

ДАЙЯНА СТАЙН

**ОСНОВЫ
ПСИХИЧЕСКОГО
ЦЕЛИТЕЛЬСТВА**

DIANE STEIN

ESSENTIAL PSYCHIC HEALING

A complete guide
to healing yourself, healing others,
and healing the Earth

ДАЙЯНА СТАЙН

ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

Полное руководство
по исцелению
себя и своих близких

УДК 615.8
ББК 53.57
С76

Перевод с английского Вика Спарова

Стайн Дайяна

С76 Основы психического целительства: Полное руководство по исцелению себя и своих близких / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2016. — 256 с.

ISBN 978-5-906791-50-4

Целительство — интуитивный процесс, постигаемый путем осознания себя и постоянной практикой. В силу этих причин учебник для целителей просто невозможен. Но если бы такой учебник существовал, то именно его вы держите в руках.

Автор тонко и умело ведет потенциального целителя через все стадии целительского мастерства — от начальных (медитация и визуализация) через средние (техника *Рэйки* и эмоциональное целительство) до высших (психическое целительство) — вплоть до проникновения в тайны смерти. Если вы вместе с автором пройдете все эти стадии, останется только практика и опыт. И возможно, вы станете тем, кто будет исцелять и людей, и Землю.

Уникальное пособие для тех, кто интересуется целительским аспектом духовности и стремится помогать людям своими божественными силами.

УДК 615.8
ББК 53.57

Copyright © 1996, 2006 by Diane Stein,
Essential Psychic Healing.

A Complete Guide to Healing Yourself, Healing Others and Healing the Earth
Книга издана с разрешения Crossing Press / Ten Speed Press,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.,
и Synopsis Literary Agency

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

ISBN 978-5-906791-50-4

© ООО Книжное издательство «София», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Глава 1. Медитация	7
Глава 2. Визуализация.....	21
Глава 3. Чакры и аура.....	40
Глава 4. Энергия	62
Глава 5. Ангелы и другие.....	83
Глава 6. Исцеление с помощью рук.....	96
Глава 7. Высвобождение эмоций.....	123
Глава 8. Исцеление с помощью кристаллов	143
Глава 9. Исцеление на расстоянии	165
Глава 10. Карма	185
Глава 11. Возвращение души	200
Глава 12. Духовные привязки	219
Глава 13. Смерть	235

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга содержит полный курс методов изучения психического целительства.

В ней есть главы для начинающих: сведения по медитации и визуализации, информация о чакрах, ауре и энергетических потоках.

Здесь также приведена информация о работе с духовными покровителями и ангелами, о методе наложения рук, исцелении на расстоянии, высвобождении эмоций и работе с кристаллами.

Более продвинутое мастерство включает в себя начальное кармическое целительство, *возвращение души*, избавление от привязок духовных сущностей и погружение в процесс смерти. И хотя эта информация точна и понятна, о каждом умении можно было бы написать целые тома. Если же вас особо интересует какая-то отдельная тема из этой книги, вы непременно захотите заглянуть дальше.

Однако единственное, благодаря чему вы сможете научиться психическому целительству, — это практика. Как и большинству других умений, этому тоже можно научиться из книг, но только частично. Чтобы изучить его полностью, вы должны это искусство *практиковать*. Как можно чаще используйте приведенные в этой книге методы в своей целительской практике — и вы станете целителем! Если же вы не будете работать, то целителем вам не стать.

Я желаю вам всяческих успехов в работе и в изучении основ психического целительства.

30 января 2005 г.
Третья четверть Луны в Весах

Глава первая

МЕДИТАЦИЯ

Забота о здоровье и процесс исцеления начинаются с выработки полезных физических привычек: с употребления экологически чистой пищи, витаминов, чистой воды, минимального потребления сахара, жиров, алкоголя, лекарств (в том числе и предписанных врачом), табака, пестицидов и пищевых добавок. Здоровье и исцеление означают очищение и спокойный сон, солнечный свет и зарядку, приятную среду и жизнь в безопасности. Здоровье также означает благодатные ментальные и эмоциональные привычки: время, проводимое в одиночестве, и время, проводимое в компании с теми, кому вы доверяете, мирные личные отношения, ласки, объятия, разумно исполняемая работа, игры, часы творчества, общение с детьми и животными, заинтересованное отношение к другим и участие в их делах, минимум волнений, спешки и стрессов.

Стресс — непосредственная причина 85 % случаев заболеваний среди людей. Собственно, определенное количество напряжения необходимо для стабильного функционирования организма, но избыточные нервные нагрузки негативны и вредны. Различные индивидуумы обладают различной степенью выносливости к стрессовым ситуациям, перенапряжение же может вызываться как травматическими ситуациями, так и событиями позитивными.

