

РАБОТА С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТЕЛОМ

Эффективные техники омоложения, исцеления
и развития экстрасенсорных способностей



РОБЕРТ БРЮС



РОБЕРТ БРЮС

РАБОТА С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТЕЛОМ

Эффективные техники омоложения, исцеления
и развития экстрасенсорных способностей

«СОСРЦА»  2 0 1 2

УДК 615.85

ББК 53.57

Б89

Перевод с английского А. Сотниковой

Брюс Роберт

Б89 Работа с энергетическим телом: Эффективные техники омоложения, исцеления и развития экстрасенсорных способностей / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 256 с.

ISBN 978-5-399-00375-7

Роберт Брюс разработал чрезвычайно эффективную и простую методику работы с внутренней энергией. С ее помощью можно:

- усилить иммунитет;
- набраться жизненных сил, повысить свой энергетический уровень и избавиться от недомоганий;
- лучше контролировать свой аппетит и облегчить борьбу с лишним весом;
- развить духовные и экстрасенсорные способности;
- научиться исцелять себя и других;
- значительно омолодить свое тело;
- достичь более высокой ступени духовной эволюции.

Методике Брюса легко научиться, поскольку она представляет собой простой пошаговый процесс, который знакомит читателей с их энергетическим телом. Заниматься по этой методике может каждый независимо от возраста, состояния здоровья и опыта духовных или энергетических практик.

УДК 615.85

ББК 53.57

ENERGY WORK

by Robert Bruce

Original English language edition published

by Hampton Roads Publishing Company.

Copyright © 2007 Hampton Roads Publishing Company.

All rights reserved.

ISBN 978-5-399-00375-7

© «София», 2009

© ООО Издательство «София», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово	
История NEW.....	9
Введение.....	12
Глава 1	
Ваше энергетическое тело.....	15
Глава 2	
Визуализация и работа с дыханием.....	35
Глава 3	
Прокачка энергии.....	63
Глава 4	
Работа с первичными энергоцентрами.....	89
Глава 5	
Заряжаем энергию силой намерения.....	141
Глава 6	
Энергетические блоки.....	183
Глава 7	
Самоисцеление с помощью энергии.....	205
Глава 8	
Целительство через сердечный центр.....	231
Несколько слов в заключение.....	249
Благодарности.....	253
Об авторе.....	255

Вступительное слово

История NEW

Как возникла и как совершенствовалась моя методика работы с энергией?

В 1994 году я открыл для себя Интернет и начал помогать людям из разных стран по проблемам астральной проекции и работы с энергией. Среди них были двое слепых от рождения молодых людей. Они в принципе не знали, что такое видеть, и, следовательно, совершенно не могли визуализировать. А поскольку любые техники астральной проекции и работы с энергией предполагают визуализацию, то они оказались в тупиковой ситуации. Взявшись за их проблему, я начал размышлять над ней, и вскоре у меня появилась идея: а что, если использовать чувство осязания как технику астральной проекции? Я назвал эту технику «*тактильное воображение телесным осознанием*»*. А заключалась она в следующем: если они будут использовать телесное осознание для того, чтобы *почувствовать*,

* Body Awareness Tactile Imaging — авторский термин, построенный из двух конструкций: *Tactile Imaging (Тактильное Воображение)* — создание динамичного тактильного (осязательного) образа; и *Body Awareness (Телесное Осознание)* — осознание, ощущение определенных участков тела. Другими словами, это создание динамичной осязательной фантазии, использующей телесные ощущения — *Прим. ред.*

как карабкаются вверх по канату, переставляя по нему руки, это могло бы способствовать выходу в астральную проекцию. В итоге эта техника проецирования получила название «Канат».

