

Интуитивное
самоисцеление



Marie Manuchehri

Intuitive Self-Healing

Achieve Balance and Wellness
Through the Body's
Energy Centers

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

*Роду человеческому
и особенно — моим дочерям
Мэриэм, Мише и Мине*

Люблю вас всех!

*Я благодарна за то,
что являюсь частью растущего и вечно
изменчивого поля энергетической медицины.
Я считаю, что человек — существо изумительное,
а человеческая природа восхитительна.
Я верю, что все мы одарены и талантливы превыше
самых безумных своих мечтаний.*

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 осознавая 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.

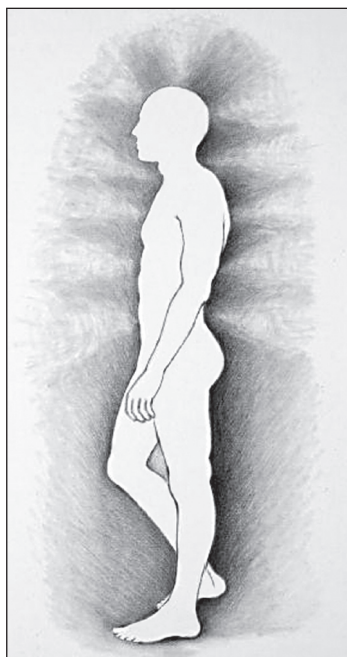
Я надеялась продолжить использовать свои навыки в больнице и, может быть, научить им других медсестер. Но вскоре осознала, что традиционные больницы пока не готовы к переменам такого типа. Если я хотела сосредоточиться на энергетической медицине, мне требовалось открыть частную практику. Сегодня я лечу 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.

ПЕРВАЯ ЧАКРА

Принятие родительской семьи

ВЫСОКИЙ СЕДОВЛАСЫЙ МУЖЧИНА с беспокойным взглядом голубых глаз за очками в металлической оправе впервые входит в мой кабинет. Расцветает улыбкой, с энтузиазмом протягивая руку, чтобы поздороваться, и представляется: Том. Его нервозность почти осязаема. Он знает, зачем пришел сюда. Я — понятия не имею. Будучи интуитивным целителем, я предпочитаю читать энергетику нового пациента, не зная заранее его историю. Незнание мотивов, приведших ко мне человека, позволяет мне быть эмоционально нейтральной, что помогает более точно считывать информацию.

Несмотря на все дружелюбие приветствия, выглядит Том напряженно. Плечи подняты до ушей, он притопывает левой ступней по ковру, словно куда-то торопится. Еще до того, как я успеваю попросить его снять обувь и лечь на массажный стол, он встревоженно выпаливает:

— Ну, что там с моим здоровьем?

Удивившись, я быстро сканирую его тело с головы до пят. Мой мысленный взор отмечает значительное количество неподвижной серой энергии в его теле. Самая темная область — район таза, но я не нахожу никаких особых причин для излишнего беспокойства.

— Есть некоторые проблемные области, но в целом, на мой взгляд, вы выглядите неплохо, — говорю я.

Плечи Тома расслабляются, и он облегченно вздыхает:

— Это прекрасно! Потому что у меня рак толстой кишки, IV стадия, и врачи велели мне привести все

свои дела в порядок. Мне осталось жить всего несколько месяцев.

— Серьезно?! — шокированная, переспрашиваю я. Вновь и вновь сканирую его организм в поисках свидетельств смертельной болезни и гибели, но не нахожу ничего. Как опытной онкологической медсестре, мне случалось видеть немало примеров рака толстой кишки в IV стадии, и я знаю — это означает, что человек близок к закату жизни.

Том объясняет, что диагноз ему поставили чуть больше пяти лет назад, и в то время, по оценкам врачей, ему оставалось прожить только два года. Он полагает, что сумел пережить отведенный ими срок, поскольку делал именно то, что, по их словам, было бесполезно. Он прибегнул к помощи практиков альтернативной медицины, принимал пищевые добавки, перешел на более здоровую диету и даже научился готовить свежавыжатые соки. Он также ездил в Мексику, в пригород Тихуаны, ради экспериментального лечения, которое, по ощущениям Тома, здорово ему помогло, но было чересчур дорогостоящим, чтобы проводить его регулярно.