Симптомы эмоционального стресса включают в себя раздражительность и беспричинную слезливость, беспокойство и неуравновешенность, неспособность сконцентрироваться или принять решение, отсутствие радости, бессонницу, курение на нервной почве, принятие алкоголя, привычку постоянно что-то есть (или нежелание есть вовсе), хроническую усталость, отсутствие интереса к сексу и нежелание бороться с проблемами. У каждого индивидуума свой порог восприимчивости стрессовых ситуаций и отношения к стрессовым переживаниям. Если же стресс, превышающий границы человеческой выносливости, сохраняется постоянно, начинаются недомогания, которые могут привести к росту серьезных заболеваний, ослаблению иммунитета, хроническим болезням и даже в конце концов к смертельному исходу.

Мы живем в быстро (иногда слишком быстро) меняющемся мире, который и не собирается замедляться. Стресс вызывает дискомфорт,

нежелательное давление, которое заставляет индивидуума изменить то, что является неэффективным в его жизни, побуждая к исцелению и духовному росту. Это, безусловно, очень позитивное явление, хотя оно и не кажется таким в наше время.

Стресс непосредственно влияет на иммунную систему человека, которая является реальным звеном между телом и нефизическими уровнями. Негативные эмоции, вызываемые стрессом, ведут к образованию в головном мозге химических веществ, которые переносятся с кровью по всему телу, достигая тимуса (вилочковой железы) через блуждающий нерв. К числу негативных эмоций, как правило, относятся гнев, страх, горечь, неприязнь, жадность, чувство вины, осуждение, ненависть, ревность, злорадность, надломленность, депрессия и так далее.

Тимус — физический центр деятельности иммунной системы, а одноименная чакра на *Линии Хара (Хара-чакра; см. главу 3)* является, кроме того, физическим связующим звеном между телом и эмоциями, между плотными физическими и нефизическими, эмоциональными аурическими уровнями. Она соединяет эфирный дубль (физический уровень ауры) с эмоциональным телом, а эмоции — с физическими функциями. Болезнь в плотном теле является результатом следующей последовательности явлений:

стресс → негативные (болезненные) эмоции → образование негативных веществ в мозге → блуждающий нерв → подавление функции тимуса → ослабление иммунитета → физические заболевания — от простуды до рака.

Вызванные стрессом заболевания (а таких заболеваний большинство, если не все) свидетельствуют о необходимости возвращения к единству с самим собой, о необходимости воссоединить свое «я» с Божественным источником.

Болезнь — это также признак внутреннего противодействия переменам в жизни, переменам в эмоциях и мыслях. Когда наш образ жизни (работа, личные отношения, привязанности, эмоциональное состояние, привычки) далек от позитивного, то возникающий в результате стресс приводит сначала к эмоциональному дискомфорту, затем — к ментальной и духовной стагнации, и наконец — к боли или болезни в теле.

Эта последовательность выглядит следующим образом:

негативные жизненные функции → стресс → противодействие переменам → эмоциональный дискомфорт → ментальный дискомфорт → душевная боль → физическое заболевание.

Обратная последовательность выглядит так:

физическое заболевание → перемены и их принятие → эмоциональное раскрепощение → ментальное (часто и кармическое) освобождение → духовное воссоединение → исцеление тела.

Именно таков процесс психического исцеления, через который целитель ведет исцеляемого. Если целитель хочет добиться положительных результатов и исцелить себя, ему необходимо задействовать второй, то есть обратный процесс целительства.

Секретным ключом к этому процессу, который делает исцеление более эффективным, является медитативное состояние. Во всех мировых культурах и религиях любая духовная практика и любая психоцелительская техника начинаются именно с медитации. И практика самоисцеления — не исключение. Медитация — оптимальный способ выхода за пределы уровней физического, эмоционального и ментального тел, достижения духовного уровня и воссоединения с Божественным. Исцеление есть возврат к единству со своим духовным «Я», Землей и всеми живыми существами. И именно это единство и достигается путем медитации.

Любое исцеление начинается в Пустоте, достигаемой посредством медитации. На этом духовном уровне стресс, как и его негативные последствия, полностью исчезает. Исчезают также земной план (но не астральные чувства), эго, тело и все болезни. Когда достигается это состояние, течение болезни прерывается, и совершенство через Не-пустоту возвращается назад, в физическую форму. Эта метаморфоза и является ключом физического выздоровления. Благодаря воздействию ума на Пустоту (то есть с помощью визуализации, описанной в следующей главе) в медитативном состоянии происходят трансформация и исцеление.

