

«Эта книга учит медицине будущего.
К счастью, вы можете использовать ее уже сейчас!»

Кристиан Нортран

ИНТУИТИВНОЕ самоисцеление

Это просто!



Живые чакры: как научиться работать
с энергетическими центрами вашего тела

Мари Манучери



Мари Манучери

Интуитивное самоисцеление

Это просто!

Живые чакры: как научиться работать
с энергетическими центрами
вашего тела

«СОФИЯ»



2 0 1 2

УДК 615.85
ББК 53.59
М24

Перевод с английского Э. Мельник

Манучери Мари

М24 Интуитивное самоисцеление: Живые чакры: как научиться работать с энергетическими центрами вашего тела / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00428-0

Иногда врачи и с помощью самых сложных анализов не могут определить источник наших проблем со здоровьем. Но наше собственное тело знает всегда. Самая большая проблема для большинства из нас — научиться доверять своему внутреннему знанию.

Используя метод интуитивного самоисцеления, автор книги, медсестра и известный энергетический целитель, поможет нам овладеть этим знанием.

Она дает нам практические инструменты для получения доступа к своей системе чакр — семи энергетическим центрам, которые играют ключевую роль в нашей целостности. С их помощью мы научимся выявлять и устранять потенциальные проблемы со здоровьем, прежде чем они проявятся физически.

УДК 615.85
ББК 53.59

INTUITIVE SELF-HEALING
Achieve Balance and Wellness Through the Body's Energy Centers
Copyright ©2012 Marie Manuchehri

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00428-0

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

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Глава 1</i>	
Интуитивное самоисцеление	15
<i>Глава 2</i>	
Первая чакра	22
<i>Глава 3</i>	
Вторая чакра	41
<i>Глава 4</i>	
Третья чакра	61
<i>Глава 5</i>	
Четвертая чакра	77
<i>Глава 6</i>	
Пятая чакра	98
<i>Глава 7</i>	
Шестая чакра	118
<i>Глава 8</i>	
Седьмая чакра	140
<i>Глава 9</i>	
Сканирование организма и человеческой ауры...	160
<i>Приложение</i>	
Чакры: справочная таблица	181

ПРЕДИСЛОВИЕ

ОСЕНЬ 1997: НАЧАЛО

Сотни крохотных золотых пирамидок, каждая около дюйма в диаметре, вращаются вокруг моей кровати, тихонько гудя и вибрируя. Ярко сияя, они освещают спальню в предрассветный час, позволяя мне разглядеть их миниатюрные структуры, — видение, которое является мне на протяжении нескольких недель. Их вибрация пульсирует в моем теле, словно они живые и задают мне свой ритм. Я лежу неподвижно меж нагретых белых простыней, боясь, как бы этот пульсирующий гул не разбудил спящего рядом со мной мужа и дочерей в их спальнях дальше по коридору. Но муж даже не шелохнулся. Потом я вспоминаю: только я могу видеть, слышать и ощущать эти пирамидки.

Это видение — лишь одно из цепочки мистических событий, которые начались несколькими месяцами ранее. Утро отвечает на мой еженощный вопрос: исчезнут ли эти треугольники так же внезапно, как и появились?

Эти паранормальные явления стали долгожданной новостью в моей предсказуемой жизни типичной обитательницы предместий: дети, работа, походы по магазинам, готовка и уборка. Их неожиданные чудеса подарили мне чувство ожидания чего-то такого, что принадлежит только мне. Они также напомнили мне о доме, где я провела свое детство. Еще подростком я зачитывалась книгами о духовности и самоактуализации, которыми были забиты книжные полки моей матери. Они пробудили во мне нечто такое, чему у меня не было объяснения, но что глубоко трогало мое сердце. По воскресеньям я ходила в храмы, ища человеческого контакта, который затронул бы меня так же сильно,

как книги. Тщетно! Я хранила свои занятия в тайне от сверстников, надеясь вписаться в их компанию. Теперь, годы спустя, то, что я запомнила из прочитанного, дало мне возможность доверять этим слуховым и визуальным явлениям «не от мира сего».