Я поднимаю брови, когда он упоминает о том, что выезжал лечиться за границу. Я всегда переживаю за людей, которые от безнадежности едут за исцелением в другие страны, подвергая свое здоровье потенциальному риску и ввергая себя в большие расходы. Но Том, похоже, благодарен за полученное лечение.

Мне не терпится поработать над энергетической системой Тома, чтобы понять, почему же мне не кажется, что ему грозит скорая смерть. Когда Том ложится и пристраивает голову на подушку, я вижу поток многоцветной жизненной энергии, который входит в его ауру и начинает пульсировать. Он просветляет мой мысленный взор и успокаивает. Том тоже расслабляется — вероятно, впервые за многие годы. Я делаю глубокий вдох, чтобы очистить разум от тревоги. Сказать смертельно больному человеку, что с ним все в порядке, — да уж, не так я обычно начинаю свои сеансы! Выдохнув, на-

поминаю себе, что мои интуитивные прозрения важны для людей. Я могу поначалу не знать, что они означают, но совместное исследование их с моими пациентами многим помогло исцелиться. В этот момент я особенно благодарна за все интуитивные переживания, которые случались у меня за последние шесть лет — с тех пор, как я ушла из больницы.

Я рассказываю Тому о двух своих пациентах. Сначала мне казалось, что они переживут свои смертельные недуги, но, увы, они скончались. Повествуя об этих двух ошибочных суждениях, я сосредоточиваю свой *третий глаз* на его ауре, чтобы понять, повлияет ли эта информация на степень его релаксации. Волнистое, яркое световое шоу продолжается, и это означает, что он по-прежнему расслаблен.

— Я твердо верю, что вы не покинете эту планету в ближайшее время, если только сами этого не захотите, — говорю я Тому.

Его голубые глаза вспыхивают:

— Вы первый человек, который говорит, что у меня есть выбор.

Он тихо закрывает глаза, и мы возобновляем работу.

Начиная работать с Томом, я интуитивно перемещаю ладони в область его брюшной полости. Ощущаю вырывающуюся из-под контроля в глубине его тела дикую бурю энергии, которую мне нужно будет привести в состояние равновесия. Во всей брюшной области мои ладони ощущают множество складчатых белых зон блокировки — вероятнее всего, растущих раковых опухолей. Мысленным взором я вижу, что эти выросты прикреплены к органам и тканям и что они движутся, когда двигается Том. Переваривание пищи должно быть для него болезненным.

Спрашиваю Тома, не было ли у него недавно операций, связанных с раком.

— Нет, мои врачи не думают, что операция даст эффект, и считают, что это могло бы увеличить риск распространения рака.

Я даю ему знать, что рак уже распространился за пределы брюшной полости.

— Верно. Врачи сказали мне, что теперь он уже в легких и печени.

Я интересуюсь, хочет ли он сам этой операции.

— Да, мое шестое чувство говорит, что она будет скорее полезна, чем вредна.

Согласно киваю:

— Да, ваше тело просит об этом. До того как коснуться руками вашего живота, я услышала, как у меня в голове вертится такая фраза: «Операция была бы лучше всего. Операция была бы лучше всего».

Пока я разговариваю с Томом, в моем разуме словно проигрывается фильм об операции на брюшной полости с процедурой колостомии. Опухоли удаляются из брюшной полости наряду с частью кишечника. Пока «кино» крутится, я объясняю Тому, что, если он пойдет на операцию, ему может потребоваться процедура колостомии. Это означает создание искусственного отверстия, именуемого стомой, в брюшной стенке со стороны толстой кишки, минуя большую часть нижнего отдела кишечника. Эта процедура делает возможным прохождение содержимого кишечника через новое отверстие. После операции Тому пришлось бы носить поверх стомы калоприемник для сбора отходов кишечника.