Медитация — это искусство, которое может освоить каждый (интересно, что дети осваивают его гораздо легче, чем взрослые). Медитация способствует процессу духовного развития, хотя медитативный процесс сам по себе более важен, чем любая цель или результат. Но чтобы сделать медитацию оптимально действенной и эффективной, она должна стать образом жизни, тем, что проделывается ежедневно в течение длительного времени — вроде чистки зубов. Как только вы освоитесь с медитацией и узнаете, каково это — пребывать в медитативном состоянии, вы сможете легко входить в это состояние в любой момент. Именно это волевое вхождение в светлую медитацию и выход из нее и создают целительное состояние, основу любого психического целительства.

Процесс обучения этому искусству, процесс ежедневной получасовой медитации оказывает глубокое воздействие на человека, практикую-

щего ее, и способствует его исцелению. Выход за пределы чувств, эго и физического земного плана очищает и осветляет энергию нефизических тел, что уже само по себе является исцелением. В результате стресс и его негативные последствия резко сокращаются, а болезнь в физическом теле ослабевает или предотвращается. В жизни человека воцаряется все более стабильный мир и покой, его способность противостоять болезням возрастает, ум очищается, а способность избавляться от влияния окружающих людей и строить собственную жизнь усиливается. Даже вредные привычки и пристрастия поддаются исцелению!

Термин «медитация» обычно означает транс — слово, которое может быть неправильно понято. Транс подразумевает отсутствие контроля или осознания, что как раз противоречит его истинному значению. Медитация и транс скорее представляют собой состояние спокойной, сознательной концентрации и устремленности — глубокую, нерушимую, абсолютно неэмоциональную фокусировку ума. Транс — это процесс погружения в себя, фокусировка на собственном внутреннем «я» посредством отвлечения от внешнего будничного мира. Это не попытка полностью опустошить свой ум — практика, невозможная даже на Востоке, не говоря уже о западной культуре.

Средний человек использует лишь от пяти до десяти процентов своего общего умственного потенциала, а медитация — это систематическая ментальная тренировка, расширяющая возможности использования такого потенциала. Медитация тренирует ум, позволяя фокусировать внимание и повышать эффективность применения свободной воли. Это путь к достижению более глубоких уровней сознания и подсознания, путь воссоединения с энергетическими слоями и уровнями и их очистки. В ходе этого процесса чувства и физический мир освобождаются от иллюзий, в том числе и от иллюзии того, что мы есть тело. Нет, мы не тело и даже не ум и не эмоции; мы нечто гораздо большее, чем все, что их составляет. И медитация позволяет нам глубже осознать, кто же мы на самом деле, осознать себя духовными существами.

Эффект медитативного состояния оценивается медиками как «глубокая релаксация, сопровождаемая высокочастотным состоянием». Метаболизм снижается, что ведет к замедлению уровня сердцебиения и дыхания, а также к сокращению потребления кислорода. При этом повышается сопротивляемость кожи — еще один признак уменьшения стресса. На электроэнцефалограмме мозга видно, что амплитудные кривые, отражающие частоту его деятельности, замедляются, переходя от более быстрых (бета-волны, характерные для повседневности) к медленным альфа-волнам (то есть к тринадцати циклам в секунду). В наиболее глубоких состояниях амплитуды деятельности мозга у опытного практика

или целителя могут даже достигать высшей отметки самого медленного из уровней — тета-стадии.

Путем простейшей практики научиться медитации может каждый. Чтобы не откладывать дело в долгий ящик, в качестве вступления в великий мир медитации попробуйте для начала выполнить следующее упражнение.

В тихом удобном месте, где вас никто не потревожит, сядьте на пол в позе портного. Не пытайтесь сесть в восточную позу лотоса, если это для вас трудно. Расслабьте тело, выпрямите спину, раскрытые руки положите тыльной стороной на бедра, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. Медленно перенесите свой вес влево, затем возвратитесь в центральное положение. Перенесите вес вправо, затем опять возвратитесь в исходную позицию. Наклонитесь вперед, затем снова вернитесь в исходную позицию с выпрямленной спиной. После этого, все так же сидя спокойно и расслабленно с выпрямленной спиной (в центральном положении), медленно сделайте несколько вдохов и выдохов, концентрируясь на каждом.

Обратите внимание на свои ощущения. Ваш вес сбалансирован настолько, что вы, возможно, не чувствуете своего тела, ваш ум умиротворен и спокоен. Продолжайте совершать медленные, глубокие вдохи и выдохи, фокусируясь на дыхании. Замедлите течение мыслей до одной за единицу времени и внимательно их отслеживайте. Этот процесс, называемый заземлением и центрированием, служит вступлением к медитации и может быть использован для ежедневной начальной практики; примите к сведению, что ум не захочет долгое время оставаться в состоянии покоя, если только вы его не займете.

