

Основи на психичното лечение

Даян Стейн

Увод

ЛЕЧЕНИЕ С БОГИНЯТА

Леченията, които провеждам за другите, винаги са се основавали на собственото ми пътуване към изцелението. Развивам всичко, което е полезно за собственото ми израстване, в техники, които прилагам в лечебните сеанси, а после ги преподавам на други лечители. Техниките, които се оказват успешни, се утвърждават и тъй като се използват в различни ситуации, еволюират в лечебни средства с общо взето предсказуеми резултати. Ако съм научила техниката от друг лечител или книга, аз ѝ давам нов облик и я адаптирам за най-добри резултати, като понякога я променям драстично. Комбинирам методите и често използвам повече от една техника, понякога няколко, в един лечебен сеанс.

Процесът на собственото ми лечение започна през 1983 г. и продължава до днес. Първо се посветих на Богинята на Кендълмас и избрах Уика и духовността на Богинята за мой житейски път. Отворих се за Богинята за първи път като религия и начин на живот, отърсвайки се от интелектуалната нагласа, с която я бях възприемала през изминалите пет години. Когато накрая направих връзка между Уика, лечението и психичните способности, животът ми се промени по неподозирани начини. Приех растящото си психично осъзнаване като част от процеса и го приветствах в живота си. Жадно търсех информация какво означава и как да го използвам. Започнах да изучавам и изследвам Уика. За първи път започнах да медитирам, да изучавам визуализации и ритуали, да работя с кристали и да се запознавам с народната медицина, която ме привличаше все повече.

През юни 1983 г. медитацията с Дървото на Живота от книгата на Стархоук "Спираловидният танц" се превърна в изживяване на моето първо отваряне на Кундалини. Видях се и се почувствах като живо, растящо дърво, а цветовете на чакрите се движеха през мен от корените до листата. Същия ден получих първия си кратък сеанс с полагане на ръцете от една нова приятелка. Усещах как енергията протичаше през мен също като цветовете, съпроводена със силно затопляне. Енергията на дланта и ръката ми излекуваха напълно болезненото счупване в ръката ми и в този момент разбрах, че трябва да овладеем техниката и да посветя живота си на лечителството.

Този ден ме подготви за онова, което по-късно нарекох *встъпването*, макар че по онова време нямаше име за него. Няколко седмици по-късно лежах късно през нощта в полубудно състояние, но с изострени сетива. Почувствах и видях как през тялото ми преминаха буйни зелени и червени "океански" вълни. Бях красиви като японска картина, и много горещи като енергията, която беше излекувала ръката ми. Бях очарована от тяхната красота и изобщо не бях изплашена. После се видях и усетих да се нося над тялото си, откъсната от него, като същевременно бях в него. Аура от сияйна бяла мъгла обгръщаше този въздушен Аз, отнесе го някъде и един различен "Аз" се върна и настани в моето легнало тяло. Последва обсъждане с някой, който не можех да видя, как точно да влезе в тялото, и бяха направени няколко настройвания. От този момент на душевен обмен се почувствах друг човек, а моят предишен Аз, макар да продължаваше да присъства, беше минал на заден план, като свидетел, без да е активен. Всичките ми възприятия се промениха по един доста разсейващ начин.

Всички аспекти на живота ми също се промениха незабавно и често стряскащо. През следващите няколко седмици ми беше трудно да функционирам в тялото си, отначало имах проблеми с координацията и не помнех извършването на някои автоматични действия. Не си спомнях маршрута до работата, който бях изминавала ежедневно през последните три години, нито как да запаля двигателя на колата. През първите няколко дни шофирането беше страховито преживяване. На всичкото отгоре не разбирах защо се затруднявам с толкова елементарни неща и защо въобще ги вършех. Много бързо станах вегетарианка, започнах да се храня с ориз и пресни зеленчуци и да пия билкови чайове. Аз, която открай време се хранех само с месо и понички. За броени дни напуснах стресиращата, емоционално унищожителна чиновническа работа, понеже ме хванаха да медитирам в работно време, и два дена по-късно започнах да пиша моята първа книга, *The Kwan Yin Book of Changes* (Llewellyn Publications, 1985). През следващите месеци преустанових контакта с моите още по-деструктивни родители и семейство.

През месец август посетих за първи път Фестивала за женска музика в Мичиган. Изоставена на входа от жените, с които бях пътувала, останах съвсем сама без почти никакви топли дрехи и къмпинг оборудване. Никога не бях лагерувала на къмпинг; беше студено и валеше дъжд и нямаше застроен подслон. Неспособна да овладеем дислексията и агорафобията в тази ситуация, но все пак развълнувана от фестивала, накрая се подслоних в общата палатка на Екипа за работа с хора с различни

възможности. Там жените ми обясниха всичко за осъзнаването на инвалидността и позитивната представа за себе си и аз започнах да опознавам собствените си способности и неспособности.

Включих се в първите ми курсове по женско лечение - билколечение и медитация, ритуали на Богинята и лечение с камъни и кристали. Открих женската музика и занаяти, женската култура и разбрах, че съм си намерила мястото. Нямаше връщане назад. Само за няколко седмици се превърнах в съвършено различна жена от онази, за която се мислех. Предишният Аз и старият живот си бяха отишли завинаги, а новият живот, напълно неизвестен, тепърва започваше. Когато се върнах от фестивала, апартаментът, в който живеях от 12 години, ми се видя чужд, а агорафобията беше изчезнала.

Следващото лято вече бях завършила "Куан Ин", търсех издател и се преместих в друг град. Постъпих на работа, която се оказва нетърпимо експлоататорска, върнах се у дома отчаяна, без пукната пара. Три месеца преживях от социални помощи. Няколко години живях в крайна нищета и самота. Не можех да се върна към работата в офис, тъй като получавах мигрена и пристъпи от компютрите, затова опитах като сервитьорка, но не изкарвах почти никакви пари. Разчитах на кухнята за бедни и понякога работех на две места по 14 часа на ден. Когато си стъпих на краката и книгите започнаха да ми носят приходи, дойде време за следващите крачки в лечението.

Трябваше първо да определя физическите си граници, да се приема в тях, а след това да ги превъзмогна и излекувам. Страдах от хронични болки във врата и гърба, имах изкривяване на гръбначния стълб и се измъчвах от дислексия - неврологично заболяване, което се проявява като липса на чувство за ориентация, влошено физическо равновесие, непохватност и объркването усещане, че нещата постоянно си сменят местата. Живеех в състояние на хроничен стрес, силна нервност, тревожност и страх, ниско самочувствие, раздразнителност и чести пристъпи на паника. Страдах от хронична умора без ясна причина. Измъчвах ме страшни пристъпи на мигрена, при които си мислех, че умирам и исках да умира. Започнах да губя способността да чета, тъй като зрителните ми мускули отслабяха, и да осъзнавам, че съм била жестоко малтретирана физически и емоционално от двамата ми родители и сестра ми, като малко дете и като по-голяма. Моделът на емоционално насилие и сексуален тормоз се поддържаше и от моите шефове.

Когато и една дълбоко желана връзка се провали, разбрах, че се нуждаех от лечение, което лекарите не можеха да ми предложат. Трябваше да го намеря сама. Започнах с билки, кристали и Рейки I. Всеки месец си правех масажи и по-късно се подложих на оптометрична терапия на зрението, която коригира проблемите с четенето, равновесието и краткосрочната памет. Една моя приятелка изучаваше невролингвистично програмиране (НЛП) и се нуждаеше от някой, върху когото да практикува. Съгласих се и се подложих на продължителни сеанси по НЛП два пъти седмично в продължение на година, отключвайки всички погребани спомени от моето нещастно детство. Разгледах всички инциденти на насилие чак до бебешките пелени и дори в майчината утроба. Тогава се подложих на двегодишна нетрадиционна Гешалт терапия на разменни начала с жена, която също беше психична лечителка.

Преместих се от Питсбърг във Флорида. Останала отново съвсем сама на новото място, аз се заех да лекувам депресията и гнева си. Обучих се в Рейки II и III и се научих да работя с духовните водачи от Земята и други планети. След като използвах терапията на Машел Смол Райт (от книгата ѝ *MAP: The Co-Creative White Brotherhood Medical Assistance Program*, Perelandra Publications, 1990), изкривеният ми гръбнак започна да се изправя. Само за няколко месеца той се нормализира напълно. Овладах техниката на дълбоката медитация, която доведе до лечение на чакрите, работа с вътрешното дете, регресия и освобождение от миналите животи, прекъсване на нишките, душевно завръщане, кармично освобождение и непрестанното изкуство на емоционалното лечение. Приемах помощта на хората, към които се чувствах привлечена, но повечето процеси изпълнявах сама. Всеки забравен и полузабравен епизод на емоционална или физическа болка в живота ми изплуваше отново и отново, за да бъде видян и пречистен, и този процес продължи много дълго. После започнаха спомените от минали животи. Научих се да изживявам емоциите напълно, вместо да ги отричам, докато накрая експлодирах в гняв.

Излекувах се от гръбначното изкривяване и облекчих значително по-новата травма в кръста, както и много от неврологичните проблеми, бъбречната недостатъчност и пристъпите на мигрена, плюс инфектираната матка и големите фиброзни тумори. Съчетавах психичните техники с масаж, билки, хомеопатия, кристали и скъпоценни камъни, цветни есенции и Рейки. Справих се и с бедността. Вече не живеях в болка, страх, нещастие или гняв и исках да бъда *тук* - едно съвсем ново чувство.

Междувременно научих какво действаше и помагаше и какво не, и започнах да използвам нещата, които ми позволяваха да помагам на другите. В продължение на две години и половина

работих с болни от СПИН, една година - с жена с рак на гърдата; проведох много сеанси с хора, преживели кръвосмешение и страдащи от раздвоение на личността, а също участвах и в лечение на най-различни емоционални и физически болести. Техниките в тази книга (и предишните ми книги) са плод на този опит.

Най-силната нишка в целия този процес беше Рейки. Въпреки че тук описаните техники не изискват посвещение в Рейки, аз го препоръчвам на всички лечители. Моята книга "Рейки: Цялостно ръководство за едно древно лечителско изкуство"¹, която излезе през 1995 г., направи тази лечебна система достъпна за всички, решили да я изучат. Когато обучавам психични лечители, първо ги посвещавам в Рейки, тъй като това е основната рамка за всички методи за психично лечение, полагане на ръцете и лечебно докосване. Настройките отключват психичните способности на получателя и го свързват с неговите духовни водачи в лечението. Когато лечителят получи Рейки III, повечето методи в тази книга вече не са тайна за него, ако често лекува себе си и другите. Психичните способности се проявяват и без Рейки, но не толкова бързо, естествено и лесно.

След посвещаването в Рейки лечителската способност се развива най-пълноценно чрез практиката. Независимо колко информация получава човек, той става лечител единствено като провежда лечебни сеанси. Работата трябва да бъде свършена, а всяко лечение е урок и за двете страни. Щом дам на ученика Рейки, аз го карам да лекува другите, като междувременно го напътствам и му помагам да определи какво долавя. Само след няколко сеанса ученикът се е научил да общува с духовните си водачи и да получава лечебна информация на нефизическо ниво. С опита информацията постъпва все по-лесно и става все по-разбираема. Връзката с духовните водачи и умението да се работи с тях е централен елемент, който новите лечители трябва да овладеят. Рейки отключва тази връзка бързо и надеждно, макар че не е единственият начин за развиването ѝ. Горещо препоръчвам обучение в Рейки, всичките три нива по възможност, на всеки сериозен психичен лечител.

Психичното лечение не е лекарство, нито се признава от традиционната медицина, но дава дълбочен отговор на стремежа към благополучие и лечението на заболявания на физическо и емоционално/ментално/духовно ниво. Съвременната медицина фокусира своите "лечения" само върху физическото тяло, докато психичното лечение търси източниците на болестта на нефизическите нива. Медицината лекува като потиска симптомите, докато психичното лечение намира и отстранява нематериалните причини за болестта. Откриването на емоционалните, менталните и духовните източници на болестта води до лечение на цялостния човек и болестта в крайна сметка се изхвърля от физическото тяло. Симптомите изчезват и болестта е излекувана, но много по-дълбоко от нивото на плътното тяло.

До неотдавна медицината отричаше съществуването на всичко друго, освен на тялото. Сега бавно се отваря за идеята, че умът и тялото са свързани. Когато патриархалната медицина присвоила основните лечителски знания и умения от вещиците, знахарките, лечителките и шаманите от женското минало преди инквизицията и християнството, тя категорично обърнала гръб на нефизическото. Женското лечителство - лечителското изкуство във всички култури преди мъжката узурпация - винаги е зачитало нефизическите нива на тялото. Без женската психична страна медицината се е превърнала в студен и механичен ремонт на изолирани човешки части. Агресивните, механични реакции на съвременната медицина спрямо болката и болестта са лекарства с опасни, нездравословни странични ефекти и излишно много операции и ампутации.

Често лечението е по-болезнено и изтощително от самото заболяване; то осакатява пациентите, вместо да ги излекува. Технологичните ужасии и издевателства над душата са довели до възраждане на по-старите и по-деликатни методи, не толкова агресивни и по-холистични пътища за лечение. Хората, които най-често са жертва на медицинските експерименти, обикновено търсят техни алтернативи.

Пробуждането обаче е факт и много методи се оказват полезни. Те са разнообразни - от изцяло физически до напълно нефизически. Лечението с билки (по-деликатна фармакопея), витамини и минерали, здравословното хранене с избягване на токсините, природолечението, масажът, хиропрактиката и много други природни методи действат главно като безлекарствена терапия върху физическото тяло. Много холистични методи достигат отвъд онова, което може да бъде доказано с научни аргументи. Сред методите, които правят връзка между физическите и нефизическите нива, са хомеопатията, акупунктурата и акупресурата, цветните есенции, скъпоценните камъни и кристалите, методът на обратната връзка и хипнозата. Методите, които въздействат върху физическото тяло, като работят и отвъд него, включват медитацията и визуализацията, емоционалното освобождение, работата с вътрешното дете, Рейки и всички видове психично лечение.

¹ Издадена на бълг. ез. от изд. Кибеа, София, 2000. (Бел. прев.)

Вече разполагаме със статистически данни за растящата популярност на холистичното и вибрационното лечение. През 1990 г. в Съединените щати американците са похарчили почти толкова за алтернативно здравеопазване, колкото за стандартното лечение - 10.3 милиарда долара за алтернативна медицина и 12.8 милиарда долара за болнично лечение. В проучване на "Асошиейтид Прес" от 1985 г., проведено сред 1500 души, повече от половината са посочили, че предпочитат "нетрадиционно" лечение пред стандартните лечебни процедури. Друго проучване от 1992 г. показва, че 1/3 от всички американци са опитвали - и вече предпочитат - алтернативи на общоприетото лечение. Холистичните лечебни средства се оценяват като индустрия, която носи 27 милиарда долара на година и се разраства.

Днес хората все по-често отхвърлят технологичните ужаси и лекарствата, които се ограничават само до тялото. Те отказват "високоскоростните" лекове на съвременната медицина и избират лечение, което прониква под кожата. Холистичното лечение, което почита целостта на физическото тяло, е първата крачка. Вибрационното лечение, което преминава през физическото и достига до ментално-емоционалното ниво, е следващата крачка. Тук влиза свръхновата наука психоневроимунология (ПНИ). Психичното лечение достига чак до емоционалното, менталното и духовното ниво за пълна промяна на енергийния шаблон на болестта, в пълно благополучие на цялото същество на човека. Това благополучие означава комфорт в тялото и свобода от заболяването, но също и емоционално здраве, душевен мир и духовна радост. Това върховно лечение е завръщане към психичната женственост, припомняне на миналото, за да се роди бъдещето.

Психичното лечение не изключва физическите и вибрационните методи; то работи в сътрудничество с тях. Психичното лечение може да се използва заедно със стандартното медицинско лечение, както и с природолечението, акупунктурата, гимнастиката, емоционалната терапия, цветните есенции и други. Като лечителка, аз обикновено работя еkleктично и комбинирам диетология, детоксикация, хомеопатия и билки с нефизически методи. Целта е лечение на всичките четири нива - физическото, емоционалното, менталното и духовното - по най-бързия и ефективен възможен начин. Да посъветвате някого да се откаже от медицинско лечение, противоречи на лечителската етика и е противозаконно в повечето западни страни. Понякога съветвам хората, които идват при мен за лечение, да се обърнат към традиционната медицина, защото съм считала това за необходимо. Работила съм и с жени, които категорично са отхвърляли намесата на медицината. Психичното лечение се съчетава чудесно с холистичното здравеопазване и аз лично намирам, че обикновено холистичната медицина върши повече работа.

Макар да пиша за нива, човешкото същество не е разделено на части. Физическото тяло не е изолирано в своята болест или здраве. Щом има физическа болка, почти винаги има емоционална, ментална или духовна болка. Където има духовна (или ментална, или емоционална) болест, рядко има здраво физическо тяло - болестта все някъде ще избие. Ние не сме части, а цялостни същества, а благополучието означава здраве на всички нива. Понятието "холистично" лечение идва от думата "цялостност". Но има връзка и със "святост"; хората са духовни същества.² Да отричаш духовността си е равносилно да отричаш себе си и мястото си във Вселената (вие сте Богинята), което неминуемо води до болест. По същия начин духовно здравите хора обикновено са добре телом, духом и емоционално, или лесно постигат това равновесие.

Психичното лечение, за разлика от медицинския модел, означава да излекуваме себе си, другите и планетата. Лечителят не провежда лечението върху пациента, а заедно с него. Всяко лечение е тристранно, активно споразумение за сътрудничество между лечителя, получателя на лечение и Богинята (както наричат енергията на Източника или Божественото начало). Никой не може да излекува другия човек, той може да излекува единствено себе си, а ролята на лечителя е да улесни или анализира процеса. Ще дам един прост пример. Ако детето падне и си ожули коляното, майката може да го целуне, а сестричката може да му сложи лейкопласт, но единствено тялото на детето може да образува коричка и да накара раната да зарасне.

Всички ние се лекуваме и ролята на лечителя е да намери най-добрите начини, за да насърчи най-дълбокото възможно лечение (на всички нива). Лечителят може да подсили лечебната енергия на детето, за да ускори процеса. Но детето с ожуленото коляно не е излекувано, ако след зарастването на раната то продължи да се страхува да излиза навън. Тук, наред с физическото лечение, е необходимо и емоционално лечение - работата не е завършена. Тялото на детето (с помощта на Богинята) изцелява физическото заболяване, но то може да се нуждае от помощ, за да се излекува емоционално.

И тук започва лечението. То помага на детето да се освободи от страха, като го намира и го неутрализира от неговия източник в детството или в минал живот. Лечителят помага на детето да

² От англ. думи *holistic* - холистичен, *whole* - цял, цялостен и *holy* - свят, свещен. (Бел. прев.)

преодолее страха и да се върне към нормално поведение. Страхът може да не произтича от скорошното падане, а да се дължи на нещо, което се е случило в близко или далечно минало или дори в минал живот. Лечителят получава целебни прозрения от Богинята, а в процеса участват лечителят, Богинята и детето. Това е съвсем опростен пример за лечебния процес, който се простира до много по-сложни проблеми и заболявания.

В психичното лечение лечителят и получателят често са един и същи човек. Малко от хората, нуждаещи се и искащи психично лечение днес, го получават от другите, макар че и това положение се променя. Това е нова област с малко практикуващи, които обикновено работят почти тайно. Самите лечители често са изолирани от другите. Те се нуждаят от тази работа колкото и всички останали. Докато в патриархалната медицинска система само докторът може да "лекува" (а всеки друг може да бъде хвърлен в затвора за "нелицензирано практикуване на медицина"), в нефизическото лечение ние всички сме лечители. За самолечение хората могат да използват същите методи, с които лекуват другите.

Вероятно психичното лечение по-често се провежда като самолечение и макар че обикновено е по-лесно и по-ефективно лечителят и приемникът да работят заедно, изцелението в уединение се практикува всеки ден. Да бъдеш свой собствен лечител изисква вещина и обективност, но понякога са необходими само искрено желание за промяна и вяра в процеса и Богинята. Работата с духовните водачи може да запълни празнината, но по принцип самолечението е по-бавно. Препоръчвам лечение с доверени хора, когато това е възможно, успоредно с позитивна самопомощ. Ако не познавате друг лечител, направете каквото можете сами и ще научите много. Методите в тази книга са предназначени както за самолечение, така и за работа с помощта на лечител.

Жените се лекуват сами и една друга, а също така лекуват и мъжете, децата, дърветата и растенията, животните, държавите и планетата. Никой не е изолиран от цялото и никой не може да бъде напълно здрав, докато нямаме здраво общество и изцелена Земя. Много от методите за лечение и самолечение могат да се адаптират за лечение на планетата. С лечението от разстояние може да се обхване Земята или някоя част от нея. На практика всяко лечение се отнася и до планетата, тъй като всеки човек, животно или растение са част от Земята. Гей е Богинята Земя и всички ние сме част от нейното живо същество.

Всяко лечение на нас или някой друг, на домашно или селскостопанско животно, птица, диво създание или розов храст е изцеление и на Земята. Всяка проява на активистите

- мирно шествие, протест срещу расизма, сексизма, хомофобията или бедността, гласуване за честно, жизнелюбиво правителство, писмо до конгресмен или разпространяване на реална истина и информация някъде по света

- е лечение на планетата. Рециклирането на всяка бутилка, консерва и вестник помага. Всяко посадено дърво, всяко лечение за някое живо същество помага на всички и на Земята. Всяко изявление срещу насилието лекува всеки един от нас, както и всеки зальък хляб, даден на гладния.

Земята и всички нации и хора са в процес на дълбоко лечение и очистване, известно в метафизиката на новата епоха като *земните промени*. Въпреки че някои хора отказват да повярват в концепцията и нейните пророчества, които Едгар Кейси представя за първи път още преди 1945 г., новините всеки ден отразяват този факт. Моята книга *Dreaming the Past, Dreaming the Future (The Crossing Press, 1991)* представя в резюме теорията за земните промени и някои актуални предсказания. Тогава събитията се зараждаха и се усилиха значително през последните две години. Те ще продължат и през следващите години, давайки възможност за позитивна промяна в хората и планетата. Каквото не се е получило в живота и организацията на народите и хората, се очиства и отваря място за онова, което действа ефективно и хуманно. Резултатът от хаоса е оптимално добро.

В "Земята: Плеядиански ключове за живата библиотека" Барбара Марчиняк пише:

Земята преминава през бурни промени... Ние възприемаме тази вероятност като неизбежна поради силната полярност на вашата планета. Уверяваме ви, че колкото повече замърсявате и рушите Земята, толкова повече енергия ще се насочва към разместване и разтърсване, за да се изчистят нещата.

Между 1994 и 1999 година ще навлезете в период на силен хаос.

Настоящата епоха включва упадък на глобалната цивилизация и събуждането на едно съвършено ново съзнание.³

Предсказанията и пророчествата се потвърждават по целия свят. Откакто завърших *Dreaming the Past, Dreaming the Future*, картата на света се промени. Съветският съюз се разпадна на множество по-малки държави, Берлинската стена падна, обединявайки Източна и Западна Германия, а

³ Барбара Марчиняк, "Земята: Плеядиански ключове за живата библиотека", изд. Аратрон, София, 2002.

Европейският съюз изтри границите между страните на континента. Апартейдът в ЮАР и фашизмът в Хаити вече са минало, а в разделена Ирландия и между Израел и арабските страни се полагат усилия за постигането на мир. В Босна, Руанда и Бурунди избухнаха войни и нови прояви на геноцид, а гладът в Сомалия и Етиопия отново променя картата на Африка, като отнема живота на милиони хора и ужасява света. СПИН помете света и обезлюди няколко африкански държави.

Същевременно протичат и промени в земната повърхност, някои от които опустошителни. През януари 1994 г. земетресението в Лос Анджелис отне живота на 60 души, оставяйки хиляди без покрив над главата и нанасяйки щети за милиарди долари. Година по-късно (17 януари 1995 г.) земетресението в японския град Кобе отне живота на 5100 души и разруши жилищата на 300 000. Земетресения в Южна Америка, Индия, Иран, Мексико, Китай, Филипините, Япония, Съединените щати и на други места нанесоха щети и причиниха смърт, а вторичните трусове продължават. Магнитудът на земетресенията непрекъснато се увеличава.

Ураганите създадоха подобен хаос във Флорида, Каролина, Хавайските острови, Япония, Филипините и Сейнт Кроа, включително ураганът Андрю от 1992 г. От 1993 г. насам планетата се разтърсва от силни бури, торнадо и странни метеорологични промени, поразявайки Европа, Съединените щати и Африка. Торнадото във Флорида, Юга и Средния запад, страшната буря на Източното крайбрежие през 1993 г., дъждовната буря, предизвикала наводнения и свлачища в Калифорния и по цяла Европа, съсипаха и отнеха много човешки животи.

Наводненията в щата Джорджия и последиците, когато река Мисисипи излезе от коритото си през 1993 г., както и преливането на река Рейн и наводненията в Холандия през 1994-95 г. принудиха хиляди хора да напуснат домовете си. Речните корита и релефът се промениха завинаги. В Калифорния, Колорадо и по северозападното крайбрежие на Тихия океан избухнаха пожари и изгориха хиляди акри живи дървета и много жилища в Лагуна бийч и Малибу. Много от природните бедствия са пряк резултат от неправилното използване на земята - застрояване на зони, изложени на риск от наводнения и пожари, например, и отклоняване на реки за удобство на хората. В САЩ и в целия свят се наблюдават нетипични жеги, ветрове, дъждове (или суша) и снеговалежи.

Въпреки аномалиите в обществото и природата и лошото отношение на хората, хубавото е, че се наблюдава ново пробуждане на духовността и човешката свобода. В противодействие на християнския и ислямския фундаментализъм се възраждат духовността на новото време и Богинята, интерес към източните философии и антирасизъм и феминизъм. Въпреки изблиците на насилие, злоупотребата с наркотици, репресиите, бездомността, насилието над жените, децата и малцинствата, налице е осъзнаване на единството на живота и нетърпимост към потисничеството. Макар да има самолетни катастрофи, земетресения, наводнения, пожари и масова смърт, все повече хора се мобилизират да се грижат за другите. Наред с новите болести, като СПИН и вируса "Хантаан", и завръщането на стари, като туберкулозата и холерата, напоследък се обръща все по-голямо внимание на лечението и състраданието. Заедно с липсата на здравеопазване за твърде много хора по света се наблюдава и ново и масово завръщане към по-безопасните методи на природолечението.

Въпреки че промяната не винаги е приемлива, тя е първият закон на енергията и живота. Енергията се проявява най-бурно там, където среща най-голямо съпротивление. Със сриването на стария, изхабен свят се заражда постепенно завръщане към положителния начин на живот. Барбара Марчиняк описва земните промени като посвещение, чието изпитание е да се изправим срещу страха и да го превъзмогнем:

Ако се озовете заобиколени от онова, от което се страхувате, задръжте образа на вас самите като пълноценно и щастливо същество и трансформирайте енергията на страха, като научите повече за себе си ... Когато вашето енергийно поле вече не задържа страха, източникът на вашия страх вече не притежава жизнената енергия да ви унищожи.⁴

Изпитанията и предизвикателствата водят до упълномощаване и израстване, процес на лечение, през който Майката Земя превежда своите обитатели. Лечението на планетата/Богинята се отразява в изцелението и упълномощаването на хората. Всяко живо същество на планетата е Земята.

Вътрешните промени в хората могат да са разтърсващи като земетресения, а неспособните да се променят ще умрат, но онези, които преминат през процеса на инициацията, ще имат положителни резултати. Упълномощаването и личното израстване се проявяват като емоционално отваряне, а промените в духовния живот се изразяват чрез нагласата и съзнанието на хората. Те развиват психичните си способности и осъзнават, че имат житейска мисия и са част от единството на целия живот на Земята. Закостенелите патриархални религии полека отстъпват на източните, индианските и

⁴ Барбара Марчиняк, "Земята: Плеядиански ключове за живата библиотека", изд. Аратрон, София, 2002

философиите за ролята на Земята и често се завръщат към женското лице на Божественото начало. За много хора духовността става по-важна от религията и обръща по-голямо внимание на даването, отварянето и любовта. Това е завръщане към универсалната концепция за прераждането и живота след смъртта.

Земяните промени означават също така фокус върху лечението отвътре, на което е посветена тази книга. Жените и мъжете научават, че да излекуват телата си означава да излекуват своите емоции, ум и дух от травмите и насилията от страна на патриархалното общество и личната им история. Лечението на травмите от този и миналите животи е начинът да признаем и преодолеем страха, да продължим напред и да израснем над доскорошните ограничения. Завръщайки се към старата болка - от някогашно кръвосмешение, тормоз, отхвърляне и други травми - болката се признава, изживява, изцелява и освобождава. При лечението травмите от минал живот изплуват на повърхността и се преодоляват, за да не се повторят отново.

Приемането на личната история и емоции води до колективно лечение и изцеление на Богинята Земя. Жената, която е била насилена и излекува болката в себе си, помага за лечението на болката в другите и повишаването на съзнанието за болката на планетата и нейното изцеление. Човек, който възвръща усещането за Божествената си същност, след като е станал жертва на расизъм, хомофобия, ненавист към другия пол, насилие или религиозна дискриминация, помага за премахването на тези несправедливости от обществото. Хората, преживели война, ще допринесат за мира на планетата, бедните или бездомните се научават на благоденствие и помагат на другите да го постигнат и т.н. С премахването на страха настъпва здраве, изобилие, мир и способността да обичаме себе си, другите и планетата до пълно изцеление и настъпване на нова епоха. Аурата на хората се променя, а заедно с нея и аурата на Земята.

Когато тези изцеления се случват, се променят животи. Много хора сменят работата и професията си, рискуват сигурността си заради начин на живот, който отговаря на истинските им вкусове и емоционални нужди. Някои от тях избират да служат на другите. Мнозина започват да работят на свободна практика. Много хора напускат домовете си или родните си места, за да се преместят в други части на страната или дори в други страни, дори по няколко пъти. Други се разделят с дългогодишните си партньори, а такива, които по-рано са били сами, си намират спътник в живота. Някои избират съжителството в комуна. Промените могат да бъдат плашещи и хаотични известно време, но водят до душевен покой и цялостност. Смъртта е често явление - от СПИН, рак, самолетни катастрофи, автомобилни инциденти, природни бедствия и други - и ще продължи да бъде така. Хората, които не могат да се променят или да се справят със страха, ще умрат. Онези, които се променят, може да изживеят непозната досега радост.

Повечето хора и нации трябва да се излекуват от идеята за разделението. Разделението и самотата са фалшиви, повърхностни концепции, насаждани от патриархалната алчност и завист. В корена и източника на живота ние всички сме едно и всички сме част от Богинята, която е Земята, на която живеем. Всички споделяме една същност и онова, което вреди на един човек, вреди на всички останали. Земята, Богинята и Нейният народ споделят кармата на потисничеството и тормоза, която може да се излекува чрез осъзнаване на единството на целия живот. Ако има определение за психичното лечение или всяко друго лечение, то е процес на връщане на индивида към единството с другите същества и Богинята.

Признаването на това единство води до разбирането, че хаосът има смисъл и всеки може да се излекува от страха от самотата. Когато човек се научи да обича себе си, той се научава да обича и всички останали и Земята. Когато се научи да се доверява на Земята/Богинята, той се научава да вярва на себе си и на другите, и те да му отвръщат със същото. Разделението се лекува с доверие и любов; никой не е откъснат от цялото.

Когато разделението се излекува и хората се научат да се обичат, всеки човек ще възприема другия като самия себе си. Тази мисловна рамка развива нетърпимост към войната, потисничеството, насилието и тормоза. Тъй като никой не би причинил тези неща на своя обичан и уважаван Аз, той няма да ги причинява и на другите. Краят на разделението ще бъде и край на бедността и расизма, замърсяването на планетата, жестокостта към животните и децата, кръвосмешението, побоя, мащането на инвалидите и старите хора. Възприемайки себе си с любов и в единство с целия живот, човекът е цял и завършен, пълноценен и способен да дава и получава мъдрост, блаженство и състрадание. Подобно единство е в пълна хармония с Богинята.

Болестта в хората отразява болестта на планетата, а нейното преодоляване е процес на съзнателно израстване. Превъзможването на болестта показва изцеление и продължаване напред, но може да доведе и до приемане на положението такова каквото е, а лечебният процес може да завърши и

със смърт. Смъртта не е поражение или победа на злото и болестта. Тя е още един ритуал за преход и път към по-здраво прераждане. Всеки, който се е родил, накрая умира. Човекът, който умира, след като се е изправил срещу травмите и кармата от миналото си и се е освободил от тях, умира спокоен. Неговото разбиране му дава нова цялостност, а работата му за тази инкарнация е завършена. Неговият следващ живот ще отразява израстването му и ще му донесе нови уроци, свободни от границите на настоящето. По същия начин човекът, който приема своята болест и се научава да се обича и да живее с нея, си е проправил пътя към здравето. Изцелявайки се на нефизическите нива, той постига цялостност и вътрешен мир, с или без физическата си болест.