Несколькими месяцами позже я отдыхал вечером у камина, и меня вдруг осенила интересная мысль: «Если техника *тактильного воображения* посредством телесного осознания настолько эффективна для астральной проекции, то она, возможно, будет также и особым образом стимулировать и энергетическое тело». Еще я подумал, что наряду с основными энергетическими центрами (главными чакрами) в нашем теле должны быть и другие, более мелкие энергоцентры. Мне показалось разумным начать поиск этих структур со ступней ног.

Я начал перемещать точку телесного осознания, фокусируясь на разных частях тела. При этом возникали очень слабые ощущения движения энергии, но ничего из ряда вон выходящего.

Затем я сосредоточил внимание на большом пальце правой ноги и подвигал вдоль него фокусом телесного осознания. Буквально за секунды возникло ощущение сильной дрожи и пульсации. Я усилил внимание, и ощущения стали гораздо ярче. Взволнованный, я проделал то же самое с другими частями ступни и с остальными частями тела. Те энергетические ощущения, которые при этом возникали, были просто потрясающими. Я сидел, ошеломленный, сознавая, что только что открыл главный секрет работы с энергией.

Я продолжал практиковать еще несколько месяцев, посвящая занятиям очень много времени. Исследовал свое энергетическое тело, продвигаясь по нему сантиметр за сантиметром. При этом я делал обширные заметки и наброски. Так появилась некая приблизительная модель энергетического тела человека и возникло понимание того, как все это работает. И на основании этой информации я составил учебное пособие по работе с энергией, которое назвал «Новые энергетические

методы» («*NEW Energy Ways*»), и опубликовал его в Интернете. Это вызвало целый шквал отзывов от людей со всего мира, занимающихся работой с энергией и астральными проекциями. Мои личные исследования по этой теме, а также помощь другим с их проблемами, связанными с энергетикой, постепенно открывали мне глаза на энергетическое тело человека и на то, как оно функционирует.

Основой всей моей работы стал принцип работы с энергией «*Тактильное воображение телесным осознанием*». Я понимал важность энергетического тела и то, как глубоко оно связано со всеми духовными способностями и явлениями. Ключ ко всему сверхъестественному — в развитии энергетического тела. Поэтому все мои книги начиная с первой — «*Астральной динамики*»*, изданной в 1999 году издательством *Hampton Roads Publishing*, отражали эту тему, представляя читателям учебные материалы по работе с энергией.

В 2003 году я начал проводить семинары и практические занятия по своей методике. Тот опыт, который я приобретаю благодаря личной работе с людьми на семинарах, очень трудно переоценить. За последнее время я узнал много нового об энергетическом теле, методах его развития и стимуляции. От каждой группы, с которой я работал, я сам получал что-то новое. И это продолжается по сей день. С 1994 года моя методика по работе с энергией посредством *тактильного воображения телесным осознанием* прошла долгий путь развития и постепенно выросла в книгу, которую вы сейчас держите в руках. Впрочем, я всегда буду считать, что эта система *не завершена* и все еще находится в процессе развития. По мере продвижения своих исследований я постоянно открываю новые увлекательные способы использования энергии.

* Роберт Брюс. Астральная динамика. М.: «София», 2009.

Введение

Добро пожаловать в мой мир работы с энергией! Будь эта книга у меня тридцать лет назад, моя жизнь могла бы быть намного легче. Вам повезло больше, потому что вы сейчас держите ее в руках. И пусть благодаря ей *ваша* жизнь изменится к лучшему.

Чистое сознание — это энергия, и она не знает границ. Фантазии, эмоции, намерения и любые энергетические действия — все это жесты сознания и проявления энергии. Фундаментальный принцип работы с энергией гласит: **«Куда вы направляете внимание, туда и течет поток энергии»**. Таким образом, все ваши действия с энергией определяются вашими мыслями, четко отражая те черты и свойства, которые вы для них задумали.

