующий успеху, — это мотивация. Без мотивации первые два шага бесполезны. Мотивация обеспечивает энергию, чтобы что-то происходило. Мы можем получить эту энергию, если выясним, какую потенциальную пользу мы можем получить от наших будущих действий и какие потенциальные препятствия они нам могут создать. Если потенциальная польза перекрывает потенциальные препятствия, то, надо надеяться, у нас появится мотивация предпринимать те действия, которые мы планируем. Если потенциальных недостатков больше, чем пользы, то вы будете сопротивляться этому действию.

Эта ваша беседа с самим собой должна выглядеть приблизительно так: «Ведь тебе нравится ездить на велосипеде. К тому же тебе надоело тратить кучу денег на бензин. Тогда в чем проблема?» И вы отвечаете на свой вопрос: «Но ведь я буду выглядеть глупо, когда все ездят на автомобилях. Ведь только бедные ездят на велосипедах, а я — состоятельный американец. Американцы ездят на машинах!» Затем вы дальше зондируете почву: «Почему ты думаешь, что это глупо? Только то, что другие американцы ездят на машинах, загрязняя воздух и получая болезни сердца, вовсе не означает, что ты должен следовать их дурацкому примеру! К тому же я не думаю, что быть американцем для меня означает ездить на неэкономичном джипе. Возможно, быть американцем для меня как раз и означает ездить на велосипеде!» Затем вы можете сказать себе: «Возможно, ты прав. Я ведь хотел прокатиться, и это так увлекательно. Давай-ка я попытаюсь». Теперь у вас есть мотивация сесть на велосипед и поехать на нем на работу. Вы видите в этом только пользу. И теперь вы добираетесь до работы на велосипеде.

Вы здесь можете видеть, как полезно усомниться в убеждениях, навязываемых нам телевидением, бизнесом и массовой культурой. Это выливается в позитивное изменение образа жизни. Прояснение двусмысленных моментов в нашем собственном уме может создавать мотивацию! Именно так это обычно происходит в тех областях нашей жизни, где мы развиваемся. Это одна из причин того, почему так важно подвергать сомнению наши убеждения. Если у вас проблемы с созданием для себя мотивации, побуждающей вас делать полезные вещи вроде выполнения комплекса упражнений или перехода на правильное питание, то я рекомендую вам задать себе вопросы и выяснить, где находятся ваши переходные зоны, чтобы вы смогли преодолеть свое сопротивление и обрести мотивацию!

ОСНОВА ВЫНОСЛИВОСТИ, СИЛЫ И ГИБКОСТИ

Прежде чем мы начнем более подробно исследовать особое применение упражнений с ЭСЧ, очень важно заложить прочную основу для понимания и применения трех основных областей физической подготовки: *адаптации сердечно-сосудистой системы, развития силы и развития гибкости*. Оптимальное равновесие этих областей — это один из самых важных шагов, который мы можем совершить на пути к безопасному выполнению физических упражнений и продлению нашей жизни.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Если вы посмотрите на основные причины смерти во всех развитых странах, то во главе списка увидите болезни сердца. Основательная программа адаптации сердечно-сосудистой системы, а также сбалансированное питание способны предотвратить многие из этих недугов. Подсчитайте пользу от адаптации сердечно-сосудистой системы. Она увеличивает размеры и силу вашего сердца, снижает уровень холестерина — липопротеинов низкой плотности (плохой холестерин), снижает кровяное давление, повышает уровень эндорфинов в крови, увеличивает приток крови к сердцу, увеличивает входящий и выходящий поток жидкостей в суставных капсулах, увеличивает капиллярные русла, доставляющие кислород в мышцы, сжигает запасенные жиры, учит физической координации, а также облегчает стресс. Это только часть списка тех благ, которые дает адаптация сердечно-сосудистой системы!

Упражнение номер один для адаптации сердечно-сосудистой системы, которое я рекомендую, — это ходьба или пешие прогулки. Я считаю, что ходьба — это упражнение не только самое удобное для выполнения, но и наименее травмоопасное. Если вы хотите чего-то более интенсивного, то

ускорьте темп ходьбы или поднимайтесь в гору. Ходьба приносит дополнительную пользу, замедляя ритмы мозга в ответ на координацию движений рук и ног. Это в свою очередь также помогает вам *увидеть* и почувствовать ЭСЧ и другие энергетические явления, поскольку, когда вы находитесь в состояниях *альфа* и (или) *тэта*, ваше осознание расширяется. Это не тот эффект, который вы получаете, сбрасывая лишние килограммы на беговой дорожке. Это дает вам дополнительную пользу, подвергая вас действию высококачественной энергии, получаемой от Земли, растений и от всего творения. При этом я стараюсь не ходить по бетону и асфальту, поскольку это сотрясает нашу костную структуру и изнашивает суставы.