В то время я работала медсестрой в онкологии — странный выбор профессии, учитывая мое холистическое воспитание. В доме родителей мы обычно ели органическую пищу, принимали пищевые добавки и главным семейным врачом считали хиропрактика. Однако мне нравилось работать медсестрой, хотя я и опасалась, что, если пациенту вдруг потребуется срочное вмешательство — например, дефибриллятор, чтобы заново «завести» сердце, — меня могут отвлечь мистические образы, голоса и ощущения, которые иногда мне являются. Я ощущала, как меняется мое внутреннее осознание, и задумывалась о том, смогу ли я с прежней легкостью распознать признаки кризиса и быстро отреагировать.

Я решила поделиться своими опасениями с моим инспектором Лоис Уильямс. Увидев, что я направляюсь к ее кабинету на втором этаже, она взмахом руки пригласила меня зайти. Я частенько навещала ее, чтобы попросить о поддержке при назначении методов лечения, выходящих за пределы рутинного больничного протокола. Она никогда не отказывалась помочь и всегда живо интересовалась моим мнением, а часто и предлагала творческие решения. Лоис, наверное, думала, что и теперь я пришла по той же причине. Я была совершенно уверена, что ей никогда не приходилось иметь дело с подобными проблемами.

Я рассказала Лоис о золотых пирамидках, о странных ощущениях, о голосах, которые я слышу. Я и представить себе не могла, что она теперь обо мне подумает. Как ни удивительно, она не стала ни отстранять меня от работы, ни отсылать на освидетельствование к психиатру. Вместо этого Лоис объяснила, что я *вижу энергию*. Посоветовала прикасаться к пациентам руками, а

не стетоскопом. Термины вроде «чакра» и «исцеление наложением рук» слетали с ее губ так, будто были привычной составляющей ее словаря. Я слабо представляла себе, что такое чакра, но уже одно это слово, произнесенное вслух, запустило в моем сердце стабильную волну эмоций. Пятясь из ее кабинета и не решаясь поверить в разговор, который у нас состоялся, я впервые увидела позади письменного стола Лоис умиротворяющее изображение водопада. А позади водопада — красиво обрамленный образ ангела, который, казалось, улыбался...

Тремя днями позже волна в моей груди — ибо никакой иной образ мне на ум не приходит — искусила меня попробовать возложить руки на пациента. Не зная, к чему это может привести, я перестраховалась и выбрала самую здоровую пациентку на этаже — 60-летнюю женщину, которую на следующий день должны были выписать домой. Не имея ни малейшего представления о том, что надо делать, я вошла в ее палату и торопливо прикрыла за собой дверь, надеясь, что теперь никто не войдет и не станет расспрашивать меня, чем это я занимаюсь. Представилась пациентке. Лицо ее было напряжено: вероятно, она думала, что я сейчас начну тыкать в нее иглой или еще каким-нибудь страшным медицинским инструментом. Я объяснила, что хочу просто мягко возложить на нее руки. По мере того как до нее доходил смысл моих слов, ее лицо расслаблялось. Идея ей понравилась. Я, пораженная, даже замешкалась: оказывается, мой мультисенсорный мир никого не пугал.

И хотя мне как медсестре приходилось прикасаться к сотням пациентов, в этот раз ощущения были иными. Странное внутреннее спокойствие наполнило мое тело, когда я мягко возложила ладони поверх хлопкового больничного одеяла на центр живота женщины. Она прикрыла глаза и тихонько вздохнула. Мои глаза тоже закрылись. Что же помогло нам расслабиться — моя сосредоточенность на простом акте прикосновения к дру-

гому человеку? Через несколько секунд я услышала едва слышную, очень высокого тембра мелодию, как будто сыгранную на арфе. Навязчивый мотив затопил мои чувства, исходя из некоего вроде бы знакомого, однако не пробуждающего никаких сознательных воспоминаний места. Непривычная, хотя и ясно осязаемая обстановка и мелодичная музыка вызвали слезы, которые заструились по моим щекам. Вспыхнув, я одним глазом покосилась на пациентку. Ее глаза были по-прежнему закрыты. Она тоже плакала, не сдерживая слез. Казалось, мы обе оставались в этом волшебном состоянии не один час, но, когда я бросила взгляд на настенные часы, оказалось, что прошло всего несколько минут.