Представленная здесь система работы с энергией чрезвычайно проста и эффективна. Воспользоваться ею может любой из вас. Нет никаких ограничений ни по возрасту, ни по состоянию здоровья. Не требуется также никаких особых знаний или опыта работы с энергетическим телом. Уже в ходе первых упражнений большинство из вас сможет почувствовать заметный энергетические ощущения. И это будут не воображаемые, а вполне реальные физические ощущения. Если вы поймете основные принципы, по которым работает данная система, то очень быстро достигнете прогресса в своих занятиях.

Эту систему можно использовать для достижения самых разных целей — для лечения людей, самоисцеления, развития экстрасенсорных способностей и духовного совершенствования. Поток энергии, проходящий через энергетическое тело, не только стимулирует мощные механизмы исцеления в теле физическом, но и помогает установить контакт с Высшим «Я».

Теперь несколько слов о боли и об упомянутом выше принципе «*куда внимание, туда и энергия*». Болевые ощущения насильно перетягивают наше внимание к зоне дискомфорта, фокусируя там восстанавливающие энергии организма. Техники работы с энергией, описанные в этой книге, позволяют активировать те же механизмы самоисцеления, и самое главное — без всякой боли. Более того, вы научитесь направлять энергетический поток к тем зонам, которые хотите простимулировать и энергетически развить.

Книга «Работа с энергией» — собрание простых техник, основанных на сфокусированных *действиях телесным осознанием*. Начинаясь с простых упражнений, которые помогут вам быстро научиться чувствовать энергию, она шаг за шагом вырастает в полноценную систему стимулирования и развития энергетического тела.

Эта система фактически была разработана «с нуля». Все началось со случайного открытия, за которым последовали годы кропотливой работы и практики (см. «Вступительное слово»). Изучая мою методику и работая по ней, вы не только освоитесь со своим энергетическим телом, но и значительно расширите свои духовные горизонты. Этот опыт послужит вам превосходным трамплином для того, чтобы, развивая свою духовную сущность, приблизиться к высшей духовной реальности.

В моих предыдущих книгах также были фрагменты этой системы, ранее называемой «*NEW Energy Ways*» («*Новые энергетические методы*»), ибо это — краеуголь-

ный камень моей работы. И поскольку все духовные и медитативные практики предполагают ту или иную работу с энергетическим телом, нетрудно догадаться, что любая из них может стать более действенной за счет привлечения новых эффективных методик. Но не пугайтесь — под словом «эффективные» не подразумевается «трудные». Как раз наоборот! По моей методике сначала закладывается простое понятие «энергии», а затем оно постепенно, шаг за шагом, расширяется. А духовную подоплеку этого процесса можно изучить позже.

Приведенные в книге описания энергетического тела, энергетических линий-меридианов и структур базируются преимущественно на моих собственных наблюдениях, добытых в ходе работы с энергией. В этой книге поставлен акцент на *практике* энергетической работы, а не на *обсуждении* ее технических и эзотерических премудростей. В связи с этим сложная для восприятия теоретическая информация и объяснения сведены к минимуму.

А теперь после всего сказанного нам с вами самое время отправиться в удивительное путешествие, цель которого — обучить вас всему *на практике*, поскольку это, без сомнений, единственный способ *узнать* что-то самому.

Глава 1

Ваше энергетическое тело

Энергетическое тело — тонкоматериальная энергетическая модель, своего рода матрица вашего физического тела. Существует множество традиционных и новых подходов к работе с энергией. И все они преследуют одну цель: развитие энергетического тела человека. Их общее призвание — помочь вам эволюционировать духовно, чтобы со временем вы превратились в здоровую и активную личность. Из этой книги вы узнаете о новой системе работы с энергией — простой, но весьма эффективной.

Значимость энергетического тела для здоровья и жизнестойкости была известна на протяжении веков. В разных культурах жизненная энергия известна под множеством имен — Ци (Чи, Ки), Прана, Хуна, Одическая сила, Оргон* и т. п. Работа с нею является основой многих духовных и целительских практик вроде цигун, тайцзи, йоги, гунфу, акупунктуры, Рэйки, рефлексологии, Пранического целительства, Квантового прикосновения и других. Но можно значительно уси-

* Оргон-энергия (по В. Райху) — энергия, заполняющая собой все пространство и являющаяся основой бытия. — Прим. перев.