— Как вы к этому относитесь, нормально?

— Да, определено! — говорит он.

Фильм заканчивается. Я спрашиваю Тома, больно ли ему. Он отвечает — нет, в данный момент он ощущает только умиротворение. И как раз когда с губ его слетают последние слова, мои руки, которые по-прежнему находятся над его брюшной полостью, словно засасывает в темный безумный торнадо, который силой заставляет мое осознание погрузиться глубже в его существо. Я энергетически понимаю, что направляюсь к массе эмоциональной боли, захороненной глубоко внутри первой чакры. Я также понимаю, что Том не имеет представления о ее существовании.

СИСТЕМА ЧАКР

Чудесная система чакр играет важнейшую роль в нашем физическом, ментальном, эмоциональном и духовном здоровье. Имеющее более 3000 малых чакр и 7 главных чакр, наше тело — высокоорганизованный энергетический лабиринт, отзывающийся на каждую нашу мысль, ощущение и выбор.

Чакры имеют коническую форму и расположены в энергетическом поле человеческого организма. Их кончики погружены глубоко в тело, в то время как основания едва-едва выступают над кожей. Чакры вращаются. Они принимают и передают насущную жизненную энергию в тело посредством своего красивого вращательного движения.

Каждой из семи чакр свойствен свой цвет, один из семи основных, а диаметр их оснований составляет приблизительно 6,35 см. Главные чакры влияют на большие анатомические отделы тела и связаны с эмоциональным комплексом любой человеческой жизни.

Меньшие чакры размером примерно с десятицентовую монетку (19 мм в диаметре). Они воздействуют на небольшие отделы тела — суставы, хрящи, мышцы, подкожные ткани и акупунктурные точки. Несмотря на малые размеры, они тоже вращаются мощно и красиво, сияют мерцающим серебристым цветом, посылая энергетические импульсы в конкретные участки тела.

Для понимания роли чакр в исцелении необходимо понимание роли, которую играют в нем эмоции. На выбор, который мы делаем, воздействуют чувства, а наш выбор влияет на то, как и где движется в организме энергия. Заблокированные эмоции накапливаются в теле в виде застойной энергии, которая может ослабить функции чакры, уменьшая ее способность принимать и передавать жизненную энергию. Чакры, лишённые энергии, могут вращаться вверх основанием или в обратном направлении, терять цвет, иногда

в их структуре даже появляются дыры. Полное проживание эмоций высвобождает застойную энергию, позволяя энергетической системе поддерживать свое здоровье и витальность даже в самые трудные моменты жизни. **Большинство людей боятся чувствовать, поэтому прячут эмоции глубоко в теле, создавая огромные запасы замедленной энергии, которая в конечном счете может привести к болезни.** Несбалансированные чакры — индикаторы потенциального заболевания. Сбалансированные чакры имеют яркий цвет и вращаются по часовой стрелке, указывая на отличное здоровье.

Энергетическая медицина признает исключительную важность эмоций для нашего здоровья и благополучия. Чакры — это проводники, которые указывают специалистам по исцелению на эмоциональные блоки, препятствующие исцелению и счастью.

Рис. 2. Первую чакру часто называют корневой чакрой. Земная энергия поступает в тело через малые чакры в ступнях и далее вверх через корневую чакру.



ПЕРВАЯ ЧАКРА: ИСЦЕЛЕНИЕ ВАШИХ КОРНЕЙ

Первая чakra глубокого красного цвета и располагается она в тазовом дне. Ее конус простирается от промежности до середины бедра. Вращаясь, она посылает энергию через толстую и ободочную кишки, седалищные нервы, копчик, кости и сосуды, которые проводят кровь по всей нижней части тела.