Концепцията за любовта към себе си сигурно е централният елемент и най-важата цел за изцелението на всяка жена. Патриархалното общество се гради върху илюзията за разделението и позицията, че всеки, който не е бял, англо-саксонец, богат или от мъжки пол, е по-низш. Това е нагласата, която тласка Земята към покварата, която тя изживява сега, и причината за необходимостта от земните промени. Истината е, че жените са духовното сърце и спасението на тази планетарна култура и са единствената надежда за нейното бъдеще. Жените помнят Богинята и са създадени по неин образ, като жив пример за съзидателната жизнена сила. Без нас нищо не може да се роди, а човечеството ще оцелее единствено ако се завърне към ценностната система на Богинята. Женската нагласа към взаимоотношенията, съзидателността, етиката, цивилизацията и не-материализма са коренът на зараждащата се нова епоха. Насилието в съвременната култура рядко се върши от жени.

Жените са Богинята и Земята. Ние раждаме и отглеждаме децата, създаваме дома и изграждаме цивилизации и общности в дух на сътрудничество. Докато мъжете водят войни, жените създават мир; докато мъжете създават технологии, жените изграждат човечеството; докато мъжете предизвикват хаос, жените творят състрадание, разум и ред. Единствено чрез женското осъзнаване мъжете могат да се променят и патриархатът да свърши. Патриархалната система не иска жените да знаят колко дълбоки са последствията от нашите действия и битие. Осъзнавайки истинското си влияние, жените научават колко са важни за оцеляването на Земята и че любовта към себе

си е проява на уважението, което дължим на живота и Богинята. Следователно всяко лечение означава жената да излекува своето чувство за самоуважение, самочувствие и любов към себе си.

Произнасянето на Самоблагодаряването от традицията на Уика всяка вечер е добро начало за лечението на всяко заболяване. Застанете облечени в небето (голи) пред огледало, до което има запалена свещ. Поставете капка етерично масло (роза или жасмин, например), червено вино, менструална кръв, морска или чиста вода върху показалеца си. Докоснете всяка чакра поред, като произнасяте на глас следното:

Докосвайки вашата теменна чакра (на темето), кажете:

"Благослови ме, Майко, защото аз съм твое дете и съм част от теб."

Докосвайки вашето трето око (мястото на челото между очите), кажете:

"Благослови зрението ми, за да виждам ясно и да те виждам в живота си."

Докосвайки гърлото си, кажете:

"Благослови речта ми, за да казвам истината и да говоря за теб."

Докосвайки вашата сърдечна чакра (между гърдите), кажете:

"Благослови сърцето ми, за да бъде отворено и изпълнено с любов към всички."

Докосвайки вашия слънчев сплит (центърът на тялото между долните ребра), кажете:

"Благослови жизнената ми енергия, която идва от теб."

Докосвайки вашата сакрална чакра (под пъпа), кажете:

"Благослови яйчниците и матката ми за свещен секс с любов."

Докосвайки вашата коренна чакра (вагина), кажете:

"Благослови моята вагина, портата на живота и смъртта."

Докосвайки двете си стъпала, кажете:

"Благослови краката ми, за да следвам твоя път и да осъществя моя собствен."

Докосвайки дланите на двете си ръце, кажете:

"Благослови ръцете ми, за да върша своята работа, която е моята работа в този свят."

Докосвайки отново вашата теменна чакра, кажете:

"Благослови ме, Майко, защото аз съм твоё дете и съм част от теб."

Това лечение прави чудеса и подготвя пътя за всички следващи лечения. Методите в тази книга първо отключват женското единство с Богинята и целия живот чрез медитация и продължават да развиват общуването с Божествения Аз чрез визуализация. Следващите глави са посветени на нефизическата анатомия на чакрите, линията Хара, душевното тяло и ауричните нива, след което се представят техники за енергийно очистване, усъвършенстване и защита. Това са основните инструменти на психичното лечение. Умението за работа с духовните водачи е следващият важен инструмент на нефизическата лечебна работа.

Използването на тези техники води до информацията за емоционалното освобождение и лечението на миналото в този живот, полагането на ръцете, лечението от разстояние и използването на скъпоценни камъни и кристали.

Последните глави съдържат методи за напреднали и информация за психично лечение - кармично лечение и освобождение, душевно завръщане и освобождаване на при-крепванията и създанията от ауричните тела. Те могат да произхождат от настоящия или минал живот, от Земята или други планети и могат да включват помощта на извънземни съюзници. Последната глава е посветена на лечението и процеса на смъртта и на възможностите за лечение на бъдещите животи.

Книгата започва с основните техники и преминава към по-сложните, на по-високо ниво. Има достатъчно книги за отключване на лечебните способности, но липсва учебен материал за напреднали лечители. Хората, завършили Рейки II и III, и онези без Рейки, които известно време са практикували психично лечение и имат опит в него, се нуждаят от допълнителни насоки. Досега повечето от нас работеха сами, опитвайки се да осмислят видяното и наученото, прилагайки знанията си на принципа на опита и грешката. Методите, представени в тази книга, представят моите възприятия и описват как съм се научила да ги разбирам чрез собствените си опити и грешки.

Няма двама лечители, които да работят по съвсем еднакъв начин, и читателите могат да решат да изменят моите методи. Имате благословията ми, стига да ги използвате за лечение и добро, без вреда или манипулация за никого. Всеки лечител, натрупал опит в даден метод, може да го развива и аз ви приканвам да го направите. Искам да става точно така. Целта на психичните способности е да се използват за доброто на хората, животните и планетата. С този фокус лечението се напътства свише от Богинята и нейните духовни водачи за доброто на целия живот.

Лечителките са жрици и знахарки, които помагат на Земята и хората да навлязат в новата епоха и да създадат един различен и позитивен нов свят. Помнете, че каквото изпратите, се връща при вас, и че лекуването на другите води до лечение и много блаженства за вас самите. Най-ценният съвет, който мога да дам на всеки лечител, е да се освободи от егото (което е разделение), да изпитва състрадание и да остави Богинята да работи чрез ръцете му. Всяко лечение е тристранно споразумение между лечителя, получателя и Богинята Земя, а от подобно партньорство може да произтича само добро и любов. Нагласата за духовно уважение към лечението променя човешкия живот и води до цялостност на хората, Богинята и света.

20 януари 1995 г.

Трета четвърт на Луната в Дева

Глава 1

МЕДИТАЦИЯ

Здравето и изцелението започват с правилните физически навици: хранене с незамърсени, полезни храни, приемане на витамини, пиене на чиста вода и минимална консумация на захар, мазнини, алкохол, лекарства и наркотици (включително предписаните медикаменти), тютюн, химикали, пестициди и добавки. Здравето и лечението означават чистота и здрав сън, слънце и спорт, приятна обстановка и физическа безопасност. Хората се радват на добро здраве, когато са заобиколени от красота. Здравето означава също така добри ментални и емоционални навици: уединението и общуването с доверени, близки хора, хармоничните взаимоотношения, искрените прегръдки, удовлетворението от работата и увлеченията, творческите начинания, компанията на децата и животните и занимаването с дейности с възможно най-малко тревоги, бързане и стрес.

Стресът е пряката причина за 85 % от човешките заболявания, като това е консервативна, признавана от медицината оценка. Стресът може да се определи като натиск върху системите на

организма. Известно количество натиск е необходим за активизиране на функциите, но прекалено големия "прилив в системата" е негативен и вреден. Това негативно претоварване води до срыв на оптималната физическа и ментална/емоционална функция, а сред време - и до срыв в органите и телесните системи. Хората имат различна поносимост и дефиниция за стрес, а претоварването може да се дължи както на травмиращи, така и положителни събития.

Симптомите на емоционалния стрес включват раздразнителност и плачливост; неспокойство и нервност; неспособност за съсредоточаване и взимане на решения; безрадостност; безсъние; нервно пушене, прием на алкохол или вредни хранителни навици (или липса на апетит); хронична умора; липса на интерес към секса; и вялост. Всеки човек има индивидуален праг на поносимост за справяне със стресиращи емоции и ситуации. Когато този праг бъде превишен, започват да се развиват симптоми. Ако стресът над границата стане хроничен, се появяват заболявания, които могат да преминат в сериозни болести, имунна дисфункция, хронични заболявания и дори смърт. Всеки човек има горна граница на нивото стрес, което може да издържи.

Симптомите на стреса са и признаци за духовно разделяне, отделянето на тялото от ума, емоциите и духа, което е толкова характерно за съвременното общество. Това са симптомите и резултатите от незнанието, че вие сте Богинята. Стресът е не само резултат на откъсването от Богинята, но може да бъде и фактор в импулса към промяна. Ние живеем в твърде бързопроменящ се свят, който не дава никакви признаци да забави темпото. Дискомфортът от стреса може да бъде стимулт, който да накара човека да промени нещата, които не вървят, тласкайки го към изцеление и израстване. Това е положително в перспектива, но може да не изглежда така за момента, и се случва на много хора в нашите дни на земна промяна. Симптомите на стреса могат да са само предупреждение да забавим темпото и да помирим розите (да се свържем отново с Богинята), и да се върнем към по-простия, духовно-ориентиран живот. Завръщането към знанието, че вие сте Богинята, премахва стреса и облекчава натиска от промяната.

Човешката имунна система се влияе пряко от стреса и представлява реална връзка между тялото и нефизическите нива. Породените от стреса негативни емоции водят до отделяне на химикали в мозъка, които заливат тялото и достигат до тимусната жлеза по блуждаещия нерв. Тя произвежда хормона на неразрешената битка, чиито високи нива водят до хроничния синдром на битката. Блуждаещият нерв, седалището на вегетативната нервна система, контролира сърдечната и дихателната система, а в метафизичен план свързва емоциите с Висшия ум. Негативните емоции обикновено се определят като гняв, страх, огорчение, отричане, алчност, вина, укори, омраза, ревност, негодувание, тревога, ярост, неудовлетворение, потиснатост и т.н.

Тимусната жлеза е физическият център за функцията на имунната система, а тимусната чакра по линията Хара (виж Глава 3) е психичната връзка между тялото и емоциите, плътното физическо ниво и нематериалните, емоционални аурични нива. Тя свързва етерния двойник (аурата на физическото ниво) с емоционалното тяло и емоциите с физическата функция. Блуждаещият нерв отвежда връзката една крачка по-нататък, от емоционалното към менталното тяло. Следователно физическото тяло, етерният двойник, емоционалното и менталното тяло са свързани помежду си. Заболяването в плътното тяло е резултат на тази верига събития: стрес - негативни (болезнени) емоции - негативни химикали в мозъка - блуждаещ нерв - потисната тимусна функция - отслабнал имунитет - физически заболявания, от простуда до рак.

Така че причиняваните от стрес заболявания (повечето, ако не и всички болести) изискват да се завърнем към вътрешната ни цялост, да се свържем отново с Божествения източник. Те са предупреждение да се издигнем над ограниченията на физическия живот, като се завърнем към покоя на духовните нива, където сме Богинята (Богинята в нас). Болестта е и симптом за съпротивление на промяната в живота, емоциите или мисленето ни. Когато начинът на живот (работа, връзка, зависимост, емоционално състояние, навик) не е положителен и човекът отказва да го промени, породеният стрес води първо до емоционален дискомфорт, после до ментално и духовно смущение, а накрая до болка или заболяване в тялото. Отговорът отново е да се върнем към Богинята, към духовните ценности, да се доверим и да позволим промяната, и да се разделим с ненужното. Най-значимата промяна е превръщането на негативните мисли и емоции в положителни. Това духовно възстановяване на баланса преминава през всички нива и преобръща процеса на болестта.

Прогресията изглежда така: негативна житейска функция - стрес - съпротивление на промяната - емоционален дискомфорт - ментален дискомфорт - духовна болка - физическо заболяване. Обратният процес върви така: физическо заболяване - промяна и раздяла с ненужното - емоционално освобождение - ментално (често кармично) освобождение - възстановяване на духовната връзка - излекуване на тялото. Това е процесът на психичното лечение, през което лечителят превежда

получателя. Ефективността на лечителя и самоизцелението изискват достъп до процеса за обръщане на болестта.

Тайната на този достъп, пътят за предизвикване на лечебния процес, е *състоянието на медитация*. Всички духовни практики и техники за психично лечение във всички култури и религии на Земята започват с това умение. Самолечението също започва с медитация. Тя е оптималният начин да се извисим над нивата на физическото, емоционалното и менталното тяло, за да се постигне духовното и да се установи връзка с Богинята. На духовното ниво на Божествения източник човек се освобождава от цялата негативност (болка на всички нива), стрес, съпротива и страх, изпълвайки се със спокойствие, сигурност, мир, любов, одобрение, единение и изцеление. Излекуването представлява завръщане към единството - с духовния Аз, Земята и всичко живо - а това единство се постига чрез медитация.

Дийпак Чопра описва как физикът Алберт Айнщайн през 20-те години на XX век и древните индийски риши са търсели дълбок източник за трансформация на времето и пространството, масата и енергията. Интересно е как съвременната физика едва започва да изучава основата на лечението (но все още не го разбира), което лечителките на тази древна цивилизация познават открай време. Айнщайн искал да открие "единната теория на полето", едно състояние-източник, което да обяснява промяната или трансформацията на материята. Казано на езика на древните, той търсел Източникът на сътворението и лечението, който може да се определи единствено като *трансформация на съзнанието*.

Ришите познавали три състояния на реалност или съзнание: будно, спящо и сънно, в сравнение с времето и пространството, масата и енергията на Айнщайн. Те определяли единното поле на физика като четвъртото състояние, което наричали *турия* (будисткото *самадхи*). Ришите обяснявали турия като друго ниво на съзнание, отвъд първите три, но скрито от тях. Те учили, че турия или самадхи може да се изживее като издигане над нормалната дейност на сетивата, чрез преодоляване на трите състояния на будуване, сън и мечтаене, чрез насочване към Източника на цялото съзнание, Празнотата. Този източник (Богинята) или трансцендентно състояние (Богинята в нас, духовното ниво) на съзнание е мястото отвъд дефиницията на Айнщайн за времето и пространството, времето и енергията, където се създава животът и може да се трансформира материята.

"Единението" в "единната теория на полето" означава естествено единство, а това място на единение с Богинята и Богинята в нас се постига и настъпва изцеление, когато сме в турия (самадхи) на медитативното състояние. В будизма мястото, където отиваме да се свържем с Богинята и Богинята в нас, се нарича Празнотата. Другите три нива са Непразнотата. Празнотата е нефизическото място на Сътворението, шаблонът, по който се прави материята, духовното, Божественото ниво на съществуването. Непразнотата е сътвореният свят или физическото тяло, безкрайният потенциал на физическото, емоционалното и менталното ниво.

Всяка реалност, включително плътното човешко тяло, се създава чрез Непразнотата от Празнотата. Празнотата на Божественото ниво се постига чрез оттегляне от съблазните на сетивата и уединение на мястото или при Източника на информацията, съзнанието, сътворението и животът. Това е място на тишината, празнотата, нищото и завършеността, отвъд което е пълната радост и освобождение (нирвана). За да постигне Празнотата, човек трябва да се освободи от егото (разделението) и да влезе в единението - турия, самадхи, трансформиращото медитативно състояние, Богинята/Богинята в нас или единното поле.

Махаяна будизмът описва това състояние на блаженство или завършеност, Празнотата, като съкровената природа на всичко живо. Аз отъждествявам будисткото понятие "Буда-природа" по-долу с "Богинята в нас" на Уика.

Нашата изначална Буда природа всъщност не е нещо, което може да се проумее. Тя е празна, вездесъща, безмълвна, чиста; тя е прекрасно и тайнствено умиротворение и това е всичко, което може да се каже. Вие самите трябва да се събудите за нея, съзерцавайки дълбините ѝ. Това, което е пред вас, е в пълната си цялост и нищо не му липсва.

В търсенето на Богинята-Празнотата човек се оказва в единение с Източника на цялото сътворение, любов и лечение.

Физиката е установила, че твърдата материя изобщо не е твърда. Дори в най-плътните обекти има много повече празно пространство, отколкото атомен обем. Потенциалът за трансформация не е в атомите и молекулите, а в подреждането и пренареждането на пространството около тях. По същия начин телесните клетки съдържат много повече междинно пространство, отколкото твърда материя. Те са заобиколени от електрически полета, а цялото човешко тяло е обградено от пластове електрически полета (нивата на аурата, както и полетата, заобикалящи клетките и органите). Твърдата материя е разпръсната, а пространството е голямо - тези пространства между атомите,

физическата/електрическата празнота също е Празнотата. Електричеството в нематериалните пространства е Непразнотата, потенциалът, от който изплуват трансформацията и лечението.

Всяко лечение започва от това място на Празнота, до което се стига чрез медитация. На това духовно ниво на електрическо пространство между атомите и клетките, стресът изчезва, както и неговите негативни последици. Земните, но без астралните сетива, егото и тялото остават назад, наред с болестта. В свършенството на Празнотата може да съществува само благополучие, свършеният модел на целостта и първичното Божествено сътворение. При навлизане в това състояние ходът на болестта се обръща и свършенството се връща обратно от Непразнотата. От тази промяна произтича физическото изцеление. Чрез действието на ума върху Празнотата (визуализацията, описана в следващата глава) в състояние на медитация се осъществява трансформация и лечение. Промените протичат на всички нива, от духовното през менталното и емоционалното тяло, до плътното физическо. С физическите промени идва освобождаването от стреса, спокойните емоции и умиротвореното, често блажено състояние на ума и тялото.

Медитацията е умение, което всеки може да овладее; децата се научават по-лесно от възрастните. Тя води до израстване, а самият процес е по-важен от всяка цел или резултат. За да бъде максимално ефективна, медитацията трябва да стане начин на живот, нещо, което се упражнява всеки ден в определено време, като миенето на зъбите. Щом добиете опит в медитацията, усещането да бъдете в медитативното състояние на концентрация и еднопосочен фокус, става лесно да навлезете в това състояние по всяко време. Това влизане и излизане от леката медитация по желание *е нивото на лечение, основата на всяко психично лечение.*

Процесът на овладяване на умението, ежедневното медитиране един или два пъти на ден за половин час, предизвиква мощно самолечение за практикуващия. Превъзможването на сетивата, егото и физическото земно ниво очиства и прояснява енергията на нефизическите тела (електрическото поле между атомите) и само по себе си е лечебно. Стресът и неговите негативни последици намаляват значително, а заболяването на физическото тяло преминава или се предотвратява. Човек усеща все по-силен покой в живота си и придобива спокойното умение да се справя с всяка ситуация. Умът му е ясен, а способността да се освобождава от чуждите влияния и да чертае сам живота си се увеличава. Дори зависимостите могат да се преодолеят. И макар че източната теория се опитва да потисне това знание, психичното отваряне протича и с него настъпва нарастване на психичните сетива и лечебните способности.

Понятието "медитация" обикновено означава "транс", дума, която често се тълкува и разбира неправилно. Трансът предполага липсата на контрол или съзнание, което е напълно противоположно на истинския ѝ смисъл. Напротив, медитацията и трансът съдържат състояние на тиха, осъзната концентрация и еднопосочност - дълбоко, неразсеяно, напълно спокойно съсредоточаване на ума. Трансът, както го определям аз, е процес на вглъбяване, фокусиране върху съкровения Аз чрез ограничаване на дразнителите от външния, ежедневен свят. Това не е опит да изпразним ума напълно - това сигурно не е възможно дори на Изток, още по-малко в западната култура. Медитацията не хипнотизи-ра, вие трябва да изберете да бъдете хипнотизирани, а хипнозата (вижте следващата глава) е съвсем различен процес.

Средностатистическият човек използва едва 5-10 % от пълния капацитет на мозъка си, а медитацията е систематична ментална тренировка, която помага да се увеличи използването на мозъчния потенциал. Медитацията тренира ума да съсредоточава вниманието и да използва повече свободната воля. Тя е начин за получаване на достъп до по-дълбоките нива на осъзнаване и подсъзнанието, на свързване и пречистване на енергийните пластове и нива. Тя забавя телесните функции и укротява ума до една мисъл за момента. В медитацията човек навлиза вътре в себе си, за да намери Богинята. Процесът разчиства илюзиите на сетивата и физическия свят, включително заблудата, че ние сме телата си. Ние не сме нашите тела, нито дори нашите умове и емоции, а нещо много по-голямо, което ги обхваща. Медитацията ни помага да осъзнаем кои сме в действителност като духовни същества.

Въздействията на медитативното състояние могат да се измерят с медицинска апаратура като "дълбока релаксация, комбинирана с много будно ментално състояние". Метаболизмът се забавя, наред със сърдечния ритъм и дишането (блуждаещият нерв), и има по-малка консумация на кислород. Нивата на кръвната захар спадат, което е физиологичен признак за намалена тревога и напрежение (стрес). Кожното съпротивление се повишава, друг показател за намален стрес. Енцефалограмата показва, че мозъчните вълни се забавят от бързите бета-вълни до по-бавните алфа (8-13 цикъла в секунда). В най-дълбоките състояния на опитния медитиращ или лечител мозъчните вълни могат да паднат дори до висшите стойности на най-бавното тета ниво. Състоянието на медитация не е нито будно, нито

спящо, нито сънуване, а познатото на ришите и Айнщайн съзидателно *четвърто състояние на единното поле* или *трансформацията на съзнанието и материята*. То навлиза в пространствата между атомите и молекулите, в Празнотата.

Всеки може да се научи да медитира, просто като се упражнява. Само че егото и съзнателният ум упорито отказват да се отпуснат. Опитността в медитацията идва с времето, повторението и редовната практика. Въпреки тази съпротива, не след дълго ще изживеете приятната промяна от външния към вътрешния фокус, от ежедневните дейности към спокойното лечение на лекия транс (начално алфа-състояние). За да го усетите веднага, като въведение към по-големия фокус на медитацията, опитвайте следното упражнение.

В тихо, удобно помещение, където няма да ви прекъсват, седнете с кръстосани крака на пода. Не се опитвайте да правите позата полулотос, освен ако не я владеете. Отпуснете тялото и с изправен гръб и отворени върху бедрата длани, вдишайте бавно и дълбоко няколко пъти. Наклонете тежестта си бавно наляво, а после се върнете в центъра. Наклонете се надясно, после отново в центъра. Наклонете се напред, после се залюлейте назад към центрираната позиция. След това, като се задържате неподвижни, релаксирани и центрирани, вдишайте бавно още няколко пъти, като се съсредоточавате върху дишането си.

Обърнете внимание как се чувствате. Тежестта ви е балансирана, така че сигурно не усещате тялото си, а умът ви е спокоен и притихнал. Продължете бавното и дълбоко дишане, фокусирани върху него. Забавете мислите си до една единствена, като обръщате внимание на ставашото. Този процес, наречен *заземяване и центриране*, е началото на медитацията и може да се използва всеки ден, но умът няма да остане дълго притихнал, ако не му дадете друга задача.

Медитацията, която възпитава ума и превъзмогва физическото състояние, трябва да се практикува за период от 20 минути до половин час, един или два пъти дневно. Не превишавайте това време, докато не натрупате опит и се научите да контролирате надигането на енергията Кундалини, което може да се получи. Медитирайте по едно и също време на деня. Непосредствено след събуждане сутрин или преди сън вечер са най-ефективните часови зони. Седнете с кръстосани крака на пода или в поза полулотос, или на стол с права облегалка и облегалки за ръцете. Не медитирайте легнали, тъй като може да заспите. Не е желателно да медитирате до два часа след хранене. Затворете очите си, но останете будни и нащрек. Ще се фокусирате по-лесно, ако свалите очилата и контактните лещи.

Мястото и обстановката на мястото за медитация са много важни. Всеки ден използвайте една и съща стая и място в нея. Помещението трябва да е колкото може по-тихо и без дразнителни. Затворете вратата и изключете телефона. Някои хора медитират на фона на музика, но аз предпочитам тишината. Ако използвате музика, тя трябва да бъде инструментална и спокойна класическа или ню ейдж творба, пусната тихо. Ако усетите, че се съсредоточавате върху музиката, вместо върху медитацията, спрете я. Не позволявайте никой да ви разсейва; този половин час е само ваш. Можете да медитирате с други хора. Децата лесно могат да се научат да медитират, но за по-кратко време. Домашните животни могат да присъстват; оставете ги в стаята, ако пазят тишина.

Стаята, използвана за ежедневна медитация, придобива своя собствена духовна аура. Когато медитирам, аз обичам да сядам на килима пред олтара на Богинята върху тоалетката в стаята ми. Медитирам преди лягане. Енергията подобрява съня ми, а в стаята цари атмосфера на древен храм. Запалените свещи върху олтара бяха важен фокус, когато се учех да медитирам. Сега вече не ги паля всеки път. Ако се използват редовно, свещите и/или благовонията създават настроение и стават фокус или навик, превръщайки се в сигнали за превключване към състояние на медитация.

Упражнението за заземяване и центриране е добро начало. След това има най-различни методи за медитация. Изберете този, който ви допада. Но щом изберете метода, придържайте се към него всеки ден в продължение най-малко на един месец, преди да опитате някой друг. Ако решите да продължите да използвате този метод, добре. Всички методи водят до едно и също място: притихнал ум, умиротворено емоционално състояние и релаксирано тяло. Важното е да се озове *там*, а не по кой път ще стигнете.

За начинаещите, които не знаят какво е отпуснато тяло, упражненията за пълна телесна релаксация са добро начало. Седнете удобно на вашето място за медитация и се заземете. После, като започвате от пръстите на краката и се придвижвате нагоре към темето, стягайте силно и отпускайте всяка мускулна група и телесна част подред. Правете това бавно и цялостно. Стягането на мускулите ви помага да осъзнаете всяка част и нейната стегнатост, усилване и увеличаване на отпускането. Обърнете специално внимание на мускулите на гърба, врата, челюстите и лицето, тъй като при повечето хора те са натоварени с напрежение. Всеки си има някаква мускулна група, която отразява стреса.

След като завършите упражнението, вижте как се чувствате. Насочете дъха си към всяко място, което все още е напрегнато. Повторете процеса на релаксация още веднъж. После седнете притихнали, дишайте бавно и наблюдавайте мислите, които преминават през ума ви. Забавяйте ги и проследявайте всяка една, която преминава и изчезва. Пропускайте ги една по една и им отдавайте цялото си внимание. После ги пускайте да си отидат; не ги задържайте по никакъв начин.

Вариант на този метод е да запаметите следните (или подобни) фрази. На вашето място за медитация и със затворени очи повторете бавно наум всяка фраза 12-15 пъти:

Ръцете и краката ми са натежали и топли.

Сърцето ми бие спокойно и равномерно.

Дишането ми е свободно и леко.

Стомахът ми е топъл.

Челото ми е хладно.

Умът ми е тих и спокоен.

Пълното отпускане на тялото е първата стъпка към емоционалната и менталната релаксация и поставя началото на лечебното състояние. В книгата *The Creation of Health* (Stillpoint Publishing, 1988, 1993) доктор Норман Шийли и Карълайн Мис пишат, че поне 80 % от всички заболявания се влияят положително от ежедневната медитация или дори само от пълната телесна релаксация. Описаният метод се превръща в навик и постепенно заемането на позата за медитация става автоматичен знак за тялото да се отпусне.

Всяка стъпка в процеса на медитацията води до промяна в съзнанието и по-дълбоко потапяне в *турия*, *самадхи* и *лечебната Празнота на Богинята*. Сега ви предлагам няколко избрани метода за медитация.

Моето първо упражнение след техниките за заземяване и релаксация беше медитацията с Дървото на Живота от системата на Уика, което е и началната техника в тантрист-кия будизъм. Методите на тантра будизма вероятно са коренът на повечето съвременни практики, лечебни техники и ритуали на Уика. Тази медитация комбинира визуализацията (следващата глава) с изкачването на енергията на Кундалини. Дървото на Живота е метафора на самия канал на Кундалини и на нефизическия енергиен/електрически строеж на тялото.

Започнете с упражнението за заземяване и центриране и пълна телесна релаксация. После си представете, че сте древно дърво с огромна корона и почувствайте как краката ви се превръщат в корени, които се спускат в земята. Корените се спускат все по-дълбоко в земята, докато достигнат златното ядро на планетата. Всмучете тази златна земна енергия през корените и стъпалата си, нагоре по краката ви, през канала на гръбнака ви. Представете си, че гръбнакът ви е стволът на това високо и мъдро дърво, и прокарайте енергията през всяка част на вашето тяло. Изтеглете златната земна енергия още по-нагоре, по врата и главата ви, през темето и навън от физическото ви тяло.

После почувствайте как се оформят клоните, простират се като ръце нагоре и встрани от ствола, разделят се на малки и още по-малки клони ивейки. Вейките пускат зелени листа и нежни златни цветове. Почувствайте цветовете най-напред като пъпки, после леко напъпили и накрая разцъфтели, докато паднат от клоните на земята. Проследете дъжда от златни цветове на земята, където тяхната същност попива в повърхността и прониква до ядрото на планетата. Те отново стават едно цяло със златния център, а после се изтеглят нагоре по корените. Винаги завършвайте медитацията в центъра на Земята. Постепенно се върнете към настоящето. Протегнете се и се раздвижете; осъзнайте се напълно, преди да станете.

Дървото на Живота е традиционно както за будистката, така и за медитацията на Уика. Има много разновидности. В Тибет вместо да стане голямо дърво, човек може да медитира над як или някакво друго природно същество наоколо, докато почувства, че е станал това същество. Ученикът може също така да се фокусира върху предмет -глинен диск, купа вода, горящото връхче на благовонна пръчица или калена печка с кръгъл отвор, от който се вижда пламтяща светлина. (Още за този вид медитация по-нататък в главата.) Целта е образът да изглежда реален в ума, независимо дали очите го гледат или са затворени. В тези прости упражнения образите стават все по-сложни, докато сложните мандали станат толкова реални в медитацията, колкото са в рисунките, а даже и по-истински. Богините в мандалите оживяват и стават духовни водачи на търсещия. В тантристкия будизъм това се нарича *Йидам медитация*.

Таза работа, първият етап в будистката медитация, развива уменията за концентрация, визуализация и еднопосочен фокус. Идентифицирането с дървото или яка, докато човек се превърне в

него, се нарича "изместване" или "прехвърляне на съзнанието". Ако сте жена и дърво или як едновременно, вие сте и всяко друго живо нещо. Упражнението демонстрира единството на целия живот. Докато се сливате със земята в медитацията с Дървото на Живота, вие черпите животелни сили от планетата Земя и същевременно ставате нея. Това е първата крачка по пътя към Просветлението, представен в Рейки със символа Чо-Ку-Рей.

Ето какво казва Александра Дейвид-Нийл за този вид медитация:

Хората, които практикуват редовно и методично съзерцание, често изживяват ... усещането как свалят товар или събличат тежка дреха и навлизат в някакво безмълвно, блажено спокойно място. Това е впечатлението за избавление и ведрост, което тибетските мистици наричат *ниампар джагна*, "да изравниш", "да приравниш" - в смисъл да уталожите всички причини за вълнение, които преминават като "вълни" през ума.

Друг вид медитация е да запаметите някакъв вдъхновяващ откъс и да го рецитирате бавно наум. Използвайте един и същи пасаж всеки ден за известен период от време. Извлечете максимално от смисъла му, но не допускайте да застоява. Фокусирайте се върху всяка дума на текста бавно, една по една, за сметка на всички други мисли. Това се прави половин час, един или два пъти на ден, в поза за медитация, в тиха стая със затворени очи и напълно отпуснато тяло. Ако умът ви се зарее нанякъде или се появяват други мисли, започнете отначало, независимо колко пъти ще го направите за един сеанс. Умът не се дисциплинира лесно; той непрекъснато ще ви предизвиква. Като започвате отначало, вие го връщате на работа, а съпротивата постепенно отслабва.

Избирайте само пасаж, който наистина отразява онова, по което искате да моделирате живота си. Такива откъси могат да се намерят в мистичните текстове на всяка религия, включително Уика. Избягвайте цитати, които противоречат на вашите вявания, строгите преценки или тези, които очернят живота на Земята, жените, някое малцинство или човешкото тяло. Поезията не е достатъчна, пасажът трябва да бъде много повече от красив - трябва да отразява извисяването във Висшия, идеалния Аз. Добре е да съзерцавате смисъла на откъса, но го правете извън медитациите или в специално посветени на целта сеанси. В медитацията с пасажа просто повтаряйте думите и се фокусирайте върху тях, като изключвате всички други мисли и усещания.

Този вид медитация дисциплинира като изпълва, вместо да укротява ума, и учи на концентрация и едноточен фокус. Пасажът се отпечатва в съзнанието на медитиращия, а с фокусирано внимание медитиращият става едно с неговите принципи. Ако медитирате върху единението на целия живот, вие се отваряте за него. Ако медитирате върху любовта и доверието, добрината или изцелението, вие се отваряте за тези неща. Пасажът е нещо повече от разработено утвърждение, фраза, която заявява като настояща истина онова, което човек иска да стане. (Примерите за утвърждение включват: "Всеки ден се чувствам все по-добре"; "Аз съм красива и обичана"; "Аз съм изпълнена с покой.") Използвайте образи на онова, което искате да станете и избягвайте всичко, на което нещо не му достига.

Ето няколко възможни и типични примера за такива пасаж. Заместила съм "Теб" и "Той" с "Богинята" и "Нея":

Научи ме да усещам, че Нейната усмивка прозира в зората, по устните на розите и върху лицата на ... жените.

Колкото повече се задълбочава вътрешната и външната тишина, мирът на Богинята идва при мен. Винаги ще се старая да чувам ехото на нейните стъпки.

В звука на виолата, флейтата и могъщия орган чувам гласа на Богинята.