лить целительный эффект энергетического воздействия любой из традиционных практик, обогатив ее техниками, позволяющими направлять энергию с помощью *телесного осознания*. Именно такие техники и положены в основу данной книги.

Чем больше в вас жизненной энергии, тем активнее вы становитесь на всех уровнях бытия — на физическом, ментальном, эмоциональном, творческом и духовном. И какую бы цель вы ни преследовали — сделать ли эффективнее традиционные духовные практики или оздоровиться, усовершенствовать ли свои духовные и физические способности, — ключ к успеху в эффективных техниках работы с энергией.

Любая человеческая деятельность вовлекает энергию в каждую молекулу, в каждую кость, мышцу и орган, даже когда мы просто размышляем или спим. Каждая мысль и движение, работа любого из органов вызывает массу биоэлектрических и биохимических сигналов, передающихся по всему телу. А любая электрическая активность создает электромагнитные поля. Их еще называют *биомагнитными полями*, поскольку создаются они живыми организмами. Некоторые из этих полей имеют тонкоматериальную структуру, поэтому их трудно обнаружить. Но это вовсе не означает, что они не важны.

В нашем организме самое сильное из таких полей создает сердце. Его даже можно обнаружить на расстоянии более пяти метров. Теми же приборами ученые решили измерить энергию, которую генерируют целители и люди, занимающиеся энергетической работой. Результаты показали, что подобная энергия обладает значительной силой (*Oschman и Pert, 2000*).

Энергетическое тело человека по-разному пополняет запасы энергии. Основными источниками пополнения, кроме питья и пищи, являются энергия планеты и воздух, которым мы дышим. Тонкая жизненная энергия проникает в наше энергетическое тело из атмосферы.

ры, а также вместе с солнечной и космическими энергиями Вселенной. Кроме того, энергетический обмен постоянно происходит между людьми и всеми живыми организмами на планете.

На субатомном уровне материя — это энергия. Вся наша Вселенная, по существу, не что иное, как бесконечное проявление энергии и сознания. Поэтому между одушевленными существами и неодушевленными предметами всегда существует очень тесная энергетическая связь.

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО?

Жизнь каждой клетки вашего тела поддерживается благодаря активности биоэлектрических импульсов, излучение которых создает биомагнитные поля. Основой биоэлектрической активности клеток являются поля более тонкой духовной энергии, составляющие энергетическое тело человека. Это тонкое тело сложностью своего строения ни в коей мере не уступает телу физическому, хотя выявить тонкоматериальные, духовные структуры энергетического тела очень сложно.

Фактически единственным прибором, способным уловить колебания тонких энергий человеческого организма, можно считать восприятие очень чувствительного человека. Чтобы развить в себе подобную чувствительность, вы должны научиться чувствовать колебания и движение собственной энергии. Помочь вам в этом — цель данной книги. Только ощутив свою энергию, вы окончательно убедитесь в том, что обладаете энергетическим телом. И сможете по-настоящему работать с энергией. По существу, в этом нет ничего сложного, и вы сами в этом очень скоро убедитесь.