Медитация, позволяющая тренировать ум и подняться над физическим состоянием, должна выполняться ежедневно или дважды в день в течение двадцати минут или получаса. Не превышайте это время, пока не приобретете необходимого опыта и не научитесь работать с энергией Кундалини (то есть управлять ее подъемом, который может происходить в ходе медитации). Медитируйте ежедневно в одно и то же время. Время после пробуждения или непосредственно перед отходом ко сну считается наиболее благоприятным. Сядьте на пол в позе портного или в полулотосе или на стул с прямой спинкой. Не медитируйте лежа, так как в этом положении вы можете заснуть. Медитируйте с закрытыми глазами, но при этом будьте внимательны и осознанны.

Выбор места и пространства для медитации очень важен. Каждый раз пользуйтесь одной и той же комнатой и одним и тем же местом. Окружающее пространство должно быть тихим и по возможности изолированным от

шумов. Закройте дверь и отключите телефон. Некоторые медитируют под музыку, создающую фон, но лично я предпочитаю этого не делать. Если используете музыку, то она не должна содержать слов и отвлекать ваше внимание — лучше всего для этой цели подходит музыка в стиле «ню-эйдж», звучащая на нижнем пределе громкости. Если чувствуете, что фокусируетесь на музыке, а не на медитации, выключите ее вообще. Запретите другим беспокоить вас; эти ежедневные полчаса — полностью ваши. Хорошо медитировать вместе с другими людьми. Дети способны легко обучиться медитации, но ее продолжительность для них должна быть короче. Домашние животные тоже могут быть допущены в помещение, но при условии, что они будут вести себя тихо и не мешать.

В комнате, используемой для ежедневных медитаций, образуется особая духовная атмосфера (аура). Свечи и/или благовония создают настроение и облегчают фокусировку или привыкание, становясь — если их применять постоянно — теми знаками, которые помогают войти в медитативное состояние.

Упражнения по заземлению и центрированию особенно хороши вначале, ибо позволяют затем применять самые разнообразные методы медитации. Выберите тот, который кажется вам наиболее привлекательным. Причем, выбрав какой-то один метод, практикуйте его ежедневно в течение хотя бы месяца, прежде чем изберете другой. Но если захотите практиковать один и тот же постоянно — тоже замечательно. Все методы ведут к одному и тому же: успокоению ума, обузданию эмоций и релаксации тела. Достижение этих состояний гораздо важнее, чем то, как вы этого добились.

Для начинающих — то есть для тех, кто, возможно, еще не имеет необходимого опыта и не освоил технику полной релаксации тела, — хорошим началом послужат следующие упражнения. Сев в позу медитации, выполните сначала упражнение по заземлению. Затем, начиная с пальцев ног и перемещаясь вверх до макушки, разомните с помощью легких шипков по очереди каждую группу мышц и частей тела, добиваясь их эластичности. Прodelайте это не торопясь, но основательно. Подобная работа с мышцами позволяет почувствовать каждую часть тела и ее упругость, по контрасту наращивая и увеличивая чувство легкости. Особое внимание обратите на мышцы спины, шеи, челюсти и лица, поскольку у большинства людей эти места особенно напряжены. У каждого человека есть особая группа мышц, где в наибольшей степени отражается общее состояние стресса.

Завершив упражнение, сконцентрируйтесь на том, что чувствуете. Направьте дыхание в ту зону, где ощущается напряжение. Вновь повторите процесс релаксации. Затем, все так же спокойно сидя, замедлите частоту дыхания и сконцентрируйтесь на тех мыслях, которые проносятся у вас в голове. Замедлите бег этих мыслей и прослеживайте прохождение каждой

от начала до конца, пока она не исчезнет. За раз допускайте в сознание только одну мысль, но зато уделяйте ей полное внимание. Затем *отпустите* эту мысль; главное — не цепляйтесь за нее и ничего к ней не добавляйте.

Одной из разновидностей этого метода является запоминание следующих (или сходных с ними) фраз. Сидя в медитативной позе и закрыв глаза, медленно повторите про себя двенадцать — пятнадцать раз каждую из следующих фраз.

Я чувствую, как мои руки и ноги наливаются теплом и тяжестью.

Мое сердцебиение спокойно и ритмично.

Мое дыхание легко и свободно.

Я чувствую тепло в брюшной полости.

Мой лоб прохладен.

Мой ум молчалив и спокоен.

Полная релаксация тела — первый шаг к эмоциональному и ментальному успокоению и начало вхождения в целительское состояние. Лучше всего, если описанный выше метод сделать каждодневной привычкой: в этом случае сидячая медитативная поза автоматически станет ключом к релаксации тела.