Если вам мешает боль в суставах или мышцах, я предлагаю вам следующее возможное лечение, хотя не обязательно именно в таком порядке: рольфинг, глубокий массаж тканей, йога, хиропрактические корректировки на конечностях или позвоночнике, традиционное китайское траволечение, правильное питание, акупунктура, остеопатия или стретчинг.

Пробуйте разные методы, пока не поймете, какой из них для вас эффективен. И обязательно носите удобную обувь. Очень хороши кроссовки, а также ботинки-хайкеры, которые можно купить во многих магазинах, торгующих товарами для туризма. Выбирайте обувь хорошего качества. Стоит переплатить несколько долларов в качестве профилактики травм. Вам вовсе не обязательно тратить на спортивно-оздоровительные клубы. Лучше то время, которое вы тратите, чтобы добраться на машине до оздоровительного клуба, вы потратите на то, чтобы дойти пешком туда, куда вам нужно. Пусть вашим транспортом теперь станут медитация и расслабление — откажитесь от удобства в пользу физической подготовки. Даже если вы будете делать это понемногу — это лучше, чем не делать ничего. Если вы сейчас не ходите пешком, тот начните ходить хотя бы по пятнадцать минут в день и постепенно увеличивайте время:

1-я неделя	15 минут	3 раза в неделю
2-я неделя	15 минут	5 раз в неделю
3-я неделя	30 минут	5 раз в неделю
4-я неделя	45 минут	5 раз в неделю
5-я неделя	1 час	5 раз в неделю
6-я неделя	75 минут	5 раз в неделю

Вы также можете заниматься бегом, бегать трусцой или заниматься боевыми искусствами, но помните, что следует разумно ограничивать те занятия, которые создают ненужную нагрузку на ваши суставы. Если вы достаточно много ходите, то вы можете получить почти всю пользу, которую получаете от бега, не подвергая себя риску. Плавание и езда на велосипеде — также отличные упражнения для сердечно-сосудистой системы, они не создают сильной нагрузки на суставы, но в то же время не укрепляют кости, поскольку не связаны с весовой нагрузкой.

СИЛА

Упражнения для развития силы также важны, хотя в современной культуре, одержимой внешностью, их важность часто переоценивают. Однако при правильном подходе силовая подготовка может оправданно использоваться для коррекции осанки, что в свою очередь существенно влияет на равномерность потока энергии в теле и на ЭСЧ.

Упражнения для развития силы служат также профилактикой остеопороза у женщин и мужчин, способствуют восстановлению потерянной костной массы и укрепляют связки и сухожилия. Если выполнять их достаточно интенсивно, устраивая короткие перерывы между занятиями, то они могут принести пользу сердечно-сосудистой системе. Дополнительное преимущество главным образом здесь заключается в том, что упражнения с поднятием тяжестей могут значительно повысить мастерство в таких видах спорта, как стрельба из лука и скалолазание, а также помочь нам вы-

полнять различную физическую работу. Но чтобы избежать травм, для выполнения упражнений с поднятием тяжестей крайне необходимо владеть соответствующими приемами и иметь соответствующую физическую форму. Журналы о культуризме и спортзалы часто изобилуют рекламой и дают мало инструкций. Поэтому будьте очень осторожны и всегда проверяйте информацию.

ГИБКОСТЬ

Снижение напряжения за счет увеличения гибкости часто недооценивают. Но я убежден в том, что это чрезвычайно ценно. Посмотрите на младенца, на то, как его тело может двигаться в любом направлении. Они такие не потому, что занимаются йогой, — они такие, потому что еще не накопили напряжение, которое ограничивает тело и препятствует потоку ЭСЧ. Отсюда следует, что если мы отпустим это напряжение, то сможем вернуться к такой же гибкости тела и легкости движений. Избавление от напряжений в нашем теле облегчит нам и восприятие энергии. Для этого есть прекрасные способы — стретчинг и йога. Длительное удержание растяжки до тех пор, пока не почувствуете освобождение от напряжения, может творить чудеса. Это происходит отчасти потому, что заблокированные каналы открываются, позволяя энергии и крови снова свободно циркулировать. Это, разумеется, оказывает колоссальное воздействие на ЭСЧ! Обязательно уравнивайте свою силу с гибкостью. Стретчинг просто удивителен. Попробуйте им заняться, и вы увидите его пользу.