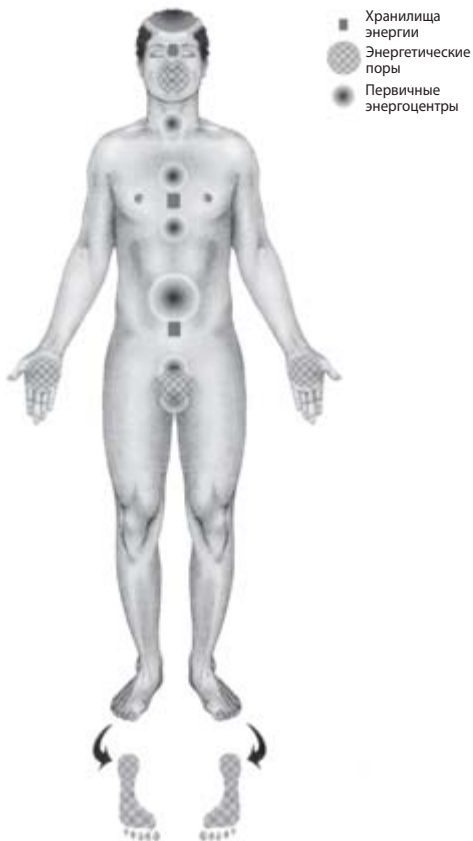
Энергетическое тело повторяет очертания тела физического, являясь его тонкоматериальной копией. Но части этой энергетической матрицы могут существовать



отдельно от соответствующих им частей физического тела. Например, в случае ампутации одной из конечностей соответствующая ей часть энергетического тела будет продолжать функционировать. Иногда на снимках с «эффектом Кирлиан»* видны те части объекта, которые были отделены от него ранее (к примеру, ампутированные пальцы или срезанные ветки растений).

Энергетическое тело человека имеет множество уровней (слоев) и энергетических центров. Эти центры (также называемые чакрами) являются чем-то вроде жизненно важных органов энергетического тела. Среди них — семь первичных энергоцентров (главные чакры), сотни вторичных, три хранилища энергии и довольно плотные участки крошечных энергетических пор, бла-

* Фотография «эффекта Кирлиан» — снимок, на котором отражено свечение живых тканей в электрическом поле. — *Прим. перев.*



годаря которым происходит энергетический обмен. Кроме того, существует главный энергетический канал (*Сушумна*), проходящий по центру тела, и два дополнительных канала (*Ида* и *Пингала*), проходящие по обе стороны от главного. Данная энергетическая структура традиционно представлена символом *Кадуцея* (который еще называют «жезл Гермеса»).

Таким образом, энергетическое тело человека — сложная многоуровневая структура. Потому для тех, кто впервые приступает к работе с энергией, я предлагаю самый простой подход. На следующей иллюстрации показаны основные структуры энергетического тела человека: первичные центры, хранилища энергии и энергетические поры. Более подробно мы поговорим о них позже.

Для работы с энергетическим телом нет нужды запоминать экзотические восточные термины и названия разных энергетических структур. Поэтому я буду пользоваться более привычной западной терминологией, где это необходимо. Это в значительной степени облегчит описание теории и практических приемов работы с энергией. А после того, как вы непосредственно приступите к упражнениям, вам сразу станет ясно, что каждая часть вашего физического тела также является частью тела энергетического.

ЧТО ТАКОЕ РАБОТА С ЭНЕРГИЕЙ?

Глубокое влияние на ваше энергетическое тело оказывают мысли и чувства. Если вы счастливы, ваше энергетическое тело расширяется и становится сильнее. Когда вы печальны, энергетическое тело сокращается, лишая вас сил и интереса к жизни. Работая с энергией, вы улучшаете свой энергетический баланс, становитесь здоровее и энергичнее. Кроме того, повышение чувствительности тела и усиление энергетического потока

способствуют пробуждению ваших высших духовных сил, что весьма положительно сказывается на качестве вашей жизни.

Существует множество способов, с помощью которых можно достичь подобного эффекта. Как говорится: «Все дороги ведут в Рим». Но вот только одни из них короче, чем другие. Традиционные подходы предполагают разнообразные комбинации техник визуализации, физических движений и растяжек, поз и дыхательных упражнений, часто сопровождающихся пением мантр или произнесением нараспев определенных звуков. И все эти приемы направлены на усиление энергетического потока и распределение энергии по телу.