Начните с упражнений по заземлению, центрированию и полной релаксации тела. Затем представьте, что вы — древнее могучее дерево с раскидистыми ветвями, корни которого, начинающиеся прямо от ступней, мощно врастают в землю. Почувствуйте, как эти корни все глубже и глубже уходят в недра Земли, пока не достигают золотого ядра планеты. Через эти корни золотистая энергия Земли наполняет ваши ступни, ноги, поднимаясь все выше по каналу позвоночника. Представьте, что ваш позвоночник — это ствол высокого мудрого дерева, и наполните этой энергией каждую часть своего тела. Пусть золотистая энергия Земли поднимается через шею и голову до самой кроны (макушки) и выходит за пределы физического тела.

Затем почувствуйте свои ветви, которые, подобно рукам, расходятся от ствола вверх и вширь, разветвляясь на множество меньших веток, веточек и побегов. А на этих веточках распускаются зеленые листья и золотистые цветы с нежными лепестками. Ощутите, как эти цветы, проклюнувшись в виде почек, затем распускаются все шире и полнее, пока не раскрываются полностью, и лепестки, отрываясь от ветвей, падают на землю. Представьте, как золотистый дождь из лепестков падает на поверхность Земли и их субстанция, растворяясь, проникает под кору и опускается до ядра планеты. Эта субстанция становится единым целым с золотистым центром планеты и затем вновь всасывается корнями и через них поднимается вверх. Всегда

заканчивайте медитацию в центре Земли и медленно возвращайтесь к реальности. Потянитесь и сделайте несколько движений; перед тем как встать, полностью осознайте себя в настоящем.

Древо Жизни — традиционный образ в буддийской медитативной практике. Существует также множество его разновидностей и вариаций. Ученик может также фокусироваться и на другом объекте — глиняном диске, чашке воды, тлеющем кончике ароматической палочки или на очаге, где в защитном экране проделано отверстие, через которое можно наблюдать за кругом живого пламени. (Более подробно об этом виде медитации см. ниже.) Цель этой медитации — запечатлеть этот образ в уме, при закрытых глазах, столь же реально, сколь он реален, когда смотришь на него открытыми глазами.

С помощью таких упражнений на первом этапе обучения буддийской медитации развивают способность к концентрации, визуализации и точечной фокусировке. Идентификация с деревом осуществляется до тех пор, пока не достигается то, что называется состоянием смещения, или переноса, сознания. Если вы одновременно и человек, и дерево, то вы также и любое другое живое существо. Это упражнение демонстрирует единство всей жизни. Когда вы сливаетесь с Землей во время медитации на Древо Жизни, то как бы становитесь этой Землей и питаетесь Ею. Это первый шаг на пути к просветлению, представленный в символике *Рэйки II* как символ *Чо-Ку-Рэй*.

Еще одна форма медитации — выучить наизусть какой-нибудь трогающий душу отрывок и вновь и вновь проговаривать его про себя. В течение какого-то периода времени читайте этот отрывок ежедневно. Прочувствуйте его смысл и содержание; медленно произносите его, фокусируйтесь на каждом слове, отбросив все прочие мысли. Это нужно проделывать один или два раза в день в течение получаса, сидя в тихой комнате в позе медитации с закрытыми глазами и полностью расслабившись. Если ваш ум во время чтения отрывка станет отвлекаться и в сознание начнут вторгаться посторонние мысли, начните весь процесс сначала, и еще раз, и еще, сколько бы времени ни потребовалось на выполнение этого задания. Дисциплинировать ум нелегко, он будет заявлять о себе снова и снова. Но если вы постоянно принуждаете его к работе, то его сопротивление в конце концов ослабнет.

Выбирайте лишь те отрывки, которые действительно отражают ваши представления о том, как именно вы хотели бы смоделировать собственную жизнь. Такие тексты можно найти во всех мистических писаниях любой из религий. Избегайте тех отрывков, которые противоречат вашим убеждениям, в которых содержатся грубые слова или критика, а также те,

что уничтожают жизнь на Земле. Одной поэзии недостаточно; текст должен быть не только прекрасен — он должен отражать высшую духовность и способствовать трансцендентному слиянию с высшим, идеальным «Я». Размышлять над его смыслом и содержанием тоже неплохо, но делайте это по завершении медитации или посвятите этому специальные сеансы. Занимаясь текстовой медитацией, просто повторяйте слова и фокусируйтесь на них, исключив все прочие мысли и чувства.