Первая чakra связана с эмоциями, имеющими отношение к детству или родительской семье — нашим родителям, братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам или другим людям, которые нас воспитывали. Размер, форма, цвет и функция первой чакры указывают на ваши чувства во время взросления и на систему убеждений, интегрированных в ваше сознание и подсознание.

Первый шаг к исцелению первой чакры — идентификация этих основных эмоций. Каковы были ваши чувства по отношению к семье и обстановке, в которой вы жили, к учебным заведениям, которые вы посещали? Ощущали ли вы поддержку, любовь и защиту со стороны семьи? Если нет, вы можете быть *не заземлены*, склонны к ощущению отчужденности от реального мира и принятию импульсивных решений.

Погружаясь в серый вертикальный раструб, который представляет собой первая чakra Тома, я пытаюсь понять, почему же она так неистово вращается. Откуда взялся весь этот эмоциональный мусор? Я не вижу и не чувствую никаких трагических событий в детстве. Понуждаю свой взор проникнуть сквозь плотные слои подавленных чувств — но в них нет никаких устрашающих сцен. Загипнотизированная этой хаотической быстротой, я молча стою у массажного стола, пока наконец до меня не доходит. К моему изумлению, к телесной немощи Тома привело вовсе не трагическое детство. *Блокировка чувств* — этого оказалось достаточно. Десятилетиями непрочувствованные эмоции заперты внутри тела Тома, изливаясь в его органы и создавая не поддающуюся контролю болезнь.

Желая завязать разговор о чувствах и о том, как их идентифицировать и переживать, я задаю Тому вопрос:

— Какое у вас было детство?

Учитывая информацию, которую я только что уловила, его ответ вполне предсказуем:

— Отличное.

Я сомневаюсь, что Том многое помнит о детстве. Чувства формируют память. Если люди в прошлом не так уж много чувствовали, они мало что о нем вспоминают. Когда Том впервые вошел в мой кабинет, я заметила, что диаметр ментального поля его ауры примерно на 90 см превышает обычный размер (около 30 см). Чрезмерно разросшееся ментальное поле означает, что ум Тома постоянно занят кипучей умственной деятельностью. Ощущение своих *эмоций* для него чуждое переживание.

— А как у вас дела на работе? — продолжаю расспрашивать я.

— Отлично, — вновь заверяет он.

Можно догадаться, что Том работает в технической сфере — это видно по типу организации его разума. Во фронтальной доле головного мозга я вижу темные узкие и длинные линии, разделяющие отделы, имеющие форму коробок. Просто для того, чтобы убедиться в своей правоте, спрашиваю:

— Кем вы работаете?

— Я инженер.

— А как дела у вашей семьи, Том?

— Прекрасно. У них все прекрасно!

Я рада, что о жене и детях он говорит более экспрессивно, но мне-то нужно побольше узнать о его детстве.

— Вы можете найти какие-нибудь еще слова, кроме «отлично», чтобы описать свое детство или работу?

Перед тем как ответить, Том погружается в длительное молчание.

— Хм... не думаю.

— А вам не кажется, что это звучит как-то чересчур общо? Слово «отлично» мало что объясняет и не выражает эмоций. Вам не кажется, что вам трудно чувствовать свои чувства?

— Нет, Мари, не кажется. Если не считать проблем со здоровьем, я живу счастливой жизнью.

— И что же в вашей жизни делает вас счастливым?

— У моих детей все в порядке, а у меня есть работа.

— Так, ладно, хорошо. И каково же ощущение счастья?

Я вижу, что мои расспросы задевают запертые под замок эмоции Тома. После каждого вопроса по моим предплечьям поднимается дискомфортное ощущение — словно пчела ужалила. Затем я вижу быстро движущиеся сквозь его ауру красные прожилки с рваными краями — для меня это сигнал, что он раздражен.

— Не уверен, что могу описать это ощущение. Я просто знаю, что счастлив, — говорит он.

Не желая прекращать расспросов о его эмоциях, я смягчаю тон голоса, надеясь, что эти красные вспышки рассеются.

— Когда вы в последний раз плакали?