Типичный подход практик *Нью-Эйдж* нацелен на упражнения по визуализации и расслаблению. Однако для многих людей визуализация — не такое уж простое дело, поскольку очень часто ее понимают неправильно. Секреты эффективной визуализации я открою вам в следующей главе. При должном объяснении овладеть ею сможет любой человек.

Система *работы с энергией*, описанная в данной книге, основана на *тактильном воображении*, и визуализация для этого не требуется. *Тактильное воображение* (создание тактильного образа) предполагает фокусирование осознания (ощущения) своего физического тела (вашего *телесного осознания*) на определенной части тела с последующим перемещением этой *фокусной точки*. Этот способ превосходно стимулирует энергетическое тело. Научиться ему очень просто, и это по силам каждому из вас. Кроме того, данный метод работы с энергией не только проще любого из традиционных подходов, но и *значительно эффективнее*.

Принципы, лежащие в основе перемещения энергии посредством *телесного осознания* и *тактильного воображения* можно найти в любой из восточных систем работы с энергией. Возможно, на первый взгляд это не настолько очевидно, но так происходит в связи с

невозможностью адекватного перевода восточных эзотерических понятий. Мне кажется, описание методов стимуляции энергетического тела с помощью действий *телесным осознанием* дано как раз в тех традиционных восточных трактатах, перевод которых оставляет желать лучшего. Я разговаривал на эту тему с учителями разных восточных систем духовного развития, и все они согласились с моими доводами и соответствующие откорректировали свои техники, прояснив важность действий *телесным осознанием*, после чего их ученики стали достигать больших успехов в практике энергетической работы. Как только они научились чувствовать и направлять тонкую энергию, традиционные духовные системы, которые они осваивали, стали для них более понятными и приемлемыми, так как все становилось на свои места.

Мой старший сын Бенджамин — психолог. На протяжении нескольких лет он практиковал работу с энергией, опираясь на методы *тактильного воображения*, параллельно изучая различные восточные системы — дзэн, даосизм, йогу и другие. Пару лет назад Бен записался на курсы цигун «Железная Рубашка»*. Ему сказали, что большинство практикующих эту технику начинают явно ощущать движение энергетических потоков уже после года ежедневных тренировок. Но Бен смог почувствовать движение энергии *уже на первом занятии*. Его наставники, однако, не могли понять, как такое возможно, и остались глухими ко всем его разъяснениям. За последние годы мне приходилось слышать много подобных историй, и не только от моего сына.

* «Жесткий цигун», или цигун ушу (военного искусства), официально получил это название в 1976 г. на Всекитайской конференции по цигун и стал популярным по всей стране. До этого он был известен под названием «нож и ружье не берут», «накидка золотого колокола», «железная рубашка», «железная ладонь» и т. д. — *Прим. перев.*

«София» уже много лет переиздает одноименную книгу: *Мантэк Чиа. Цигун «Железная Рубашка». 1995–2009. — Прим. ред.*

Глава 2

Визуализация и работа с дыханием

Данная глава научит вас правильной визуализации — прямо сейчас. Для эффективной работы с энергией очень важно чувство осязания и чувство осознания (ощущения) своего тела. В этой главе описаны принципы работы с энергией, основанные на *телесном осознании*, и объясняется, как *тактильное воображение* стимулирует энергетическое тело.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И ВООБРАЖЕНИЕ

Техники, описываемые в этой книге, не предполагают *визуализации* как таковой. Более того, они опираются на невизуальную систему работы с энергией под названием «*тактильное воображение*». Научиться пользоваться этой системой очень легко, к тому же она гораздо эффективнее методик, основанных на визуализации. Любая работа с энергией и духовные практики преимущественно предполагают визуализацию, поэтому трудности с созданием визуальных образов могут привести к серьезным проблемам.