Эта форма медитации дисциплинирует ум, скорее наполняя, чем успокаивая его, и учит его концентрации и точечной фокусировке. Текст словно отпечатывается на полотне сознания медитирующего, и тот, фокусируя на нем свое внимание, становится единым с его принципами. Если вы медитируете на единстве всей жизни, вы раскрываетесь навстречу этому единству. Если вы медитируете на любви и доверии, доброте или исцелении, вы также раскрываетесь навстречу этим принципам. Чтение текста — это более продвинутая форма аффирмации (позитивного утверждения), это словесное выражение, утверждающее в истинном свете вас таким, каким вы хотели бы стать. (Вот лишь некоторые примеры подобных аффирмаций: *«С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше», «Я прекрасна и любима», «Меня наполняют мир и покой»* и т. д.) Используйте идеальные образы себя (такого, каким вы хотели бы стать) и избегайте всего, что искажает этот образ.

Еще одна техника медитации — концентрация на дыхании — применяется как на Востоке, так и на Западе. Сядьте в позу медитации, сначала выполните упражнения по заземлению и центрированию, а затем весь процесс полной релаксации тела. Затем приступайте к дыхательному упражнению. Сделайте вдох, затем закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю. Сделайте медленный выдох через левую, считая до четырех. Теперь закройте левую ноздрю указательным пальцем правой руки и сдерживайте дыхание, пока не сосчитаете до шестнадцати. Освободите правую ноздрю и сделайте выдох, считая до восьми. Повторите всю процедуру, вначале закрыв указательным пальцем левую ноздрю и вдыхая через правую. Таким образом, вы полностью проделаете упражнение, которое называется «Очищающее дыхание». Не выполняйте его более четырех раз за один сеанс.

Если счет 4–16–8 при выдохе/вдохе и задержке дыхания кажется вам неудобным или сбивает дыхание, попытайтесь выполнить ту же процедуру на счет 2–8–4, по возможности удерживая нормальный ритм дыхания. Не пытайтесь вдохнуть слишком большое количество воздуха или слишком долго сдерживать дыхание. В течение всего упражнения старайтесь дышать по возможности свободно и комфортно. Сконцентрируйтесь на отсчете дыхания, а если ваш ум устремится на другие вещи, вновь направьте его на

отсчет вдохов и выдохов. Последовательно проделав это упражнение четыре раза, медленно восстановите привычный ритм дыхания. Не выходите из состояния покоя и внутренней сосредоточенности и фиксируйте мысли, проносящиеся в вашем сознании. Отмечайте их, а затем отпускаяйте.

Если у вас есть какая-то проблема, это наилучшее время и самая благоприятная возможность, чтобы задать себе насущный вопрос и в молчании выслушать ответ. Именно таким способом достигается большинство откровений. Занимаясь медитацией, вы к этому времени добьетесь вполне приемлемой тишины и покоя, чтобы услышать (или почувствовать) ответ. Вышеописанный процесс, как и другие формы медитации, тоже успокаивает, снимает стресс, способствует сну и помогает сбалансировать гормоны, то есть те вырабатываемые мозгом вещества, которые оказывают столь сильное воздействие на иммунную систему и здоровье.

Использование мантры, то есть мысленное повторение фразы, связывающей вас с Божественным, — еще одна форма медитации. Она несколько отличается от стандартного медитативного формата. Мантра произносится не только во время медитации, но и среди забот и хлопот повседневной жизни. Ее можно использовать в любое время. Ничего другого вашему уму и не требуется. Если вы стоите в очереди, или моете посуду, или принимаете душ, или готовитесь отойти ко сну, или просто гуляете, повторяйте мантру снова и снова, фокусируясь на словах и звуках. Только не прибегайте к ней, когда ведете машину, разговариваете, читаете или в любое другое время, когда какие-либо дела чисто земного плана требуют от вас полного внимания.

Произносите мантру при любой возможности, по мере сил заполняя ею любую брешь во времени. Или же произносите ее во время сеансов медитации десять — пятнадцать минут, после чего остановитесь и обратите внимание на те чувства и мысли, которые за этим последуют. Произносите слова медленно, полностью концентрируясь на них, а если ваши мысли начинают блуждать, вновь нацельте их на мантру. Прибегайте к ней, когда вами овладевает страх, гнев или когда нужно успокоить слишком бурные эмоции, чтобы освободиться от них и преобразовать их положительным образом. Мантра — это очиститель эмоций и ума, содействующий исцелению тела.