Цитатите от Хилдегард от Бинген, Мери Дари и Тереза Авилска също са положителни, както и от всяка велика лечителка или мистичка. Моите любими пасаж за медитация са от "Поръчението на Богинята" от традицията на Уика. Цитатите са от варианта в моята книга *Casting the Circle: A Women's Book of Ritual* (The Crossing Press, 1990), стр.54.

Пейте, празнувайте, танцувайте, свирете и се любете, всички в мое присъствие, защото мой е екстазът на духа и радостта на Земята. Моят единствен закон е: Обичайте всичко.

Моя е тайната, която отваря вратата на раждането, и моя е мистерията на живота, която е Гърнето на Хеката, утробата на безсмъртието. Аз давам знание на всеки съзидателен дух, а след смъртта покой и събиране с онези, които вече са си отишли.

Аз съм красавицата на зелената Земя и бялата Луна сред звездите и мистерията на водите. Призовавам душата ти да се надигне и да дойде при мен. Защото аз съм душата на природата, която дава живот на Вселената.

Аз съм била с теб от самото начало и съм онова, което се постига в края на желанието.

Всеки ред или пасаж от "Поръчението" може да се използва като откъс за медитация. Можете например да започнете с първия ред, да го използвате в медитацията, докато свикнете с него, после да

преминете към следващия ред. (Пълният текст е в *Casting the Circle* и в други книги на Уика.) Правете го, докато медитирате върху цялото "Поръчение на Богинята" в продължение на няколко месеца, повтаряйте го многократно наум и го съзерцавайте. (Това съзерцание е разновидност на медитацията.) Обещавам ви, че стресът ще намалее, емоционалната и физическата болка ще отшумят, а животът ви ще се промени дълбоко и положително.

Още една техника за медитация е фокусирането върху дишането, която е обща за Запада и Изтока. Първо заемете поза за медитация, вземете се и се центрирайте и проведете процеса на пълна релаксация. После започнете дихателното упражнение. Първо издишайте, после запушете дясната ноздра с десния палец. Вдишайте бавно през лявата ноздра, докато броите до 4. Сега запушете лявата ноздра с десния показалец и задръжте дъха, докато преброите до 16. Свалете палеца от дясната ноздра и издишайте, като броите до 8. Повторете като оставите показалеца върху лявата ноздра и вдишате през дясната, за да започнете отначало. Това е един пълен цикъл на упражнението, което се нарича "Пречистващото дихание". Не го повтаряйте повече от четири пъти в рамките на един сеанс.

Ако вдишването и задръжането в ритъма 4-16-8 ви затормозява или насилва, опитайте 2 - 8 - 4, за да запазите ритъма на дишането си по-близо до нормалния. Не се опитвайте да поемате необичайно количество въздух или да задръжате дъха за прекалено дълги периоди. Поддържайте дишането нормално. Съсредоточете се върху броенето с дишането, а ако умът ви се зарее нанякъде, върнете го към броенето. След завършване на четирите цикъла се върнете към нормалното бавно дишане. Вътрешно трябва да сте колкото може по-притихнали, обръщайки внимание на мислите, които преминават в ума ви. Забелязвайте ги и ги оставете да си отидат.

Ако имате някакъв проблем, сега е моментът да зададете въпроса наум, после да притихнете и да се ослушате за отговор. По този начин може да получите големи прозрения. На този етап на медитацията сте притихнали достатъчно, за да ги чуете (или да ги доловите по друг начин). Описаният процес, както и останалите форми на медитация, успокоява, понижава стреса, подобрява съня и нормализира хормоналния баланс - отделяните от мозъка химикали имат огромно влияние върху имунната система и здравето.

Многократното повтаряне наум на *мантра* (или мантрам), фраза, която установява връзка с Богинята, е друга форма на медитация. Тя се използва по-друг начин. Мантрата се повтаря по време на медитация, но също и в хода на ежедневието. Това може да се използва по всяко време. Тя е напълно достатъчна практика за ума. Ако чакате на опашка, миете чинии, взимате душ, лежите и се унасяте в сън или се разхождате, повтаряйте мантрата отново и отново, като се съсредоточавате върху думите и звука. Не я използвайте, ако шофирате, разговаряте, четете или по друго време, когато цялото ви внимание трябва да бъде на земно ниво.

Повтаряйте мантрата при всяка възможност, използвайте я, за да изпълните всеки свободен момент. Или я повтаряйте в сеансите за медитация в продължение на 15-20 минути, после спрете и се вгледайте-в чувствата и мислите си. Произнасяйте думите бавно и съсредоточено, насочвайки мисълта си обратно към мантрата, ако се отклони. Използвайте я в моменти на страх, гняв или при други силни емоции, за да ги успокоите, освободите и трансформирате по позитивен начин. Мантрата пречиства емоциите и ума и води към изцеление на тялото.

Мантрата действа на двойния принцип на *думите на силата и повторението*. Думите имат последствие и въздействие върху човешкия живот, особено когато ги чуваме често. Негативните мисли и думи пораждат негативни последици и влошено здраве; положителните пречистват и лекуват. Този вид медитация притежава всички целебни въздействия на другите методи, но в концентриран вид. Въпреки простотата си, тя изисква невероятно ниво на ментална дисциплина. Въпреки че мантрата не се използва в самата психична лечебна работа, когато умът трябва да притихне и да слуша, тя много помага в самолечението и подготвянето на ума за лечебни състояния. Аз я използвам като помощник на другите медитативни методи, но не като техен заместител.

Фразата, която се избира за мантра, е особен вид. Тя трябва да бъде кратка и положителна, да свързва ползвател-я с неговата концепция за Божествеността, и обикновено трябва да съдържа свято или свещено име. Щом фразата бъде избрана, тя не трябва да се променя до края на живота, затова преценете внимателно. Въпреки че някои школи по медитация насърчават учениците да пазят мантрата в тайна, фразата не губи своята сила, ако се произнесе пред други хора. Нейната сила се крие в самото повтаряне на думите. "Аве Мария" е християнска мантра, създадена от мантрите *мала* в Индия. Будистката "Ом Мани Падми Хум" ("Перлата в лотоса на сърцето") вероятно е най-познатият пример за мантра. Смята се, че вибрацията на Ом е звукът, който създал Вселената, изтегляйки материята от Празнотата.

Лесно можете да намерите мантри на Уика. Напевното повтаряне на името на всяка Богиня е

мантра: Изида, Куан Ин, Кали Ма. Произнасяйте всяка сричка бавно и ритмично, отново и отново. Опитайте и по-дълги фрази или напеви на Богинята; повечето мантри са нещо повече от едно име. Опитайте: "Благословията на Богинята", "Бъди благословена", "Богинята Майка, Богинята Майка" или "Йемая, моя Майко, Йемая". Малко по-дълги напеви, като "Аз съм Маат, Маат съм аз, Ние сме едно", също е добър избор. Моята собствена мантра е "Бриди е тук"; тя е келтската Богиня на вдъхновението, поезията и лечението, наричана също така Бриджит. Повтарянето на нейната мантра ме изпълва със спокойствие дори в най-трудните моменти.

Постепенно, след дълго използване, мантрата започва да звъни в ума ви винаги когато не сте заети с други неща. Това се смята за директна връзка с Богинята и е много положително. Будистите вярват, че ако човек умре с мантра в ума, душата му веднага отива при Богинята (Буда). Той ще се прероди в Чистата земя, място, където цялата карма може да бъде очистена, а в живота да бъде постигнато просветление.

Съзерцанието е друг метод за медитация, може би най-използваният на Запад и най-полезният за лечителите. Започнете със заземяване, центриране и пълна релаксация на тялото. После се фокусирайте върху прост обект, който сте избрали преди началото. Можете да поставите предмета пред вас или да го държите в ръка. Когато започнах да практикувам този метод, моите предмети бяха розов карамфил в прозрачна ваза, раковина, кристал, борова шишарка и пламъкът на свещта на олтарата ми. Използвайте само един предмет на сеанс.

Насочете цялото си внимание към този предмет, изключвайки всичко останало. Гледайте го известно време, после затворете очи и го задръжте в ума си. Осъзнайте предмета по всякакъв начин, но без думи; изследвайте го по неговата форма, цвят, миризма, повърхност, големина и звук. Разучете го с всичките си сетива. Ако държите раковина, почувствайте и осъзнайте морето и плажа, елемента Вода, животът, който някога е бил в раковината. Ако използвате свещ, свържете се с елемента Огън в неговата позитивна и разрушителна разновидност, а може би и с някоя огнена Богиня (Пеле, Ойя). Ако медитирате върху цвете, вижте го как пораста от семе в растение, разцъфтява и хвърля семе. Когато медитирате върху кристал или скъпоценен камък, вижте го как се образува в земята.

Опитайте се да се свържете Богините на всяко същество или девите на природните обекти. Ако умът ви се зарее в друга посока, върнете го върху предмета. Ще трябва да правите това много пъти. Започнете с 10-минутни сеанси, после увеличете продължителността. Първите няколко сеанса се фокусирайте само върху обекта, без неговите асоциации. Способността да се концентрирате и да задръжате ума си фокусиран е основна в лечението.

Щом добиете значителна умствена дисциплина (знайте, че съвършенство не съществува), опитайте да се фокусирате върху собственото си тяло. Медитирайте върху вашата репродуктивна система, менструален цикъл, сърце, мускули, кости, дишане, кръвообращение, храносмилателна и отделителна система по същия начин, както го правехте с цветето или раковината. Разгледайте как работи тялото ви и какво е. Правете това, без да използвате думи. В друг сеанс се опитайте да се фокусирате само върху един орган или система. Първо съзерцавайте самата система или орган, после насочете вниманието си вътре в тях. Ако се надигнат емоции, обърнете им внимание, като ги оставяте да преминат през вас. Може би ще се изненадате от някои ваши нагласи към собственото ви тяло. Ако се появи положителна емоция, похвалете я и я оставете да премине.

Ако се надигне отрицателна, попитайте откъде идва нагласата, после поискайте да се освободите от нея. Почувствайте за момент как преминава.

Ако чувствате органа или системата изпразнени след изтичането на емоцията, напълнете ги със светлина в подходящия според вас цвят или с похвала. Дайте им позитивна нова нагласа. Преди да приключите сеанса, помолете системата или органът да ви отправят някакво послание. Може да го чуете като думи, да го видите в цветове, да го почувствате в усещания или да го помиришете в аромати. Ще разберете какво означава. Ако в областта има някакво заболяване, попитайте го какво му е необходимо, за да се излекува, и следвайте указанията. Току-що проведохте визуализация и психично лечение. Завършете сеанса със Само-благодарение.

Жените, които са мисловно и ментално ориентирани и имат нужда от думи, могат да опитат Медитацията на Хилядолистния лотос. Тази форма на съзерцание прилича на описаната медитация, но използва думи вместо образи. Знайте, обаче, че способността да работите с несловесни форми е изключително важна в лечението и трябва да се упражнява. В будизма Хилядолистният лотос е символ на теменната чакра и единението на всичко живо. Центърът на този медитативен лотос е дума по ваш избор, а нейната връзка с всичко останало са многобройните листенца на лотоса. Първият път медитирайте 10 минути, като увеличавате постепенно времето до половин час.

Първо изберете една дума, която трябва да е положителна и да има позитивни послания за вас.

Думите които са негативни или ви създават отрицателни лични усещания, могат да ви направят потиснати или разтревожени в края на медитацията, а понякога и дни наред. Думите за неща от природата са добро начало, например раковина, кристал, бор, цвят и др. Първо свикнете с процеса, преди да преминете към космически понятия, като Вселена, Галактика, Земята, Празнотата или Богинята.

Изберете думата и я съзерцавайте, като я задържате в ума си. Тя е центърът на лотоса. Скоро ще се появи друга дума, която има връзка с първата, и тя е листенце на лотоса. Съзерцавайте двете думи 3-4 секунди, после пуснете асоциацията да си отиде, независимо дали разбирате връзката или не. Повторете централната дума и изчакайте следващата асоциация/листенце. Разгледайте я и я пуснете да си отиде, връщайки се към центъра. Продължете по същия начин до края на сеанса. Винаги се връщайте към началната дума, а ако умът ви се зарее, върнете го към центъра и започнете отново.

Асоциациите могат да ви отведат до вътрешното осъзнаване и самоосъзнаване. Щом натрупате опит, можете да изберете такава централна дума, че да я използвате за решаване на проблеми. Например, ако въпросът се отнася за връзка, поставете името на другия човек в центъра и вижте какви асоциации ще се появят в медитацията. Ако въпросът е от какво се нуждаете за лечението на определена емоция или заболяване, поставете тези думи една по една в центъра и бъдете отворени за асоциациите и реакциите.

Когато придобиете вещина във всички медитации в тази глава, ще сте се запознали с основното умение, необходимо за лечението и самолечението. Превключването от ежедневния ум, който подскача от една мисъл и тема на друга, към алфа-медитативното състояние, което е фокусирано и притихнало, е промяната от болестта към лечението. Тази способност за превключване изгражда истинския лечител, а ежедневното медитиране я прави автоматична.

Контролираният, притихнал ум не се развива за един ден. Всяко умение изисква време и практика, но при медитацията практиката е самата цел. Покоят, който произтича от нея, прави ежедневното упражняване приятно и стойностно. Медитацията е позитивен навик за цял живот. Нейното практикуване намалява стреса и това само по себе си е лечение, а развиването на медитативни умения прави чудеса. Когато към медитацията се добави визуализация, се пораждат дълбоки промени, които протичат мощно и бързо на всички нива.

Глава 2

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Нудистката философия - будизмът е много повече философия, отколкото религия - казва, че всяка реалност е творение на Ума от Празнотата. Тогава материята се проявява от Ума чрез Непразнотата на неограничената възможност. Умът е върховната реалност. Просветлението (Освобождението, свободата от прераждане) произтича отвътре, като човешкият ум докосва Универсалния ум. Това е единственият начин, по който това може да се постигне. Всички неща са Умът и Умът е познаваем. Универсалният ум е комбинацията от всички отделни умове, а Буда-умът или Буда-природата (Богинята в нас, казано с понятията на Уика), присъства във всички същества и участва в своята реалност. Всички същества и нива на битие се създават от него. Умът в своето чисто състояние е съвършенството на Буда (Богинята), идващо от Празнотата. То е единението на целия живот и битието, първият Източник.

Егото изолира индивидуалния човешки ум от съвършенството на Ума и Празнотата, като създава илюзията за отделеност. Егото вижда отделения, изолиран Аз, вместо универсалното единство, и това неправилно възприемане на реалността поражда всички заболявания и страдания в живота и в света. В търсенето на реалност, която не може да разбере, егото създава и се вкопчва в желания, алчност, копнежи, привързаности и болезнени емоции. Те на свой ред "замъгляват огледалото" и пречат на човека да постигне пълното разбиране и да се завърне към единството. Илюзиите на замъгления от егото ум се натрупват през Целия живот и онези, които остават нерешени при смъртта, се превръщат в карма за душата, която се разрешава или надгражда в бъдещите инкарнации.

Въпреки че "огледалото" може да бъде замъглено, Умът отвъд него остава чист. Когато търсещият започне да осъзнава, че егото е илюзорно, той започва да разбира реалността, собствения си ум и Универсалния източник. Прочетете този цитат от Джон Бльофелд:

Вглеждайки се дълбоко в ума си, адептът вижда, че всички привидности са негови собствени предубеждения и това познание ги разпръсва като облаци... Той осъзнава, че умът сияе както вътре, така и вън, защото е вездесъщ.

Тогава адептът се научава да възприема, че собственият му ум и умовете на всички разумни същества са едно неделимо цяло.

Какво означава това от гледна точка на Богинята и лечението? Означава, че умът е движещата

сила на цялото сътворение. Индивидуалният ум създава живота на индивида, а умът на Богинята създава Вселената. Но Божественият ум е комбинация от всички индивидуални умове. Реалността се създава в ума като единство. По време на инкарнация желанието (страхът от разделянето с Богинята) на индивидуалния ум замъгляват нашето разбиране за единството и процеса на сътворението. Тъй като забравяме единството на целия живот и че ние сме Богинята, земните илюзии (егото) замъгляват съвършенството на нашите същества.

Тези илюзии, основно негативни мисли и емоции, които "замъгляват огледалото" и изопачават нашите възприятия за реалността, причиняват заболявания в отделните хора и колективно на планетата. Разбирайки, че умовете ни създават нашите реалности и избирайки позитивните сътворения от позицията на единство и Богинята в нас, ние лекуваме себе си и Земята. Хората са ограничени единствено от своите способности да го направят. А всяка способност може да бъде овладяна и възпитана.

Това не означава да се омаловажава въздействието на обществото върху живота на индивида. Жените и много други на Земята - етнически и религиозни малцинства, бедните, хомосексуалистите и лесбийките, децата, старите хора, инвалидите, животните - са явно и безспорно потиснати. Бедността е основен източник на стрес и други усложнения, които водят до заболявания. Но способността на ума да създава собствени условия и реалности има огромно положително въздействие въпреки грешките на преобладаващото общество.

Приемането и културата на "различните в своята сексуалност" значително облекчи усещането на тези хора, че са сами в един враждебен свят. Качеството им на живот се подобри, а натискът върху тях като цяло намален значително. Подобни промени в менталитета постепенно се отразяват и променят обществените нагласи. Негативните прояви на потисничество оказват по-слабо влияние върху хората, които имат смелостта и подкрепата да им се опълчат и да сътворят по-позитивна реалност.

Концепцията за ума, който създава реалността, не означава, че хората сами причиняват или избират болестите си. Надявам се, че никоя обучена от мен лечителка не възприема тази позиция, обвинявайки хората за техните болести или болки. Ако има такива лечителки, те не са научили това от мен. Условията за живот на човека или неговата болка (болезнени емоции) могат да бъдат източникът (или един от източниците) на болестта, но никой не избира болката или болестта съзнателно или нарочно. Но щом умът бъде научен да лекува тези условия или болки, много заболявания могат да бъдат изцелени.

Грешките (страховете) на индивидуалния ум в миналите животи също могат да са източник на заболяване в този живот и това се нарича *негативна карма*. Пак повтарям, няма смисъл да обвиняваме някого за събитията от друг живот, когато той може да е бил същата душа, но съвсем друг човек. Ако в настоящия живот има съзнание за този минал живот, то вероятно е зачатъчно. Кармата е просто житейските уроци, нещата, които трябва да постигнем и научим този път, възможностите за израстване и нещата за лекуване. Тези уроци са причината да сме тук за още един живот. Способността на ума да избира и създава нова реалност лекува кармата, позволявайки на човек да излекува старите си страхи, да промени старите модели, да разреши незавършените конфликти и взаимоотношения и да се завърне към положително равновесие, което предотвратява натрупването на нова негативна карма. Всеки успех в това отношение трябва да се приветства, но укори не бива да има. Всяка душа има свой житейски път и учебна програма.

Ние сме тези, за които се мислим, затова първата крачка в използването на ума, вместо да го оставяме той да ни използва, е да му забраним да ни изпълва с отрицателни мисли. Когато се повтарят, те се превръщат в негативни убеждения, после в негативни емоции и накрая прерастват в стрес и заболявания в тялото. По същия начин негативните емоции се превръщат в отрицателни мисли и вярвания. На жените обикновено им се втъпява, че "не са достатъчно добри", когато в действителност са прекалено добри - една прекалено могъща заплаха за патриархалната власт. Когато мислите, произлизащи от негативно място, изплуват на повърхността, променяйте убеждението като незабавно коригирате мисъл-формата. Правете това толкова често, колкото е необходимо, докато отрицателната мисъл изчезне. Заменете я с по-добър образ за вас самите. Представата за себе си е основното предизвикателство за нашето изцеление и то е пътят към позитивна промяна.

Например, разливате нещо и си мислите: "Ох, пак го направих. Винаги разсипвам разни неща. За нищо не ме бива." Веднага пресечете мисълта, кажете "Не" или "Спри това", или си представете как го зачерквате с червено. Заменете го с нещо позитивно: "Вече нищо не разсипвам. Ставам все по-добра и по-добра." Това ви дава нещо по-здоровословно, върху което да базирате вашето самоуважение. Положителната представа за себе си (неизплатено его) подобрява здравето на всички нива.

За хората с изявени психични способности положителните и отрицателните мисъл-форми се

появяват визуално в аурата. Те са бързодвижещи се проекции от цвят и светлина, които изригват в аурата на емоционалното тяло. Преобладаващите мисъл-форми, обичайните мисли, оказват трайно въздействие върху аурата, докато човек не положи усилие да ги промени. Мислите водят до чувства (а понякога и обратното), а повтарящите се мисли се проектират в структурата на емоционалното тяло, което се отразява директно върху емоционалното и физическото здраве. Негативни мисли - негативни емоции - заболяване във физическото тяло. Като се научават да контролират и отхвърлят нездравите (негативни, вредни, самоподценяващи се) мисли, хората се учат да създават добро душевно, емоционално и физическо здраве.

Визуализацията е начин за възпитание на ума в положителни мисъл-форми, промяна на вредните сътворения на реалността в положителни и любящи. Тя изцелява илюзиите (страха и болката) на земното его в сливане с и участие в духовното единство. Тя премахва замъгляването на огледалото. Умът създава човешката реалност, а визуализацията е инструментът за избиране на онова, което се създава, както и умението да се избира позитивно и ефективно. Тя е продължение на медитацията, а именно в медитативно състояние страховете и негативните вярвания на егото могат да бъдат преодолені и Богинята вътре/Празнотата да бъде достигната. Жената като Богиня създава себе си с мислите си:

Визуализацията е йога за ума. Тя дава бързи резултати за използване на сили, познати на жената/мъжа на по-дълбоките нива на съзнанието. Това са силите, с които умът сътворява Вселената.

Мисълта е енергия, която може да бъде направена видима за всекиго, независимо дали притежава умението да вижда мисъл-формите или не. Добро упражнение за начално психично развитие е да запалите свещ, да седнете с лице към нея, така че пламъкът да бъде на нивото на очите ви, и да потънете в медитация. Фокусирайте ума си върху пламъка на свещта и когато се почувствате напълно центрирани и съсредоточени върху него, опитайте да наклоните пламъка наляво. Представете си как се огъва наляво. Ако сте успели да слеете съзнанието си със свещта, както направихте с Дървото на Живота в предишната глава, пламъкът ще "се наклони бавно и леко.

Поиграйте си с пламъка, като го огъвате наляво и надясно, напред и назад. Спрете, преди да се изморите - това е много уморително занимание. Същото можете да направите с мънисто, повесено на тънка верижка или конец точно пред вас. Завържете го, така че да е точно пред очите ви. Опитайте. Превърнете упражнението в игра; прекомерното усилие спъва процеса. Всеки, който използва махало, познава това явление.

Щом мислите са енергийни форми, значи целият живот е създаден от енергия. Тя е електрическият строеж на нефизическите аурични нива и е космическият хоросан, който свързва атомите в молекули и молекулите в клетки. Пространствата между атомите и молекулите, универсалната Празнота в микрокосмоса, са съставени от празнота, слепена от енергията. Същото важи за човешкото тяло на всичките му нива. Единното поле във физическата реалност и Празнотата и Непразнотата в будизма също са енергия. Физиците казват, че енергията е вечна; тя не може нито да се създава (тя е самото сътворение), нито да се унищожава. Самият живот е енергия и мислите са енергия. Казано с научни понятия:

Мисълта е вид енергия; тя притежава свойствата на универсално "поле", което като гравитационното и магнитното поле и полетата на всички живи неща, подлежи на научно изследване.

Мисловните полета ... могат да си взаимодействат, да пътуват в пространството и да пронизват материята повече или по-малко едновременно, мигновено и без почти никакво отслабване.

Мисловните полета на един човек могат да се смесват с мисловните полета (или енергийни системи) на друг човек ... с физически резултати във физическото тяло (тела).

Визуализацията в състояние на медитация е начинът да се предизвика промяна в енергийното поле на тялото. Такива промени могат и действително трансформират тези енергийни полета и могат да се използват за въздействие на физическото здраве. Те изваждат нов вариант на сътворението от Празнотата и са суровините за физическата материя на Непразнотата. Мисъл-формите, изтегляни от духовното съзнание на Богинята и единството, първо предизвикват промяна на менталното и висшето ментално ниво. После те преминават в емоционалното тяло, изцелявайки емоциите и освобождавайки стреса, а оттам препрограмират физическото тяло.

Дийпак Чопра дава медицинско описание на процеса като "реалността, която приемате в будно съзнание, ви е позната само от импулсите, които проблясват в мозъка ви." Аз предпочитам да го обяснявам с философски понятия, но истината е, че всяко възприятие на ума се интерпретира в мозъка. Човешките сетива са връзката между ума и Вселената (Ума), а сетивата се контролират от мозъка. Мозъкът не е умът, а достъпът на ума до физическото. Мозъкът реагира на стреса в ума и емоциите, като отделя негативни химикали, които въздействат на имунната система и водят до заболяване.

Мозъкът също се влияе от мисловната енергия, транспортиращото и съзидателното средство на ума.

Традиционните будистки и уика визуализации започват със сетивата (и мозъка), после ги превъзможват. В тази книга акцентирам върху будистката философия, тъй като всички практики на съвременните вещици произлизат от тантра-будисткото обучение по визуализация, медитация, символика и ритуали, които са били пригодени към западното светоусещане. Тантристката философия е много развита; тя обяснява подробно какво правят жените, много повече, отколкото жените са успели да анализират. Обучението в това умение започва с прости стъпки и постепенно се усложнява.

На търсещата, която се е научила да се концентрира, се дава мандала с образа на Богиня (обикновено Тара) в центъра на сложен рисунък. Тя медитира върху мандалата, докато образът започне да изглежда толкова реален, сякаш е във физически облик. Богинята вътре става достатъчно реална, за да оживее. Тя повежда разговор с медитиращата и от този момент нататък става нейна учителка. Търсещата знае, че е създала своята Богиня/Учителка от Празнотата с действието на собствения си ум и че тази Богиня е напълно реална.

Това е възможност за лесните, които решават да я опитат в медитация. В лечението целта на визуализацията е малко по-различна. Тя подтиква ученика да достигне отвъд физическите си сетива, за да получи нефизическа информация от енергийното поле на човека, когото лекува (или от своето собствено при самолечение). Същевременно отваря възприятията му за нефизическата анатомия и го свързва с енергийните полета на същества, които не са във физически тела, например духовните водачи. Тази информация показва или разказва на лечителя къде е необходима мисловната енергия (контролираната мисъл), за да промени болестта в здраве и как да бъде направено това. Лечебните промени си проправят път през нефизическите аурични нива до физическото тяло. По този начин може да бъде излекувано всяко нефизическо ниво, а също и кармата.

Започнете с нещо просто. Всяка визуализация представлява полет на въображението в състояние на медитация, затова първо навлезте в това състояние, вземете се и се центрирайте и релаксирайте тялото си. С течение на времето и опита повечето лечители се научават да превключват в медитативно състояние моментално, понякога чрез промяна на умствената нагласа, друг път само с няколко дълбоки вдишвания. За начално лечение нивото на транс е съвсем леко и се задълбочава автоматично, ако лечителят остане фокусиран. Това е причината за всички упражнения за съсредоточаване и фокусиране в предишната глава. Колкото по-опитен е лечителят, в толкова по-дълбоки нива на транс умее да навлиза той и толкова по-значими са резултатите.

В състояние на медитация си представете роза или някакво друго цвете. Можете да поставите пред вас истинско цвете, ако желаете. Със затворени очи разгледайте розата наум. Какъв цвят е? Как ухае? Отворена ли е или е пъпка? Има ли си листа? Бодли? Представете си какво щяхте да усетите, ако докоснехте листенцата ѝ; погалете ги наум. Ако имаше звук, какъв щеше да е той? Съзерцавайте розата няколко минути - после променете образа. Ако розата е била отворена, свийте я в пъпка. Ако е била пъпка, разтворете я. Ако розата е била розова, променете я в червена, в бяла, в жълта, после обратно в розова.

Можете ли да си представите синя роза? Ако е имала бодли, махнете ги или ги сложете, ако в началото розата е била без тях. Поставете капка вода върху цветето. Накарайте го да ухае като гардения и променете звука му. Прибавете пеперуда и я вижте как кръжи около розата, после каца върху нея. Чуите пърхането на крилата на пеперудата. Върнете розата към нейния начален вид, разпръснете я и я накарайте да се появи отново.

Изживявайте всяка промяна с колкото може повече сетива. Някои хора са визуално ориентирани, други получават психичните си впечатления главно от звука или допира. Някои лечители (по-опитните) използват комбинация от сетива с едно доминиращо такова. Моята психична доминанта е звукът - първо чувам информацията и едва след това я виждам. Допирът е на второ място, а визуалната образност е едва на трето място за мен. Понякога получавам информацията визуално, но обикновено я чувам от моите водачи. Всеки възприема по свой собствен начин и никой начин не е по-добър или неправилен. Важното е да я получавате, а не как постъпва.

Повторете горното упражнение с други обекти. Използвайте други цветя; развийте дърво от жълд в дъб, а после го превърнете обратно в жълд. Визуализирайте как обличате и събличате дрехите си една по една. (Няма да се впускам в другите възможности, сами ще се сетите! Съобразявайте се с етиката в това упражнение.) Наред с развиването на вашата способност да визуализирате (да си представяте, да създавате), тези упражнения тренират вашите психични сетива и започват да показват кое е вашето доминиращо психично сетиво. Най-добре е да тренирате всички сетива едновременно, отколкото само доминиращите. Сетивата, до които имате по-лесен достъп, са доминиращите засега, но с упражненията други могат да ги засенчат. С колкото повече психични

сетива работи лечителят, до толкова повече информация има достъп в лечението.

Сега преминете към по-сложни визуализации. Седнали в поза за медитация, със затворени очи, визуализирайте вашия хол колкото можете по-подробно. Това звучи лесно, но отначало не е. Западните хора не са научени да обръщат внимание. Засега не променяйте нищо, а го визуализирайте какъвто е. Не забравяйте да включите всички сетива. След медитацията отидете да огледате стаята и вижте доколко се е доближил споменът ви до физическата реалност. Когато успеете да визуализирате стаята с точност, започнете в медитация да изваждате предметите един по един, докато изпразните стаята. После ги върнете обратно. След това се опитайте да пренаредите мебелите и да ги върнете в първоначалната подредба. Опитайте същите упражнения с друга стая.

В друг сеанс погледнете вътре в тялото. Не го съзерцавайте както в последната глава, само го разгледайте, като ангажирате колкото можете повече психични сетива. Започнете с главата и погледнете вътре в нея. Дори да нямате добри познания по анатомия, не се притеснявайте, просто обръщайте внимание на онова, което възприемате. Препоръчвам на всеки лечител да придобие основни познания по анатомия. Вземете някоя медицинска книга или атлас по анатомия и поне научете формата и разположението на основните органи. Няма нужда да наизустявате имената на костите, мускулите и нервите. Разгледайте внимателно тялото си от главата до петите.

Може да видите или да усетите по друг начин органите или по-вероятно енергийните форми, които ще бъдат обсъдени в следващата глава. Някои хора възприемат костите и скелета, други виждат мускулите, нервите и сухожилията под кожата. Какви са те - звуци, символи, усещания, чувства или аромати? По какъв начин се различава този образ на тялото ви от упражнението по съзерцание в предишната глава? Преди да спрете, окъпете с любов и светлина всички ваши органи.

Всяко указание да "видите" в тази книга включва всички други сетива, които са ви достъпни. Визуализацията буквално означава "виждане", но включва много повече. Имайки това предвид, сега погледнете тялото си като енергийно поле. Може да видите/възприемете чакрите, нивата на аурата, енергийните потоци или само неясен силует. Каквото и да доловите, е добре. Старайте се да включвате и другите сетива. Представете си кълбо от сребърна светлина над главата си. Вкарайте го в главата си, после го спуснете през тялото - през врата, - гърдите, торса, корема, краката и го изкарайте през стъпалата. Върнете го през стъпалата нагоре по тялото и го изкарайте през главата, после го оставете да си отиде или го разпръснете. Представете си кълбо от златна, медна, синя, зелена, всякакъв друг цвят светлина или с цветовете на дъгата. Вижте го като различни звуци, които преминават през тялото ви - от цигулка, електрическа китара, флейта, пиано. Представете си го като различни аромати - на люляк, роза, жасмин, гардения - как преминава през тялото ви от главата до петите и обратно. Забележете как ви кара да се чувствате всеки един цвят, звук или уханье, докато си играете с кълбото.

Тези медитации са по-дълбоки от описаните в Глава 1. Когато ги приключвате, се уверявайте, че сте се завърнали напълно в настоящето, преди да станете и да се върнете към земния живот. Протегнете ръцете и краката си. Ако все още се чувствате отнесени, измийте лицето си или изпийте чаша вода. Някои хора огладняват след дълбока концентрация или лечебна работа. Гладът е за нещо сладко, но тялото всъщност се нуждае от белтъчини; хапнете сирене или извара. Може да ви се струва, че сте медитирали 10 минути, но всъщност да е минало много по-дълго време, дори часове. Този тип медитация е по-добре да се прави вечер, отколкото сутрин, а провеждането ѝ непосредствено преди лягане може да предизвика ярки сънища. Все пак някои хора се чувстват по-скоро енергизирани от нея, а не релаксирани.