— Не знаю. Я совершенно уверен, что не плакал уже много лет, если не считать того момента, когда узнал свой диагноз.

— Ладно, если это не считать, то сколько? Скажем, десятки лет?

— Да, именно десятки лет.

— Как вы считаете, это нормально — не плакать?

— Да я как-то об этом не думал...

Именно в этот момент энергетическая система Тома предупреждает меня, что вот-вот случится озарение. Вся его аура превращается в красивое белое свечение. Тысячи осыпающихся водопадом, ярко освещенных капель энергии вливаются в его тело, падая из какой-то точки под самым потолком и заряжая его сознание. Мои вопросы о детстве пробудили серую застойную энергию от тяжелого сна. Начиная двигаться, эта подав-

ленная энергия говорит — или скорее мямлит — как заплаканный ребенок, неспособный выдавить из себя слова. Я прислушиваюсь к хнычущей застойной энергии, поднимающейся от тела Тома в клубах дыма. Когда первый такой клуб поднимается и вылетает из него, я слышу: «Детей нужно видеть, а не слышать».

Красные прожилки с рваными краями исчезли. Том готов к более прямым вопросам.

— Так что же вам нравилось в вашем детстве?

— Не знаю, Мари.

— А что вам в нем *не* нравилось?

— Не знаю.

— Том, вы как, видите здесь тему для разговора?

— Да... Думаю, вы добиваетесь чего-то конкретного. Мне не хватает некоторых чувств, и я сознаю, что у меня сохранилось не так-то много воспоминаний о детстве.

— Том, я думаю, что в нижней части вашего тела скопилось очень много закупоренных эмоций, и они играют большую роль в кризисе вашего здоровья.

— Вы рекомендуете мне добраться до этих чувств? — спрашивает он.

— Да.

— Хорошо, и как же мне это сделать? — Том задает этот вопрос с таким милым простодушием, словно думает, что прочувствовать свои эмоции — это простая процедура: кнопку нажал — и дело сделано.

— Давайте начнем с осознания ваших текущих чувств. Если вы сможете быть в текущем моменте и ощущать свои эмоции, тогда те, подавленные, всплывут в ваше осознание и будут высвобождены. Прочувствование эмоций высвобождает их из тела. Когда я смотрю на вашу энергию, Том, я вижу, что большое ее количество направляется в ваш мозг, думающий о работе. Верно?

— Да, у меня *действительно* на уме работа. Дел так много, и я не уверен, что справлюсь со всем объемом. Я хочу как следует позаботиться о своей семье.

— Хорошо, мы еще вернемся к тому, что делать с вашей работой, но сейчас я хочу научить вас присутствовать в настоящем моменте с помощью метода, называемого *заземлением*.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ ЭНЕРГИИ ЗЕМЛИ

Слово «заземление» в энергетической медицине означает получение организмом целительной энергии жизненной силы. На нижней стороне обеих ваших подошв, прямо под поверхностью кожи, расположено несколько малых чакр. Когда человек заземляется, эти чакры выпускают невидимые энергетические корни, которые прорастают через ступню, уходя глубоко в землю. Как только эти корни достигают центра Земли, их рост прекращается. Затем они зарываются глубоко в земное ядро и действуют как соломинки, получая жизнеобеспечивающую энергию и втягивая ее в первую чакру. Первая чакра использует энергию Земли, чтобы поддерживать физическое здоровье вашего человеческого тела. *Заземление* — основная функция первой чакры.