Развитие гибкости полезно для увеличения диапазона движений суставов и служит профилактикой травм, которые случаются из-за скованности мышц. Оно также снижает кровяное давление, облегчает боль, расслабляет ум, восстанавливает нас после наших тренировок, а также помогает нашим органам функционировать более эффективно. Эмоциональ-

ные проблемы, удерживаемые внутри физического напряжения, часто ослабевают или даже вообще исчезают. Растяжки особенно важны для нас, когда мы становимся старше, потому что гибкость мы обычно утрачиваем быстрее, чем адаптацию сердечно-сосудистой системы или силу.

Йогические асаны, физические позы хатха-йоги обеспечивают нам большинство растяжек, которые нам необходимы, чтобы жить в добром здравии. Йога также замедляет волны мозговой активности, потенциально вводя нас в состояние *альфа* или глубже, и подготавливает тело к медитации. Если вы не знакомы с этой формой упражнений, то пройдите курс йоги или стретчинга. Вы узнаете, что они — нечто гораздо большее, чем простая разминка, выполняемая перед футбольным матчем или забегом.

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭСЧ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

Существует много удивительных и радостных способов того, как использование *Энергетической Системы Человека* можно включить в комплекс упражнений. Сидячие медитации, описанные в этой книге, — это отличный способ, позволяющий развить внутреннее сосредоточение, расслабить тело, замедлить волны мозговой активности. Однако такие медитации имеют свои ограничения. После того как мы благодаря этой первоначальной тренировке развили способность *видеть* и осознавать ЭСЧ, можно перейти к более динамичным упражнениям, которые помогают нам использовать и интегрировать все наши стороны. К ним относится использование ЭСЧ во время физической тренировки и обычной повседневной деятельности. Далее я приведу ряд упражнений и историй в качестве примера того, как я использую свою энергетическую систему в этом ключе. Используйте свои творческие способности и воображение — и наслаждайтесь работой с ЭСЧ!

СЛОИ И БОЛЬШИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОНУСЫ

Я начал бегать по тропам и грунтовым дорогам, потому что там нет машин и чем мягче поверхность грунта и песка, тем легче суставам. Совершая пробежки в таких местах, я наслаждаюсь пением птиц, свежим ароматом трав и деревьев, чувством умиротворенности. Но, бегая по таким поверхностям, иногда также сталкиваешься с проблемами, когда под ногами оказываются камни, корни, рывины и скользкие, иногда неровные участки. Почва и покрытые мхом камни могут быть очень скользкими, особенно после дождя. Мне приходится быть очень внимательным и осознанным, когда я выбираю себе путь по этим тропам. В таких местах я передвигаюсь очень медленно, поскольку однажды мне уже случилось серьезно повредить лодыжку и я не хочу, чтобы это повторилось.

Во время одного из таких путешествий ко мне пришло полное осознание того, что мой ум должен быть очень чист и спокоен и что я должен целиком присутствовать в настоящем моменте вместе с землей, камнями, корой деревьев и корнями, выстилающими мою тропу. Я разделяю пространство с этими живыми сущностями, и мне хочется мягко ступать по земле. Чтобы улучшить процесс прояснения ума, я начал делать вдохи и выдохи большими энергетическими конусами.

Я начинал с конуса №1, затем переходил к 2А и В и так далее, до 6А и В, затем к конусу №7 и заканчивал конусами левой и правой кистей и конусами стоп. Поскольку эмоции, затуманивают ум и отвлекают от осознания настоящего момента, я сосредоточивался на обработке своих эмоций, когда вдыхал и выдыхал большими энергетическими конусами. Это успокаивало мой ум и давало мне еще большее ощущение осознанности, а также позволяло мне четко ощущать, куда ставить ноги, когда бежишь по этим тропам и грунтовым дорогам. Когда некая часть моего тела или энергетической системы сопротивлялась, я уделял этой области больше вре-

мени, стараясь отпустить все эмоции и умственное напряжение и присутствовать в настоящем моменте. Это повышенное осознание во время пробежки также порой раскрывало во мне способность различать язык птиц. Хотя после этой пробежки я чувствовал себя почти калекой в физическом отношении, я также ощущал и результаты своей энергетической тренировки.

Во время своей следующей пробежки я выполнял те же упражнения, чувствовал энергетическую систему и использовал ее, чтобы она помогала мне бежать. Эта тренировка дала мне дополнительные преимущества в том, что благодаря ей мне стало легче обрабатывать свои эмоции. После нескольких таких тренировок я захотел попробовать использовать *слои* так, как я прежде никогда их не использовал. В тот период я довольно много работал с первым *слоем*, поскольку тогда я нуждался в энергии именно этого *слоя*. Тогда это помогало мне сохранять сосредоточенность на духовных и физических приоритетах, и я решил использовать этот первый *слой* по-новому.