Започнете да използвате визуализацията за лечение. Когато притегляте сребърна светлина (звук или аромат) в тялото си, енергията спря ли някъде, докато протича? Независимо дали "засядането" е било в орган, чакра или по линията на потока, то представлява блокада в свободното движение на енергията на жизнената сила. Може да има няколко такива места, а светлината, ароматът и звукът да спират и да възобновяват потока си. Изпълнете мястото с концентрирана сребърна светлина, звук на цигулка или уханье на люляк, докато те преминат през него. Блокадата е изчистена. Повторете същото, ако енергията срещне друго препятствие.

След сеанса обърнете внимание на всички промени в начина, по който се чувствате. Блокирането обикновено се получава там, където има физическа болка или на мястото на стара травма. Макар да е "излекувана" от медицинска гледна точка, нефизическата енергия на травмата може да не е изцелена. На следващата вечер проведете същото упражнение и вижте дали са останали още енергийни не-равновесия. На същото място ли са? Със същата големина ли са? Опитайте се да използвате различни цветове от предишната вечер и сравнете усещанията; опитайте да визуализирате други звуци и аромати. Ако сте използвали светлина и цвят, опитайте различни сетивни образи за движението на лечебната енергия. Ако досега сте работили само със светлина, сега може да установите, че боравите

по-лесно с други сетива.

В друго подобно упражнение, в състояние на медитация със затворени очи, отново се фокусирайте върху вашето вътрешно тяло. Този път не използвайте кълбо от светлина, звук или аромат. Вместо това поискайте да почувствате, видите или да осъзнаете по друг начин всички енергийни препятствия или блокади. Съсредоточете се върху първото от тях. Кажете му наум "Обичам те" и му изпратете любов. Почувствайте любовта с някое или всички сетива - розова ли е или синя на цвят, със звук на цигулка или обой, с допир на кадифе или котешка козина, с ухание на рози или момина сълза? Изпратете любов, без да определяте каква е, и забележете обратната връзка. Осъзнайте какво става с блокадата, когато енергията на любовта стига до нея. Направете това, като се придвижвате от главата към краката, с всяко открито засядане. Завършете сеанса със Самоблагославянето и забележете как се чувствате след това.

За следващата визуализация-медитация се заземете и центрирайте, релаксирайте цялото тяло, после се изпълнете с енергията на Земята или Богинята, притеглена от стъпалата или темето ви. Това упражнение се различава от тибетската медитация с мандала по това, че тук медитиращият създава свой собствен образ на Богинята, вместо да се фокусира върху изображение. Представете си как изглежда Богинята и сътворете този образ, както направихте с розата. Може вече да имате образ или Богиня наум или да Я сътворите спонтанно. Ниска ли е Тя или е висока, яка и едрогърда ли е или дребна и изящна? Какъв е цветът на кожата, ѝ? Куан Ин ли е или Кали, Бриди, Ошун или вие? Как е облечена, ако въобще е облечена? Създайте Нейното облекло в подробности и не забравяйте обувките ѝ. Какви са цветът, дължината и прическата на косата ѝ? Държи ли нещо в ръцете Си? Майката Богиня сама ли е или с други хора, животни или цветя? Съпътства ли Я някакъв аромат или звук?

Попитайте Богинята дали има някакво послание за вас и го изслушайте. Приемете от Нея някакъв дар, после ѝ дайте роза и я прегърнете. Представете си Я как се смаява, докато застане на дланта ви. Поставете Я в сърцето си и Я вижте как се променя в розова роза, която се превръща в самото ви сърце. Вижте как розата се слива с вас, а светлината и топлината ѝ изпълват всяка частица от вашето тяло, ум, емоции и дух. Благодарете на Богинята и се върнете в настоящето, знаейки, че Тя е във вас. Можете да стигнете до Нея по всяко време и да поискате Нейното присъствие, Нейното лечение или Нейния съвет. Забележете какво изпитвате в сърцето си в този и в следващите дни.

В друга визуализация се върнете към упражнението с кълбото от сребърна светлина. Този път дайте на сребърното кълбо, звука, уханието или името на някакво положително качество, което искате да внесете в живота си. Това може да бъде например любов, мъдрост, изобилие, радост, търпение или лечение. Могат да бъдат и по-конкретни неща като нова работа, нов дом или нов любим (без да уточнявате името и лицето). Щом кълбото влезе в тялото през темето ви, помолете го да стане най-ефективния образ за качеството, което носи. Докато енергията протича, почувствайте как избраното от вас качество (звук, цвят, аромат и т.н.) ви изпълва отвътре. Ако енергийният поток спре или се забави, попитайте каква е мисълта или емоцията, която блокира това качество в живота ви. Медитирайте върху възпрепятстващата мисъл или емоция. Препоръчвам ви да използвате за целта съзерцание или метода на Хилядолистния лотос.

Ако изберете да се освободите от тази блокираща енергийна форма, кажете ѝ го наум. Освободете я като я издишате или я изпълните с цвят, светлина или друг образ, за да я разсеете. Направете го отново, ако срещнете други блокади. Ако решите да не освободите застоя, медитирайте върху причината да не го направите. Какво ви дава тази емоция или мисъл, за да искате да я задържите? Ако изберете да запазите тази възпрепятстваща енергия засега, заобиколете заседналото място и продължете нататък. Когато стане време да се освободите от него, повторете упражнението и го освободете. Понякога научаваме толкова много от разбирането на нашите блокади и препятствия, колкото и от тяхното изцеление. Понякога (често) разбирането се превръща в изцеление или довежда до него.

В книгата си *Вридге оф Лигхт* (Фиресиде Боокс, 1989) Лауна Хъфинс отвежда медитацията още по-нататък. Вкарайте кълбото от светлина с неговото положително качество (радост в нейния пример) в сърцето си, където то се отваря и разширява:

После си представете, че предете нишки светлина от сърцето си ...

Фокусирайте се изцяло върху нишките светлина, като ги изпридате една по една, докато образуват мост. Добавете още нишки, докато почувствате, че връзката става стабилна и силна. Сега се отворете, за да приемете енергията на радостта, която потича към вас по вашия Мост от Светлина. Дишайте дълбоко, за да поемете тази енергия в цялото си същество. Забележете какви образи се появяват пред вас, мислите и чувствата в извора на радостта.

Сега закответе вашия Мост (във вашия Храм на Светлината/медитативно пространство) и

отидете по него до самия център на вашата радост.

Приемете енергията на радостта, докато тя изпълва всяка частица на съществото ви. За да завършите медитацията, когато се изпълните с радост, се върнете по Моста и изтеглете неговите нишки светлина (или цвят, звук, аромат) в сърцето си. Повтаряйте упражнението колкото често желаете с всяко положително качество, което искате да извикате. Това качество може да бъде лечението. Лауна Хъфинс използва Моста от Светлина като средство за облекчаване и разрешаване на най-различни ситуации и конфликти. Процесът започва на много основно ниво, което води до напреднала работа, така че ви препоръчвам нейната книга.

Визуализацията предлага общо взето неограничени възможности. Тя е основата на психичното лечение и всички техники за лечението от разстояние (информация за тях има в следващите глави). Защо не визуализирате световния мир, премахването на изнасилванията, глада, бедността и насилието, възстановяването на тропическите гори? Подобен вид медитации са изключително мощни. Те лекуват Богинята и Земята. Винаги визуализирайте в сегашно време, като че ли образът е вече факт. Визуализирайте само позитивни неща, които искате да създадете или извикате. Мислите са енергия и могат да се използват прецизно за трансформиране на негативната енергия в положителна с изключителни резултати. Дори стандартната медицина започва да се убеждава в това.

Може би първото медицински признато визуализационно средство е *биофийдбек*⁵ макар че никой от следващите инструменти и методи не са универсално приети от медицината. Методът биофийдбек, разработен през 60-те години на XX век, се основава на три идеи: 1) Всяка физиологическа функция, която може да се наблюдава и усилва електрически, а после се върне на човека чрез някое сетиво, може да се регулира от този човек; 2) Всяка физиологическа промяна се съпровожда от промяна в ментално-емоционалното състояние; и 3) Състоянията на медитация и визуализация могат да се използват, за да се научи пациентът да контролира съзнателно физиологическите си функции.

При биофийдбека човекът се свързва със специален апарат, който измерва биологичната функция, например сърдечния пулс. Апаратът може да показва линия на електрокардиограма (ЕКГ) или писукане при ускоряване на сърдечния ритъм. На човека се показва как да забави сърцето си и да следи на монитора промяната. Като променя дишането или позата на тялото си, сърдечният ритъм се понижава. Представете си приятна, релаксираща сцена или пожелайте усещане за топла тежест в областта на сърцето и пулсът ви ще се забави, докато неприятните сцени или усещанията за ограниченост или дискомфорт отново ще го ускорят. Човек се научава да забавя пулса си като използва монитора, но може да стане зависим от него. Тогава го насърчават да се занимава с медитация, например някаква напътствана визуализация, която го отвежда до приятни и отпускащи сцени, за по-постоянна позитивна промяна.

Методът на визуализацията се използва за понижаване на кръвното налягане, забавяне на мозъчните вълни, намаляване на мускулното напрежение и понижаване на телесната температура. Прилага се за намаляване на всички симптоми на стрес. Биофийдбекът може да понижи стомашната киселинност при пациенти с язва, да намали пристъпите при епилептиците, да облекчи хроничните болки и да повиши нивата на белите кръвни телца и имунната функция при болните от рак и СПИН. Хората с мигрена, повечето от които са жени, се учат да затоплят ръцете си при започването на синдрома на мигрената. Това преустановява разширяването на кръвоносните съдове в главата и прекъсва процеса на болестта. Биофийдбекът е визуализационна техника, която може да се използва по-ефективно, ако включва пренебрегваните от медицината методи за медитация.

Друг метод, който използва визуализацията по-оптимално, е *хипнозата*. Това е вид напътствана образност, основана на дълбоката релаксация, при която пациентът се повежда на приятно или странно пътуване, включващо всичките му сетива. Нивото на релаксация е по-дълбоко, отколкото при повечето видове медитация, и пациентът следва сюжета на терапевта от сетивни впечатления без духовно съдържание. Най-честата цел е промяна в поведението. Методите и фокусът са много различни от медитацията, но дълбокото ниво на релаксация прилича на транса (тета-ниво) при дълбока медитация.

Въпреки че пациентът не създава сам визуализацията, той все пак контролира случващото се. Ако образът е неприемлив, той може лесно да го откаже и да напусне състоянието на транс във всеки момент като се изправи, например. (Хипнозата, за разлика от медитацията, обикновено се провежда в легнало състояние.) Човек упражнява процедурата въщи, като си пуска касета със запис на терапевта, вместо да създава свои собствени образи и пътувания. Образите са положителни и в сегашно време, а пациентът участва в сцената; тези концепции се следват във всички видове ефективна визуализация.

Практикувана главно от психотерапевтите, хипнозата се използва като директно лечение на

⁵ *Biofeedback* (англ.) - обратна връзка на процесите на живота. (Бел. прев.)

различни заболявания, за разлика от медитацията, която е духовен инструмент и път. Смята се за по-ефективна от биофийдбека, тъй като няма апаратура, самата визуализация се използва по-оптимално, а състоянието на дълбока релаксация успява да преодолее съпротивлението на емоциите и съзнателния ум. Хипнозата създава усещане за благополучие и разширяване на сетивата, дава повече енергия, води до понижаване на стреса и подобрена сексуална реакция. При серия от сесии дава трайни положителни резултати и се прилага за същите неща като биофийдбека, плюс за много други.

Хипнозата много помага при редица заболявания, които медицината не може да "излекува", включително фобии и сценична треска, анорексия и затлъстяване, тютюнопушене и други зависимости като алкохолизъм и наркомания. Тя може да се използва за повишаване на физическите и творческите способности, лечение на хронична болка и премахване на мигрена, безсъние и депресия. Хипнозата се прилага и за балансиране на имунната функция при артрит, кожна туберкулоза, рак и СПИН, и за забавяне на дегенеративните процеси при заболявания като множествена склероза. Дълбоката релаксация е в основата на успеха за тяхното лечение.

Някои от техниките, използвани при този вид визуализация, са обобщени в книгата на Уилям Фезлър *Imagery for Healing, Knowledge and Power* (Fireside Books, 1990). Първа е *релаксацията*, състоянието, върху което се гради всяка хипноза. Тя се постига чрез техниката за пълно отпускане на тялото, използвана в Глава 1, чрез броене назад (индукция) и създаване на приятна сцена с образността на всичките пет сетива, в която пациентът се пренася и изживява. Сцената може да бъде плод на фантазията или да е реална.

Следва облекчаването на болката, наречено *анестезия* или *топлинен трансфер*. При анестезията на пациента се описва зимна картина със сняг (или някакъв друг образ за студено) и той визуализира как поставя ръката си в снега, докато тя се охлади и вкочани. Когато почувства това в тялото си, му казват да постави ръката си върху болното място и да прехвърли усещането върху него. Топлинният трансфер използва топлина вместо студ по същия начин. В състояние на дълбока релаксация този процес действа и с практика може да се пренесе в ежедневието. Методът може да бъде много ефективен.

Изкривяването на времето е друга хипнотична техника. Ускоряването на времето чрез компресиране на ден, месец или години в петминутна визуализация или забавянето му в образа, изопачава усещането на ума за него. Времето е просто земна конструкция; то не е реално във Вселената. Стресът се дължи отчасти на усилието да свършим твърде много за твърде кратко време, а изкривяването на времето релаксира и намалява усещането за бързане. Резултатите са повече спокойствие, понижено кръвно налягане, по-малко главоболие и по-качествена работа, свършена за по-малко време.

Хипнотичният метод за *предизвикване на разграничаване* представлява напускане на тялото (астрална проекция), нещо, което екстрасенсите и медитиращите правят често. Това е състояние на еуфория, което може да се използва за лечение на фобии: просто не бъдете там, отидете някъде другаде, докато изживявате трудна ситуация. Но на някои хора им е по-трудно да стоят в тялото, отколкото да излизат от него, особено жените, преживели сексуално насилие. Този метод може да се използва, за да помогне да жените да се почувстват удобно в тялото си. Сексуалните енергийни техники (всяка енергия е сексуална/Кундалини енергия) се прилагат за подобряване на сексуалния отклик, както и общите енергийни нива в ежедневието. Те предизвикват изпращане на топлина към половите органи и използват позитивни пост еротични образи, за да създадат възбуждащ "филм" за сексуален успех и самоувереност. Тези техники са еднакво важни и полезни за жените и мъжете.

Хипнозата с регресия във времето също се използва в психичното лечение. Тази визуализация връща човека във времето преди случването на определено негативно събитие или травма и го препрограмира, внасяйки промените в настоящето. Тя може да се използва за всичко, от спиране на тютюнопушенето до лечение на кръвосмешение или насилие в детството. По-нататък ще се спра подробно на тази тема; обсъдих я в "Рейки: Цялостно ръководство за едно древно лечителско изкуство". Използвам я в лечението на този живот, минал живот и кармично лечение; макар че моите визуализации се различават от тези на повечето хипнотерапевти.

Друг хипнотичен метод се нарича *негативна халюцинация*. Това не означава създаване на негативен или нездрав образ, а изтриването на всичко нежелано от визуализираната сцена. Ако движението на вашата улица ви държи будни по цяла нощ, използвайте негативната халюцинация, за да изтриете звука от съзнанието си. Скоро шумът няма да ви прави никакво впечатление. Преднамереното изтриване на някое сетиво изостря другите сетива. Например, ако картината показва изяждането на портокал и включва звука, сочността, цвета и аромата на портокала, но без вкуса,

другите сетива се разширяват и това разширяване продължава в ежедневиия живот. Използват се разнообразни сцени, добавящи и изтриващо всяко сетиво поред. В хипнотичната образност се използват и петте сетива и тези негативни халюцинации изглеждат много странни и фантастични.

Тези методи са оптималните земни приложения на визуализацията в състоянието на медитация. Те се различават от визуализацията в психичното лечение по няколко начина. Първо, лечението има духовно намерение, което предизвиква промени на всички нефизически нива за физически краен резултат. То променя живота на човека много по-дълбоко от намерението да излекува определено заболяване или симптом. Биофийдбекът, обаче, е физическо усилие, насочено към специфична неволна телесна функция, която може да се следи с апаратура. Хипнозата е напълно ментална в изследването си; тя се фокусира върху дадена поведенческа промяна, осъществена чрез умствено препрограмиране. Хипнозата създава сцена (често фантазия) със земни или физически асоциации; биофийдбекът поражда само първични приятни сцени. Образността в лечението идва отвътре на пациента, а не отвън, а психичното лечение търси източника на заболяването, за да го излекува на емоционално, ментално и духовно ниво.

И биофийдбекът, и хипнозата зависят от терапевта или използваната техника, докато при психичното лечение лечителят и получателят работят заедно, а при самолечение получателят създава образите сам. В психичното лечение информацията и образите могат да идват от лечителя, получателя, духовните учебни методи или нефизическо напътствие, а не от технологията, науката или психотерапевтичните протоколи. Тези медицински методи са студени, механични и манипулативни, толкова сковани, че пропускат изцяло нуждите на получателя. Все пак лечението може да прилага тези техники или техни адаптации от време на време, и да ги използва ефективно.

Последната визуализационна техника е *използването на образността* за свиване на тумори и повишаване на имунната функция, по-специално при рак. Методите са мост или синтез между духовния вид медитация и визуализация и медицинската визуализация. Разработена е от доктор Карл и Стефани Симънтън в началото на 70-те години и е популяризирана от доктор Бърни Сийгъл (*Love, Medicine and Miracles*, Harper and Row, 1986) и напоследък много се използва. Медицинската общност има противоречиво отношение към този метод, както и към всяка работа върху връзката ум/тяло.

Науката иска да знае какво определя успеха на този метод, но отказва да приеме обяснението, че умът, емоциите и тялото са едно цяло. Медицината и науката също така отричат въобще съществуването и въздействията на духовността. Дори стандартната психотерапия, която работи толкова пълно с ума и емоциите, все още отказва да приеме - и всъщност смята за патологична - духовността или религията като реална и полезна в лечението. Неспособна да обясни защо визуализацията действа, медицината се опитва да отрече изцяло нейните успехи.

Вероятно централното откритие на семейство Симънтън е идеята, че участието на пациентите може да създава здраве. Макар да е древна идея, тази концепция е все още чужда за съвременната медицинска практика, където от пациентите се очаква да са пасивни и да изпълняват нарежданията, без да задават въпроси. Практиката на семейство Симънтън представлява няколко ежедневни 15-минутни сеанса за релаксация/медитация. Пациентът трябва да визуализира болестта си, да види как провежданото медицинско лечение я унищожава безвредно и как защитните механизми на собственото му тяло стимулират възстановяването.

Резултатите от първата програма на семейство Симънтън с пациенти, болни от рак, били впечатляващи. При онези, които умрели, продължителността на живота се удължила от 12 очаквани на 20.3 месеца. При оцелелите през трите години на първото проучване (63 от 159 души), 22.2 % (14) излекували напълно рака, при 19.9 % от болните туморите се смалили, 27.1 % стабилизирали състоянието си, а при 31.8 % се появили метастази. 75 % от хората били толкова активни в края на терапията, колкото преди диагностицирането на смъртоносното заболяване, когато им оставала само една година живот. Това било едва в първата група, а впоследствие ефективността се увеличила.

Семейство Симънтън разбрали, че успехът или неуспехът на метода зависят от избраната от човека образност. Те разработили образ, който днес се използва по-градивно и ефективно, тъй като индивидуализира самия пациент. Програмата включва в образа и медицинското лечение на пациента, обикновено химиотерапия и лъчелечение, макар че програмата действа и когато не се използват медицински методи или когато те са на холистична или духовна основа. Семейство Симънтън работели главно с раковоболни, но тази образност помага и може да се адаптира към всяко заболяване.

В типичната визуализация на семейство Симънтън за лечение на рак или СПИН слабите или объркани ракови клетки или ХИВ-вируси се изобразяват като развален хамбургер, сива пихтия или някаква друга мека, гниеща материя. Лечението (холистично, медицинско или духовно) се представя като нещо, което се излива върху болестта, разбивайки я на малки парчета и карайки я да се свие, но

без да вреди на здравите клетки. Армия от бели кръвни телца, по-многобройни и по-силни от раковите или ХИВ-клетки-те, надвива слабата болест. Мъртвите болни клетки се изхвърлят от тялото по естествен път. После медитацията се вижда напълно здрав и жизнен, свободен от болестта, как осъществява живота и целите си с радост.

Тази основна визуализация в състояние на медитация сега се адаптира по най-различни индивидуални начини -колкото повече ви допадат образите, толкова по-ефективни са резултатите. Един човек може да види болестта си като риба или влечуги, а спасителните бели кръвни телца като алигатори, акули или риби. Той може да си представи болестта като кубче лед, а белите кръвни телца като реотани, които го разтопяват, или да си представи болестта като мръсотия, а белите кръвни телца като прахосмукачка. Детето може да си избере ракети от видеоигра, които се забиват в парче стара дъвка. Хората, които не харесват модела на атака, могат да видят как белите кръвни телца изхвърлят деликатно болестта извън тялото, например чрез урината, вместо да я обстрелват и взривяват. Друг вариант е да изпратите на болните клетки розова светлина и да ги видите как попиват любовта и оздравяват.

В едно толкова обременено от насилието общество, като нашето, тази позитивна перспектива е много положителна.

Една пациентка споделя: "Когато имунната ми система освирепя и я видях да напада туморите, напрежението в стомаха ми се усили. И заболяването ми - рак на стомаха - се влоши. Вместо да използвам агресия, за да насърча имунната система, визуализирайки как бели алигатори (лимфоцитите) изяждат развалените хамбургери (раковите клетки), аз започнах да си представям как им изпращам любов. Какво облекчение беше да престана да стимулирам омраза в стомаха си, да не се изпълвам там с още повече страх."

Когато някои преподаватели на този метод молят учениците да си изберат сами образите, те ги карат и да ги нарисуват. Колкото по-силен е образът на белите кръвни телца/спасителите и колкото по-слаби са болните клетки, толкова по-ефективно е лечението. Джийн Актърбърг изучава кои са най-успешните образи.

Визуализациите на архетипни фигури, които се бият за Бог и родината, за да защитят своя народ, предвещават добър клиничен изход. Пациентите, чиито защитници са били животни с инстинкт на убиец - акули, мечки, зли кучета - не се справили толкова добре... Слабите и аморфни символи давали слаба реакция, а онези с най-лошите прогнози виждали рака, но изобщо не успявали да визуализират имунната си система.

Някои ефективни визуализации за спасителните бели кръвни телца са образите на Жана Д'Арк, Ангелът на лечението, богините-разрушителки Кали и Оя или деликатната Куан Ин. Доброто лекарство, което пречиства тялото, може да бъде златна светлина (или цвят по ваш избор), любов, зелен дезинфектант или нежна музика. Опитайте да изпратите "група прекрасни трубадури, които да погаят и прогонят с гъделичкане и масаж болестта." Омаломощените болни клетки могат да бъдат изведени от тялото като стадо овце или да бъдат напълно трансформирани, преминавайки от другата страна като излекувани, здрави клетки и позитивни помощници. Един човек, болен от СПИН, визуализираше своя лечебен образ като розова есенция на любовта, която покриваше тялото му отвътре, лекувайки и успокоявайки всяка клетка и орган. След това той разговаряше с вируса, като му казваше: "Ти си в тяло, което те обича... Можеш да си починаш... В безопасност си, така че можеш да си легнеш да спиш." Заболяването премина в ремисия.

Макар да е разработена за лечение на рак, тази визуализация може да се адаптира за всякакви заболявания, от леки и временни до сериозни и застрашаващи живота. Не е задължително да се прилага само в безнадеждни случаи; може да лекува леки заболявания, предотвратявайки тяхното превръщане в хронични, намалявайки тяхната продължителност. Това е същността на психичното лечение и самолечение. Сценарият на бойното поле не е необходим -хората, които приемат и обичат болестта си (и себе си), оздравяват по-лесно от онези, които влизат в битка със собствените си тела. Създайте ваша собствена образност и я прилагайте в състояние на медитация по 15 минути няколко пъти на ден. Използвайте само положителни образи на онова, което искате да се случи; изучете анатомията на болестта. Колкото по-живи са образите, толкова по-голям е успехът. Придържайте се към прости образи и се забавлявайте с тях.

Тук трябва да се направи едно важно предупреждение. Ако между визуализациите позволявате на ума си да рисува сценарии на най-лошия изход, вие sabotирате ползата от лечението. Това ни връща към концепцията за негативните мисъл-форми. Човек сътворява това, каквото мисли. Щом страхът създаде такива негативни картини, веднага ги отхвърлете и заменете с лечебния образ. Вижете се в добро здраве. Това може би не е лесно, но вие постанете такива.

По някаква неизвестна причина човешкият мозък е неспособен да прави разлика между реално случващия се и измисления образ. Той действа според видяното, позитивно или негативно, затова всеки образ има значение. Образите, създадени от отрицателни (и положителни) емоции, са толкова могъщи, колкото онези в ума, и достигат директно до източника на болестта. По-нататък ще се върна отново на тази тема, но лекуването на неща като негодувание, омраза, гняв, вина, обвинения и ненавист към себе си са необходимо условие за доброто здраве. Често се виждате в идеално здраве и жизненост и се визуализирате като обичащи и изпълнени с любов.

Опитайте такава лечебна визуализация още сега. Седнете на вашето място за медитация, заземете се и се центрирайте и направете пълна телесна релаксация. Отново прокарайте кълбото от сребърна светлина, молейки го да се промени в цвета или образа, който ви е необходим. То спира в областта на болката в тялото ви. Изпълнете мястото с любов и го попитайте от какво се нуждае, за да се излекува. Дайте му каквото поиска, ако е положително. Поискайте да видите образа на болестта - тя е слаба и объркана и иска лечение. Вижте я като капки кална вода по земята. Представете си как идва Богиня по ваш избор. Тя е облечена цялата в розово и носи китка бели рози (бели кръвни телца). Богинята разпилява розите, те попиват калната вода, тя ги взима и отнася болестта. Връща се с лейка и напоява мястото с лечебна светлина и идеално здраве. Богинята се усмихва и в Нейната градина поникват нови розови рози. Вие сте градината. Вижте се излекувани и разцъфнали, как отпразнувате голямото постижение. Изпълнете се отново със сребърна светлина и се върнете в настоящето.

Вместо моя пример използвайте ваши собствени образи, за да символизирате болестта и лечението. Ако агресивните образи ви допадат, използвайте ги, но деликатните обикновено са по-здравословни. Разтопете бучката в гърдата, която е мръсна снежна топка, като я поставите под топлото слънце (белите кръвни телца). Изпълнете тялото и болестта си с любов и ѝ кажете, че може спокойно да си отиде и да ви остави. Работете върху прошката и освобождаването от болезнени емоции. И преди всичко, обичайте се и обичайте вашата болест като част от вас. Тя е тук, за да бъде ваш учител в лечението.

Утвържденията представляват вербална визуализация. Те са къси фрази, които се повтарят многократно и могат да се разлепват, написани на листчета, навсякъде в дома, за да ви напомнят да поддържате положителни мисли. Някои прости лечебни утвърждения са например: "Всеки ден съм все по-добре и по-добре", "Оздравявам бързо" или "Изпълнен съм с любов и лечение - всичко е наред." Чудесно е да се използват успоредно с образната визуализация, но индивидуално са по-слабо ефективни, отколкото в комбинация с други сетивно ориентирани техники. За сравнение, мантрите имат повече сила от утвържденията, тъй като призовават имената на Богинята и се повтарят постоянно. (Мантрите са много полезни, когато негативните тревоги на ума отказват да си отидат.) Утвържденията определено могат да помогнат за подсилване на визуализацията.

Основните правила за създаване на визуализационна образност важат и за писането на ефективни утвърждения. Те трябва да са напълно позитивни. Внимавайте какво искате, защото може да го получите. Помнете, че каквото изпращате, се връща при вас. Всяка образност е в сегашното време. Използвайте "Аз оздравявам" вместо "Ще оздравея". "Ще" е твърде неопределено бъдеще, което може никога да не настъпи; вие искате изцелението веднага.

По същата причина използвайте "Аз имам" вместо "Аз искам", например "Аз имам идеално здраве". Избягвайте фрази с "Не" и казвайте "Аз съм свободен от болката, чувствам се свободен", вместо "Не ме боли". Подсъзнанието понякога изпуска отрицанието и вместо "Не ме боли" разбира "Боли ме". Ако визуализацията или утвърждението не ви вълнува, ако нямате представа какво е добре за вас, продължете да работите, за да разберете. Ако образът стане статичен от повтаряне, изберете друг. И във визуализацията, и в утвържденията заявявайте/виждайте целта като вече постигната, а вие самите сте здрави и щастливи, докато повтаряте фразата или преди да завършите сеанса.

Техниката за визуализация в състояние на медитация е основата за всички методи за психично лечение. Като мускул, умението укрепва с практиката, а с него лечението и психичните способности на човека се развиват. Тази техника, заедно с емоционалното освобождение, на което ще се спра по-нататък, е изкуството на самото психично лечение. Всяко лечение е пътуване към Богинята в нас/Празнотата, за да проясни огледалото и промени посоката на ума от болестта към здравето. Визуализацията е достъпът на хората до Ума, който сътворява и определя целия живот. Следващата глава обсъжда нефизическата психична анатомия, пътната карта към лечебната Празнота.

Глава 3

ЧАКРИТЕ И АУРАТА

Така както тялото е изградено от кости, мускули, органи, нервни и кръвоносни съдове, то се

състои и от нива и енергийни центрове, свързани от всеобхватно енергийно поле. Традиционната медицина пренебрегва тази част от съществуването, макар че тя е много по-голяма и по-важна за живота и физическото здраве от анатомията на физическото тяло. Смята се, че тялото на човека е голямо колкото нокът на фона на цялото. Както всеки привидно твърд предмет е изграден от по-малко на брой атоми и молекули, отколкото е пространството между тях, същото важи за телата на хората и животните. Живите същества се състоят преди всичко от пластове празно пространство (Празнотата), изпълнени с и поддържани от електрически полета (Непразнотата), създадени и направлявани от ума. Ние сме направени много повече от светлина, отколкото от твърди частици, много повече от мисъл и електричество, отколкото от материя.

Тук трябва да дадем известно определение за тази "светлина", от която сме съставени. Напоследък това понятие се използва за почти всичко положително в метафизиката на новата епоха (а мракът за негативното), макар да се отхвърля напълно от някои лечители като расистко понятие. И двата подхода са неправилни. Всички ние сме съставени от светлина (електричество, енергия, информация, мисъл), независимост с каква кожа сме се сдобили в настоящата инкарнация. В крайна сметка всеки се инкарнира с всякакъв цвят на кожата и всички раси са добри и положителни. Освен това се въплъщаваме и в различни от земните видове тела. Предпочитам да използвам термина "негатавен" за противоположното на "светлината", тъй като вярвам в многобройните аспекти на позитивния мрак. Освен това негативността няма цвят на кожата.

Възможно е разумните същества от други планети да имат съвсем различни тела от човешките, а земните човешки мъжки и женски тела са се развили от две различни форми, пренесени от други планети. Хората не са еволюирали на Земята, били сме "присадени" (донесени) тук и генетично обработени. В книгата си "Земята" Барбара Марчиняк казва, че ДНК на земното тяло е жив тръст от всички форми на живот във Вселената. Хората колонизирали Земята от дванайсет различни коренни планети, повечето от Федерацията на Плеядите и няколко от звездните системи на Сириус и Орион.

Според информацията от канала на Лоръл Стейнхис от 1991 г. за моята книга *Dreaming the Past, Dreaming the Future* (The Crossing Press), земното тяло било проектирано по облика на хората от Лира. То било по-високо и по-източено от сегашното, може да е било с по-светла кожа и замислено като андрогин, едновременно мъжко и женско. Когато се установило, че ханшът на това тяло бил прекалено тесен, за да роди генетично създаденото, проектирано земно дете, се наложило да го променят. На Земята вече живеела раса от чернокожи хора, генетично разработена по-рано и заселена тук много отдавна. Те били по-близо до сегашния човешки облик и могли да бъдат родители на човечеството. Представителите на Лира станали съвременните мъже, защото не могли да раждат, а другите станали жените.

По онова време мъжете се смятали за по-духовни, но жените бързо ги надминали. Разликата в ХХ и ХУ хромо-зомите, които определят пола на зародиша, представлява продължение на двата вида. Всички ние произлизаме от африканските чернокожи пра-майки и всички сме светлина. За съжаление съперничеството между хората - мъже и жени, бели и цветнокожи, потомци на Лира/Плеядите и Африка/Земята продължава и все още се нуждае от лечение.

Барбара Марчиняк определя "светлината" като "информация" (която също е мисъл) и аз приемам нейния анализ.⁶ Тя описва Земята като първоначално замислена да бъде живата библиотека на цялата светлина/информация и всички видове във Вселената. Този компютър от жива светлина се съхранявал в човешката, животинската и растителната ДНК. Човешката ДНК, която днес се състои от молекула с две усукани нишки, навремето имала 12 нишки и съдържала невъобразимо по-богат опит и информация. Но във войната между планетите-създателки човешката ДНК била "изскубната", а нейната информация останала в наличност, но разбъркана и разпиляна.