Внезапно я почувствовала, что мою голову что-то сильно притягивает к ее телу, заставляя одновременно широко раскрыть глаза. Мое лицо оказалось всего в нескольких дюймах от женщины, я пристально вглядывалась точно в середину ее талии. Сила притяжения становилась все интенсивнее, и меня охватила паника. Я чуть повернула голову, чтобы взглянуть на пациентку. Ее спокойное, с дорожками слез лицо не изменилось. Ее умиротворенный вид меня успокоил. Чего же я боюсь? Мой разум дал мне краткое напутствие: *происходит нечто чудесное, просто подчинись.*

Расслабив напряженные мышцы шеи, я наклонила голову еще на несколько дюймов ближе к ее желудку и закрыла глаза. Передо мной возник образ женщины, которой я касалась, — образ такой же живой, как она сама. Мысленно я видела, как вздымается и опадает ее грудь, как слегка трепещут ее ресницы, как двигается ее левая ступня под белым одеялом.

Я хотела было открыть глаза, чтобы посмотреть, действительно ли то, что я вижу, одновременно происходит на самом деле, но тут видение изменилось. Станным и чудесным образом я теперь видела тело пациентки изнутри. Как будто просматривая фильм на канале *Discovery*, я видела ее внутренние органы, ткани, кости, кровь, и все это пульсировало. Я тут же ощутила

благодарность за занятия анатомией, которые посещала многие годы назад. Не были ли они подготовкой к этому событию?

Новое видение пришло на смену моим блуждающим мыслям. Множество цветных шаров выстлали центр тела пациентки: желтый световой шар — в брюшной полости, белый сияющий — в верхней части головы, а лучистый зеленый — глубоко в середине груди. Эти шары были такими же живыми, как ее вены и артерии. И вдруг они сменили форму, образуя красивые конусы, вращавшиеся глубоко внутри ее тела. По ее телу побежали и другие вращающиеся огни. У меня было такое ощущение, будто я смотрю психоделическое световое шоу.

В то же время мне была открыта и другая информация о ее жизни. Она выразалась не в словах устной речи, однако некоторое сходство присутствовало. Вихрь фактов не иссякал: детские болезни, брак и другие взрослые взаимоотношения — все так или иначе связанное с началом проблем со здоровьем. Мой разум пытался за всем этим угнаться, но не был способен запомнить все детали. И как будто конусы поняли эту мою неспособность — поток информации резко иссяк. Я едва не вскрикнула от такой внезапности; но не успела издать и звука, как меня потрясло новое ощущение — слабое человеческое прикосновение на тыльной стороне ладоней. Пациентка поглаживала их и улыбалась, сигнализируя, что мы закончили.

ЛЕТО 2010:

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА В ДЕЙСТВИИ

После этого дня больше всего на свете мне хотелось возлагать руки на людей, чтобы помогать им исцеляться. В больнице я просила у сотен пациентов разрешения делать это. *И лишь один отказался.* Я обращалась к пациентам, с которыми мне не приходилось работать — чтобы не знать их диагнозов, — и сравнивала

свои энергетические показания с их медицинскими картами. С течением времени я составила «словарь» возникавших у меня впечатлений, постепенно осознывая точность своих видений. С каждым новым пациентом, которого я касалась, в моем теле пульсировала все более сильная энергия, совершенствуя способность удерживать в памяти истории, которые рассказывали мне их тела, — то была информация, которая вела меня к пониманию эмоциональных причин их болезней.

Теперь я знаю, что вращающиеся шары света, которые я видела во время своего первого и последующих опытов общения с пациентами, называются *чакрами* — прекрасными энергетическими центрами организма, которые передают и принимают жизненную энергию. Каждая чакра обладает собственным цветом и уникальной ролью в поддержании жизненной силы в человеческом теле, разуме и духе. Чакры многомерны, хотя нам они кажутся округлыми или имеющими коническую форму. Они формируют главные центры системы, которая содержит тысячи энергетических точек меньших размеров. Термин «чакра» происходит от санскритского слова, означающего «колесо» или «диск». Описания чакр впервые появляются в *Ведах* — древних духовных текстах, которые датируются 2000 г. до н. э. Этот сложный энергетический контур содержит в себе ключи к нашей эволюции и целостности.