Мантра действует по двойному принципу — силой слов и повторением. Слова очень значимы и оказывают влияние на человеческую жизнь, особенно если их усилить за счет многократного повторения. Негативные мысли и слова оказывают негативные влияния и ухудшают здоровье; позитивные — очищают и исцеляют. Эта форма медитации по сравнению со всеми другими методами оказывает самый оздоравливающий эффект,

причем в концентрированной форме. Несмотря на кажущуюся простоту, она требует огромной умственной дисциплины. Обычно мантра не применяется в процессе реального психического целительства, когда ум должен быть спокоен и настроен на слух и восприятие, зато она оказывает существенную помощь в процессе самоисцеления и при подготовке ума к достижению целительского состояния. Я использую мантру как вспомогательное средство, дополняющее другие методы медитации, но ни в коем случае не как средство их замены.

Фраза, выбираемая в качестве мантры, — особая. Она должна быть короткой, иметь позитивный характер, укладываться в концепцию Божества, как его понимает практикующий, и обычно содержит священное или сакральное имя. Как только такая фраза выбрана, менять ее в течение жизни уже нельзя, поэтому выбирайте фразу тщательно. Хотя в некоторых школах медитации учат, что мантру необходимо держать в секрете, однако, даже если эту фразу произносить прилюдно, она не потеряет своей силы. Ее сила — в повторении самих слов. «Аве Мария» — это христианская мантра, заимствованная из индийских *мала-мантр* и приспособленная к нуждам западного мира. Буддийская «*Ом мани падме хум*» («Драгоценность в сердцевине лотоса»), вероятно, наиболее известный и могущественный образец мантры. Вибрация и звук слова «Ом» рассматриваются как звучание, сотворившее Вселенную, вызвав материю к существованию из Пустоты.

И наконец, при долгом употреблении мантра начинает звучать в вашем сознании всякий раз, когда вы не заняты делами. Этот фактор рассматривается как крайне положительный, поскольку означает, что вы напрямую связаны с Божественным. Буддисты считают, что, если человек умирает с мантрой на устах и в сердце, его душа сразу же возносится к Источнику и затем возрождается в «Чистой земле» — месте, где она освобождается от всей кармы и может достичь просветления уже в той жизни.

Созерцание — еще один метод медитации, вероятно, один из самых используемых на Западе и наиболее полезный для целителей. Начните с заземления, центрирования и полной релаксации тела. Затем, прежде чем начать, сфокусируйтесь на выбранном объекте. Объект можно установить прямо перед собой или держать в руке. Когда я впервые начала применять этот метод, моими объектами были розовая гвоздика в прозрачной вазе, морская раковина, сосновая шишка, кристалл и пламя зажженной свечи на алтаре. В течение сеанса используйте лишь один объект.

Сосредоточьте предельное внимание на объекте, исключив все остальное. Некоторое время смотрите на него, затем закройте глаза и удерживайте образ объекта в сознании. Изучите его подробнейшим образом со

всех сторон (но без словесной оценки): форму, цвет, хрупкость, текстуру, размер и, если возможно, звук. Включите все свои чувства. Если это морская раковина, ясно представьте море и пляж, стихию воды и жизнь, которую когда-то содержала эта раковина. Если это свеча, исследуйте стихию *Огня* в его позитивном и негативном аспектах. Если медитируете на цветок, представьте, как из семени появляется побег, превращается в растение, цветет, опадает и вновь становится семенем. Если же медитируете на кристалл или драгоценный камень, представьте, как он формируется в недрах Земли.

Если вдруг ум начинает рыскать и отвлекаться от фокусировки на объект, поставьте его на место. Вам придется проделать это множество раз. Начните с десятиминутного сеанса, затем постепенно увеличивайте время. Посвятите несколько сеансов только фокусировке на сам объект, воздерживаясь от ассоциаций. Способность концентрироваться и долгое время удерживать ум в этом состоянии — очень важный фактор исцеления.

Как только вы в достаточной мере дисциплинировали свой ум (я уж не говорю «в совершенстве», ибо совершенства попросту не достичь), постарайтесь сфокусироваться на собственном теле. Медитируйте на репродуктивную систему, сердце, кости, дыхание, кровообращение, пищеварительную и мочевыводящую системы так же, как вы медитировали на цветок или раковину. Изучите, как работает ваше тело и что оно собой представляет. Делайте это, избегая словесных оценок.

На следующем сеансе постарайтесь фокусироваться лишь на одном органе или одной системе тела. Вначале какое-то время созерцайте саму систему или сам орган, а затем проникните сознанием внутрь. Если возникнут какие-то эмоции, обратите на них внимание, проследив, как они, подобно волнам, накатываются на вас и утихают. Возможно, некоторые сложившиеся у вас представления о собственном теле немало вас удивят. Если возникнут положительные эмоции, воздайте им должное и *отпустите*. Если возникнут отрицательные, спросите себя, какие представления их породили, и затем попросите их удалиться. Почувствуйте, как они уходят, но не углубляйтесь в этот процесс.