Определени видове взели съществуващия вид, който наистина бил прекрасен, и го премоделирали за собствените си цели, за собствените си нужди. Те повредили информационната честота в човешките същества, променили ДНК и ви дали двойната спирала, за да ви държат в невежество. Вашата честота на достъп просто била изключена...⁷

С навлизането в новата епоха човешката ДНК отново еволюира, за да се развие, в своя пълен потенциал от 12 нишки. Хората се променят, осъзнават се, проявяват психични способности, откриват нови умения, които понякога ги плашат, но като цяло са положителни. Нашата "светлина" се завръща и ние се нуждаем от цялата "информация", която можем да добием в стремежа към цялостност.

Тази светлина не се намира, нито може да се достигне в нашето физическо тяло, но се развива

⁶ Барбара Марчиняк и Тера Томас, "Вестителите на зората", изд. Аратрон, София, 1999.

⁷ Пак там

бързо на нематериалните телесни нива. Хората осъзнават тези телесни нива, чакрите и каналите на Кундалини, а напоследък дори един нов енергиен канал и верига от чакри, линията Хара. Нашият светлинен строеж се разширява, разраства, задълбочава и засиява още по-ярко.

Повечето съвременни лечители познават четирите енергийни тела, които са най-близо до нашите физически нива. Те са: 1) физическото/етерният двойник; 2) емоционалното/астралното/Хара; 3) менталното; и 4) духовното тяло, които обгръщат физическото като обвивките на лукова глава.

Отвъд тези тела и около тях е *светлинното тяло* с неговите нива, а още по-нататък е Свръхдушата. Всичко това идва с инкарнацията и се оформя при раждането.

Строежът на душата напомня усуканата спирала на ДНК, само че съдържа повече компоненти. До четири нишки от плетеницата могат да се инкарнират едновременно, макар че четиримата човека почти никога не се срещат. Те се наричат *същностни Азове* (едновременни животи) и всеки същностен Аз има много инкарнации, съхранени в неговия дял от ДНК на Свръхдушата. Всяка инкарнирана нишка-същностен Аз си има неинкарниран съветник, индивидуален житейски водач. Свръхдушата притежава отделно съзнание. Някои хора, които са се срещали със Свръхдушите си, ги наричат ангели, макар че не всеки ангел е Свръх -душа. Богинята е създателката и жизнената сила отвъд Свръхдушата и дава живот на всичко останало.

Енергийният слой, който е най-близо до плътното физическо тяло, се нарича *етерен двойник*. Той е енергиен близък на физическото тяло и е низходящ трансформатор за енергията, предавана по линията от Богинята към нивата на физическото тяло. На всяка стъпка енергията трябва да се намалява до обема светлина, който нашата двукомпонентна ДНК все още може да асимилира и поеме. На нивото на етерния двойник се намира първият пласт чакри, които предават енергията и светлината от нефизическите тела в плътното тяло. Това е нивото на Чо-Ку-Рей в Рейки и седемте главни чакри, които повечето лечители познават. Само след миг ще ги опиша накратко. Според Барбара Марчиняк, сега тези седем чакри се разрастват в 12 центъра.⁸

Аурата на етерния двойник е директно енергийно копие на физическото тяло, като отразява неговото здраве. В хода на заболяването болестта поразява това тяло последно, точно преди да се прояви във физическото тяло. Хората с развити психични способности често могат да видят болестта, преди да е засегнала плътното физическо тяло, и могат да я излекуват, преди да се прояви. По същия начин лечението на другите нива, по-специално емоционалното и менталното, лекуват етерния двойник, преди да стигне и излекува физическото тяло. Чакрите свързват етерния двойник с физическото тяло и трансформират нефизическата енергия (светлината) на здравето или болестта в тялото. Чакрите са разположени в енергиен канал, наречен Кундалини или линията Кундалини.

Следващото аурично ниво е *емоционалното тяло*, известно също така като *астралното тяло*. То е онази част, която пътува при извънтелесни преживявания и астрална проекция, и е подсъзнателният ум, който може да стане съзнателен чрез психично израстване и осмисляне. На това енергийно ниво има друга енергийна линия, подобна на Кундалини, която се нарича линията Хара, с 13 чакри. Тези чакри са познати на Изток отдавна, където се развиват с изкуството ци гун. Те обаче тепърва започват да се отварят в универсален план, така че хората, които работят с енергия, вече ги виждат психично. Тяхното отваряне е много важен знак за еволюцията на ДНК.

Ние едва започваме да учим какво правят тези нови чакри и ще научаваме все повече успоредно с тяхното развиване. Рейки настройването отваря и разширява тези чакри и енергийните канали на линията Хара и това е една от причините да смятам Рейки за изключително важна за всички психични лечители. Рейки-символът за емоционалното тяло е Сей-Хе-Ки.

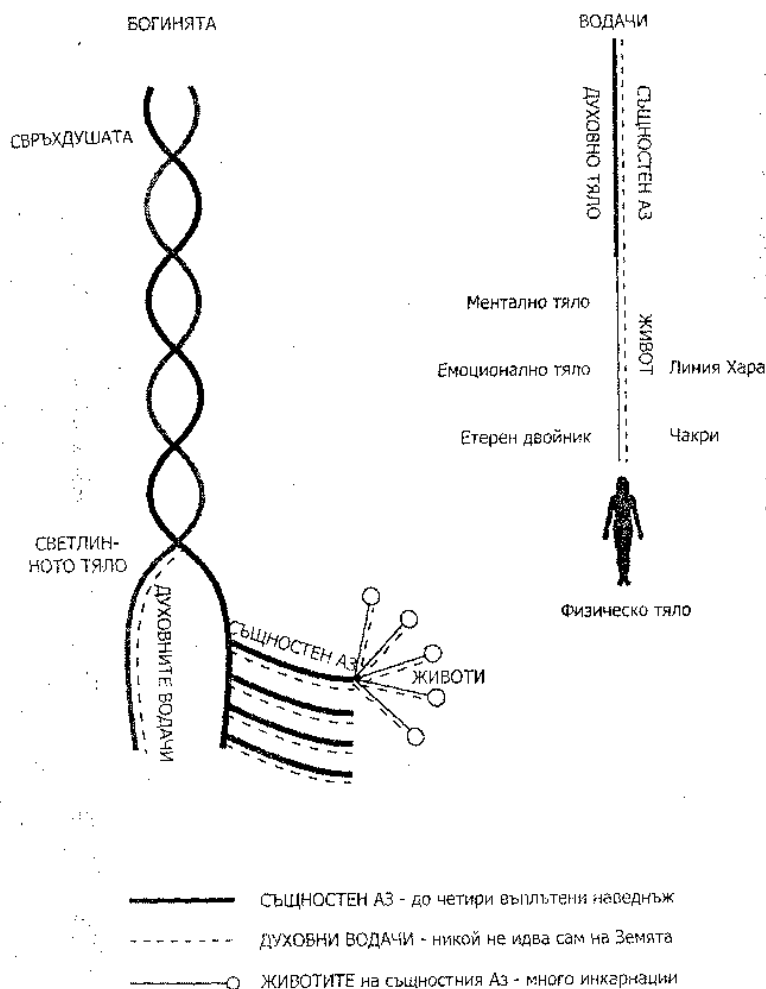
Емоционалното тяло заема основно място в лечението, а емоционалното освобождение е решаващо. Всички увреждания, които произтичат от живота в тяло - и тяло, чийто потенциал е бил потиснат - се трупат в емоциите. Цялата човешка болка се съхранява в емоциите и докато не бъде очистена, тя влияе негативно на физическото здраве. Всяка енергия, която достига до тялото, преминава през емоционалното тяло, преди да проникне в етерния двойник, а след това във физическото тяло. Именно болката на това ниво замъглява огледалото на Чистия ум. Всяка потисната болезнена емоция атакува благополучието, а няма човек без емоционална болка.

Линията Хара съдържа и поддържа нашата мисия в живота, която се обърква от вкопчването в емоции като страх, гняв, ярост, вина, депресия, самоподценяване и бездействие. Очистването и освобождаването на тези негативни емоции и трансформирането им в положителни чувства е най-значимият фактор в лечението и постигането на жизнените цели. Тимусната чакра на линията

⁸ Барбара Марчиняк и Тера Томас, "Вестителите на зората", изд. Аратрон, София, 1999, и Барбара Марчиняк, "Земята", изд. Аратрон, София, 2002

Хара свързва тази линия с канала на Кундалини и е мястото, където приемаме универсалното единение. Негативните емоции предизвикват разделение, което уврежда духовността и здравето, докато положителните емоции обединяват жената с Богинята и Богинята в нея. Чакрата Хара по линията Хара е нашата воля да живеем и да осъществим смисъла на живота си, който се определя преди инкарнацията.

Следва *менталното тяло*, с друга поредица от чакри, които все още не са проучени и назовани. Те още не са се развили в човека. Менталното тяло е съзидателният ум, творецът на индивидуалния живот от Празнотата чрез електричеството/светлината на Непразнотата. Съществуват два вида ум: индивидуалният ум, замъглен от илюзията на егото (емоцията), и незамъгленият, чист Универсален ум/Богинята и Богинята в нас. Универсалният ум се преплита с индивидуалния ум.



Диаграма 1
Строежът на душата I

На това ниво менталното тяло се превръща в светлинното тяло, което се свързва с Универсалната ментална енергийна мрежа, колективното съзнание, Ума. Аудиопоредицата на Дуетин Пакър и Саная Роман *Awakening Your Light Body* (LuminEssence Productions, 1989, комплект от шест касети) ви превежда през линията Хара до това енергийно ниво и в самото светлинно тяло. Авторите използват различни от моите названия (звукови форми) на чакрите Хара.

Предишната глава за визуализацията описва колко е важно лечението да се провежда ментално от ума. Именно чрез ума ние създаваме нашия живот и реалност, включително тялото и физическото здраве. Рейки символът за това ниво е Хон-Ша-Зе-Шо-Нен, който дава достъп до кармата и Акашовата хроника на душата. Лечението на това ниво може да се използва за препрограмиране на ума, лечение на минала болка от този и предишни животи, нейното освобождаване в настоящето и предотвратяването ѝ в бъдеще. Това е нивото, което пази негативните модели в живота, които могат да се трансформират в позитивно израстване. Подобно лечение променя живота много повече, отколкото третирането на физическото ниво. Лечението на менталното тяло трябва първо да трансформира

емоциите, преди да стигне до плътното тяло. Енергията/светлината се намалява (или усилва) в строга прогресия през пластове. Чрез менталното тяло се стига и до духовните водачи.

Духовното тяло също може да съдържа все още непознати чакри. То достига до Свръхдушата, душата, Богинята в нас и Богинята. Това е будистката Празнота, мястото, където егото се разтапя, а разделението се превръща в единение. На това ниво няма отделна личност, само участие във Всичко. Свръхдушата е градивната сила на индивида, редица отделни същностни Азове. Те са начинът на Богинята да изживее цялото свое същество. Свръхдушата е като майката на семейство, чиито членове са нейно превъплъщение.

Хората, установили контакт с техните Свръхдуши, изпитват неописуема радост и покой. Една позната нарича своята Свръхдуша Господарката на дъгата, а друга нарича нейната Изида. Това не са духовни водачи. Може би всяка Свръхдуша е едно от хилядите имена на Богинята. Моята собствена Свръхдуша, с която се запознах неотдавна и която наставлява писането на тази книга, ми каза името си, Ариел. Тя е обгърната от светлина, която струи хоризонтално зад нея в нещо, което може да се опише само като крила. Дали съществата, които наричаме ангели, не са нашите Свръхдуши или нашите Свръхдуши са Богини - или Богиня, или Богинята вътре в нас, или и трите, и нито едно от трите? Честно казано, не знам. Но срещата с Ариел промени и разведри живота ми и роди тази книга.

Рейки символите за духовното тяло са Дай-Ко-Мьо и Раку, тоест - Просветление и Самата Богиня. Дай-Ко-Мьо се описва като бодхисатва, "Храм на голямата струяща светлина", човекът, който се е освободил от необходимостта да се инкарнира, но той го прави, за да помогне на човечеството. В будистката мисъл това е човекът, който е свободен от егото; той преустановява разделението в себе си, за да приеме единението и да лекува. Неговата работа на Земята е да лекува другите от болката и разделението и да им разкаже за единението на целия живот. Той разбира радостта отвъд Празнотата и я показва на другите. Куан Ин и Тара са бодхисатви, както вероятно и Дева Мария и Христос. В момента на Земята са се инкарнирали много бодхисатви. Някои от тях са известни, други не.

Духовното лечение означава да се промени шаблонът на живота на човека. Това лечение обикновено се поражда от милосърдието, което аз определям като комбинация и кулминация на усърдната работа с намесата на Свръхдушата и Богинята. Тогава се случват огромни промени, истински чудеса. Човек се възстановява от смъртоносен рак и заживява нов живот, излекуван; жена със СПИН изведнъж става ХИВ-отрицателна. Чудесата се случват всеки ден и лечителите често стават техни свидетели. Аз имах 10-процентно изкривяване на гръбначния стълб още от пубертета, което неочаквано се коригира, когато бях на 44 г. Дори не бях помолила да се излекува, не допусках, че подобно изцеление е възможно.

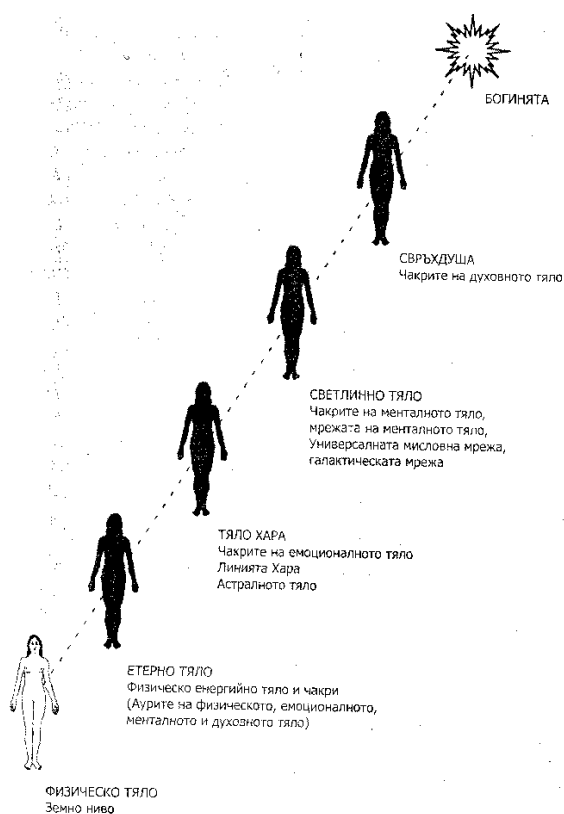
Преживях нещо подобно на 35 г. и станах съвсем нов човек. Такива са мистериите на духовното лечение. Тези изцеления идват от Празнотата и отвъд, от Източника. Обикновено са напълно неочаквани.

Ще изброя накратко чакрите на етерния двойник и ще опиша линията на Кундалини, преди да премина към по-малко познатото ниво Хара. По-задълбочена дискусия за външните тела и нива на съществуване ще намерите в следващите глави. Всички нефизически телесни нива заедно съставляват аурата, като всяко ниво е закотвено в силно снижена енергия в една или повече чакри по централния канал на Кундалини. Чакрите по линията на Хара са закотвени в енергийните нива на астралното/емоционалното тяло.

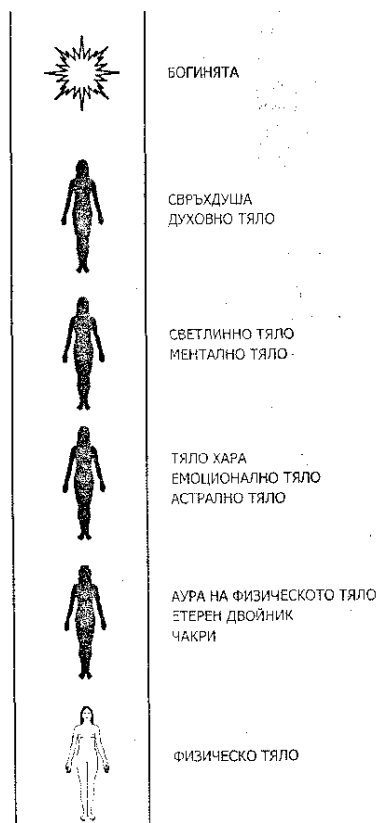
Централният канал на Кундалини, наречен *Сушумна*, протича вертикално по средата на човешкото тяло на нивото на етерния двойник. При животните чакрите са подредени в триъгълник; за повече информация по този въпрос вижте моите книги *Natural Healing for Dogs and Cats* и *Natural Remedies for Dogs and Cats* (The Crossing Press, 1993 и 1994). Встрани и пресичайки централния канал, има два по-малки канала, *Ида* и *Пингала*. Те започват от коренната чакра (опащната кост) и завършват в лявата и дясната ноздра. Седемте чакри със съответствия в тялото са разположени по Сушумна във "възлите" при пресечните точки на Ида и Пингала. Движението на енергията в двата увити канала напомня на формата на двукомпонентна ДНК-молекула.

Каналите са пътят, по който *Шакти* се издига от коренната чакра, за да се срещне с *Шива* в теменната. Шакти е Великата Майка на Вселената, от която се ражда всичко. Нейният образ е змия, свита на кълбо в основата на гръбнака, или пламтящата светкавица Раку. Тя е Празнотата, Богинята, от която Умът черпи живот и материя. Шива, смятан за проява на мъжкия принцип, първоначално се представял като жена. Бил създаден от Шакти и представлява непроявеното съзнание, Непразнотата. Резултатът от тяхното единение е сътворението на света и постигането на просветление в индивида. Да бъдеш просветлен се определя като да имаш разбиране за всички неща (единение), което освобождава търсещия от Колелото на инкарнацията, от необходимостта да се преражда в тяло. Забележете

приликите между Колелото на Живота в Уика и будисткото Колело на инкарнацията.



Диаграма 2
Строежът на душата II

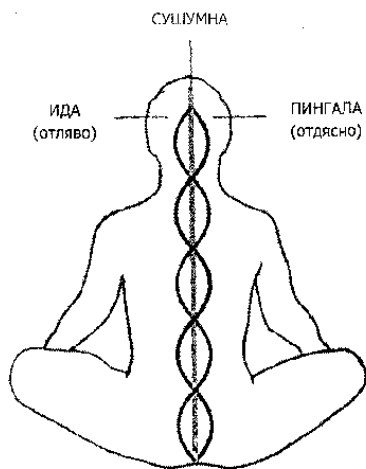


Диаграма 3
Строежът на душата III
Съвсем малка част от Аза е в тялото

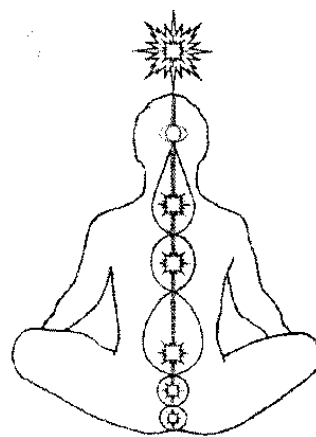
Спираловидното издигане на Шакти отваря и пречиства всяка една чакра, когато Богинята преминава през нея. Йога и повечето източни техники за медитация целят да стимулират това издигане, което трябва да се прилага внимателно, за да се очисти полека всяка чакра и да се предотврати прибързаният прилив на възходяща енергия. Въпреки че надигането на Кундалини е жизнената сила на Богинята, твърде силното и бързо движение може да предизвика неприятни изживявания и симптоми, включително смущаващи усещания: горещи вълни, електрически поток, гъделичкане, тръпки в гръбнака, виене на свят, замаяване, емоционално или физическо освобождение, вътрешни звуци, видения и халюцинации, извънтелесни преживявания и дори припадъци. Дали горещите вълни в менопаузата не се дължат на надигащата се Кундалини?

Тези усещания могат да бъдат плашещи, а техният прилив в човек, който не осъзнава причината, може да предизвика нервен срив. Психиатрията отказва да разбере това явление и го потиска с медикаменти. По-уместна е помощта на учителя по йога. Но при повечето жени, когато движението се извършва със съзнание и здравомислие активирането на Кундалини е безопасно и приятно. То се превръща във важна част от духовността, психичното развитие и лечението. Ако усещанията станат твърде интензивни, просто преустановете медитациите за няколко седмици. По същата причина начинаещите в медитацията трябва да ограничават своите практики до половин час на сеанс. Добър начин да избегнете прегряването на Кундалини е да завършвате всяка медитация със заземяване на енергията, завръщане към корените на Дървото в центъра на Земята.

"Ида и Пингала се издигат от областта на опашната кост, увииват се около Сушумна, пресичайки се две пъти между чакрите... Същата спираловидна конфигурация се наблюдава в двойната спирала на молекулата на ДНК..."



Диаграма 4
Линията на Кундалини
Централният канал и допълнителните канали
Главните енергийни потоци



Двойната спирала на молекулата на ДНК,
съдържаща генетичния код на живота.

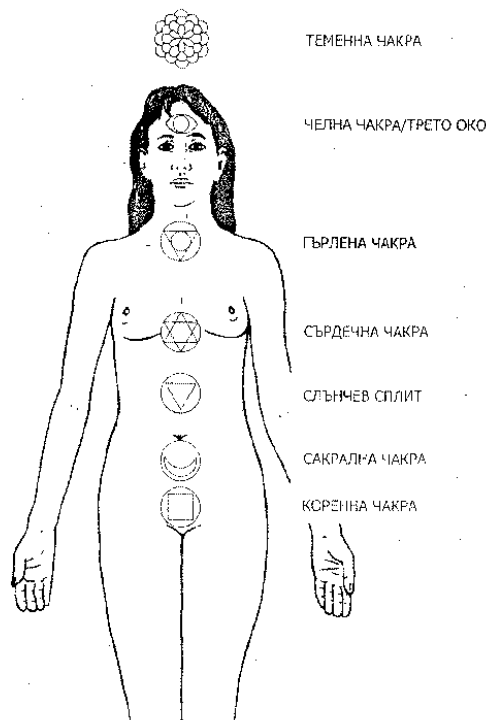


Диаграма 5
Каналите и чакрите на Кундалини

Очистването на всяка чакра, вместо фокусирането върху събуждането на Шакти, е безопасният начин да запомните процеса на движение на Кундалини. С очистването на отделните чакри от затлачената енергия и тяхното изцеление всеки център може да поеме спокойно надигащата се енергия. Този начин за изтеглянето на Кундалини е приятно изживяване. Отварянето на чакрите дарява човека с по-добро здраве, емоционално равновесие и жизненост, енергията се изкачва от само себе си благодарение на пречистването, при което се отключват и развиват психичните способности. Тази енергия се отъждествява също така със сексуалност, съзидателност, изявяване и космическо осъзнаване. Сексуалността като Кундалини участва в Божественото единение, което е единението на целия живот.

Кундалини се придвижва нагоре по чакрите, седемте енергийни центъра, които представляват прогресията на човешкото развитие от физическото към духовното ниво. Всяка чакра измерва крачка нагоре в човешко израстване, както и част от физическата анатомия и здраве и ниво от четирите аурични тела. Първите три чакри, коренната, сакралната и слънчевият сплит, представляват основните първични нужди, тези на оцеляването, размножаването и волята. Следващите три, сърдечната, гърлената и челната, са по-развити и по-зрели, определяйки любовта, общуването и знанието. Седмият център, теменният, е чисто духовен, свързвайки жените с мистериите отвъд. Вече смятам, че осмата чакра, надличностната точка над теменната, която понякога се включва в системата на Кундалини, принадлежи към линията Хара.

Има седем главни чакри. Етерният двойник е най-близкото енергийно ниво до физическото тяло и се нарича аура на физическото тяло.



Диаграма 6
Чакрите на етерния двойник
Линията Кундалини

Чакрите започват в основата на гръбнака и завършват на върха на главата. Първият център е коренната чакра, представен от червения цвят и разположен на опашната кост откъм гърба и пубиса отпред на тялото. Този център се свързва с основните нужди за оцеляване, сигурност и безопасност и със способността да се заземим в земното съществуване в тяло⁹. Енергийните блокади на това ниво включват усещането, че не принадлежим тук и не сме си у дома (нямаме корени), не можем да си изкарваме прехраната и да материализираме целите си. Проблемите на коренната чакра са злополуките, бездомността и склонността към самоубийство. Тук се развива основната идентичност: емоцията на коренната чакра е паниката.

В тялото блокадите на коренния център се проявяват в бедрата, краката, кръста, ректума, вагината и матката, при заболявания като запек, разстройство, колит, болки в колената, ишиас и вагинални проблеми. Повечето болести на матката се свързват със сакралната чакра, но аз смятам, че раждането е приоритет на коренната чакра. Жените, които са разпилени и незаземени, както и страдащите от хормонално изтощение или хронична умора, намират изцеление на това ниво. Психичните способности в този център включват преживяванията на близката смърт и регресия в минал живот - раждане, смърт и прераждане, съществуването в и извън утробата. Коренната чакра се свързва с аурата на етерния двойник, енергийния близък на физическото тяло.

Следва сакралната чакра, разположена между срамната кост и пъпа. Всички чакри с изключение на третото око/челната и теменната, също се коренят в гръбнака, простирайки се от предната страна на тялото към гърба. Цветът на този център е оранжевото, а основните му нужди са сексуалност, самочувствие като лична сила и сила в света, нуждата да контролираме и да задържаме. Когато емоционалното освобождение отключва минали травми, картините, които се съхраняват в този център, се освобождават от него. Тук е разположена нуждата да контролираме и задържаме нещата, както и възможността да излекуваме и освободим тези чувства. Лечебните ситуации на този център включват свързаните с менструацията и менопаузата страх или трудности, потребността да полагаме майчински грижи и да бъдем приласкавани от майката, проблемите на взаимоотношенията и негодуванието, когато ни манипулират или когато манипулираме другите.

Органите на сакралната чакра са яйчниците, матката, фалопиевите тръби, тазът, лумбалните прешлени, бъбреците, пикочният мехур и дебелото черво. Болестите са тези на женските

⁹ Анализът на Каролин Мис влияе на този вариант на седемте чакри. Вижте C. Norman Shealy, MD & Carolyn M. Myss, MA, The Creation of Health, стр. 93-119

репродуктивни органи: фиброиди, ендометриоза, болестите, предавани по полов път, сексуална дисфункция, безплодие, заболявания на гръбначните прешлени, артрит, инфекции на пикочните пътища и заболявания на бъбреците. Жените жертви на сексуално насилие често страдат от такива заболявания. Болестите изчезнат, когато се очистим от образите на травмата. Психичните умения на този център са телепатичното долавяне на чувствата на другите и извънтелесното астрално пътуване. Сакралната чакра е понижената енергия на емоционалното/астралното тяло. Там живее неизлекуваното вътрешно дете на човека.

Слънчевият сплит е третата чакра, разположена на нивото на долните ребра. Нейният цвят е жълтият, като тя е приемателният, разпределителният и преработвателният Център на тялото за енергията и възприятията. Оттук влиза жизнената енергия на земното ниво (светлината), за да протече през целия организъм на всяко ниво. Тук са съсредоточени самоувереността и инстинктивната интуиция, усетът за бизнес и умението да учим на материално ниво. Това е мястото на женското упълномощаване и воля, както и способността за материален успех. Жълтият цвят на центъра обозначава и рационалния ум - математическите способности, умението да учим и да запомняме конкретни факти. Тревогата и страхът се наслаждат в тази чакра и се освобождават от нея. Блокадите на това ниво включват страха да не покажат личната ни воля, неспособността да се освобождаваме от принудителни ситуации, неумението да поемаме отговорност, страха от критика или пренебрежение, психичните атаки и страха от провал. Това е важен център за нас, жените, тъй като означава да упражняваме позитивен контрол върху живота си.

Смилането и усвояването на храна, идеи, интуиция и енергия са съсредоточени в слънчевия сплит. Неговите органи са стомахът, черният дроб, жлъчният мехур, панкреасът и тънкото черво. Свързва се с хранителни смущения, затлъстяване, зависимости, язва на стомаха, диабет, жлъчни камъни, диспепсия, гадене при пътуване, морска болест и грип. Психичните умения на слънчевия сплит са работата насън и съзнателното изявяване. Тази чакра е първото от двете нива на аурата на менталното тяло.

Втората чакра на менталното тяло, центърът на творческия и интуитивния ум, е разположена в сърцето. Това е и чакрата, която свързва тялото и ума с духа, или основното оцеляване със зрелите потребности. Разположена зад гръдната кост, между гръдите отпред и на гръбнака между плешките, четвъртата чакра направлява способността ни да обичаме себе си и другите, да даваме и да получаваме. Вътрешното дете на лечителя живее в сърцето. Символизират я два цвята. Традиционният цвят е зеленото, но много жени я възприемат с нейния астрален цвят, който е розово. Почти всеки човек днес страда от закоравяло, наранено или разбито сърце, така че неслучайно сърдечните заболявания са убиец номер едно в САЩ. Сърцето е центърът на състраданието към себе си и другите.

Болката в сърцето се дължи на преживявано насилие или упражнявано насилие над хора и животни, чувство, че не ни обичат или не можем да обичаме, отхвърляне, ревност, скръб, самота и най-различни трудности в отношенията. Тя е резултат и от наблюдаването на тези проблеми в света. Дълбоките сърдечни рани могат да се превърнат в аурични блокади, наречени *сърдечни белези*. Когато се очистим от тях, известно време изживяваме отново старата болка, но сърцето се освобождава, за да омекне, оздравее и израсне. Заболяванията в този център засягат сърцето, белите дробове, кръвоносната система, рамената и горната част на гърба. Психичните умения на сърдечната чакра са лечението и способността да изпитваме емоции, състрадание, универсална любов и любов към себе си.

Последните три чакри, които изграждат аурата на духовното тяло, са центровете на гърлото, челото и темето. Гърлената чакра, разположена в триъгълника между ключиците, се символизира от светлосиния цвят. Това е женският център на общуването, изразяването, чуването (психичен слух), приемането на другите и съзидателността. Той съдържа шаблона или плана на тялото, ума и емоциите и е проявлението на Непразнотата в човека. В "Ръце от светлина" Барбара Ан Бренън нарича гърлената чакра етерния шаблон.¹⁰ Това е може би най-сложната чакра, тъй като всяка възможност за промяна, трансформация и лечение се съдържа тук, включително кармичното освобождение. Повечето жени имат затруднения със самосътворението на това ниво; омразата към жената в обществото е осакатила тази наша способност. Гърлото е мястото, където се трупа и накрая се отприщва гневът.

Проблемите на гърления център са свързани с неспособността да отстояваме своето; неумението да си даваме сметка и да осъзнаваме причината и следствието; неумението да изразяваме чувствата си, а понякога дори да ги осъзнаваме; неумението да изслушваме другите; изблиците на ярост, гняв, плач и насилие; преувеличаването и лъжата; неспособността да се справяме и да поемаме отговорността за живота си. Те се проявяват в тялото като главоболие и мигрена, възпаление на гърлото, ларингит,

¹⁰ Барбара Ан Бренан, "Ръце от светлина", изд. Кибеа, София, 2000

проблеми с щитовидната жлеза, ухобол и глухота, заболявания на зъбите и венците, проблеми с челюстите, схванат врат и болести на шийните прешлени.

Телепатията е психичното умение на този център, заедно със способността да се променяме и да променяме шаблона чрез лечение, усърдна работа и кармична милост. Това е мястото на психичното чуване и на връзката с духовните водачи. Много недокоснатата информация, творчество/съзидателност и психични способности се съхраняват в гърлената чакра, която сега еволюира и се отваря в жените.

Индиговата шеста чакра, разположена над физическите очи, в центъра на челото, се нарича челна чакра или трето око. Нивото на зрелост на този център е много изтънчено, занимавайки се с мисленето и разсъждаването, интелектуалните концепции, етичните ценности, упражняването на преценка в ежедневието, създаването на собствената реалност и разбирането на смисъла на процесите и събитията в живота. Третото око е центърът на силата при жените, със способността да възприемат реалностите и да развенчават илюзиите. Центърът на силата при мъжете е слънчевият сплит, с неговата по-скоро материална, отколкото концептуална основа.

Третото око е мястото, където виждаме отвъд физическите реалности в психичния свят. Разбирането на нематериалната истина води до духовно и етично осъзнаване, а третото око е умът на индивида (за разлика от ума на слънчевия сплит и сърцето в менталното тяло). Интелектуалният светоглед на чакрата улеснява овладяването на непривързване и превъзможването на егоистичната изолация. На това ниво няма емоция, само анализ и мисъл.

Енергийните блокади в този център включват отричане на истината или реалността, параноя и други ментални заболявания, отказ или страх от интроспекция, отправяне на обвинения, негативно мислене и отказ да се извлече поука от житейските преживявания и минали грешки. Органите на тази чакра са очите, лицето, мозъкът, лимфната и ендокринната система. Физическите заболявания са перде на очите, зрителни смущения, хормонално неравновесие, забавено умствено развитие, чести инфекции и такива дегенеративни мозъчни заболявания като болестта на Алцхаймер и Паркинсон.

В "Ръце от светлина" Барбара Ан Бренън нарича духовния ауричен слой на този център *небесното гняло*. Тя го описва като мястото за медитация, извисяване, екстаз и трансформация, мястото, където възприемаме единението с Богинята и всичко живо.¹¹ Аз я определям като центърът на Богинята в нас, а теменната чакра като самата Богиня. Именно съчетаването на чувствата и безусловната любов на сърдечната чакра и способността на третото око да мисли, анализира и възприема потенциала на Непразнотата изгражда истинския лечител. Лечението е комбинация от информацията на двете чакри. Ясновидството, създаването на собствената реалност, визуализацията и психичното виждане и знаене са психичните дарби на третото око.