Заземление для помощи нашим детям

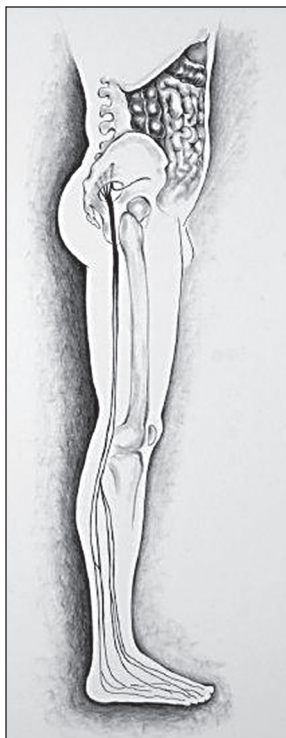
Детям с диагнозами «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ), «синдром дефицита внимания» (СДВ) или испытывающим трудности со сном, полезно научиться заземляться. Гиперактивность может быть связана с неправильным питанием, недостатком физической нагрузки или структурированного жизненного распорядка.

Дети, высокочувствительные к среде или определенным продуктам, склонны чаще проявлять симптомы СДВГ или СДВ. Такие дети становятся спокойнее, если питаются в основном органической пищей (без добавок и пищевых красителей) и проводят больше времени на свежем воздухе, вне контакта с электронными устройствами вроде видеоигр.

(См. упражнение по заземлению на стр. 38.)

Заземление оказывается непростой задачей для многих людей, если они не присутствуют в текущем моменте. Большинство людей постоянно о чем-то думают, а мышление требует энергии. Некоторые загружают свой разум обработкой целого водопада будущих возможностей, пытаясь разрешить проблемы, которые еще даже не материализовались. Другие постоянно анализируют прошлое, пытаясь изменить события, которые изменить нельзя. И разумеется, третьи занимаются и тем, и другим. Навязчивые мысли о прошлом и будущем даром растрачивают драгоценную энергию, предназначенную для всех органов тела, не только для мозга. Быть заземленным к тому же означает быть *присутствующим* и осознавать свое физическое тело.

Рис. 3. Первая чакра — это основа всей энергетической системы. Она управляет здоровьем толстой кишки, седалищного нерва и многих костей, включая таз, коленные чашечки, большие берцовые и бедренные кости. Она также управляет ДНК и ответственна за здоровье крови и костного мозга.



— Том, — говорю, — я хотела бы, чтобы вы физически ощутили ту часть своего тела, которая расположена ниже шеи. Это поможет вам *присутствовать*. Например, постарайтесь почувствовать носки на своих ступнях, а потом позвольте нервам своей левой ступни ощутить их ткань, затем их вес и теплоту. Вперед, уведите свое осознание прочь от мыслей, направляя его в тело. Это упражнение поможет вам «выбраться из головы» и войти в текущий момент.

Я знаю, что Том сумеет выполнить это упражнение без особых усилий, потому что он расслаблен. Но, как и большинству людей, ему нужно немало тренироваться, чтобы научиться *отпускать* и меньше думать, чтобы жить в своем теле, а не только в одном мозге.

— Надо же, я вдруг ощутил бóльшую гармонию, словно тревоги покинули мой разум, — замечает Том. — И носки у меня по-настоящему теплые!

— Вот каково это — быть в текущем моменте, Том. Прямо сейчас вы лежите на массажном столе, учась расслабляться и исцеляться. Этот момент не имеет ничего общего с работой. Если вы сможете выбрасывать работу из головы и учиться *присутствовать* хотя бы несколько секунд подряд, то повысите свой уровень осознания и позволите организму получать целительную энергию из земли.

ПОВЫШЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ

Десять минут проходят в тишине. У Тома получается поддаться блаженству и свободе бестревожности. Потом он открывает глаза.

— Что вы имеете в виду под повышением осознания?

— Отличный вопрос! Когда вы думаете о вещах, которым еще только предстоит случиться или которые уже произошли, вы ограничиваете осознание того, что происходит в настоящем. Когда вы расширяете свое

осознание настоящего, вы можете принимать лучше обоснованные решения.

Я интуитивно изучаю тревоги Тома о работе и поддержке семьи. Глядя на его текущую реальность, вижу, что для него было бы лучше всего оставить работу или хотя бы работать неполный день. Я вижу, что с финансовой точки зрения к этому нет никаких препятствий, потому что он либо переехал в меньшее по размеру жилище, либо уже выплатил ссуду за дом. Том ответственно относится к деньгам, да и жена его тоже работает, а дети уже выросли. Тревоги, которые он испытывает по поводу обеспечения своей семьи, не опираются на факты. Учитывая угрожающую его жизни болезнь, невозможно найти лучшего момента, чем этот, чтобы взять продолжительный отпуск или существенно сократить рабочий день.