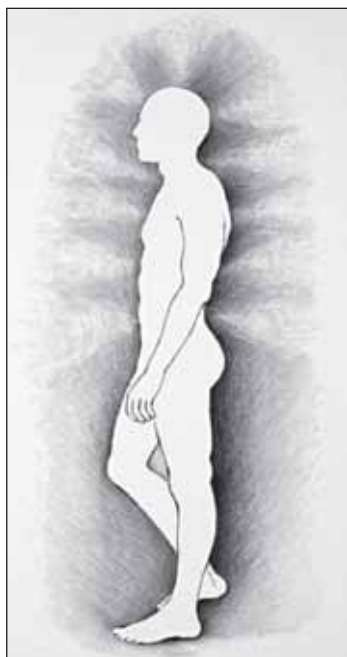
Я надеялась продолжить использовать свои навыки в больнице и, может быть, научить им других медсестер. Но вскоре осознала, что традиционные больницы пока не готовы к переменам такого типа. Если я хотела сосредоточиться на энергетической медицине, мне требовалось открыть частную практику. Сегодня я лечу тысячи людей из разных стран мира, представителей самых разных профессий и всех возрастных групп.

Я написала эту книгу, желая поделиться с вами, мой читатель, тем, что я открыла за прошедшие тринадцать лет в области энергетического целительства. Мой опыт научил меня большему, чем я могла бы узнать за це-

люю жизнь, — ошеломительной истине о человеческом существе, о том, как наше сознание, любовь и умение распознавать свои иллюзии могут работать в согласии, помогая нам исцеляться.

В этой книге вы прочтете истории из реальной жизни моих пациентов и увидите прекрасные иллюстрации, которые помогут вам узнать о системе чакр и отчетливее понять, что все на свете — энергия. Вы также осознаете, что современные медицинские способы лечения вроде хирургии и фармакологии имеют свои ограничения, хотя и необходимы. А вот инструменты энергетической медицины безграничны и способны изменить человеческую жизнь. Комбинируя официальную и холистическую медицину с энергетической, можно сократить и облегчить путь человеческого организма к стойкому и долговременному здоровью. Воистину, у каждого есть способность изменить свою реальность

Рис. 1. Каждая из семи основных чакр принимает и передает важнейшую энергию жизненной силы посредством вращательного движения. Чакры посылают энергию в тело и излучают свечение за его пределы.



и создать напоенную энергией, реализованную и здоровую жизнь. Самоосознание — вот ключ к этим переменам, и энергетическая медицина может помочь вам осуществить их.

В конце каждой главы вы найдете простые в исполнении упражнения энергетической медицины, которые я рекомендую всем своим клиентам, поскольку верю, что каждый человек — лучший целитель для самого себя. Я вывела эти упражнения, опираясь на собственные детские впечатления, свою энергетическую медицинскую практику, йогу и популярную в 1960-х годах психологическую терапию, которая называлась «*Core Energetic*».

Эти упражнения способны позитивно изменять энергию чакры и прилегающей к ней анатомической области, усиливая поступающую в тело жизненную энергию. Некоторые из них требуют совсем небольших затрат времени — примерно по минуте на каждое. Может быть, они несколько необычны, зато работают удивительно хорошо!

Пусть эта книга вдохновит вас на исцеление во всех областях вашей жизни!

С радостным благословением,
Мари

ИНТУИТИВНОЕ САМОИСЦЕЛЕНИЕ

ИНТУИТИВНОЕ САМОИСЦЕЛЕНИЕ — ЭТО НЕ НОВОСТЬ. О нем известно уже многие столетия, но мы забыли, что это значит — слушать послания собственного организма. Мы отказались от своих целительных способностей, не обращая внимания на свои чувства и центрированные мысли, когда плохо себя чувствуем или узнаем, что нам диагностирован какой-то недуг. Интуиция — это знание по определению. Интуитивное исцеление начинается с открытия жизненной энергии внутри. В ней нет ничего необычного. Все мы ею обладаем. Каждый из нас — сам себе лучший целитель.

Знакомство с этим внутренним разумом проявляется множеством разных способов. Одни люди видят мысленные образы, слышат слова или чувствуют ощущения. Другие черпают из повседневной жизни прозрения, которые, кажется, исходят от внешних источников — радио, телевидения или рекламных щитов. Откуда бы ни являлись эти прозрения, все мы обладаем способностью распознавать их и узнавать то, что затрагивает наши насущные интересы.