Если почувствуете, что орган или система после удаления эмоций словно опустели, наполните их светом, который вызывает положительный настрой, или заполните молитвой. Наполните их новым, позитивным содержанием и дайте им почувствовать ваше отношение. Прежде чем завершить сеанс, попросите систему или орган, чтобы они отозвались на ваше обращение. Этот отзыв может быть вербальным (в словах), зрительным (в красках), эмоциональным (в виде чувств) или обонятельным (в запахах). Вы тут же поймете, что он означает. Если чувствуете в этой зоне боль, спросите, что нужно для того, чтобы от нее избавиться, и в точности следуйте полученным

указаниям. Таким образом вы одновременно осуществите и визуализацию, и психическое исцеление.

Завершите сеанс благословением в свой адрес.

Если вы принадлежите к числу рационально или ментально ориентированных людей, которые не могут обходиться без слов, попробуйте «Медитацию тысячелепесткового лотоса». Это разновидность созерцательной медитации, сходная с описанной выше, только вместо образов здесь используются слова. Знайте, однако, что умение работать с невербальными формами — очень важный фактор в практике целительства, который тоже должен быть вами наработан и использован в деле. В буддизме тысячелепестковый лотос — это символ теменной чакры и единства всей жизни. Центром этого медитативного лотоса служит выбранное вами слово, а многочисленные лепестки олицетворяют связь этого слова со всеми другими явлениями. Для начала посвятите этой медитации и прослеживанию всех связей не более десяти минут, а затем постепенно увеличьте время до получаса.

Начните с выбора слова — оно должно быть позитивным и содержать столь же позитивный смысл. Негативные слова или слова, вызывающие у вас неприятные чувства и ассоциации, могут заронить в вас депрессию или тревогу, которая будет преследовать вас и по завершении медитации, а возможно, и в течение нескольких дней после нее. Для начала вполне годятся естественные, обиходные слова, связанные с предметами природы, такие, например, как «морская раковина», «еловая шишка», «кристалл», «цвет» и так далее. Поэкспериментируйте и свыкнитесь с ними, прежде чем перейти к словам космическим, таким, как «Вселенная», «Галактика», «Земля», «Пустота» или «Богиня».

Выбрав слово, поразмышляйте над ним, удерживая в своей памяти. Это и есть центр лотоса. Вскоре появится другое слово, ассоциативно связанное с первым, — лепесток лотоса. Созерцайте оба слова в течение трех-четырех секунд, а затем удалите ассоциативное, независимо от того, поняли вы его значение или нет. Вновь повторите центральное слово и подождите, пока не появится следующая ассоциация-лепесток. Изучите ее, затем удалите и вернитесь к центральному слову. Продельвайте это в течение всего сеанса, но всегда возвращайтесь к начальному слову; если ум рыскает, обуздайте его, вернитесь к исходному слову и начните опять.

Ассоциации могут приводить как к внутренней осознанности, так и к осознанию себя. Если у вас уже есть опыт по этой части, вы сумеете выбрать такое центральное слово, которое может быть использовано при

решении проблемы. Например, если это проблема личностных отношений, сделайте ключевым словом имя партнера, поместите его в центр лотоса и посмотрите, какие ассоциации возникнут у вас в ходе медитации. Если же проблема связана с необходимостью отпускания какой-либо эмоции или лечения какой-либо болезни, поместите по очереди каждое из этих слов в сердцевину лотоса и будьте открыты к восприятию ассоциаций или откликов.

К тому времени, как вы станете мастером по части всех описанных в этой главе медитаций, вы приобретете необходимый опыт и по части основного навыка, требующегося для искусства целительства и самоисцеления. Собственно говоря, переход от повседневного ума (который перескакивает от одной мысли и объекта к другим) к медитативной альфа-стадии, то есть состоянию покоя и фокусировки, и есть, по существу, переход от болезни к здоровью. Именно способность осуществлять такой переход и делает человека целителем, а способность эта обретается автоматически путем ежедневной практики медитации.

Контролируемый, спокойный ум нельзя развить в одночасье. Каждое умение требует времени и практики, но практика медитации есть уже цель сама по себе. Умиротворение и покой, получаемые в процессе медитации, делают ежедневные упражнения приятными и стоящими потраченного на них времени. Медитация — это позитивная, благотворно сказывающаяся на всей жизни привычка. Применяемая как средство от стресса, она оказывает целебное воздействие, а доведенная до уровня высокого мастерства, поистине творит чудеса. Когда же медитативное состояние дополняется визуализацией, в совокупности они дают глубокие положительные результаты, быстро и мощно проявляющиеся на всех уровнях.