Я объясняю все это Тому, и он поднимает на меня широко раскрытые глаза, словно в легком шоке:

— Да вы и вправду мастерица!

Я со смехом отвечаю:

— Такая у меня работа. Но не беспокойтесь, я не увижу ни сумму на вашем банковском счете, ни его номер.

Понимая, что Тома придется и дальше убеждать в том, что ему надо меньше работать, я пробую другую тактику.

— Если бы больна была ваша жена, вы хотели бы, чтобы она продолжала так напряженно работать?

Том прищуривается и решительно произносит:

— Нет, ни в коем случае!

— Научиться *получать* — это важная часть исцеления, — объясняю я. — Нам проще делать правильный выбор за тех, кого мы любим, чем за самих себя. В будущем, если у вас не будет уверенности в том, что вы делаете правильный выбор, представьте, что ваша ситуация — это проблема любимого человека. И самый здоровый ответ придет сам собой.

Прошло пять лет с тех пор, как Том впервые переступил порог моего кабинета. Вскоре после нашей первой встречи он перенес операцию, которая значительно сократила болевые ощущения, и теперь ходит с калоприемником. Том также перешел с полной ставки консультанта в офисе на неполный рабочий день и стал работать дома. Он приходит ко мне примерно раз в полтора года, когда ситуация усложняется. Я помогаю ему ориентироваться в решениях, касающихся жизни и медицины, поскольку он по-прежнему болен раком.

Я виделась с Томом несколько месяцев назад, сразу после жизнеобеспечивающей процедуры с использованием лазерной технологии с целью удаления опухоли рядом с бедром. Операция прошла успешно, но дала побочный эффект, который называется «отвисанием стопы» — неспособность поднимать переднюю часть ступни. В случае Тома это произошло из-за повреждения нервов. Я провела энергетическую обработку его головы ладонями, чтобы помочь стимулировать нервы в ступне — и в ней сразу же появились ощущения.

В тот день Том заплакал. Видя, как он всхлипывает, я осознала, что это одно из самых прекрасных зрелищ в моей жизни. На протяжении последних пяти лет Том работал, стараясь прочувствовать свои эмоции; и больше всего меня поражает то, что Том теперь четко улавливает, когда он *не* чувствует. Ему просто необходимо достаточное ощущение защищенности, чтобы начать чувствовать. К счастью, во время погружения в заблокированные прежде эмоции Том оказался способен смеяться и играть со своими родными. Я желаю ему провести с ними еще много лет!

Земля — наш дом

Причин нашего существования на Земле найдется немало. Одна из них — задача научиться успешно жить в этой физической реальности. Наша чудесная планета,

по моим ощущениям, — сущность очень женственная и заботливая. Совсем как мать, которая любит делать подарки своему ребенку, Земля любит щедро одаривать тех, кто живет на ней. Я верю, что она тоже обладает эмоциями и душой и стремится узнать, как поддерживать в равновесии свою собственную уникальную вселенную. Когда каждый из нас учится принимать на себя ответственность за свое здоровье, мы также узнаём, что отвечаем за здоровье нашей планеты. Люди не могут нормально жить без энергии Земли, а Земля не может нормально жить без сочувственной заботы людей. Со всей своей красотой и со всеми своими проблемами, Земля — уникальное место для эволюции. И мы участвуем в ней вместе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕРВОЙ ЧАКРЫ

Следующие упражнения предназначены для первой чакры и всех органов и систем, которыми она управляет. Они помогут вам впустить в свое тело исходящий от Земли поток важнейшей жизненной энергии. Вначале заполните тест для оценки деятельности первой чакры, чтобы определить, насколько вы *заземлены*.