Подобные трудности возникают у большинства людей, а многие и вовсе уверены, что не могут ничего визуализировать. Однако способность к визуализации естественна для человека, и каждый из нас в состоянии делать это в любое время. На самом деле умение визуализировать *не связано* со зрением. Совсем не обязательно мысленно видеть предмет при его визуализации. А если вы действительно что-то видите, значит, вы видите это мысленным взором, что характерно для ясновидящих, или просто переживаете нечто вроде сна наяву.

Визуализация — это игра воображения, чистейшая фантазия. Даже ребенок может с легкостью визуализировать все что угодно. Упражнения по визуализации, или управляемая медитация, — это то же самое, что и любая другая фантазия, в которой память используется для создания в воображении вымышленного сценария, полного разнообразных образов, звуков, ощущений, впечатлений и чувств. При этом вы ничего не *видите* воочию.

Важную роль для воображения и визуализации играет память. Я думаю, вам не раз приходилось проигрывать в памяти прошлые события, прогоняя их перед мысленным взором, чтобы вспомнить нечто для вас важное. Повторное воспроизведение или воссоздание в памяти неких событий — реальных или вымышленных — предполагает творческое использование воображения. Это и есть самая настоящая визуализация, и справиться с таким заданием под силу каждому из вас — прямо сейчас!

Наибольшую проблему для понимания данного явления представляет как раз само слово *визуализация*, особенно если его используют для описания духовных практик вроде медитации или работы с энергией. Проблема еще усугубляется тем, что для описания визуализации используются термины, которыми обычно принято описывать опыт, *не связанный* с восприятием зрительных образов, как, например, телепатические

ощущения. Подобная способность распространена среди людей, которые воспринимают вещи экстрасенсорно (при этом они могут их даже не видеть). Описывая свой опыт, они обычно говорят: «Я видел», «Я вижу», «Я увидел». Именно это и вводит их учеников в заблуждение. Точнее было бы использовать слова: «Я чувствую», «Я ощущаю», «Я воспринимаю» или «Я осознаю».

Кроме того, большую роль в раздувании проблемы визуализации играют скрытые эгоистические мотивы. В нашем обществе, где все соревнуются друг с другом, будет гораздо убедительнее описывать экстрасенсорное восприятие как визуальное. Мы привыкли гораздо больше доверять глазам, чем ощущениям и интуиции, поэтому и слова «Я чувствовал это» звучат менее убедительно, нежели «Я это видел!». Я не вижу, чтобы распространенная практика использования этих терминов как-то изменялась, но считаю, что более доступные объяснения и инструкции помогут ученикам преодолеть трудности, связанные с пониманием термина «визуализация».

Также проблемы с визуализацией усугубляются в любой группе, где наставник и хотя бы несколько учеников обладают врожденным даром ясновидения.

Ясновидящие действительно видят мысленным взором то, что визуализируют. Очень часто они даже не понимают, что такая способность — вовсе не норма для большинства людей. Потому у их учеников складывается обманчивое представление о доступности зрительной визуализации, которое со временем может привести их к разочарованию в своих способностях и даже внушить им чувство неполноценности. Подобное недопонимание совершенно останавливает развитие учеников, поскольку многие из них просто притворяются, что могут видеть то, что должны визуализировать, а остальные считают себя бездарными и неполноценными. Но этой проблемы можно избежать, если давать ученикам более точные объяснения.

Глава 6

Энергетические блоки

В этой главе речь пойдет о природе энергетических блоков и о том, как выявить и восстановить закупоренные, застойные и поврежденные участки энергетического тела. Устранение этих проблем составляет значительную часть практики духовного развития.