Даже если вы не раз пытались воспринять свои внутренние послания, но чувствовали, что лишены нужных для этого навыков, — поверьте мне, *они у вас есть!* После многих лет работы с тысячами пациентов я уяснила, что каждый обладает способностью принимать, интерпретировать и успешно использовать свои ощущения. У вас тоже есть эта способность — ведь мы воистину могущественны. Вы можете не осознавать этого великого счастья, тем не менее ваше могущество — реальность.

Ныне все больше людей начинают осознавать свою личную силу, но эта концепция остается сравнительно новой. Индивидуальная сила беспредельна, и мы способны научиться применять ее с помощью внутреннего осознания. Однако нам почему-то кажется, что мы не обладаем такими полномочиями управлять своей жизнью, и в особенности — телом. Вместо этого мы идем на прием к специалистам-медикам, часто — совершенно незнакомым людям. Они ничего не знают о нас как уникальных индивидуальностях. У врача-специалиста, как правило, попросту нет времени заниматься конкретными качествами, присущими каждому из нас. Тем не менее мы обычно позволяем им — причем без малейшего колебания — решать, что с нами не так и как это исправить.

Большую часть времени такая модель здравоохранения вполне успешно работает. Необходимый антибиотик, хирургическая операция или мазь излечивают наше тело. Правда, бывает так, что мазь помогает лишь ненадолго; в поисках подходящего нам прописывают то один, то другой медикамент — и порой мы терпим их побочные эффекты, так и не достигнув стойкого оздоровления; хирургическая операция не дает нужного результата, и специалист (теперь уже знакомый чуть лучше) рекомендует еще одну...

Я верю, что мы постепенно отходим от этого устаревшего взгляда на лечение и развиваем новую модель, все больше осознавая, что каждый человек является неотъемлемой частью процесса исцеления. Хотя мы будем по-прежнему прибегать к помощи опытных медиков, чтобы определиться с вариантами выбора, мы также научимся верить, что бесценные прозрения ведут к самому здоровому результату, ибо они приходят изнутри. Ну а где же еще храниться информации о вашем здоровье! Может ли она быть заключена в сознании какого-то другого человека? Разумеется, нет.

Хотя мы принадлежим к одному биологическому виду и обладаем анатомическим сходством, у каждо-

го из нас есть собственный биохимический «отпечаток пальца». Наша личная внутренняя химия отличается от химии любого другого человека, поскольку сложная органическая материя внутри каждого из нас испытывает воздействие наших личных эмоций.

Эмоции, как и все прочее во Вселенной, состоят из чистой энергии. Они формируют в вашем теле паттерны, основанные на чувствах, которые вы выражаете или подавляете на протяжении всей своей жизни. Даже если вы не осознаете своих чувств, они циркулируют внутри вашего тела, создавая здоровье, счастье, изобилие — или их отсутствие.

Если структура энергии в вашем теле создала проблемы со здоровьем, вы способны помочь изменить их, научившись *чувствовать свои чувства* — особенно те, которые предпочитали игнорировать. Энергия становится застойной, когда застаиваются эмоции, поскольку энергия движется в теле, опираясь на наши ощущения. Позитивная энергия, втекающая в тело, предотвращает болезни и помогает организму исцеляться, если он все же заболевает. Когда здоровая энергия поступает в тело, она заставляет застойную энергию очнуться от безжизненной дремы. Затем жизненная энергия потоком вливается внутрь, помогая тканям и органам лучше функционировать и заодно повышая эффективность всех форм медицинского воздействия.

Моя работа как интуитивного целителя заключается в том, чтобы смотреть, слушать и чувствовать ощущения, которые проявляет ваша биохимия. Большинство людей не обращают внимания на то, о чем сообщают их плоть и кровь. Люди надеются, что меняться вообще не придется и что проблемы со здоровьем как-нибудь решатся сами по себе. А ведь организм в своей бесконечной мудрости просит вас измениться каким-то ментальным, физическим, эмоциональным или духовным способом, чтобы достичь благополучия.

Современные медицинские открытия по-прежнему поражают меня до глубины души. С трудом верится,

что новые технологии могут помочь 25-недельному плоду выжить вне утробы матери. Уму непостижимо, что хирурги-кардиологи больше не нуждаются в проведении операций на открытом сердце, чтобы пройти закупоренные артерии! Теперь они добиваются этого с помощью спасающей жизни процедуры под названием *MIDCAB* (минимально инвазивное прямое коронарное шунтирование), в ходе которой в груди делается несколько маленьких надрезов (иногда с помощью медицинского робота). Эта процедура сокращает критический период заживления и позволяет избежать риска инфекции. Хотя достижения современной медицины поистине замечательны, не менее замечательны и успехи энергетической медицины.