Теменната е седмата чакра Кундалини, разположена непосредствено под върха на черепа. Нейният цвят се описва като лилав или прозрачен със златно ядро. Този център е женската връзка с Богинята и Празнотата, мястото, където животът влиза във физическото тяло. Сребърната нишка, която свързва ауричните тела, тръгва от темето, а нейното продължение минава през духовното тяло към светлинното тяло и Свърхдушата. Душата влиза в тялото през темето в момента на раждането и излиза оттам при смъртта. Този център на духовното тяло отразява коренната чакра като двете страни на духовната и физическата жизнена сила. Раждането започва в коренната чакра, смъртта свършва в теменната чакра, а Колелото на Живота се завърта.

Качествата, които се приписват на теменната чакра, често се посочват като взаимозаменяеми с тези на третото око. На това ниво в развитието на жената тя е напълно духовно същество и чакрите и ауричните нива се застъпват. Някои култури комбинират двете чакри в една. Барбара Ан Бренън определя темето като менталното (както при сътворението) ниво на духовния свят. От будистка гледна точка това е Празнотата, а според Уика - Богинята. Някои индиански племена я наричат Великата мистерия.

Това е мястото, където човек осъзнава, че има отвъд-физическа идентичност и роля в Универсалния план. Нагласите и етиката, характерът, служенето на другите, смелостта, мъдростта и духовните предизвикателства са нивото на зрелостта на теменния център. Блокадите и страховете на това ниво водят до духовни кризи, кармично привързване, неспособност да се разбере и повярва на живота като холистичен процес, отказ от промяна и трансформация, страх от старостта и смъртта, както и от собствените психични способности.

Те могат да се проявят във физическото тяло като заболявания на централната нервна система - множествена склероза, парализа, мускулна дистрофия, аутизъм, гръбначни и костни дегенеративни заболявания, остеопороза или кармични заразни болести. Тази чакра е последният пласт на духовното

¹¹ Барбара Ан Бренан, "Ръце от светлина", изд. Кибее, София, 2000

тяло, което има физическо място и съответствия. Нейните психични способности са дарбата на медиума и трансценденталността и единението с Богинята и Вселената. Теменното аурично поле съдържа живота и жизнената сила на цялата инкарнация на човека.

Системата на Кундалини не свършва с тези седем чакри: те представляват ствола на Дървото на Живота.

Този ствол има много клони и по тялото са пръснати голям брой по-малки чакри. Има чакри зад всички стави, в дланите, стъпалата и по дължината на ръцете. Чакрите на дланите са силно развити при лечителите като енергийни сензори и предаватели. Освен това съществуват редица по-малки чакри в другите нива на ауричното тяло. Всеки един от стотиците миниатюрни енергийни отвори на акупунктурните точки може да се приеме за чакра.

В своя коментар за линията на Кундалини Барбара Марчиняк описва развитието на пет нови центъра, които се намират над теменния. Тези 12 чакри ще съответстват на предстоящото възстановяване на 12-те нишки на ДНК. Центровете продължават по правата централна линия на Сушумна, простирайки се от индивида към Вселената. Те са над тялото и нямат физически съответствия. Осмата чакра, според нея, донякъде еквивалентна на надличностната точка, дава достъп до невидими психични реалности отвъд тялото; центърът е разположен от няколко сантиметра до близо метър над главата.

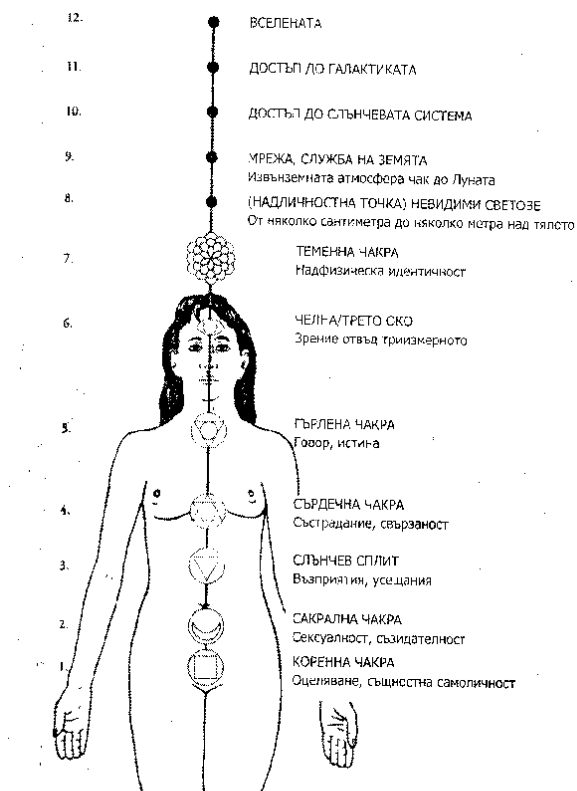
Деветата чакра, разположена високо над земната атмосфера, на разстояние колкото до Луната, свързва човека с енергийната мрежа на Земята, превръщайки човешкото същество в пазител и стопанин на планетата. Десетият център дава достъп до цялата информация за земната Слънчева система; единайсетият за Галактиката; а дванайсетата чакра дава достъп до останалите планети, с информация за далечния Космос и Вселената. Чрез бъдещото развитие на тези центрове, ние наистина ще станем меж-дупланетни същества.¹²

Енергийни канали и системи от чакри, подобни на тези по линията на Кундалини в етерния двойник, съществуват и на другите аурични нива. До неотдавна повечето жени няхаха достъп и познание за тези други системи, но в епохата на земните промени жените започват да се събуждат и да еволюират бързо. Някои хора вече забелязват отварянето на нови чакри, които се усещат на различно от Кундалини ниво. Надличностната точка над теменната беше първият нов център, доловен от жените. После се открие тимусната чакра и се наложи да дадем нова оценка на линията Хара.

Наблюдавах как тези центрове се развиха в самата мен, първоначално без да осъзнавам какво представляват. Когато се отвори каузалното ми тяло, отначало се опитах да го отстраня - помислих го за нещо чуждо, което нямаше място в мен. Накрая един духовен водач ме информира през смях, че то е част от мен, и ми нареди повече да не го закачам. Въпреки че познанията ми за това ниво са все още непълни, искам да споделя каквото знам. Тази информация ще привлече вниманието на хората към тези центрове, което ще предизвика постъпване на нова информация.

Аз нарекох тази енергийна система на астралното/емоционалното тяло линията Хара, от описанието на състоящото се от три чакри "Харическо ниво" на Барбара Бренан в книгата *Light Emerging* (Bantam Books, 1993). Нейната линия и трите центъра съответстват на моите възприятия, само че аз виждам системата значително по-развита, отколкото я описва тя. Барбара Ан Бренан определя енергийния канал като "нивото на вашата голяма инкарнационна мисия и смисълът на живота ни във всеки един момент." Линията Хара показва защо сме се инкарнирали в този живот. Ясното разбиране на тази мисия води до продуктивност, удовлетворение и душевен мир. Енергийните застои на това ниво на емоционалното тяло възпрепятстват намеренията и постиженията ни, както и осъзнаването на нашата лична мисия.

¹² Барбара Марчиняк, "Вестителите на зората", изд. Аратрон, София, 1999



Диаграма 7
Дванайсетте нишки на ДНК -
дванайсетте чакри според Барбара Марчинияк

Бренан описва три чакри - трите основни точки на линията Хара - докато аз виждам общо 13 чакри. Първата от трите основни точки е прозрачният (всички цветове никога цвят) център над главата, който нарекох *надличностната точка*. Тази чакра е позната на повечето хора, които я поставят в канала Кундалини. Това е първото материално проявление на душата, първият излаз на енергия от Празнотата на Богинята. Тя съдържа индивидуалната причина за инкарнацията в съответното тяло, ум, емоции и дух. Надличностната точка отделя инкарниращата се душа от Богинята, придавайки ѝ лична действителност и живот на Земята. В книгата си *Crystalline Transmission* (Aurora Press, 1990) Катрина Рафаел я нарича *Душевната звезда* и ѝ приписва същите свойства. В древната азиатска традиция ци гун този център е източникът на небесна ци или Универсалната жизнена сила.

Започналата в надличностната точка енергийна линия протича вертикално през тялото и влиза дълбоко в земята. Барбара Бренан не описва това земно окончание като чакра, но аз го смятам за такава и съм го нарекла *земната чакра*. Катрина Рафаел го нарича *Земната звезда* и го разполага 15 см под краката. Според мен чакрата се спуска по-дълбоко, толкова дълбоко, колкото човек може да се заземи в планетата и да вкорени намерението си да бъде тук. Аз виждам нейния цвят като блестящо черен. В ци гун този център е известен като земната Ци или жизнената сила, която човек черпи от центъра на Земята. Надличностната точка и Земната чакра надхвърлят физическото измерение, високо над и под него, като закотвящи точки на линията Хара. Останалите центрове имат физически съответствия в емоционалното/астралното тяло.

Барбара Бренан описва още два важни центъра: единият съм нарекла *тимусна чакра*, а другият е самата *Хара*, която на Изток е позната от дълбока древност. Първата чакра е разположена между сърцето и гърлото, а втората под пъпа. Бренан определя тимусната чакра (която тя нарича *Душевен център*) като място, съдържащо "свещения копнеж ... много специфичен за нашата житейска мисия."¹ Хя е стремеж и страст да изпълним задачата, която сме се инкарнирали да постигнем в този живот. Аз я виждам синьо-зелена или с цвят на аквамарин, свързваща линията Хара и емоционалното тяло с линията Кундалини и етерния двойник. По точно, тя свързва нашите емоции с физическото ни тяло.

На физическо ниво тази чакра пази имунната система, която очевидно търпи силно влияние от емоциите. (Прочетете раздела за стреса в Глава 1.) Гръцката дума "тимос" означава "индивидуалност" или "душа" и свързва имунитета с усещането за собствената идентичност или житейска мисия. Тимусната чакра е нашето емоционално вложение и желанието да изживеем и осъществим тази инкарнация. Катрина Рафаел не описва този център.

Ци гун определя тази чакра като акупунктурния меридиан Зачагъчен съд 17, който Стивън

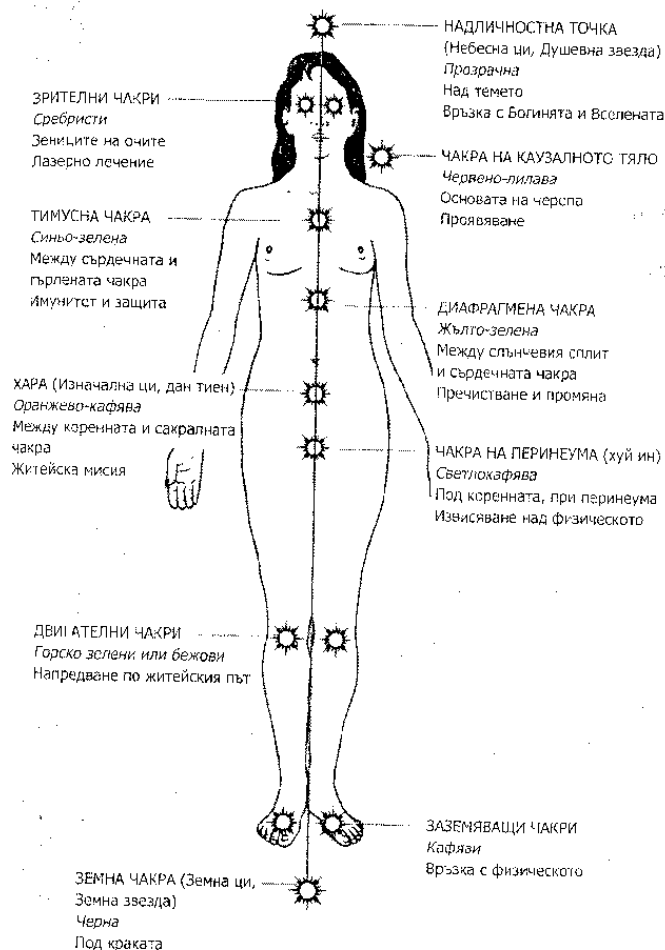
Ливайн в *Healing Into Life and Death* нарича *Точката на скръбта*. Разположена е на гърдите, между и около 7.5 см над зърната на гърдите, върху гръдната кост. Веднага ще разберете, щом я напипате; тя е болезнена и чувствителна при натиск. Нежното натискане на тази точка "събужда цялото сърце на човека за скръбта, която носи открай време, и за необятността, която очаква милостиво осъзнаване." Медитирането върху усещанията, които създава натискането на тази точка, отваря и освобождава скръбта (която може да включва гняв, негодувание, страх и други чувства). Както често повтаря Ливайн в неговата прекрасна книга "Не моята болка, а самата болка" (на света).

Следващият важен център по линията Хара, последният споменат от Барбара Бренан, е *чакрата Хара* или самата Хара. Позната в ци гун от дълбока древност като *дан тиен* или "Морето от Ци", тя е разположена на около 6 см под пъпа, над сакралната чакра на Кундалини. Нейният цвят е от златно през оранжево до кафяво, но може да става по-наситен в хода на лечението, дори до нажежено червено. Тук е центърът на физическото равновесие в тялото. В ци гун всяка енергийна работа започна и завършва в този център, който е източникът на инкарнацията и мястото, откъдето се излъчва жизнената сила към цялото тяло. Чакрата Хара свързва индивидуалната воля за живот с поддържащата живота енергия на Земята в земната чакра. Ето какво казва Барбара Ан Бренан:

С вашата воля и този център вие сте изтеглили физическо тяло от тялото на вашата майка, Земята. Именно от този център се свързват лечителите с огромната сила да възстановят тялото, при условие че лечителят заземи харичната линия дълбоко в разтопеното земно ядро.

Следващите три центъра Хара са разположени между горните основни чакри. Каузалното тяло е разположено между надличностната точка и тимусната, диафрагменият център е между тимусната и чакрата Хара, а перинеумната чакра е между Хара и центровете в колената. И трите са ци гун позиции. (Барбара Бренан не споменава нито една от тях, а Катрина Рафаел описва само каузалното тяло.) Първата от тях е *чакрата на каузалното тяло*, разположена в основата на черепа, на тила, където се срещат вратът и главата. Точно нея се опитах да отстраня - приличаше на тъмночервена прежда, намотана около златно ядро.

Катрина Рафаел вижда този център в синьо и го определя като безмълвен покой, зимната земя, която обгръща семето, преди то да покълне през пролетта. Тя го описва като потенциал за всичко (Непразнотата) и получател на впечатления от надличностната точка/Душевната звезда Оттук духовната енергия поема към другите центрове "свързвайки и хармонизирайки безличното с човешката мисъл."¹ Чакрата трябва да се активизира и балансира, за да внесе ментална ангажираност към личната мисия. Дали това активиране в жизнената сила променя цвета ѝ?



Диаграма 8
Линията Хара

До голяма степен съм съгласна с определението на Катрина Рафаел за тази чакра. Аз също смятам каузалното тяло като мястото, където се изявява духовната житейска мисия на човека като въплътена в цялата линия Хара, земното ниво, физическата реалност. Човешката мисъл, която представлява целият потенциал, е Умът, който създава живота и реалността от Празнотата чрез Непразнотата. Центърът е и основен трансформатор на нефизическа информация в съзнанието, например при получаване на информация от духовен канал, автоматично писане и работа с духовните водачи за психично лечение. Затова лечителите трябва да активират този център, но това трябва да се направи единствено заедно с останалите чакри Хара. Упражненията за тази цел са включени в следващата глава, а с упражненията от Рейки II се постига същото.

Диафрагмената чакра е разположена между тимусната и чакрата Хара, на нивото на физическата диафрагма, точно над слънчевия сплит. Нейният цвят е жълто-зеленият. Това е акупунктурната точка на Тройния нагревател 11 (Т11), центърът на надбъбречните жлези. В аудио поредицата *Awakening Your Body* Дуейн Пакър и Саная Роман показват на това място енергийна куполовидна мембрана, която назовават *му мин*. Куполът представлява филтър, който разделя духовните и материалните енергии и пропуска само фините вибрации. Аз възприемам този център като осигуряващ почистването и детоксикацията на всякви препятствия към осъществяването на личната мисия. Това е пречистване на цялата линия Хара.

При мен тази детоксикация беше много интензивна, травмираща и плашеща, с дълбоко почистване на астра-лен/емоционален боклук. Имах чувството, че от мен се откъсваха различни аспекти на моя Аз, като основното усещане беше за страх. Седмици наред сутрин се будех обзета от страх и паника, понякога с "картини", които ги обяснявах, друг път не. Тъй като доминиращата емоция в по-ранния ми живот беше страхът, приех процеса за интензивно освобождаване. Когато той приключи, голяма част от излишния ежедневен стрес и тревожност престанаха.

Разговаряла съм с хора, които са преживели същата активация; те я наричат "боклучийската кофа" или "чакрата на повръщането". Най-добрият метод за преживяване на процеса - който макар да е неприятен в момента, е много положителен - е просто да го оставите да се случи. Наблюдавайте усещанията и ги отпращайте, без да се борите, съпротивлявате или да се опитвате да ги промените. Приветствайте почистването и излъчвайте любов.

Последната главна чакра по линията Хара е наситено рубинената или кестенява *перинеумна чакра*. Тя е позната на инициираните в Рейки II като позицията *хуй ин*; за изучаващите индийска медитация и йога това е *мулбанд* или *коренната ключалка*; а в акупунктурата и ци гун това е "Портата на живота и смъртта" (Зачатъчен съд). Тази енергийна точка е разположена (макар да е в емоционалното тяло) между отвора на вагината и ануса, където при раждане се прави епизотомия. Това е енергийният портал, през който земната жизнена сила ци се влива в тялото, тръгва нагоре по краката, във вагината, а после се поема от центъра Хара за разпределение. Перинеумът е мястото за активиране и закотвяне на индивидуалното жизнено намерение и мисия на нивото на физическата реалност. Заемането на позиция хуй ин чрез стягане на затворената вагина и анус, така че да заключат перинеумната чакра, води до циркулиране и пречистване на енергията по линията Хара по цялата система Хара. Повече по въпроса в Глава 4.

Три двойки по-малки чакри завършват центровете по линията Хара, както ги виждам сега. Това са двойка сребристи чакри, разположени зад очите, наречени *зрителните чакри*; двойка горско зелени чакри зад колената, които наричам *двигателните чакри*; и двойка кафяви центрове върху стъпалата, наречени *заземяващите чакри*. Зрителните чакри имат подготвителна роля по-късно очите да се използват като лазери в лечението. Тези в колената направляват нашето движение напред по житейския ни път. Заземяващите чакри на стъпалата вкореняват линията Хара в земната ци и центрират личната мисия във физическа посока и проявление. Акупунктурната точка на заземяващите чакри е Бъбрек-1, Бълбукаш извор. Всички центрове по линията Хара имат ци гун и акупунктурни съответствия.

Освен чакрите, самата линия Хара се състои от двупосочен енергиен поток. Единият канал протича от перинеумната чакра нагоре по гърба, над темето, надолу по лицето до горната устна. В акупунктурата и ци гун този канал се нарича Управителния съд (УС). Вторият енергиен поток започва от долната устна и се спуска по предната страна на тялото, като свършва в перинеума. В акупунктурата и ци гун той се нарича зачатъчен съд (ЗС). Други помощни канали придвижват енергията през краката и ръцете до тези канали. Връзката с каналите се установява като поставите езика на небцето си и стегнете перинеума. Движението на енергията по тази верига включва циркулацията на ци (жизнената сила) през свързаните канали и чакрите по линията Хара. Това се нарича *Микрокосмическата орбита* или *Големият и Малкият небесен цикъл* и представлява основата на ци гун.

Следващата глава разглежда този енергиен поток и енергията, която протича по линията и чакрите на Кунда-лини. Тя представя и други аспекти на енергията, които лечителите трябва да познават и използват в своята работа.

Глава 4

ЕНЕРГИЯТА

Лечението означава ефективно боравене с енергията, основната субстанция на целия живот. Енергията не може да се създава и унищожава; тя се използва и връща в Земята и Вселената. Тя може да се оползотворява или пропилява, да се използва оптимално или неефективно, мъдро или неразумно. Подобно на електричеството, тя може да се използва за добро и за лошо. Тази глава се занимава с енергийните потоци, защитата, цветовете и етиката на лечителя за някои от възможните приложения на енергията и лечението. Енергията е космическото лепило на цялата материя и тялото, както и молекулите, нефизическите тела и планетата. Всяка култура си има име за нея. В Индия я наричат "прана", в Япония и Китай тя е "ки" или "ци". Барбара Марчиняк я нарича "светлина". Аз обикновено я наричам енергия, жизнената сила на Богинята. Да се злоупотребява преднамерено с нея означава да се обижда Богинята, а да се пилее, е равносилно да се пропускат Нейните възможности и дарове.

Едно от първите правила на Уика е "Вреда никому". Вторият от малкото и съвсем прости етични постулати на Уика е: "Каквото изпратиш, се връща многократно при теб." Някои казват трикратно, други десетократно, но принципът е същият. Тези две привидно елементарни идеи са основата на Универсалния закон на Богинята и етиката на лечението, както и на почти всичко друго в живота. Правилата са прости: никой не бива да страда (включително самите вие, другите, животните и планетата) от онова, което правите, а енергията се връща в подобен вид при своя подател. Изпращайте енергия (светлина, жизнена сила) мъдро; давайте каквото искате да получите.

Повелята лечителите да не причиняват вреда звучи много ясно, но крие дълбок подтекст. Какво е вреда и какво е добро? Кой определя вредата и добрината? Някои ситуации са сравнително прости и очевидни - лечителите имат добро намерение. Но други не са толкова прости. Някоя манипулация на чуждата енергия или воля без изричното съгласие на човека може да изглежда добра - идеята е, че ще му помогне да се излекува - но не е. Никой лечител няма етичното право да провежда лечение за друг човек, без първо да го попита. Ако не можете да го попитате на физическото земно ниво, попитайте го

на астрално в медитация. За целта медитирайте върху човека и го визуализирайте, след това го попитайте наум. Ще получите отговор и ако той е "Не", трябва да го уважите. Този метод върши работа и с животни, малки и по-големи деца, а също и с възрастни в безсъзнание.

Ако вашето виждане за нуждите на пациента се различава от неговото искане какво да направите за него, свободната воля на получателя е от първостепенно значение. Нейното пристъпване задвижва закона за връщането в умножен вид, с незабавни или бъдещи последици и карма за следващите животи. Ако получателят иска нещо, което лечителят преценява като погрешно или неетично, той има правото да откаже. Основното правило в лечението е да зачитате свободната воля и да не вредите на някого.

Това означава също така, че всички участници в лечението на ситуация трябва да имат полза от това или поне да не страдат. Ако ситуацията е между двама души и единият дойде при вас за лечение, въздействието на лечението не може да вреди, манипулира или нарушава свободната воля на другия. Дори в случая, когато пациентът е бил наранен от друг човек, лечението трябва да е полезно и за двамата. Например, ако жена се нуждае от защита от някой, който я застрашава физически или психично, нараняването на противника е недопустимо нарушение. Може да се използват техниките за защита и енергиен щит, за да се изолира другият участник, но без да му се вреди. (Виж по-долу.)

Надявам се, че никой обучен от мен в Уика или екстрасенс не злоупотребява със своите способности, за да манипулира, "омагьосва" и вреди на другите. Законът за многократното връщане гарантира космическо възмездие за онези, които вършат злини, при това е много ясен. Оставете Вселената/Богинята да въздаде справедливост - това не е работа на хората. Да се заловим с нея означава да се завържем за другия човек; да споделим, а понякога даже да поемем неговата карма. Работата на лечителя не е да налага наказания и да съди хората, а да лекува и да предпазва, ако е необходимо. Всичко останало е злоупотреба с енергията на жизнената сила, която ни е поверена.

Да вредиш на себе си също е в разрез със Закона на Богинята, който е и законът на енергията. Всеки акт, който вреди на някого, включително на извършителя, е нарушение. Лечителят трябва да се предпазва да не поеме негативни въздействия, докато лекува заболяването или болката на пациента. Получателят не върши злина, когато освобождава негативна енергия - нали затова е потърсил лечение. Но лечителят трябва да реши как да се справи с освободената енергия и да я пречисти, без да пострада от това. Някои лечители поемат чуждите симптоми, преднамерено или без да искат. Приемането на Рейки I е най-лесният и най-ефективният начин за предотвратяване на това явление.

Другите техники са да се заобиколят със светлина преди началото на сеанса, да прокарате енергия след него (виж по-долу) и/или да вземете съзнателното решение и утвърждение преди началото, заявявайки на глас: "Само моето остава при мен." Когато освобождавате негативна енергия, прикрепвания, "космически боклук" и друго в рамките на лечебен сеанс, поставяйте ги във визуализиран огън или космическа боклукчийска кофа, за да бъдат трансформирани. По този начин те не могат да навредят на някого. Аз обикновено не изпращам енергията на болката в земята, без преди това да я пречистя. Допълнителното замърсяване на земята нарушава правилото за вреда никому. Ако енергията на болката се изпраща в планетата, визуализирайте я как се трансформира в нещо, което тя може да използва позитивно, например в тор. Преди да започнете лечебния сеанс, заобиколете със сфера от защитна светлина (енергия) себе си, получателя на сеанса и всички животни или растения в стаята.

Прекомерното отъждествяване с чуждата болка е все едно да я поканите във вас. Все пак лечителите привличат към себе си хора, които имат същите болести и ситуации като техните собствени. Подобно лечение може да научи лечителката как да си помогне, но прекаленото отъждествяване с получателя не се отразява добре на работата. Оставете вашия собствен проблем настрана, извън лечението за момента. В края на сеанса повторете утвърждението: "Само моето остава при мен." Във всяко лечение поставяйте пациента на първо място.

Хората често ме питат: "Ако проведе лечение за някого и отнема болестта му, нарушавам ли кармата му?" По мое мнение - не, по няколко причини. Първо, лечителят лекува единствено себе си. Онова, което се случва в лечебния сеанс, представлява тристранен договор между лечителя, получателя и Богинята (или духовните водачи, които помагат). Лечителите не осъществяват лечението; те са просто канали, ръце, които предават волята и енергията на Богинята. Какво избира да направи Богинята чрез ръцете на лечителя е Нейна благословия и избор. Нейна е волята да промени и излекува кармата на човека. В момента много хора получават такова освобождение. Когато човек получава подобна милост, значи неговата карма е била такава. В противен случай промяната нямаше да се случи.

Участието на лечителя в това благославяне се отразява и на собственото му здраве и карма. Както в случая с негативната енергия, позитивната също се връща; както при негативната кармична връзка,

добротворството може да създава положителна карма:

Ние не можем да помогнем на другите, без по някакъв начин да станем едно с тях... Истинският лечител на болестта и другите неприятности изчиства каналите, които свързват личността с вътрешния Духовен Аз. Резултатът е прилив на енергия, която укрепва силата и благополучието.

Всеки път, когато етично провеждаме лечение за някой друг (включително животните и Земята), ние лекуваме себе си и собствените ни кармични дългове.

Всяко лечение е и самолечение. Никой не може да излекува друго освен своето собствено тяло. Мъдростта е в тялото, а лечителите канализират само нефизическа (не-телесна) енергия. При канализирането на тази енергия лечителят помага на тялото да се възстанови или, по-точно, помага на Богинята и получателя да го възстановят. Тялото, емоциите и умът на получателя избират как да използват изпратената енергия. При самолечението лечителят и получателят са един и същ човек. Човекът иска да получи необходимата му енергия от Божествения източник. Духовните водачи действат като посредници между лечителя или самолечителя и Богинята. Чрез енергията те направляват онова, което се случва в лечението. Желанието на човека да се излекува е решаващо за резултатите.

Лечението е акт на сътрудничество, действието на лечителя, който върши енергийна работа върху друг човек, изисква съучастието му с него. Освен да даде позволение за лечението, получателят трябва да сътрудничи и работи с лечителя (или поне да не блокира енергията), ако иска да има реална полза. Научих този урок по трудния начин. В продължение на година работих заедно с още една лечителка за жена, която имаше рак на гърдата. Когато я видях за първи път, сметнах, че жената трябваше да се консултира с онколог; трите бучки бяха много големи и видими, едната с големината на лимон. Жената отказа и поиска психично лечение, понеже знаела, че щяла да умре в рамките на година, ако се подложила на медицинско лечение. Така че започнахме.

По време на сеансите често ѝ предлагам да направи разни неща: върху какво да се фокусира по време на медитация, как да се освободи и да приеме миналите си травми и емоции, начините да раздвижи енергията в тялото си. Понякога ѝ предлагам витамини и билки, компреси и лапи с рициново масло, като често ѝ ги давах. Всяка седмица я молах да ми се обади след няколко дни и да ме информира какво ставаше. Тя рядко изпълняваше молбите ми и дори пропускаше някои от сеансите ни, без да се обади и да ме предупреди, че няма да дойде.

Когато я попитахме дали действително иска да се лекува, тя винаги казваше "Да". Но поне веднъж на сеанс подхвърляше нещо в смисъл, че се е "Изморила от този свят" или че е "Готова за тръгване", или че "Всъщност не я интересува какво става". Конфронтацията не помагаше. Често се питах защо участвах в този процес, но бучките в гърдите ѝ бързо се свиваха. Девет месеца по-късно те изчезнаха и ние проведехме заключителен лечебен ритуал и преустановихме сеансите. Известно време изгубихме връзка и аз реших, че всичко е наред.

Около месец по-късно дочух, че жената е постъпила в болница. Бучките се бяха появили с нови усложнения и тя беше решила да се обърне към официалната медицина. Назначиха ѝ химиотерапия, на която тя реагираше с тежки кризи, които излагаха да риск живота ѝ. След като я изпишеха от интензивното отделение, тя се подлагаше на следващия курс химиотерапия. Умря след по-малко от година.

Макар да е право на всеки човек да реши дали иска да живее, според мен лечителят също има правото да реши как да изразходва енергията си. Изразходването на огромно количество време и енергия за някой, който не желае да сътрудничи, не помага нито на получателя, нито на лечителя.

Жените често питат дали е етично да се взимат пари за лечението. Според мен това е въпрос на личен избор, но аз самата не взимам пари от никой. Много хора се прехранват с един или друг вид лечение, например кинезитерапевтите, и съвсем малко - с психично лечение. Винаги се съобразявайте със законовата страна на въпроса, защото законите във всеки щат и държава са различни. Възможно е да се иска диплома по кинезитерапия или документ за духовен сан. Никога не поставяйте диагнози и не предписвайте лекарства, никога не обещавайте "изцеление" - това се определя като "незаконно практикуване на медицина" и се наказва със затвор. Нямам нищо против лечителите да взимат такса за сеанси. Те отделят време и енергия, а парите също са вид енергиен обмен. Освен това по този начин получателят оценява какво получава.

Притеснявам се обаче от таксите за лечение или обучение, които са прекомерно високи, затова стават недостъпни за хората средна ръка. Сещам се за традиционната такса за обучение в Рейки III, която е 10 000 долара. Ние живеем в свят на болка, където всеки е в нужда. Смятам, че да откажеш лечение на някой, който имат нужда от него, но няма достатъчно пари да си го позволи, е нарушение на етиката и погазване на енергията за лечение. Твърде дълго жените са били бедни и лишени от благата

на обществото и поддържането на това изключване от енергията на Богинята е недопустимо. Моля ви, имайте това предвид, когато решавате дали и каква такса да взимате. Често е добра идея Да приемате бартер и да предлагате обучение.

Друг лечителски принцип е да не обвинявате другите за тяхната болка. Въпреки че тази нагласа е доста разпространена в ню ейдж, според мен тя нарушава етиката и злоупотребява с енергията. Основата на идеята, че всеки е виновен за болестта си, лежи в прекомерното опростяване на сложните закони на кармата. Ние не избираме съзнателно или целенасочено нашите болести, нито можем да избираме директно дали те да се излекуват. В случая на жената с рак на гърдата тя беше взела решенията за болестта и лечението си, което е право на всяко човешко същество. Само че никой не "избира" рака на гърдата. Не и онази от всеки седем жени, която заболява от тази страшна болест на нашето време.

Законите на кармата подготвят редица уроци за живота, които душата одобрява, преди да се инкарнира, и ги забравя при раждането. Там няма съзнателно участие на въплътения човек, то е по-скоро като програмиране на компютър преди отпечатването на файла. Урокът трябва да се прояви и научи по някакъв начин, но не непременно като болест. Болестта може да се избегне или излекува от много неща: промени в емоционалните и мисловните модели могат да овладеят урока без нея. Междувременно няма почти никакъв наистина контролиран избор, но може да има значителен вътрешен избор за предотвратяване на болестта - да се активира или да се излекува, когато тя се прояви, чрез овладяване на урока по друг начин.

Лечител, който казва на пациента: "Ти имаш тази болест, защото си я избрал" греши и подкопава възможността да помогне на този човек. Обектът на подобна присъда автоматично се затваря и така пресича доброто, което лечителят би могъл да постигне. Твърде много лечители използват информацията за емоционалните източници на болестта от книгите на Луиз Хей "Излекувай живота си"¹³ и "Излекувай тялото си"¹⁴, а също и в *Who's the Matter With Me?* (E\$Press, 1966) на Алис Седман по този начин. Формулирайте информацията като въпрос, използвайки я така, че да дадете на получателя шанс да я приеме или отхвърли. Определенията могат да бъдат верни или погрешни. Използвайте ги за прозрение и информация, а не като укор и присъда.