Когда я побежал в следующий раз, я начал с очищения всех больших энергетических *конусов*, выполняя вдохи и выдохи вдоль линий всех *конусов*, что помогало мне очищать ум и сосредоточивало мое осознание в основном на этой части моей энергетической системы. Затем я позволил свету из *сердечника* и своему осознанию энергично войти в первый *слой*, покрывающий все мое тело, и, сосредоточиваясь на том, чтобы удерживать их внутри этого *слоя*, продолжал движение. Я пробежал так час или два, чувствуя свой путь среди деревьев и продолжая свою великолепную тренировку.

ИСЦЕЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАЛЫХ КОНУСОВ

За эти годы со мной не раз бывали случаи, когда моя физическая деятельность оборачивалась травмами. И проис-

ходило это со мной в основном тогда, когда я слишком перенапрягался и забывал о разумных пределах. Одну из таких травм я перенес, когда я практиковался со своими друзьями в боевых искусствах — мы отработывали удары по акупунктурным точкам на теле противника. В результате нанесения довольно болезненных ударов во время тренировок у меня была травмирована значительная часть мягких тканей. Одна пораженная область дает о себе знать до сих пор, хотя прошло немало лет.

В конце концов мне пришла идея поработать над исцелением этой области и выполнить упражнение «Дыхание конусами» для малого энергетического *конуса*, который был травмирован, то есть для акупунктурной точки *Селезенка-9*. Когда я впервые начал ввинчивать и вывинчивать энергию, используя этот *конус*, я почувствовал, что она ввинчивается в меридиан и вывинчивается из него более ровно и синхронно. Это поспособствовало улучшению потока энергии в соответствующей области и позволило *меридиану селезенки* работать более эффективно, а также уменьшило боль.

ШНУРЫ

Однажды я карабкался по опасным тропам, пролегающим между скалами. В тот день я практиковался со своими *шнурами*: я с еще большим, чем обычно, намерением подсоединял их к объектам окружающей среды. Когда я добирался до трудных участков, я размещал *шнуры* на выступе или в расщелине, а затем ставил туда ногу или руку и продолжал лезть вверх. Все было хорошо до тех пор, пока я не добрался до очень крутого утеса. С обеих сторон были отвесные скалы высотой метров шестьдесят. Я совершенно не представлял себе, как буду карабкаться вверх, но некая часть меня подсказывала, что я должен это сделать. Никакого альпинистского снаряжения я с собой не взял, поскольку я сосредоточивался на использовании своих *шнуров*, а не физической силы. Я осторожно начал свое

восхождение, прощупывая путь посредством *шнуров*. Прежде чем совершить очередное движение, на каждом этапе своего восхождения я досконально прощупывал *шнурами* каждый выступ. Я чутко осознавал, что, случись мне упасть, я разобьюсь насмерть, и это побуждало меня сохранять состояние сверхбдительности. Посредством очень сильного намерения я прочно подсоединял свои *шнуры* к каждой расщелине. Думаю, что прежде мне никогда не доводилось цеплять их столь крепко, как в тот раз. Здесь не было места для размышлений — было лишь осознание настоящего момента и сосредоточенность на том, чтобы добраться до вершины. И когда я добрался, я оглянулся назад и вспомнил кем-то однажды сказанные слова: «Когда висишь над пропастью, начинаешь ценить жизнь». Я раздвинул и расширил свои границы, но я был в хорошей форме и к тому же имел опыт в скалолазании.

Используя ЭСЧ подобным образом, мы должны действовать невероятно мудро и прислушиваться к своей интуиции. Иногда нам поперек дороги становятся нерешенные проблемы и собственное эго, которые подталкивают нас делать то, что не раздвигает наши границы, но попросту является безрассудством. Все мы должны отвечать за свои действия и за сохранность своего тела. Теперь, вспоминая об этом приключении, я понимаю, что моя излишняя самоуверенность заставляла меня совершать действия, чреватые разрушительными последствиями. Не делайте той же ошибки! Когда после того путешествия я вечером вернулся домой, у меня сильно болел живот в том месте, где связка *шнуров* входит в тело.

Такое случалось со мной не раз, и это — результат усиленного использования *шнуров*. Я испытываю небольшой дискомфорт, но есть люди, которым это ощущение доставляет большие неприятности, поскольку оно не входит в разряд их привычных ощущений. Это то же самое, что и болезненные ощущения после интенсивной физической тренировки, служащие признаком того, что вы раздвинули свои границы и работаете над обретением лучшей формы.