Вот хороший пример того, в чем официальная медицина расходится с интуитивным целительством при распознавании и лечении болезней.

Обследуя недавно новую пациентку, я интуитивно увидела небольшой розовый округлый «сигнальный маячок» в правой стороне ее гортани — для меня это показатель угнетенности щитовидной железы и снижения ее функции. Когда я объяснила ей свое видение, она сообщила, что весь предыдущий год сдавала анализы крови и ее врач сказал, что показатели тиреоидиометрии у нее вернулись к нижнему нормальному значению. Он сказал, что заново проведет анализы в следующем году и, если показатели будут продолжать снижаться, пропишет лекарство, чтобы противодействовать потенциальным проблемам со здоровьем или проявившимся симптомам.

Я поинтересовалась, что она думает о рекомендациях своего врача. Она ответила, что спрашивала его, может ли она сделать что-нибудь, вместо того чтобы ждать возможного ухудшения показателей, а потом принимать прописанное лекарство. Врач ответил отрицательно.

Стандартная медицинская практика — ждать, пока не проявятся симптомы или пока результаты анализов

не укажут на наличие заболевания. Тогда для решения проблемы прибегают к фармакологии или хирургии.

Энергетическая медицина распознает изменения в теле и до диагноза, и после. Она естественно работает *вместе с организмом*, чтобы помочь ему вновь ощутить нормальное для него состояние здоровья, избежать недуга или исцелиться, если болезнь уже существует. Чтобы поддерживать здоровье иммунной системы, важно заниматься *потенциальной болезнью*, а не ждать, пока ее симптомы проявятся или усугубятся.

Применяя работу с энергетикой, мы смогли начать целительный процесс в тот же день. Вначале я выявила недостаток энергии в ее щитовидной железе, а затем переустановила положительный приток энергии к этой области через пятую чакру (подробнее о пятой чакре — в главе 6). Я порекомендовала пациентке простые упражнения для самостоятельного выполнения, чтобы поддержать приток позитивной энергии к этой области. Я также посоветовала ей назначить контрольную встречу со своим терапевтом или специалистом-натуропатом, чтобы провести клинический мониторинг уровня функции щитовидки. Мы подробно поговорили о возможных эмоциональных причинах скопления в ее пятой чакре застойной энергии, потенциально влияющей на щитовидку, и обсудили вопрос о том, какие изменения тело этой женщины просит провести в ее жизни. Прозрения, полученные мною от ее организма, оказались ей не чужды. Похожие мысли подчас возникали в ее сознании, но прежде она не догадывались об их мудрости.

Может быть, вы недоумеваете, как это возможно — осознавать свое здоровье без современных технологий и помогать собственному исцелению или профилактике заболеваний. *Ответ кроется в ваших чувствах.*

Чувства могут ощущаться как физические ощущения, например прикосновение, тепло, покалывание или «нутряное ощущение» — висцеральная* реакция на

* Висцеральный — относящийся к внутренним органам. — *Прим. ред.*

дискомфорт. Чувства также могут дать о себе знать как состояние сознания, являющееся результатом эмоций, чувств или желаний. Эмоции многогранны, они возникают на основе внутренних биохимических и внешних влияний среды. Все они — прямые сообщения глубочайшего разума вашего существа.

Работая с клиентами, я постоянно читаю их эмоции, связанные с детством и другими важными периодами жизни и имеющие отношение к текущей ситуации. В то же время я регистрирую физические ощущения, которые чувствую. Я знаю, какую важную роль они играют, сообщая мне о том, как пациент ощущает текущий сеанс и как движется энергия в его теле. Они рассказывают, расслаблен ли пациент, тепло ему или холодно, какие детали нашего разговора способствуют наибольшему повышению осознания или возникновению «ага!»-моментов», какие идеи нужно высказать или, может быть, объяснить по-другому.

Когда организм свободен от эмоционального застоя, когда мы чувствуем, понимаем и выражаем свои истинные чувства, мы достигаем *присутствия* и ясности. Ясность дает возможность каждому из нас стать мультисенсорным существом и развить в себе три качества, начинающиеся со слова «ясно-»: ясновидение, яснослышание и ясночувствование. Такая ясность позволяет нам ощущать беспредельный мир за границами нашего собственного мирка, движимого эго, — мир, в котором мы вольны принимать информацию, чтобы исцелять свои жизни и наполнять их радостью во всех отношениях.