Энергетическое тело человека можно сравнить с рекой, спускающейся с гор и впадающей в океан. Проходит время, рельеф земли меняется, и эти перемены отражаются на течении реки. Иногда под влиянием перемен водные пути частично перекрываются или заиливаются. Полноводные, стремительные реки мелеют, растекаются мириадами ручьев, образуют заболоченные местности или топкие болота, а потом мелкие ручьи снова собираются в реку. Чистая речная вода загрязняется, в ней скапливается мусор, посреди реки формируются запруды или даже целые островки. Хотя иногда мы и замечаем, что ее поток ослаб, но как и чем это было вызвано, припомнить не можем за давностью событий. Или причины тому находятся где-то там, вверх по течению, и мы просто не в состоянии их разглядеть.

Постоянно работая с энергиями и занимаясь своим духовным развитием, вы постепенно научитесь лучше понимать свое энергетическое тело. Чем больше време-

ни вы будете уделять работе с энергией, тем более глубокие слои и тонкие структуры энергетического тела вы сможете в себе ощущать. Рано или поздно вы обязательно почувствуете энергетические заторы и блоки. Они в той или иной форме присутствуют в энергетическом теле каждого человека.

Ослабленные, застойные и поврежденные участки появляются в энергетическом теле по многим причинам. Между умом, физическим и энергетическим телами существует прямая взаимосвязь. Когда мы появляемся на свет, наши энергетические тела обычно чисты и полны жизни. Но с возрастом мы учимся подавлять свой врожденный механизм подсказок, действующий через эмоции и интуитивные ощущения. Мы накапливаем в себе убеждения, поведенческие шаблоны, душевные и физические травмы. Это часто приводит к возникновению заблокированных, ослабленных и застойных участков энергетического тела, и наше физическое тело начинает болеть. Часто очень трудно обернуться назад и выявить причины душевных и эмоциональных травм, породивших энергетические блоки. И чтобы понять эти причины, мы вынуждены проделать серьезную духовную работу, благодаря которой вырастаем как личность.

Большинство энергетических блоков, связанных с душевными травмами, можно разрешить с помощью психологического воздействия, разобравшись с некоторыми ключевыми моментами прошлого и изменив к лучшему нынешние условия жизни. Прямое действие *телесным осознанием* — другой подход к тем же самым вещам, он позволяет осуществить непосредственное воздействие на узлы застойной энергии, которые являются энергетическим воплощением засевших в нас душевных травм.

Вполне очевидно, что подсознание определенным образом накладывается на физическое тело и воспоминания, связанные с душевными травмами, реаль-

ным образом присутствуют в тех или иных частях тела. Я убедился в этом на собственном опыте. Иногда работа с энергией пробуждает определенные воспоминания и связанные с ними эмоции, мирно дремавшие в нас до поры до времени. И все эти воспоминания и эмоции всплывают так ярко, словно эти события только-только произошли. Это часто вызывает мощный эмоциональный катарсис. Причем эти воспоминания на момент их вскрытия часто кажутся полностью забытыми. К подобным эмоциональным высвобождениям, как правило, причастна работа с первичными энергоцентрами.

Душевные травмы также можно описать в виде ключевых образов или чего-то вроде мыслеформенных наростов. Их наличие вызывает в энергетическом теле образование наростов дисгармоничной энергии, состоящих из скопления негативных мыслей и воспоминаний, а также из *застойных* энергий, относящихся к неразрешенным конфликтам и травмам, в том числе душевным. Что в свою очередь может привести к возникновению целого букета заболеваний и всяческих расстройств. Исцелить душевные травмы можно с помощью энергетической работы техниками воздействия *телесным осознанием*, а также с помощью психотерапии. А объединив эти два метода, вы добьетесь лучшего результата.

В случае с физическими заболеваниями местонахождение энергетического блока нужно искать в пораженной болезнью части тела или органе. Отыскав энергетический блок, мы можем проработать его с помощью действий *телесным осознанием*, силы намерения и энергетических инструментов. Когда дело касается психологических проблем, местонахождение энергетических блоков и наростов негативной энергии определить довольно сложно. Однако со временем они тоже себя обнаружат, поскольку благодаря энергетической работе для вас откроются более глубокие слои и структуры вашего энергетического тела.