Тест: Оценка первой чакры

Чтобы выяснить, насколько вы *заземлены*, задайте себе следующие вопросы, отвечая на них «да» или «нет».

- Нравится ли вам ваше тело и то, как вы выглядите?
- Комфортно ли вы ощущаете себя в роли принимающего, позволяете ли другим одаривать вас в ответ?
- Чувствуете ли вы себя защищенным в семье, обществе, на рабочем месте?
- Чувствуете ли вы себя защищенным при правящем режиме страны, в которой вы живете?

- Чувствуете ли вы, что Земля благополучна и изобильна?
- Отводите ли вы в течение дня время, чтобы почувствовать свои эмоции?

Если вы ответили положительно на 4 или 5 из этих вопросов, то вы хорошо укоренены в земле и позволяете своему телу питаться земной энергией.

Если вы ответили положительно на 3 вопроса или меньше, это означает, что вашу способность принимать земную энергию в свое тело можно совершенствовать. Попробуйте выполнять следующие упражнения, чтобы улучшить свою заземленность.

Одноминутное заземление

Мое любимое упражнение на *заземление* можно выполнять в любой обстановке в течение всего одной минуты. Оно опирается на традиции коренных американцев.

1. Снимите обувь.
2. Походите, топая, босиком по дому или по земле вне помещения (последнее лучше всего).
3. Сожмите кисти рук в кулаки.
4. Топая, «боксируйте» в направлении земли.
5. Топая, произнесите вслух предложение: «Я заслуживаю того, чтобы быть здесь, и живу здесь в радости!»
6. Топайте так в течение одной минуты каждый день.

Когда вы топаете при ходьбе, вторичные чакры в подошвах ступней активируют ваши энергетические корни. Вы можете заметить ощущение покалывания в нижних конечностях, когда начинаете вбирать энергию земли в тело.

Это упражнение отлично подходит детям с диагнозами СДВ, СДВГ или с проблемным сном. Им не обязательно повторять указанное предложение во время

топанья. Детям, страдающим бессонницей, лучше всего выполнять это упражнение прямо перед сном. (См. более подробную информацию на стр. 32).

Заземление через визуализацию

Творческая визуализация — еще один способ подзарядить свою энергетику, чтобы усилить контакт с землей. Это упражнение занимает 10 минут.

1. Сядьте в удобное кресло.
2. Поставьте ступни на пол параллельно друг другу.
3. Положите руки на колени ладонями вверх.
4. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.
5. Представьте, что вдыхаете спокойную энергию, а выдыхаете стресс и тревогу.
6. Ровно и спокойно дышите примерно пять минут — или пока не ощутите релаксацию.
7. Сосредоточьте внимание на подошвах ступней, а затем визуализируйте несколько малых чакр прямо под кожей. (Помните, чакры выглядят как конусы, уходящие вершиной глубоко в тело, а их более широкое основание едва выступает над кожей.)
8. Визуализируйте малые чакры, вращающиеся в ваших ступнях.
9. Как следует постарайтесь *почувствовать* или ощутить чакры, вращающиеся в ваших ступнях.
10. Как только ощутите связь со ступнями, творчески визуализируйте корни, растущие из этих конусов.
11. Визуализируйте корни, растущие из ваших ступней.
12. Визуализируйте корни, прорастающие в пол под вашим креслом.
13. Визуализируйте корни, прорастающие сквозь фундамент здания, в котором вы находитесь, в землю.

14. Творчески визуализируйте, как ваши корни прорастают на тысячи километров в землю, сквозь горы и океаны, пока не достигнут ядра Земли.
 15. Позвольте своим корням распространяться горизонтально, одновременно сохраняя укорененность в земном ядре.
 16. Представьте, как ваши корни трансформируются из растущих вниз в принимающие.
 17. Начините втягивать земную энергию в свои корни.
 18. Продолжайте втягивать земную энергию через тысячи миль корневой системы в свое тело.
-