ТРУБКИ И ШНУРЫ

Однажды во время пробежки я пытался сосредоточиться на преодолении трудного участка местности. Я был утомлен, поскольку слишком много тренировался на той неделе, стараясь выполнить установленную для себя норму. Мой ум был затуманен, и я начал спотыкаться. Чтобы сосредоточить свой ум, я пытался выполнить некоторые известные мне упражнения, но они совершенно не помогали. От попыток использовать для сосредоточения ума физические методы мне становилось только хуже. Наконец я напомнил себе, что здесь необходимо изменение иного типа. И я начал расслабляться, давая тем самым своему уму возможность успокоиться. Затем я понял, что для этого забега мне необходимо больше энергии, но очередной энергетический батончик также не помог. Чтобы выдержать этот забег, было недостаточно одной лишь физической энергии: мне нужны были улучшенный поток ЭСЧ, а также духовная сила и энергия.

И я стал использовать свою энергию иначе, сосредоточиваясь на своем осознании всасывающего конца *трубок*. Я начал впускать в себя больше энергии, сознательно устраняя все, что препятствовало ее поглощению. Я брал энергию от растений, Земли, *Накатывающейся Силы* и так далее. Чем больше энергии поступало в меня, тем лучше я себя чувствовал. В то же время я стал позволять этой энергии выходить из моих *шнуров*. Это позволяло им отсоединяться от тех людей и тех вещей, которые меня беспокоили, и свободно присоединяться ко всему, что окружало меня в Природе. Это в свою очередь ослабляло мое остаточное умственное напряжение, очищало ум и позволяло мне лучше осознавать, куда ставить ноги. Мой энергетический поток улучшился, и я с удовольствием пробежал еще несколько миль.

В другой раз я переходил от программы тренировки, связанной с ходьбой, к программе тренировки, связанной с бегом. Я не был уверен в себе и не чувствовал, что мне это по силам. Некоторое время мне было легко бежать, но в какой-то

момент я усомнился, стоит ли продолжать дальше. За предыдущие недели я уже достаточно перегрузил свои ноги, и последствия до сих пор давали о себе знать. Я перешел на ходьбу и уже стал подумывать, не отложить ли мне все это на завтра. Но когда я стал использовать ЭСЧ, со мной произошел сдвиг: я снова побежал трусцой, чувствуя, как в моих ногах циркулирует кровь. Затем я начал проводить солнечную энергию через нижнюю группу *трубок* ногам. Я почти сразу почувствовал движение энергии, и мои ноги значительно расслабились. Я действительно чувствовал, как через мои ноги проходит свет, вытесняя все напряжение наружу через выталкивающие концы *трубок*. Затем я продолжил бег, сосредоточиваясь на позволении энергии Солнца втекать в *трубки* и выходить из дальних концов. Так я пробежал обратный путь к лагерю. Всякий раз, когда я чувствовал напряжение или боль, я использовал солнечный свет для вытеснения их через дальний конец *трубок* и направления в Землю.

Важно помнить о своем восстановлении, а также о правильном темпе. Хотя во время этих упражнений я использовал энергетическую систему довольно интенсивно, я продолжал использовать физическую энергию и физическое тело, а им так или иначе нужно было соответствующее время для восстановления. Даже когда вы бежите в измененном состоянии, вы должны равномерно распределять свою нагрузку по неделям, правильно сочетая ее с периодами отдыха. Даже если вы начнете использовать свою энергию более эффективно, тело все равно будет нуждаться в отдыхе, и его потребности нужно учитывать. Прислушивайтесь к мудрым реакциям вашего тела.

УПРОЩАЙТЕ, ИСКЛЮЧАЙТЕ И ОПРЕДЕЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Помимо надлежащего использования упражнений в сочетании с ЭСЧ другой важный шаг к улучшению физического здоровья — это исключение тех видов деятельности,

которые разрушительны для вас как в физическом, так и в энергетическом и эмоциональном отношении либо не приводят к осуществлению ваших целей и цели вашей жизни. Используйте в этом процессе исключения свои новые знания, касающиеся ЭСЧ. *Увидьте*, куда течет ваша энергия, к чему подсоединены ваши *шнуры*, а также как это отражается на общем качестве вашей энергии и вашей жизни сейчас и как может отразиться в будущем. Концепция отречения создает в некоторых людях внутреннее сопротивление. Не сосредоточивайтесь эмоционально на том, от чего вы отказываетесь, но вместо этого сознательно сосредоточивайтесь на том, что вы приобретаете в этом процессе.

Принимая то или иное решение, старайтесь оценивать свои затраты и пользу. Задайте себе вопрос: «Что мне подсказывают мои реакции и чему учит меня этот процесс в плане общей картины?» Например, сфера жизни, на которую многие люди тратят много времени и энергии, — это телевидение. Честно исследуйте, что вы действительно чувствуете, когда смотрите телевизор. Вас это действительно расслабляет? Как меняется ваше энергетическое состояние, когда вы выключаете телевизор, особенно если вы смотрели его несколько часов? Что вы можете сказать по поводу содержания программы передач, особенно рекламы? Все четыре части мозга обычно получают от телевидения *негативный* стимул! Подумайте о том, что вы делаете ради забавы, и спросите себя, много ли настоящей радости вы от этого получаете. Подумайте о тех моментах своей жизни, которые вас вдохновляли к преобразованиям, о тех временах, когда вы были полны сил и энергии, и поймите, что нужно сделать, чтобы таких моментов было больше.