В Healing Into Life and Death Стивън Ливайн призовава за промяна в мисленето от позицията, че човек е отговорен за болестта като поемане на отговорност към нея. Никой не е виновен, че е болен или че не може да се излекува от болестта. Принципът да не вредим никому, също будистка концепция, означава да не причиняваме излишна болка. Той означава състрадание към проявата на страданието, а кой трябва да е по-състрадателен от лечителя? Както казва Ливайн: "Съденето на другите причинява скованост, която възпрепятства лечението. Милостта и осъзнаването пораждат мъдрост, която винаги си проправя път."

Раздаването на присъди е злоупотреба с лечебната енергия и според мен е най-голямото нарушение на етиката от страна на съвременните лечители. Позицията на съдника е проява на егото, докато състраданието е единството и Богинята. Само състраданието лекува. Лечителят, който не умее да проявява състрадание, има да учи още много, докато стане лечител. Лечението на основата на укора, егото и съденето може да навреди както на пациента, така и на лечителя.

В още едно етично съображение, аз моля лечителите да си помагат едни на други. В патриархалната култура всички жени сме изолирани като начин да бъдем обезсилени и под мъжки контрол. Ние, лечителките, раздаваме нашата енергия в помощ на другите, понякога на огромен брой хора, но когато се отнася до нас, се оказваме още по-изолирани от останалите жени. Малко сме, а нашата мрежа понякога е разпиляна на огромно разстояние. Лечителките в един град се броят на пръсти, а в селските райони те са още по-малко. Аз винаги откликвам на молбата на друг лечител за помощ (всъщност, не отказвам на никого) и почти никога не отказвам.

Лечителите се нуждаят от помощ не по-малко от другите. Това, че лекуваме другите, не ни застрахова от собствените ни болести, болки, мъчително минало или кармични уроци. Повечето лечители, които търсят помощ, се оглеждат за хора на тяхното ниво на вещина или над него, а намирането на такъв човек в непосредствена близост не е лесно. Неведнъж ми се е случвало да се нуждая от помощ и лечение, които не мога да си дам сама. Понякога съм я намирала, друг път не. Духовните водачи правят истински чудеса, но понякога трябва да работят чрез човешки ръце. Съветвам хората да поддържат тесни връзки с другите лечители от района, където живеят, и да предлагат помощта си. Когато някоя сестра има нужда от вас, притечете ѝ се на помощ и недейте да

¹³ На бълг. ез. от изд. Кибеа, София, 1995

¹⁴ На бълг. ез. от изд. Кибеа, София, 1998

сърдите какво може да направи сама. Това не е покана да се възползвате прекомерно от чуждите грижи; лечителите трябва да полагат усилия да се справят доколкото могат сами.

Да минем към концепцията за енергията като защита. Ние сме съставени от енергия, както и всичко останало на Земята и във Вселената. Мисълта е енергия, енергията на сътворението, и тя може да се използва за защита на личното ни енергийно поле. Вече дадох няколко кратки примера: обгръщането със светлина преди началото на лечебен сеанс, отказ от чуждите симптоми и работата по освобождаването на болката на получателя в лечебния сеанс. Следват няколко техники за медитация. Когато човек започва да разширява психичната си енергия, възникват ситуации, които трябва да бъдат разбрани и разрешени ефективно и етично, защото "Светлината привлича насекомите." Възможно е с нарастването на вашите способности нежелана енергия да изпита вашата светлина и умението да я браните.

Влезте в състояние на медитация, заземете се и се центрирайте и релаксирайте цялото тяло. Първо си представете, че сте заобиколени от енергия/светлина, а после се изпълнете с нея. Светлината може да бъде прозрачна, златна или в цвят по ваш избор; поискайте тя да бъде вашият най-оптимален цвят за защита. Можете да визуализирате светлината и като друго усещане, например музика или аромат. Поиграйте си наум с енергийното кълбо или сфера, в което сте сега. По-широко ли е на някои места, отколкото на други? По-светло и по-плътнo ли е на определени места, отколкото на други? Цветът силен и ярък ли е, или слаб и мътен? Има ли пукнатини и дупки, изтънели места или тъмни петна?

Сега визуализирайте как още повече светлина изпълва и укрепва сферата, после отново прегледайте слабите места. Обработвайки ги едно по едно, изтегляйте енергия през теменната чакра в тялото си и я насочвайте, за да излекува тези увредени места. Изпращайте я от очите, ръцете, пръстите или третото ви око. Когато светлинният щит стане съвсем равномерен, без пукнатини и петна, седнете в сферата и оценете усещането. Това е вашият защитен щит, който можете да активирате винаги, когато се чувствате изложени на негативна или заплашителна енергия. "Негативната енергия може да се възприема като психична атака, дискомфорт както си вървите по улицата, полъх на цигарен дим, чужди емоции в ресторант или сред тълпата. Активирайте сферата всеки път, когато излизате за работа или по други поводи. Използвайте я преди лечебен сеанс, за да не поемете чуждата болка. (Това не означава, че човекът, който получава лечението, е негативен.) За да пресъздадете щита в други моменти извън медитация, просто си помислете за него или поискайте да се появи.

Можете да програмирате щита за постоянна защита, но това решение трябва да се обмисли внимателно. Щитът не бива да е стена или бариера. Стената блокира всяка прииждаща енергия, включително онази, която ви е необходима и желана. Много бързо ще ви стане тягостно зад стената. При щита енергията протича в двете посоки. Аз харесвам щитовете, които блокират всякаква вредна или негативна енергия, но пропускат позитивната и полезна енергия. Освен това искам моят щит да изхвърля и отстранява колкото може повече негативна енергия от мен. По този начин той ме освобождава от вредното и негативното в мен. Всяко човешко същество има своя собствена негативна енергия, всички ние имаме своите болки.

Помислете каква работа искате да върши щитът, после го заявете наум, докато все още сте в състояние на медитация. Примери: "Само позитивното може да влиза, а всичко негативно трябва да си отиде"; "Въздейства ми само онова, което е мое. Изхвърли всичко, което може да навреди." Визуализирайте щита около вас и се върнете в настоящето. От време на време подсилвайте програмирането; новолунието е най-подходящото време за подновяване на тази медитация. Можете да я променяте в съответствие с вашите нужди от защита и лечение.

Разновидност на този метод са щитовете чакри. Понякога хората в нужда се прикрепват за енергията на някой друг и тъй като лечителите са силни и често несъзнателно помагат на такива хора, стават мишена за подобно прикачване. Черпещият енергия обикновено не осъзнава какво прави, но повечето емоционално неуравновесени хора са "психични вампири". За да се предпазите от това и да го преустановите, първо влезте в състояние на медитация и потърсете нишки в чакрите (повече по въпроса в Глава 6). Отстранете всички негативни нишки, преди да поставите щит.

След това визуализирайте щит от златна светлина, който се образува над една или повече чакри. От защита най-често се нуждаят сакралната чакра, слънчевият сплит и гърлената чакра. Програмирайте щита като предишния, така че да позволява изхвърлянето на проникналата негативна енергия и да не допуска навлизането ѝ. Положителната енергия и вашата собствена трябва да преминават свободно. Внимателно подберете думите на тази молба, мислете какво искате. Използвайте горните утвърждения или подобни на тях. Вижте какво е усещането на щита и как се променя собствената ви енергия с него. Не споменавайте човека, който черпи от вас, макар че той може да ви се

разсърди за известно време, понеже вече не му позволявате да краде от енергията ви.

За да са силни щитовете ви, трябва да ги подновявате от време на време. Можете също така да поставите щитове около вашия дом, кола и домашни животни. Отново подчертайте, че отрязвате достъпа само на негативните влияния, а вашата собствена енергия може да протича свободно. Според мен добрата защита е важна за всеки лечител, предпазвайки го от много смущения, енергиен вампиризм и дори болести.

Опитайте няколко упражнения за очистване и лечение на чакрите, прокарване на енергия и активиране на линията Хара. Пригответе се за медитация, вземете се и се центрирайте и изпълнете техниката за пълна релаксация. На този етап трябва да умеете да навлизате в алфа-състояние като превключите в него, а подготвителните техники вече да не са ви необходими. Започнете с Дървото на Живота, пуснете корените си в земята, но този път, когато започнете да издигате енергията по ствола нагоре по чакрите, започнете с коренния център.

Вижте коренната чакра изпълнена със златната земна енергия, която става червена с вливането на енергията. Цветът е красив, светъл и ясен, а чакрата остава "осветена" дори след като отклоните вниманието си от нея. Ако центърът изглежда мътен, изпълнете го с още земна ци, докато цветът се прояви. Сега издигнете златната земна енергия едно ниво по-нагоре, в сакрал-ната чакра, и вижте как цветът се променя в яркооранжево. Преминете през седемте центъра поред, като активирате техните цветове и медитирате по няколко минути върху всеки един. Коренната чакра е червена, сакралната - оранжева, слънчевият сплит има жълт цвят, сърдечната чакра е зелена или розова, гърлената - светлосиня, третото око е тъмносино или индигово, а теменната е лилава (или бяла и златна).

Когато привършите с теменната чакра, погледайте клоните и цветовете на Дървото. Притеглете падащите цветове на земята; падайки, те образуват защитна сфера от светлина около вас. Цветовете на чакрите избледняват до златно, един по един, от теменната към коренната. Вземете енергията напълно във вашите корени в земята и ядрото на планетата, преди да завършите медитацията. Това е задължителен завършек на всяка работа с издигане на енергията Кундалини. Винаги връщайте енергийния поток обратно в планетата. Лечебната енергия, необходима на нивото на тялото и аурата, ще остане там, а излишната ще се оттече. Заземяването предпазва от негативни симптоми като усещане за унесеност и откъснатост от ставащото.¹⁵

В друга медитация изберете само една чакра, върху която да медитирате през целия сеанс. Започнете с коренната и всеки ден се придвижвайте към следващия по-горен център в тялото. Винаги заземявайте енергията в земята, преди да завършите. В сеанса обърнете внимание на центъра и ако не е ярък и чист, изпълнете мястото със светлина и цвят, за да го излекувате. Ако чакрата изглежда изместена, върнете я на правилното ѝ място; ако е пропукана или счупена, поправете я с подходяща визуализация. Попитайте дали трябва да се излекува някаква емоция в този център или дали има минали събития, от които трябва да се освободите. Прегледайте ситуациите и емоциите, а след това ги пуснете да си отидат. Изпратете любов на ситуацията.

Попитайте дали има човек (хора), задържани в този център; освободете ги един по един и ги пуснете да си отидат. Ако трябва да дадете прошка и сте готови да простите, направете го. Иначе изпратете универсалната Божествена любов, която лекува всичко. Изпратете си прошка и лечебна любов. Използвайте визуализация по ваш избор за тези образи на прошка, любов и лечение, с едно или повече сетива. Опитайте асоциативната словесна медитация, описана в Глава 1; разгледайте и освободете възникващите представи. Изпълнете всички чакри със светлина, после се върнете в настоящето. В следващия медитативен сеанс направете същото със следващата чакра, докато разгледате всичките седем центъра. По този начин ще научите много за себе си и ще осъществите голямо очистване и освобождаване. Забележете как се чувствате след всеки сеанс и какво е усещането с напредването на сеансите.

Протичането на светлина през чакрите и енергийния канал на Кундалини се нарича "прокарване на енергия". То има същото предназначение като ежедневния душ на физическо ниво, но въздейства върху нефизическата анатомия на етерния двойник. Всекидневието предлага хиляди срещи с енергии, някои от които негативни. Това са тревогите, страховете, неудовлетворението, стресът и излишъкът от чужди емоции около вас. Енергията привлича енергия и част от чуждите негативни емоции могат да полепнат по вас. Представете си ги като праха по масата. Освен това енергията се изчерпва и трябва да се попълва: човешкото Дърво на Живота трябва да се подхранва и полива. Един от начините е чрез съня. Прокарването на енергия очиства аурата от натрупването на емоциите в и около нас. То освежава

¹⁵ Прекрасен вариант на тази традиционна медитация е включен в книгата на Alma Daniel, Timothy Wylie & Andrew Ramer, *Ask Your Angels*, стр. 119-122

и зарежда етерния двойник и чакрите.

Използвайте техниката, когато сте изморени, преди сеанс за повишаване на вашите енергийни нива и след сеанс за тяхното възстановяване, и за да се очистите от неприятните емоции или поемането на чужди симптоми. Ежедневното ѝ прилагане предпазва етерния двойник от въздействията на стреса и негативните емоции, които иначе могат да доведат до заболяване. Тя помага за очистване на чакрите от блокади на всички нива, подобрявайки физическото здраве. Прокарването на енергия е оптимален метод за намаляване на стреса и тъй като очистените чакри са свободни да се разширяват и развиват, методът ускорява духовното израстване и повишава психичното осъзнаване. Изпълняван преди сън, методът осигурява спокоен сън и хубави сънища, а провеждан рано сутрин, балансира емоциите за предстоящия ден.

Медитацията с кълбото от сребърна светлина е основна техника за прокарване на енергия, както и Дървото на Живота. Направете отново сребърното кълбо, като този път визуализирате чакрите. Променете цвета на кълбото и светлината, влизаща в канала на Кундалини, в цветовете на всяка една чакра поред. Прокарвайте всеки цвят през всички центрове, линията на Кундалини и аурата. Забележете качествата на всеки един от преминаващите цветове; всеки цвят има своите приложения в лечението. Добавете сребърно, златно, черно и прозрачно/бяло и разгледайте усещанията за тях. Черното се използва за заземяване и защита, а всеки друг цвят има индивидуални характеристики. Всеки цвят като че ли се установява в своята чакра, но разнася качествата си и по цялото тяло. Когато завършите упражнението, се върнете към сребърното кълбо още веднъж и оставете светлината и движението да изbledнеят.

Декораторите и дизайнерите са добре запознати с въздействието на енергията на цветовете върху човешките емоции и благополучие. Цветовете намират широко приложение в лечението. Някои от начините за това са прокарване на цветна енергия, насочването ѝ да изпълни аурата на друг човек или вашата собствена, носенето на цветни дрехи, използване на скъпоценни камъни в избрания цвят, дори осветяване на помещението с цветни електрически крушки. Цветовете имат интензивно очистващо и освобождаващо от отровите въздействие; потапяйте се в цвета за 20 минути на ден, не по-дълго. Цветът е друга форма на енергията и лечебната светлина.

Да не забравяме и цветовете на чакрите. *Червеното* е горещо, вълнуващо и зарежда с енергия. Използвайте го за сгриване, подобряване на кръвообращението и производството на червени кръвни телца, предизвикване на месечен цикъл и повишаване на жизнеността и желанието за живот. *Оранжевото* разведрява и приповдига настроението и също е активен горещ цвят. То лекува детеродните органи, повишава сексуалното либидо и стимулира оргазма. Прекратява протакането и подтиква към действие. *Жълтото* усилюва решимостта, самоувереността, смелостта и подобрява храносмилането, отделянето и изхвърлянето на отровите. То е по-хладно от червеното и оранжевото, но все пак е топло и активно. Цветът на сърдечната чакра, *зеленото*, неутрално по температура и активност, се използва за нормализиране и успокояване. Зеленото успокоява, лекува инфекции и балансира кръвообращението, дишането и емоциите. То е подходящ цвят за израстване и общо лечение. Другият цвят на сърдечния център е *розовото*. Този Цвят е малко по-топъл от зеления и не толкова неутрален в емоционално отношение. Той помага на емоционалното сърце и преживяването на емоциите, стимулирайки доверие и усещането, че ни обичат и се грижат за нас. Подобно на зеленото, *светлосиньото* е универсален лечебен цвят. То е прохладно, спокойно, умиротворено и съзидателно, лекува гърлото, облекчава страха и насърчава изразяването и отварянето. Синьото помага, когато има нужда от емоционално освобождение, за да се пречисти атмосферата и да задвижи лечението. *Тъмносиньото* на третото око е студено, аналитично и стягащо. То се използва за лечение на инфекции, пречистване на лимфната система и балансиране на нервната система. Това е основната енергия на "чистата светлина на разума".

Виолетовото или *пурпурното* действа успокояващо и понижава стреса. Настройва за сън и почивка и често се използва при безсъние, безпокойство и нервност. Освен това свързва използващия го с неговото усещане за духовно благополучие, за неговото място в големия план и мисията му, и по този начин има универсално лечебно приложение. *Прозрачната светлина* съдържа всички естествени цветове и помага за енергийно очистване, но лечението с цвят е по-резултатно. Флуоресцентните и стандартните бели осветителни крушки не излъчват прозрачна светлина, но новите крушки с натурална светлина вършат добра работа. *Златното* е енергия за интензивна детоксикация, както и *сребърното*, само че златното е горещо, а сребърното студено.

Цветовете носят емоции за жените, така че ако синьото означава за вас спокойствие, използвайте го за постигане на вътрешен покой, когато прокарвате енергия. Типичните цветове значения са: зелено за изобилие и израстване; оранжево за действие; розово за универсална любов; и червено за сексуална

любов. Лечението може да означава зелено за един и синьо или златно за друг. Експериментирайте с цветовете и емоциите в медитация, включително с цветовете на линията Хара. Всяко заболяване или болезнена емоция могат да изискват различна цветна енергия, затова аз винаги оставям светлината да се обагри в цвета, който е необходим за лечението. Тогава енергията приема цвета, който е оптимален за аурата на получателя.

Астралните цветове на емоционалното тяло включват цветовете на чакрите по линията Хара. Те трудно могат да се опишат със земни понятия; не са цветовете, които познаваме и наричаме с установените имена. Доколкото знам, те нямат имена, а опитът да ги назовем и опишем дава само приблизителна представа за тяхната същност. Тези цветни енергии са неземно красиви. Често в лечението, когато се изпраща светлина без посочен цвят, енергията се обагрят в някои от тези астрални цветове. Затова обикновено не призовавам определен цвят в лечението, а оставям енергията да се обагри в цвета, който е необходим за сеанса. Цветовете на линията Хара са: прозрачно (надличностната точка), сребърно (зрителните чакри), червено-златисто или сребристо-синьо (каузалното тяло), синьо-зелено (тимусната чакра), жълто-зелено (диафрагмената), оранжево-кафяво (Хара), тъмнорубинено или червено-кафяво (перинеума), горско зелено (двигателните), кафяво (заземяващите) и черно (земната).

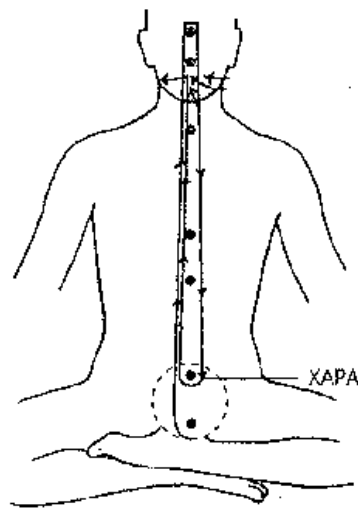
Можете да ги визуализирате, когато искате да видите линията Хара в медитация и да ги изпратите (или да се появяват сами) в лечението. Другите астрални цветове, които съм виждала, са розово-виновен цвят, който наричам червено-лилаво, наситено пурпурно и синьо, което не мога да определя. Може да има и други. Всеки един от цветовете на чакрите на земно ниво има астрално съответствие. Тези цветове се появяват и в чакрите на кучетата, котките и конете (вижте моите книги *Natural Healing for Dogs and Cats* и *Natural Remedies for Dogs and Cats*).

Работата с линията Хара започва да отключва тези Цветове за лечение. Енергийната работа с линията Хара е най-вече даоистка дисциплина от ци гун. На Запад основният енергиен кръг на линията хара се нарича Микрокосмическата орбита или Малкият и Големият небесен цикъл и прилича на издигането на Кундалини през чакрите. Но докато енергията по линията на Кундалини се издига нагоре, за да излезе през теменната чакра (и трябва да се заземи със съзнателно намерение), енергията на линията Хара е циркулярна, с вградено заземяване. Затворената верига предотвратява проблеми и оплаквания от енергийно претоварване и е по-безопасна и по-проста за изпълнение. Това е друг модел за прокаране на енергия. Аудио курсът на Саная Роман и Дуетин Пакър повишава феноменалната сила за лечение и самолечение, използвайки тази линия Хара.

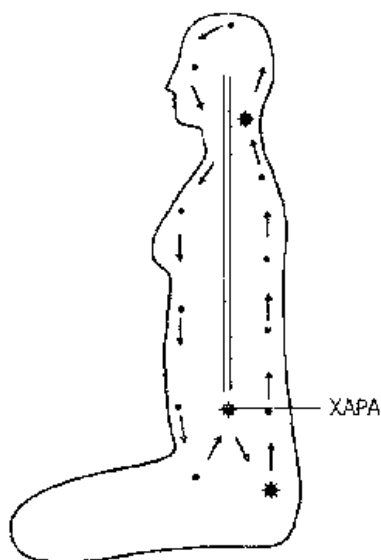
В ци гун, където пътят на енергията се насочва в кръг, вместо само нагоре, целта е жизнената сила да се използва ефективно за здраве и дълголетие. Духовното събуждане настъпва по-късно. Смята се, че ежедневното практикуване на енергийния кръг лекува почти всички болести, тъй като премахва енергийните блокади и слабости навсякъде в тялото и насочва ци (енергията, светлината) към всички органи. Ци гун работи със Зачатъчния и Управителния съд (съответстващи на Ида и Пингала по линията на Кундалини), вместо с централния канал на Кундалини, Сушумна, върху който се фокусират в Индия. Всеки сеанс завършва със заземяване, вместо с усилието ци да се изтласка в горните чакри. При кръговото движение на енергията излишната ци се заземява или освобождава.¹⁶

В линията Хара има два канала за движение. Управителният съд или канал започва в перинеумната чакра и върви нагоре по гръбначния стълб откъм гърба. Протича в права линия по главата и се спуска по лицето в улея на горната устна. Зачатъчният съд започва в центъра на долната устна и се спуска отпред на тялото, през чакрата Хара, завършвайки в перинеума. Това са два прави енергийни канали, които не са свързани и не образуват кръг или верига. Трябва да се свържат и съединят, за да се активира кръговратът, който е основата за лечението на линията Хара и ци гун.

¹⁶ Мантак Чиа, *Събуждане на лечебната енергия чрез Дао*, ИК Одисей, София, 1995.



Малкият небесен цикъл, отпред



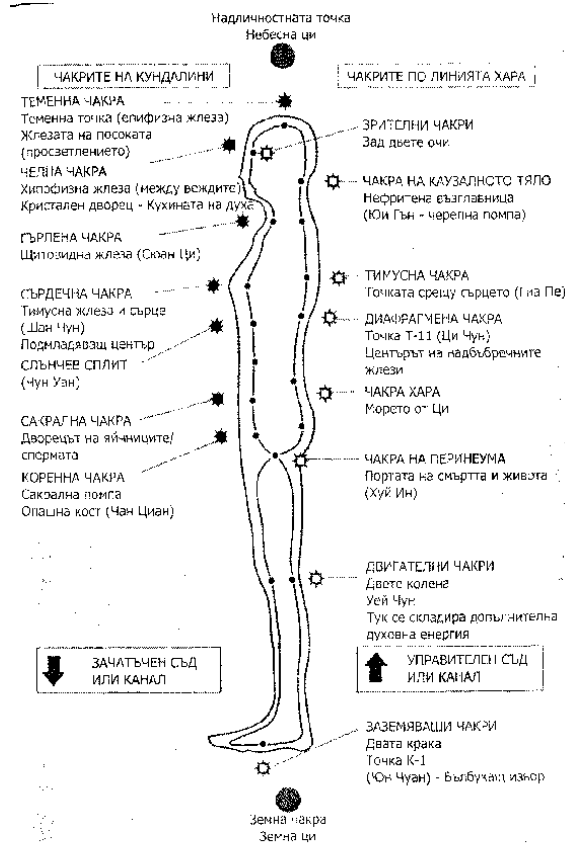
Малкият небесен цикъл, отстрани

Диаграма 9 Микрокосмическата орбита Малкият небесен цикъл

Тази връзка се осъществява от позицията, която в Рейки се нарича *хуй ин*, а в Кундалини йога Коренната ключалка или *мулбанд*. В седнало положение оказването на натиск върху вагината индиректно затваря чакрата на перинеума и образува позата, наричана в йога *сиддхасана*, позата на постижението. Тя се смята за оптимална поза за медитация за духовно израстване и начин за одухотворяване на сексуалната енергия на жизнената сила. Натискът се оказва чрез поставяна на петата на крака (или възглавница, кристал, топка за тенис или друг предмет) под вагината, ануса или перинеума между тях.

Затварянето може да се извърши чрез стягане и задържане на мускулите на вагината и ануса, което изисква практика. Това свиване на хуй ин (чакрата на перинеума) издига земната ци нагоре по Хара, като същевременно привлича небесна ци надолу към Хара. Когато двете енергии се срещнат, те отделят топлина, която първо се придвижва към основата на гръбнака (опашната кост, коренната чак-ра), освобождавайки енергията на линията Хара по цялото тяло.

Втората част на позицията е да опрете език на небцето си, точно зад зъбите. Това свързва Зачатъчния и Управителния съд високо в тялото, докато съкращаването на мускулите прави същото в долния му край. Езикът може да се опре на три места на небцето, но най-лесно е зад зъбите, в така наречената Позиция на Вятъра. Натискът е съвсем лек; просто докоснете небцето с върха на езика и го задръжте там.



Диаграма 10
Движението на ци в тялото

Опитайте тази поза за медитация, оказвайки натиск върху вагината и езика върху небцето. (Мъжете могат да стягат само ануса.) В началото е по-лесно да стегнете мускулите на ануса: вагиналните мускули ще ги последват. Стегнете ануса, все едно се опитвате да изтеглите ректума навътре в тялото. Свийте вагиналните мускули, като че ли се опитвате да спрете струя урина. Ако сте правили упражненията на Кегел след раждане за преодоляване на неволното изпускане на урина или за да стимулирате оргазъм, това движение ви е познато. Анатомично контракцията става в мускула на срамната кост и опашката. Когато двата отвора се стегнат правилно, усещането е сякаш в тялото влиза въздух през ректума. Задръжте това положение толкова дълго, колкото е възможно и удобно, след това отпуснете. Повторете няколко пъти. После задръжте стегнато или окажете натиск срещу вагината, за да задръжите.

Ци веднага потича нагоре по тялото по линията Хара и вече не може да потече надолу, за да напусне тялото през краката и вътрешните органи. Осъществява се връзка със земната енергия (земната чакра, земната ци), която се изтегля нагоре по краката до центъра Хара. С езика на небцето веригата се затваря и Зачатъчният и Управителният съд се съединяват в двата края. Ще почувствате как Микрокосмическата орбита/Малкият небесен цикъл почти веднага започват да протичат по линията Хара. Сега ци се придвижва от надличностната точка (небесна ци) надолу, а също и от земната чакра нагоре. Линията Хара се активира, а енергията се завърта в тялото във вихър.

Практикувайте описаната тук Микрокосмическа орбита, докато свързвате двата края на Зачатъчния и Управителния съд в този енергиен кръг. Позицията хуй ин прави възможна Микрокосмическата орбита. В ци гун тази орбита е основата на енергийната работа с линията Хара и чакрата Хара. За сериозна работа с Микрокосмическата орбита ви препоръчвам книгите на Мантак Чиа "Събуждане на лечебната енергия чрез Дао" и "Събуждане на лечебната светлина чрез Дао"¹⁷. Моята информация за ци гун е главно от тези източници. Пътят на енергийното движение в Микрокосмическата орбита е началото и основата на упражненията с ци в Рейки.

Орбитата се изпълнява в медитация, като енергията и вниманието се фокусират навътре. Първо насочете съзнанието си върху чакрата Хара. Когато топлината (енергията, ци) започне да се натрупва в Хара, придвижете я със съзнателно намерение надолу към чакрата на перинеума, после нагоре по гръбначния стълб. Спрете за момент зад Хара (в точката на бъбреците, наречена Мин Мън), после

¹⁷ На бълг. ез. от изд. Аратрон, София, 2008

придвижете плавно енергията нагоре по гръбнака, покрай каузалното тяло до темето или надличностната точка. Следвайте потока на енергията/светлината, без да го забързвате. Задръжте тази енергия в теменната чакра или надличностната точка над главата до 10 минути. После я насочете надолу през челото (очите/зрителните чакри). Прокарайте енергията по предната страна на тялото, през тимусния и диафрагмения център, отново до Хара/пъпа. Задръжте я в чакрата Хара, докато топлината се натрупа там, после отново задвижете орбитата към перинеума. Изпълнете кръга няколко пъти. Постепенно увеличете обиколките до 36 кръга на сеанс¹⁸.

Когато свикнете с горното упражнение, включете краката и земната връзка за Големия небесен цикъл. От чакрата Хара насочете енергийния поток към центъра на перинеума (хуй ин), после го разделете на два канала и спуснете енергията по задната страна на бедрата до двигателните чакри в свивките на колената. Оттам той потича по прасците до заземяващите центрове върху стъпалата. Акупунктурната точка Бъбрек-1 (К-1) се нарича Юн Чуан, Бълбукащ извор, и представлява електрическата връзка на тялото със земната енергия (земната чакра).

Когато топлината се натрупа в стъпалата, насочете енергийния поток към палците на краката, после нагоре към колената, изтегляйки я от земната чакра през заземяващите центрове. Прокарайте потока по вътрешната страна на бедрата и обратно към перинеума. Насочете потока отново по гръбнака и го разделете за ръцете в точката между плешките. Изпратете ци/енергия по вътрешната страна на двете ръце до средата на дланите, откъдето се излъчва енергията при лечение с полагане на ръцете. Концентрирайте се върху усещането, след това насочете потока по средния пръст и нагоре по външната страна на ръцете. Когато стигне до рамената, той се връща в основния кръг и потича нагоре по гръбнака и врата, покрай каузалното тяло и отново до темето/надличностната точка. Прокарайте енергийната орбита по централния канал и я върнете отново в Хара.¹⁹

Възможно е да почувствате потока на енергията/ци по линията Хара, да го видите или само да доловите присъствието му по лекото гъделичкане. В началото може да не усетите потока въобще. Не е задължително да видите точките и цветовете на чакрата Хара. С течение на времето, когато веригата от светлина активира, очисти и развива линията Хара, ще придобиете усет за тях. Чакрите не се отварят едновременно в повечето жени. Включването на краката и ръцете в Големия небесен цикъл е чудесно за лечение на ишиас, проблеми с кръста и артрит в колената, като спомага за общото заземяване.

Когато приключите с движението на енергията, завършете медитацията за Микрокосмическата орбита с нейното заземяване. Това е много важно и трябва да се прави в края на всеки сеанс, независимо дали сте направили един или много енергийни кръгове. С начална и крайна точка вашата чакра Хара положете юмрук над пъпа си. Опишете спирала с диаметър 15 см. Жените описват спиралата в посока срещу часовниковата стрелка 36 пъти, след това обратно 24 пъти. Мъжете я правят в обратна посока - 36 пъти по часовниковата стрелка и 24 обратно. Това заземява и събира енергията, предотвратявайки енергийното претоварване и дискомфорт²⁰. Ако енергийното отваряне предизвиква неприятни усещания в ежедневието, ограничете използването на орбитата или не я правете няколко седмици, докато тялото ви се приспособи към енергията.

Практикувайте Микрокосмическата орбита в медитация веднъж или два пъти на ден, непосредствено след събуждане сутрин и вечер преди сън, в началото по няколко минути, а после удължете сеанса до половин час (36 орбити). Когато правите упражнението, хуй ин/чакрата на перинеума трябва да е стегната, а езикът да е опрян в небцето. Когато удължите времетраенето, усещането за пълно благополучие става част от ежедневието ви и много физически и емоционални проблеми започват да се изчистват. Упражнението води до отделяне на ендорфини в мозъка и приповдигнато настроение. Премахва енергийните блокади, намалява стреса, повишава духовното осъзнаване и разлива връзката тяло-ум-дух.

Азиатците, практикуващи ци гун, смятат енергийната орбита за източник на всяко лечение и й приписват способността да излекува всяко заболяване. Създадена е от човек, болен от туберкулоза в напреднал стадий, който се излекувал с нея. Тя не лекува само физическото тяло. За жените, които искат да опознаят линията Хара и нейните чакри, това е добро начало.

Всяко лечение представлява един или друг вид енергийна работа. Тази глава поставя само началото на изкуството да се използва енергията в лечението и живота. Етиката, защитата, работата върху Кундалини, прокарването на енергия, цвят и енергията в линията Хара и нейните чакри са все лечебни приложения на енергията. Опитах се да покажа оптималните начини за използване на

¹⁸ Мантак Чиа, *Събуждане на лечебната енергия чрез Дао*, ИК Одисей, София, 1995

¹⁹ Мантак Чиа, *Събуждане на лечебната енергия чрез Дао*

²⁰ Мантак Чиа, *Събуждане на лечебната енергия чрез Дао*

жизнената сила на Богинята. Следващата глава ще ви научи да се обръщате към нефизическите същества, духовните водачи, за помощ в използването на други нефизически средства при лечението.