Оценка великолепных энергетических центров, имеющих во всех частях тела, — это один из способов оценить по достоинству уникальность, живущую внутри вас. Она также позволяет вам выяснить, каковы ощущения вашего существа в здоровые периоды жизни, во время стрессовых фаз и в те моменты, когда у вас возникают проблемы со здоровьем.

На протяжении всей этой книги вы будете учиться слушать то, что ваше тело говорит вам о связи между вашим здоровьем и эмоциями. Делая это, вы выясните, как предотвращать болезнь или исцеляться от нее, если она уже есть. Интуитивное исцеление — это просто. Оно начинается с того, что вы обнаруживаете естественную чувствительность к мощной энергетике своего организма, которая затем раскроет вам беспредельное пространство внутри вас, наполненное энергией любви.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПИНЫ

Плачевное состояние спины связано с насильственными попытками заставить какое-то событие случиться. Чтобы создать в позвоночнике здоровую, текучую энергию, попробуйте повторять несколько раз в день по несколько минут мантру «Я сдаюсь»*. Многие мои пациенты говорят, что повторение этой простой фразы приносит им облегчение люмбаго и прочих проблем со спиной.

ЧУВСТВОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

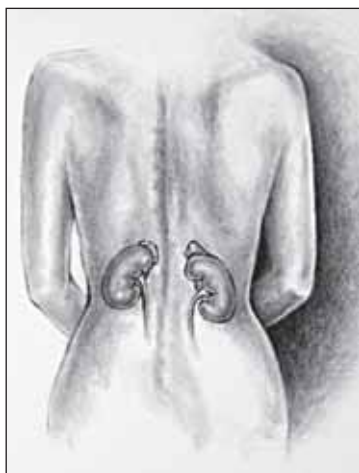
Во время своего первого сеанса Даури не представляла, что удерживает подавленный гнев в тазовой области. Рассказав ей об этом, я порекомендовала упражнения, которые помогут его высвободить. Я надеялась, что со временем этот контейнер покинет ее тело, — это сигнализировало бы о ее стремлении чувствовать эмоции в текущем моменте, вместо того чтобы хранить их в своем теле. Я опасалась, что для Даури это может оказаться делом трудным, поскольку она (как и около 15% других моих пациентов) не способна ощущать движение энергии в своем теле. Это затрудняет распознавание застойной энергии или мешает ощутить потребность в энергетических упражнениях, которые я предписываю.

В прошлом Даури столкнулась со многими распространенными симптомами скопления подавленного гнева в тазовой области, включая новообразования в матке и другие женские недуги вроде болезненных менструаций. За несколько лет до нашего знакомства она перенесла операцию по удалению маточных фиброидов. Она и думать не думала, что проблемы репродуктивной

* *I surrender* — «Я отказываюсь» или «Я подчиняюсь» (дословно); возможен вариант: «Да будет воля Твоя». — Прим. перев.

сферы снова всплывут тогда, когда они с партнером решат завести ребенка.

Рис. 4. Спинная «пара» второй чакры расположена рядом с почками, которые находятся сразу под надпочечниками. Эти органы хорошо функционируют, когда мы счастливы.



Семейный врач предупредил, что Даури может грозить бесплодие, преждевременные роды и высокий риск родить ребенка с врожденными дефектами, поскольку детородный период ее жизни приближается к завершению. Взвесив эту информацию, партнеры решили, что наилучшим выходом будет усыновление.

Во время первого же собеседования в государственном агентстве по усыновлению социальный работник удивила их словами: «Я думаю, что вам следует попробовать завести собственного малыша». Даури клянется, что ни словом не обмолвилась этой женщине о своем желании зачать. Они решили, что слова социального работника — это знак.

И вот сегодня Даури полна печали. Пусть это болезненное чувство — я рада, что она стоит на верном пути. Подавленный гнев может действовать как плотный покров, еще больше подавляя другие эмоции — печаль и скорбь, которым, как правило, труднее взглянуть в лицо. Если сбросить с тела пелену гнева, за ним последуют эти непростые эмоции.