ПИТАНИЕ

Третий важный шаг к улучшению физического здоровья — это употреблять ту пищу, которой действительно требует ваш организм на глубочайшем уровне. Развитие

сильной и чувствительной ЭСЧ во многом облегчает этот процесс. Мы можем развить ЭСЧ до такого уровня, чтобы подсоединять наши *шнуры* к различным продуктам питания и сразу получать обратную связь по поводу того, как эти продукты взаимодействуют со всем нашим существом на тонком и грубом уровнях. Это некий процесс, и вы можете начать с того, чтобы прислушаться к своей интуиции.

Если что-то для вас не слишком полезно, то некая часть вас уже об этом знает. Делайте то, что способствует вашему здоровью и не вызывает в вас чувства сожаления и стыда, — не обманывайте себя. Используйте свою ЭСЧ, когда испытываете соблазн набить свой желудок бесполезной пищей, и внимательно прислушивайтесь к ответной реакции, когда подсоединяете *шнуры* к тому пережаренному пирожку! Что касается диеты, то здесь одинакового рецепта для всех не пропишешь. У каждого из нас своя уникальная биохимия и свои особенности организма, которые нужно принимать в расчет. Кроме того, важно учитывать моменты, касающиеся определенного времени года и определенного места.

За последние годы на тему диеты и питания были написаны тысячи книг. Здесь я хочу обратить ваше внимание на то, что правильно подбирать питание нам также помогает сознательное использование ЭСЧ. Люди, достаточно развившие в себе энергетическую чувствительность, обычно чувствуют, насколько в натуральной пище больше жизненной силы, чем в продуктах, произведенных стандартным способом. Многие исследования также подтверждают высокое содержание минералов и витаминов в органических продуктах питания, которые обычно выращивают, заботясь о здоровье людей и об окружающей среде. Кроме того, получая информацию о дарах природы, вы можете убедиться, сколько силы они вам придают, когда вы едите их во время своих путешествий по девственной местности. Эти дары природы растут там, где нет высокого уровня электромагнитного загрязнения, и обычно приходят к нам из чистых мест. Мы получаем их от

растений, которые выращивает не человек с целью добиться определенных качеств, а сама Природа.

Тот же принцип использования ЭСЧ применим в отношении воды. Вода обладает способностью накапливать энергетический заряд, что объясняет ее пользу в изготовлении гомеопатических препаратов. Если вы еще не читали исследования Виктора Шаубергера (Viktor Schauberger) по поводу воды, то ознакомьтесь с ними. Его исследования показывают, насколько повышается энергетика воды, когда вода течет естественно, образуя завихрения. Пользуйтесь высококачественной водой, которую вы сможете найти. Вода часто загрязнена тяжелыми металлами, хлором, а также всевозможными канцерогенными веществами. Очень хорошо очищает воду обратноосмотическое обессоливание, но пользоваться такой системой очистки в домашних условиях накладно. Есть более дешевая альтернатива — домашний очиститель воды с использованием угольного фильтра, который отфильтровывает самые вредные вещества.

Помните: чтобы мы могли получить пищу, были убиты живые существа, и поэтому мы должны как можно чаще благодарить их за принесенную жертву. Чем больше мы ощущаем свое единство со всем сущим, тем больше признаем щедрость и доброту к нам этих живых существ. И в процессе осознания этого единства мы все четче начинаем улавливать, какая пища лучше всего удовлетворяет наши настоящие потребности.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

Вот ряд важных моментов, которые рассматривались в этой главе:

- Развитие нашего здоровья — это наша задача и достойная цель.
- Знание ЭСЧ может играть ключевую роль в развитии нашего здоровья.

- ▷ В развитии здорового образа жизни присутствуют три следующих элемента успеха:
 - 1) четко определить для себя, что значит здоровье на всех уровнях;
 - 2) уделять время деятельности, полезной для здоровья;
 - 3) мотивация.
- ▷ «Три кита», на которых держится физическое здоровье — это адаптация сердечно-сосудистой системы, сила и гибкость.
- ▷ Важно исключать из своей жизни те виды деятельности, которые разрушительны для нас в физическом, энергетическом или эмоциональном отношении.

ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Думаю, сейчас стоит вспомнить те случаи, когда люди, занимаясь энергетическими практиками, не только разрушали себя, но и, по сути, паразитировали на других. Тот факт, что сейчас мы больше осознаем энергию, не означает, что мы относимся к какой-то особой категории людей, которые могут забавляться энергетическими шуточками в угоду своим прихотям. Верно совершенно противоположное. Поскольку процесс пробуждения дает нам потенциальные преимущества — усиление осознания и ясности, уверенность, здоровье, и радость, — он должен пробуждать в нас чувство благоговения перед этими дарами, а также понимание нашей ответственности за это знание. Поскольку наш ум становится более ясным и мы обретаем способность функционировать в разных энергетических реальностях и сферах осознания, мы должны быть честными во всех сферах нашей жизни. Нам следует помнить, что мы лишь крошечный кусочек колоссальной фактуры Творения. Мы не должны воспринимать себя слишком всерьез, что, к сожалению, иногда случается с людьми, освоившими различные аспекты человеческой энергетики.

Мы должны всегда помнить о нашем общем ощущении цели, быть уравновешенными и не придавать слишком большого значения тому, что мы воспринимаем. Очень важно распределять свое время, отдавая приоритет тому, что мы на самом глубочайшем уровне считаем для себя правильным. Некоторые из тех, кто работает с энергией, тратят все свое время на попытки получить как можно больше энергии. Но, как ни парадоксально, в более широком смысле мы

уже обладаем всей энергией, которая нам необходима. Если вы хотите, чтобы у вас было больше энергии, то вам нужно каждый день отдавать все больше и больше энергии во благо всего Творения!

Другой аспект этики заключается в том, что если вы учитесь воспринимать энергию, то настанет время, когда вы получите доступ к информации, которая для подавляющего большинства людей недоступна и обычно считается закрытой. Но я придерживаюсь мнения, что не все, что считается закрытым, должно таковым быть, хотя кое-что действительно должно оставаться закрытым. И решаясь на какие-то действия в подобных случаях, вы должны руководствоваться тем, что подсказывает вам чистое сердце. Если у вас есть побуждения, сознательные или бессознательные, которые не стыкуются с интересами окружающих, для вас было бы мудрым решением тщательно и с исключительной честностью обдумать свои намерения. Когда мы можем *видеть* *шнуры* других людей, а они могут *видеть* наши *шнуры*, трудно что-то удержать в секрете друг от друга. Это требует колоссального скачка в зрелости, а также новых способов передачи трудной информации. Действовать безупречно означает осознавать все наши намерения и быть честными в их отношении.

Я убежден, что в нас есть некий стержень, который, в сущности, знает, что правильно, а что нет. Если мы делаем то, что не соответствует нашим лучшим интересам, то можем создать проблемы и всевозможные недуги, которые будут требовать нашего внимания и тем самым замедлят наше продвижение. В этом случае нам нужно посмотреть на то, что мы делаем, и произвести соответствующие изменения. В различные моменты нашего развития нам будут даваться испытания, чтобы проверить, действительно ли мы верим в то, что делаем. Ведь под таким сильным давлением мы многое узнаем о себе. Подобные моменты служат отличными возможностями для нашего роста. Верность своим идеалам, которую вы сохраняете любой ценой, помогает вам смотреть

в лицо вашим глубочайшим страхам, делает сияние вашего *сердечника* ярче, закаляет вашу *волю* и позволяет вам продвигаться в восприятии энергии. И этот процесс послужит во благо всего Творения.

Когда мы оказываемся на более глубоком уровне, наши самосознание, уверенность, сострадание и общая осознанность увеличиваются в геометрической прогрессии. Вспоминайте об этом, когда вас начинают одолевать страхи и сомнения в своих убеждениях. Такое бывает с каждым из нас. Страх — одно из величайших препятствий, которое мы должны преодолеть. Как я упоминал ранее, чем ярче сияет ваш *сердечник*, тем более видимым он становится для духов любых категорий. Повседневная жизнь ставит перед нами всевозможные испытания. Когда вас одолевают подобные проблемы, помните о чем-то гораздо большем и о том факте, что все мы взаимосвязаны с помощниками, духами-проводниками и с Высшей Силой. Используйте все средства, приведенные в этой книге, и, прежде всего, с благодарностью принимайте эту Помогательную Силу, которая всегда доступна.

ПОДЛИННАЯ СИЛА, ОТДАВАНИЕ И ПОЛУЧЕНИЕ

Современное общество привыкло получать энергию и сырье из Земли и ничего не давать ей взамен. Согласно ограниченным воззрениям общепринятой научной мысли, Земля — это, по сути, наполненный магмой шар с сейсмическими пластами, океанами и всевозможными типами почв, на тонкой поверхности которого есть растительность и некоторые другие формы жизни. А может быть, Земля — не только это? Безусловно! С интуитивной, духовной точки зрения Земля — чувствующее и очень мощное энергетическое существо, наделенное чувствами и собственной *волей*. И она решает, позволить нам оставаться здесь или нет. То, как мы в настоящее время используем энергию на этой планете, отражается на нашем понимании, что такое

энергия вообще. В большинстве обществ преобладает идея, отраженная в модели нефтяного бизнеса. Вы потребляете энергию и ничего не оставляете, кроме отходов. Точно так же мы относимся к пище. Мы потребляем ее и выбрасываем пустые упаковки. Напротив, подлинная сила предполагает получение энергии и отдавание ее обратно — необходимо отдавать энергию, уже измененную нашим сознательным выбором делать что-то хорошее.

Чтобы сохранять равновесие между отдаванием и получением энергии, вам не обязательно воспринимать все энергетические структуры. Однако сознательное использование энергетических структур позволит вам делать это лучше. Я убежден, что, сознательно участвуя в этом отдавании и получении, мы открываемся новой энергии, а также способностям, которые мы не сможем приобрести никаким иным способом. В своей жизни я видел много раз, как это происходит.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ И ПАРАДОКС

Парадокс формируется двумя истинами, которые, казалось бы, противоречат друг другу. Например, нас может вводить в заблуждение тот факт, что мы — беспредельные и бессмертные духи, упакованные в ограниченные бренные тела. Наш Дух может иметь одну идею относительно того, что лучше, в то время как наше тело и личность могут придерживаться совершенно иной идеи. Это отражено в основополагающем парадоксе: Дух знает, что мы лучше всего служим себе, когда служим другим и всему Творению. Еще одна форма парадокса — это совершенство, возникающее из несовершенного человечества. Вы можете очень удивиться, узнав, что все ошибки, которые мы делаем в жизни, дают нам информацию о том, как наконец «все делать правильно». Дети и взрослые часто учатся поступать правильно на своих ошибках. Это естественная часть нашего развития и обретения мудрости.

Этот парадокс наблюдается и в работе с ЭСЧ. Иногда люди после долгих попыток *увидеть* и *почувствовать* энергию вдруг начинают *видеть* ее совершенно внезапно. Разумеется, все эти усилия крайне важны для того, чтобы мы наконец *увидели*, но этого может не произойти до тех пор, пока мы полностью не откажемся от идеи, что мы что-то должны *увидеть*! Создание твердого намерения и в то же время непривязанность к результату — очень мощное сочетание. Этот парадокс в некотором смысле позволяет нам ощущать в нашем бытии силу обеих истин. Мы можем думать свои собственные мысли и выбирать собственное существование. Но парадокс в том, что в то же время мы — часть некоей большей, всеобъемлющей реальности, и мы — часть каждого отдельного живого существа на этой планете. Мы начинаем чувствовать в себе силу настойчивого, решительного и в то же время ограниченного человеческого существа, которое своими действиями способно оказывать колоссальное влияние на других и на весь мир. И когда мы полностью теряем надежду и говорим: «Я не знаю, что мне делать», нам позволено ощутить силу Бога, или Коллективный Дух всего сущего. Именно тогда это и происходит.

Но как узнать, когда нам нужно биться до конца, а когда сдаваться? Наше сердце знает на это ответ. Прислушайтесь к нему внимательно. Иногда ваше сердце тихонько нашептывает вам что-то совершенно неожиданное, но в другой раз его послание может быть настолько явным, что не услышать его невозможно! Всем нам даны определенные дары, миссия и цель, которую нам предстоит осуществить в жизни. Я заново научился — точнее сказать, вспомнил, — как воспринимать энергию, когда вспомнил о своей первоначальной жизненной цели и стал жить, стремясь к ней. По существу, перед нами стоит задача заставить себя выйти из собственных ограничений и отказаться от ограничивающих убеждений. В процессе выталкивания себя за эти границы мы обнаружим в нашем теле и в нашей жизни области, где энергия протекает не так гладко и интенсивно. И тогда мы

сможем развивать нашу *Энергетическую Систему* и наш Дух с помощью мудрых решений и действий. Мы должны представлять себе полную реализацию нашего человеческого потенциала во всех сферах нашей жизни и ставить перед собой развивающие цели.

На что мы способны?

Как далеко мы продвинемся на жизненном пути?

Только *сдавшись* нашему Создателю и раздвинув свои границы, мы когда-нибудь сможем узнать настоящие ответы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ, ОРГАНИЗАЦИИ

Школа Следопытов Тома Брауна-младшего
Курсы духовной философии североамериканских
индейцев и выживания в дикой местности

P.O. Box 173
Asbury, NJ. 08802
(908) 479-4681
www.trackerschool.com