Глава 5

ДУХОВНИТЕ ВОДАЧИ

Най-голямата радост на лечителството за мен е възможността и честта да работя с духовните водачи. Открих ги за първи път, докато четях книгата на Лия Маги Гар-фийлд *Companions in Spirit* (Celestial Arts, 1984), но започнах да работя с тях едва след като приех Рейки II. Тяхната любов, чувство за хумор и богат опит превръщат всеки лечебен сеанс в нов урок и чудо. Те са ненадминати приятели и учители и истинско спасение от самотата. Те са пътят на учението за ученика, който не е успял да си намери земен наставник. С помощта на духовните водачи и възможността да ги използвате в лечението другите учители стават излишни.

Моята първа съзнателна среща със собствените ми духовни водачи започна с Хелън, която се появи в първата ми медитация с духовен водач през 1985 или 1986 г. Тя имаше огненочервена коса и алено червило и беше облечена в екстравагантен черен тоалет в стила на 20-те години, с волани и пайети, и всичко останало. Хелън държеше дълго цигаре без цигара, което размахваше като показалка. Каза, че приживе била щастлива проститутка и е дошла в живота ми, за да ме образова за секса и любовта. Застанала зад нея, без да говори, стоеше една монахиня, която впоследствие сподели, че се казва Тереза (много по-късно научих, че е Тереза Авилска) и синя светлина, която след време ми се представи като Дядото. Но те излязоха на преден план едва когато Хелън си отиде. Когато тя си тръгна, за да се прероди, тъгувах много и се чувствах ужасно самотна в продължение на година. Тя се постара да ми намери интимна приятелка и за кратко успя, като дори се яви на въпросната жена няколко пъти. Подложи я на неописуем разпит за уменията ѝ на любовница. По-късно се заливах от смях, слушайки коментарите им една за друга.

През 1988 г. Тереза се зае да ме обучава да лекувам себе си и другите. Научих също така, че е била с мен в един от моите минали животи, но без уточнения коя е била всъщност. Специалист по билки и енергийна работа, тя често ми се явяваше, понесла голяма кошница с прясно набрани растения, корени и дървесна кора. Когато исках съвет, тя беше гласът на здравия разум - тук трябва да кажа, че аз по-често чувам моите духовни водачи, отколкото ги виждам. Тереза имаше мъдро, сбръчкано лице, педантичен и практичен подход. Вършеше си работата и толкова. Когато напреднах в лечението, Тереза започна да се явява в сеансите, а ръцете и присъствието ѝ бяха съвсем осезаеми за получателя. Жените, които лекувах, разговаряха с нея в сеансите заедно с мен. Когато трябваше да бъдат освободени негативни енергии или някое създание ставаше застрашително, или аз не знаех какво да направя, Тереза се появяваше и поемаше случая, а аз научавах нещо ново. Тя наблюдаваше тялото ми, когато пишех, и ми провеждаше лечение, каквото не бих могла да получа никъде другаде. Можеше да отговори на всеки въпрос, макар че по онова време невинаги разбирах отговора.

Когато през 1992 г. една моя ученичка започна да пише дипломна работа за Тереза Авилска, тя потърси помощ от светицата и аз се съгласих да опитам да получа информация от нея. Отначало Тереза люлееше моето махало, отговаряйки с "Да" или "Не", после започна да ми дава по-пълна информация в изречения и накрая заговори чрез мен в моя първи опит да получа информация по канал. Научихме за нея неща, които не бихме се сетили да попитаме и които се потвърдиха в последвалото проучване на моята ученичка. По онова време аз не бях чела книгите на Тереза Авилска.

Енергията в стаята ставаше толкова силна, че въздухът се превръщаше в опалена мъгла. Кучетата ми моментално излизаха с настръхнала козина, макар че впоследствие свикнаха и дори заобичаха присъствието ѝ. В края на този едночасов сеанс бях толкова замаяна, че трябваше да почивам цяла вечер. Понякога Тереза говореше чрез мен по време на сеанса, ако се изнервеше от практиката да изслушвам думите ѝ и после да ги повтарям. После винаги ми се виеше свят. Тереза канализираше информацията чрез мен и в някои семинари, особено на курсовете по билколечение. Казаха ми, че тя е групова, водачка, съсредоточена върху предаването на информация и обучаване на лечители.

Когато способността ми да работя с духовните водачи нарасна, Дядото стана по-видим и по-активен. Той е каналът за всички мои книги, макар че невинаги го усещам и накрая започна да ми се явява като индиански шаман от племето оджибуа. В началото ми беше трудно да работя с водач мъж, тъй като неговата енергия е много различна и интензивна. За разлика от Тереза, него не го бива в приказките, но когато контактите ми с Дядото зачестиха, тя мина на заден план и вече ми се явява рядко. Дядото изигра огромна роля за моето изцеление и писане на книги, но не участва в лечението на други хора. Вместо това осъществява контакт с други водачи, когато са необходими в лечението, и ми помага да стигна до духовни лечебни екипи.

Един от тези екипи беше Бхарамус, група от минимум шест създания от двата пола. Чувам отчетливо един мъжки глас, но никога не съм добивала зрителна представа за него. Групата включва още жена на средна възраст, старица, мъж с ирландски акцент, който се представя за адвокат, и поне един, който е лекар. Когато веднъж ги попитах къде отиват, когато не са при мен, те казаха, че живеят на космически кораб, който кръжи около Земята. Те идваха и си отиваха от моите лечебни сеанси в продължение на три години, след което изчезнаха окончателно, приблизително по времето, когато започнах да работя съзнателно с Дядото. Но тяхното присъствие никога не е било толкова изявено като това на Дядото или Тереза.

Другият лечителски екип е изграден от информацията на удивителната книга *MAP: The Co-Creative White Brotherhood Medical Assistance Program* (Perelandra, 1990) на Машед Смол Райт. Програмата е начин за достигане до индивидуалния екип от духовни водачи за самолечение. Следвайки ясни указания в книгата, аз бързо установих контакт с моя екип и веднага започнах да ги разпитвам кои са и какво правят (и къде са били, след като цял живот съм имала нужда от тях). Моментално попитах за името Голямото Бяло Братство, което ми звучи ужасно и те ми казаха, че мога да го преименувам в Обществото на озарените умове, което е много по-привлекателно. Голямото Бяло Братство, обясниха те, е погрешният превод на името на тяхната група в Индия. Направих и други замествания в основния процес и под техните указания създадох мой собствен екип.

Работата с Програмата е удивителна и промени живота ми. Тази група е фокусирана изцяло върху самолечението и върху всеки аспект, от менструалните болки до уврежданията на душевното ядро. Те изправиха гръбнака ми и свършиха още много работа на физическо ниво, но помагат и в лекуването на емоции и объркани ситуации, пречистване от създания и прикрепвания, създаване на предпазни щитове и ми дават информация за билките и цветните есенции. Един клон на моя личен екип се занимава с лечение на животни и други хора, а друга група участва в работата по кармичното освобождение за мен, домашните животни и хората, които лекувам. Моят сегашен вариант на Програмата призовава на сеансите за лечение и самолечение не-физически лечители от други планети, включително един хирургически екип от Юпитер с много хапливо чувство за хумор. Работата с духовните водачи става все по-интересна.

Моят любим нематериален водач не е духовен водач, а Богиня, която се явява на много жени и е планетарната лечителка. През 1991 г. водех съботно-неделен семинар в Омаха и моята приятелка Керъл направи страхотна снимка. На нея се виждаше прекрасна, много млада жена с древни, дълбоки очи. Тя има сърцевидно лице, червеникава чуплива коса до рамената и тяло, излъчващо златна светлина. Държеше жълти маргаритки, слънчогледи и кречетало в едната ръка и дълъг наниз мъниста в другата. На главата ѝ имаше венец от рози. Когато видях снимката, не можех да откъсна очите си от нея. Гледах в очите на жива жена, в които имаше безусловна любов и красота, затова се разплаках.

Виждайки реакцията ми, Керъл ми каза да сложа снимката до леглото си през нощта. Направих го и веднага щом започнах да се унасям, установих медитативен контакт с нея. Тъй като снимката беше направена в Междугорие, Босна, където от 1982 г. има психични видения на Дева Мария, отначало попитах жената дали е Дева Мария. Тя каза "Не". Тогава попитах: "Персефона ли си?", тъй като цветята и младостта предполагаха, че е Богиня на пролетта, но тя отново повтори: "Не, но си близо. Засега ме наричай Девицата". Попита ме дали искам да бъда нейна жрица и добави, че не е имала жрица от хиляда години. Искаше да я канят на ритуали и лечения, но каза, че ще участва само когато е необходима. Призовах я в ритуала, който проведох на другия ден, и тя започна да ми се явява всяка вечер. Керъл ми подари снимката и аз я занесох вкъщи.

Шест седмици по-късно, по време на сеанс Господарката ми каза името си. "Бриди", изрече тя. Не я чух ясно, затова я помолих да повтори. "Бриди, Бриди. Разочарована ли си?" Как можех да бъда разочарована? Бриди (Бриджит, Брайд, Брити) беше и е Богинята Майка на древна Европа. В нашите вечерни разговори тя ми разказа, че е пазителката на планетата, чиято мисия е "да излекува разделението между хората и страните". Тя е инкарнирана в тяло в друго измерение, действително си прилича с прекрасната снимка и казва, че провеждането на лечения на Земята е нейната Работа. Като се има предвид ситуацията в Босна, работата и не е никак лесна.

Тя е фигурата, която се явява в много от предполагаемите видения на Дева Мария, които се случват по целия свят. Виждали са я в Руанда, Южна Америка, Испания, Англия и десетки други места, наред с Джорджия, Тексас, Колорадо, Флорида, Пенсилвания, Калифорния и т.н. Жени от различни места са ми показвали и подарявали нейни снимки, правени на различни места. Други жени я виждат и контактуват с нея, понякога от години, в техните медитации и лечебни сеанси. Една жена, която сега е на 30 г., разказа как видяла Бриди да плаче, когато била осемнайсетгодишна, затова постъпила в манастир. "Помислих я за Дева Мария и реших, че там ще я намеря, но я видях отново

едва когато напуснах църквата."

Когато Бриди се присъединява към мен за лечение, стаята се изпълва с мощна зелена светлина и се случват кардинални промени. Тя носи деликатната аура на пълен покой и безусловна любов, доверие и радост. Понякога тя самата се нуждае от лечение и аз ѝ го давам, ако пожелае да го приеме. Друг път се нуждае от любов и прегръдки. Тя ме насочва и защитава, когато провеждам земно лечение и лечение на онези, които преминават в отвъдното при масовата смърт, съпътстваща земните промени. Тя ми обеща, че в часа на собствената ми смърт ще бъде до мен, за да ме отведе заедно с моята сродна душа от Земята.

Работата ми с Бриди и честта да бъда нейна жрица са моето най-голямо щастие. Нейното послание за тази книга беше: "Кажете им да се обичат едни други. Кажете им да лекуват." Докато Дева Мария е духът на старата епоха на тази планета, Бриди е духът на излекуваната Земя, която се ражда в болки сега. В предхристиянска Европа тя била Богинята на раждането, вдъхновението, лечението и любовта и продължава да върши работата си. Призовавайте я във вашите медитации и лечебни сеанси; тя често ще идва. Бриди не е индивидуална духовна водачка, а лечителка и водачка за цялата планета и за всички, които искат да работят с нея.

Когато отломъци от голяма комета удариха Юпитер на 14 юли 1994 г., изобилие от нова лечебна енергия потече към Земята. Доколкото разбирам, Юпитер е другоизмерен център или университет за обучение на лечители от тази и други галактики. Земята е в изолация от началото на войната между Орион и Плеядите, а увреждането на човешката ДНК е започнало по времето на Атлантида. Сблъсъкът с кометата сигнализира прекратяването на тази изолация и позволи на междупланетните лечители от Юпитер да ни помагат. Те са лечители, учители и откриватели на еволюционен растеж и промяна в онези земни хора, които са способни да ги приемат и да работят с тях. Явиха се за първи път пред мен и няколко други лечители близо седмица след сблъсъка.

Пътувах със самолет и ми прилошаваше, когато се запознах с Аура, която приличаше на малко, бързо проблясващо кълбо от синя светлина. Попита ме от какъв пол искам да бъде, каза ми името си и се интересува какво ми има. В края на двучасовия полет се чувствах добре. Същия уикенд се заех с интензивно душевно завръщане, може би най-продължителното и съгъстено лечение с други хора, което съм правила някога, и тя ми помагаше през цялото време. Участвах в ритуала на пълнолунието, бях помолена да ръководя медитацията и поведох жените да полетят, за да се срещнат с техните "малки сини феи лечителки". Всички в групата си намериха приятели, невинни като деца, които се нарекоха с имена като "Нужен Си Ми" и "Тук Съм", както и с имена на цветя и жени. Котката в къщата цяла вечер се разхождаше в кълбо от синя светлина и беше изключително горда със себе си и новия си приятел.

Тези същества имат групово съзнание, известното на едно от тях е известно на всички, и в началото нямаха никакво понятие от живота на Земята. При онова пътуване куфарът ми закъсна на летището. Когато попитах Аура защо, тя каза: "Ти го остави при онзи човек (на гишетото за багаж) и аз реших, че искаш там да остане." Малкият синичък дух на друга жена взривил прахосмукачката ѝ, когато тя се оплакала, че домакинската работа ѝ тежи. Но тези същества тепърва опознават Земята и макар да не проумяват логиката на ежедневието, имат напреднали познания за работа с аурата и лечението на душевното ядро. Неща, които не бях успяла да излекувам с години, изведнъж минаха лесно и гладко с Аура и нейните приятели. Тя остана с мен няколко месеца, после продължи нататък - работата ѝ с мен беше приключила. Други духове от Юпитер също провеждат интензивно лечение, а нейният народ е тук главно за да помага да лечителите. Попитайте в медитация дали някой от тях би искал да работи с вас.

Друга моя духовна водачка е астралната акупунктурис-тка на име Елена (не я бъркайте с Хелън). Елена ми беше представена от моята приятелка Робин Зимърман, която тя беше излекувала от менструални смущения, когато Робин искала да зачене второ дете. По нейно предложение аз се опитах да се свържа с нея заради собствените ми проблеми с менопаузата, но чух: "Елена не отговаря на домашни повиквания, трябва ти сама да намериш пътя до нея." Накрая помолих моя екип да ме заведат при нея и те го направиха.

Озовах се в голяма зала с група жени, обвити в някакви източни роби или одежди. Те ме положиха на една маса и усетих как някой се надвеси над мен. После почувствах в ръката си убождане, сякаш от инжекция, последвано от няколко игли (повече странни, отколкото болезнени) в корема, а след това в областта на кръста. Всички мълчаха. Два часа по-късно се събудих стресната в леглото си. В продължение на десет нощи посещавах Елена. Понякога усещах иглите и осъзнавах процеса, друг път чувствах само първата инжекция. Винаги се събуждах точно два часа по-късно и не можех да заспя до сутринта. Хормоналните и маточните смущения започнаха да отшумяват, заедно с болезнената дископатия, която ме мъчеше от пет години, откакто се пресилях при преместването във Флорида.

Друга моя приятелка направи контакт, за да научи коя е Елена. Нейната история е забележителна. Родила се в Югоизточна Русия през XIX век и била медицинска сестра. Когато майка ѝ умряла вследствие на лекарска грешка, Елена разбрала, че съществуват по-добри методи за лечение и пожелала да ги изучи, но по онова време жените нямали право да следват медицина. Баща ѝ обаче уважил жаждата ѝ за знания и я изпратил в Китай, където Елена изучавала източна медицина, акупунктура и билколечение. Когато се завърнала в родината, тя започнала да помага на жените и децата, въпреки категоричното противопоставяне на патриархалното общество, което нараствало заедно с лечителската ѝ слава.

Накрая се наложило да се скрие, за да спаси живота си, затова Елена постъпила в манастир. Там обучавала други жени, създала лечебен център и болница и станала най-известната и обичана тайна лечителка. Написала книги, които не са оцелели, унищожени от мъжката медицинска система, която не можела да приеме женска конкуренция или нов вид медицина. Елена е една от великите майки, които сме загубили. Подобно на мен, и други жени са се обръщали за помощ към Елена, винаги със забележителни резултати. Тя е специалист по женски заболявания. Помолете вашите водачи или лечебния екип да ви отведат при нея, ако имате нужда от помощта ѝ. Елена не прави домашни визити и е много заета.

Моята най-нова водачка е Ариел. Напоследък в метафизичната общност се обръща голямо внимание на ангелите, но аз никога не съм се включвала. Смятах, че ангелите са просто християнското название на духовните водачи, без да осъзнавам, че са отделна група същества. Но една приятелка, също лечителка, която работи с ангели, все ми повтаряше: "Помоли твоите ангели да направят това или онова за теб." После Купър, моето чудесно сибирско хъски, което вижда всичко, но отказва да вярва в него, взе да ми Разправя за "онези крилати неща, които се мотаят тук, обаче не съществуват".

Сигурно съм прекалено смела и открита в споделянето на лечителска информация, която някои други имат властта или финансовия интерес да държат в тайна. Понякога си навличам нападки заради това и често съм изпитвала нужда от психично очистване или защита от негативната енергия (била тя моя или чужда). Моята приятелка все повтаряше: "Поговори с твоите ангели. Не ги използваш достатъчно, а те могат да ти помогнат." Когато най-накрая го направих, четири огромни сияещи същества влязоха в спалнята ми. Отначало не ми заговориха, а поставиха щит около къщата, кучетата и мен самата. Затвориха един портал за негативна енергия, който беше превърнал предишната ми къща в капан за нежелани създания. След това ми намериха ново жилище с по-добра енергия, преместиха ме там за броени дни и го защитиха напълно. После извадиха няколко стари психични нападения от моята аура и излекуваха уврежданията. Тогава повярвах в ангелите. Купър казва: "Крилата им са направени от пера, обаче те не съществуват!" Те обожават да го дразнят.

Една вечер поисках лечение на душевното ядро, което оставаше недовършено, но не знаех как да го проведе. Когато призовах моя лечителски екип, включих и моите ангели. Появи се жена, която се представи като Ариел, и извърши лечението, а когато я попитах дали би искала да остане с мен, тя прие. Тя е източникът на канала с информация за тази книга и на дълбоко лечение за самата мен, кучетата ми и други хора. В *Ask Your Angels* (Ballantine Books, 1992) Алма Даниъл казва, че Ариел е ангелът на лечението. Тя ме запозна и с ангела на писането, който заедно с хирургическия екип от Юпитер излекува голяма част от зрителните ми смущения и неврологични увреждания.

Има и други детски енергии, които са идвали при мен и домашните ми любимци. Като присъствието на порцелановата фигурка, изобразяваща женско коли с малко кученце, която държи в кабинета си. Моето куче Кали веднага прояви необикновен интерес към фигурката и каза, че това била майка ѝ. Присъствието е много нервно и се страхува, когато провеждам лечебни сеанси в стаята. "Трябва да мисля за малкото си", казва тя. "Ти притесняваш кученцето ми." Тъй като по никакъв начин не можах да я успокоя, накрая я попитах дали би искала да се върне в антикварния магазин, където я намерих. "Ще бъде послушна", обеща тя, "не ме връщай там." Сега има по-положително отношение към лечението или поне не се пречка. На няколко пъти са я усещали и други хора в стаята.

Две други енергии се присъединиха наскоро; приличат ми на бебета ангели. В деня на лятното слънцестоене в един магазин за детски играчки намерих две меки бели плюшени играчки, коте и куче, големи около 45 см. И двете са облечени в розови пижами и обути в пантофи, и всяко държи плюшено мече. Приготвени са за лягане и са прелестни. Първоначално не ги купих, но те не ме оставиха на мира цяла нощ, умолявайки ме да ги купя. На другия ден отидох, взех ги и ги поставих на един стол в спалнята си. Беше ясно, че не биваше да ги разделят. Котето първо изяви присъствието си, което се усещаше от всички, на които показвах двойката. Накрая започнах да установявам психичен контакт и с двете. Те покровителстват и пречистват енергията в дома ми, лекуват кучетата ми (които ги приемат и не казват, че не съществуват) и ме разсмиват. Приличат на малки деца и са много сладки - и вероятно

са много по-силни, отколкото изглеждат.

Очевидно съществуват много видове духовни водачи, а съгласно Универсалния закон никой не идва на Земята и не живее тук съвсем сам. Личните водачи са част от нашето Душевно ядро, а всеки човек си има житейски водач, който го съпътства през цялата инкарнация. Дядото е моят житейски водач. Други водачи могат да бъдат психични енергии, които идват за определен период от време или до постигането на определено ниво на познание, след което продължават по пътя си. Някои идват за определена работа Или мисия, която може да бъде краткосрочна. Понякога идват само за лечебния сеанс, докато други остават с години, десетилетия или даже за цял живот. Водачът може да бъде минала или бъдеща инкарнация, ангел, Богиня, животински дух, планетарен лечител или извънземен помощник. Всеки човек си има водачи и ангели, а някои ангели могат да бъдат нашата собствена Свръхдуша или светлинно тяло.

Ние не сме сами на Земята и никога не е трябвало да губим контакт с нашите нефизически партньори и помощници. Технологичното общество, което разделя тялото и ума и пренебрегва духовното и нематериалното, е лишило хората от тази утеха и помощ. Но с повишаването и развитието на енергийната вибрация на Земята, нарастват и психичните способности на жените и готовността им да приемат водачите. Земната карантина изтича и лечението става достъпно. Тези промени възстановяват контакта на хората с нефизическите същества от Отвъдното и партньорството им с техните духовни водачи. Въображаемите другарчета на децата и мъдрият вътрешен глас в главите ни са съвсем реални.

Но само ведрите и позитивните същества са водачи. Всичко негативно, вредно, ненавистно или даващо неетични съвети не е нито ангел, нито водач. Всяко същество, което взема решения вместо вас или ви казва какво да правите, не е водач. Аз изпитвам всяка нова психична енергия: "Ако не си от Богинята, веднага си върви." Ако онова, което не е водач и притежава негативни или критични характеристики, се представи за част от вас и твърдението ви прозвучи вярно, прегледайте информацията за под-личностите в главата за душевното завръщане. Те също не са водачи и ангели.

Естествената ми реакция при срещата с Хелън, моята първа духовна водачка, беше: "Познавам те, разбира се, знам те откакто се помня." Когато в съзнанието ми се появи нов глас, аз веднага го питам, все едно не е ясно: "Кой си ти? От Богинята ли си, от светлината ли си?" Ако отговорът е "Да", на енергията може да ѝ се вярва. Ако отговорът е »Не", поискайте енергията да си отиде, а ако ви откаже, призовете на помощ вашите истински водачи. Съществата, които наистина са водачи, винаги зачитат свободната воля. Хе няма да се разсърдят, ако ги помолите да докажат намеренията си. Ако съществото не е добър дух и вие го попитате, то трябва да ви го каже или покаже. Повечето недобри същества просто си тръгват, когато ги помолят.

Щом проверя намеренията на новата енергия, аз започвам да я питам коя е и защо е тук. Духовните водачи идват с определена мисия, като се започне от задачата да ви развеселят или да ви излекуват от гнева и се стигне до стимула да напишете книга. Ако имате специфична нужда - да си намерите нов дом, например, или енергийна защита за колата ви - поискайте да установите контакт с водач или ангел, който би искал да се заеме с тази работа. Някои водачи са тясно специализирани и не се занимават със странични неща. Дядото лекува мен, но отказва да лекува друг. Елена лекува само женски болести и то само когато жените намерят пътя до нейния манастир. Ангелите са могъщи закрилници на някои професии, включително лечителската.

Някои водачи се явяват в нечовешки облик. Тотемните животни в шаманизма, всяко от които символизира целия вид, са такива водачи. Някои хора разказват как след смъртта си домашното им куче или котка са станали техен водач. Въпреки козината, тези същества могат да са напреднали духове с по-високо съзнание от човешкото. Често те са човешки духове, които приемат образа на животни, а понякога са разумни напреднали същества от други планети. Случва се човешки духовен водач да се инкарнира в животинско тяло на Земята, ако това е най-добрият начин водачът да бъде наблизо и да обучава поверения му човек. Вещиците наричат тези специални домашни любимци *фа-ишиари*, като връзката с тях често продължава и след смъртта на животното. Вещицата обикновено усеща по някакъв начин, че това не е просто куче или котка. Отнасяйте се към тези същества с голямо уважение: те са пожертвали много, за да бъдат с нас.

Водачът на една жена, която има силна връзка с котките, е сибирски тигър. На друга е златен дракон, който не ѝ позволява да внася образи на други дракони в дома си. Ето какво пише Линда Пейдж:

Една моя приятелка ми каза, че съм покровителствана от златен дракон. Да, бе, сигурно, помислих си. Само че и други хора го потвърдиха. И тогава той ми се показа. Изплаши ме, но все пак бях подготвена до известна степен. Всъщност, драконът се оказа голям джентълмен.

Тя едва не се побъркала, когато драконът започнал да води със себе си малки дракончета. Те били палави и трмави, а белите в дома ѝ зачестили. Все едно стадо слонове играели ръгби в хола. Накрая се наложило да помоли своя приятел дракон да оставя децата си вкъщи.

Някои духовни водачи с нечовешки облик са енергии от други планети, на които сега им се позволява да ни помагат на Земята. Фактът, че ги възприемаме в тяхната извънземна форма, е признание за нашата зрелост, а присъствието им на нашите лечебни сеанси е голяма чест. Земята открай време се слави с негативното си отношение към различните, а щом не умеем да приемем една различна религия или цвят на кожата, как ще реагираме на лечителя-гушер? Обикновено тези същества приемат човешки облик заради нас, но понякога се показват на по-толерантните в истинския си вид. Те не са персонални водачи, а планетарни лецителци. Членовете на моя лечебен екип от Юпитер имат яйцевидни глави, големи, кръгли черни очи и ръце, различни от нашите. Те възприемат хората като енергийни полета и са много напреднали лецителци, отдавна надраснали "примитивната земна медицина". Те използват инструменти за диагностика, които са напълно непознати на тази планета.

Нашите лични духовни водачи, обаче, нефизическите партньори, които участват в ежедневието ни живот, са винаги човешки създания от Земята. Повечето са се въплъщава-вали многократно и обикновено са членове на собствената ни Свърхдуша. Те са част от Свърхдушата, нишка на същностния Аз, която остава неинкарнирана в отвъдния свят. Те се зачисляват към нас, за да способстват за нашето израстване, еволюция и духовно учение в този живот. Чрез работата си с нас духовните водачи също се учат, развиват, еволюират и растат. Връзката е полезна и за двете страни, плодотворна както за човека, така и за водача.

Всеки същностен Аз се инкарнира отново и отново, изживявайки стотици животи. Неговите житейски водачи и учители се инкарнират с него, а когато не са въплътени, другите членове на духовното му семейство също могат да изпълняват функцията на духовни водачи. Душата не става водач, докато не достигне достатъчно чисто духовно ниво, позволяващо ѝ да бъде ефективен пазител и учител. Не всички напреднали души стават водачи.

Високоеволюираният дух може да бъде групов, а не персонален или индивидуален водач, а някои отговарят за повече от един човек. Много се зарадвах, когато в Калифорния се запознах с една жена, която каза, че Дядото е и неин водач. Джой ме позна първа, а аз моментално се почувствах така, сякаш я познавах открай време. Сигурно принадлежим към едно духовно семейство. Тереза, от друга страна, е групов водач. Тя обича да работи в семинари, а аз я делия с още много други лецителци. Бриди лекува цялата планета: много от жените, на които съм показвала нейната снимка, вече работят с нея за земно или индивидуално лечение. Те са много повече от персонални духовни водачи.

Всеки си има житейски водач, плюс редица други персонални и групови водачи, постоянни и временни. Дори ако човекът не ги усеща, те са тук. Духовнонапредналите хора имат духовнонапреднали водачи. Когато човек израства духовно, неговите водачи се сменят в съответствие с неговото ниво на съзнание. Съществува припокриване и по интереси: духовните водачи на лецителите имат богат лецителски опит. Ако сте музикант, вашите водачи ще ви бъдат полезни с музикални съвети и уроци. С израстването на таланта (бил той лецителски или музикален), на всяко ниво идват нови водачи. Предишните водачи могат да си отидат или да отстъпят на заден план за по-рядък контакт.

Предназначението на водача е да помага на човека да осъществи уроците и мисията си в тази инкарнация, каквито и да са те, и да способства за духовното израстване на душата. Духовните водачи ни помагат да не се отклоняваме от тези цели. Те ни напътстват, учат и влияят, но без да ни заповядват и контролират. Няма право да взимат решения вместо нас, могат да ни съветват само при изрична молба от наша страна и по никакъв начин не могат да нарушават свободната воля. Духовните водачи са посредниците и вестносите на Богинята. Тяхната работа е да наблюдават и следят нашите учебни процеси, да ни осигуряват закрила, да ни поднасят дарове, да подпомагат делото на живота ни и да улесняват всяка работа, която вършим за другите.

В лечебния сеанс лецителят винаги може да се възползва от помощта на водачите, стига да ги призове. Духовните водачи на получателя също ще участват, ако бъдат поканени, и тяхното присъствие е много важно. Често по време на сеанс имам чувството, че стаята е пълна с хора. Понякога ги виждам, друг път само ги усещам. Понякога получателката на лечението си мисли, че ръцете ми са още върху нея, а аз отдавна съм ги отдръпнала. Друг път усеща няколко чифта ръце. Първата крачка към сътрудничество с духовните водачи в лечението е да осъзнавате присъствието им, да ги каните и да им благодарите за помощта им. Тогава ще започнат да идват и други водачи освен персоналните.

В хода на лечението водачите често ми дават информация, която логически няма как да знам. Получаването на такава информация означава, че тя е важна за сеанса. Ни-кога не съм имала случай тя да не бъде вярна и буквално всеки път, когато посланието ми се вижда странно, получателят

потвърждава истинността му. В голямата си част моята психична информация постъпва чрез слуха, който е най-изостреното ми сетиво. Чувам я като думи, сякаш някой, който знае много повече, стои до мен, подсказва ми как да постигна най-голям лечебен ефект и разведрява получателя и мен. Когато усещам духовно присъствие, аз знам, че лечението е значимо. В такива сеанси се случват много емоционални освобождения, разрешаване на карма от минал живот и прогонване на създания.

За човек, който никога не е работил с водачи, срещата с тях може да протече като постепенно осъзнаване или в целенасочена, фокусирана медитация. Повечето психични лечители започват да работят с тях сравнително рано. Когато в лечебен сеанс чуете глас, който ви насочва да изпратите зелена светлина или да попитате пациентката за сестра ѝ, това определено е духовен водач. Навремето смятах, че чувам гласа на гузната си съвест, а после открих, че принадлежи на Тереза. Духовните водачи могат да превърнат лечението в извор на радост. Тяхното присъствие прави чудеса както в лечебните сеанси, така и в ежедневието. Личните духовни водачи и ангелите внасят ново измерение в живота, която ни дарява с наслада.

За да започнете да работите с тези нефизически учители, първо доловете присъствието им. Когато чуете тихия глас, обърнете му внимание. Ако усетите две допълнителни ръце в лечебния сеанс, благодарете им. Поканете ги в началото на сеанса за лечение или самолечение. Заявете, че каните "всички позитивни лечители, ангели и водачи, които искат да помогнат". Щом разберат, че знаете за тях и се опитвате да установите контакт, водачите ще ви помогнат да го осъществите. Когато започнете да признавате присъствието им и да благодарите за него, вашите водачи ще станат по-забележими. Помолете ги да ви покажат кой е най-добрият начин да работите с тях в лечението. В медитация ги попитайте защо са с вас. Някои хора чуват напътстваща информация като мен. Други долавят присъствието им, а трети добиват зрителни впечатления. Ще ги видите или ще забележите цветовете или светли петна в стаята. Някои водачи идват с ухане на цветя или благовоние; Бриди пристига с аромата на рози. Видът им винаги е прекрасен, те никога няма да ви изплашат.

Задължително се отнасяйте с уважение към тези същества. Те не трябва да са обект на боготворене, но идват от Богинята и притежават много повече информация от нас, докато сме въплътени в тела. Щом се уверите, че вашият психичен договор е да бъдете висш лечител, попитайте по какъв начин можете да си сътрудничите с вашия водач. Имайте доверие на водачите; те винаги са добри и никога няма да навредят. Внимавайте обаче за какво ги молите и дали то наистина ви е нужно и желано. Възможно е да обсъждате решенията с вашите водачи, ако ги помолите. Някои лечения могат да са кармични и да не са позволени, поне засега, а други са уроци, които първо трябва да се овладеят. Помолете вашите водачи да работят деликатно; възможно е отдавна или въобще да не са се въплъщавали и да не знаят какви са нуждите и усещанията на тялото. Някои водачи се учат да бъдат духовни водачи и не са безпогрешни. Можете да задавате въпроси на вашите водачи, но с уважение. Ако се разкрестите или започнете да им заповядвате, те ще се оттеглят.

Опитайте упражнението за среща с вашия духовен водач. То е съвсем лесно и много благотворно. Като повечето духовна работа, се провежда в състояние на медитация. Първоначално изисква по-дълбоко релаксирано медитативно състояние от повечето лечения и визуализации и по-защитено място за медитация. Аз проведох моята първа медитация с духовните ми вода~чи като ритуал на Уика с описан кръг, за да съм сигурна, че ще присъства само Божествената енергия. Запалете свещи и благовония, ако искате; ароматът на горящите билки привлича позитивните духове, а пламъкът на свещта е подходящ фокус за медитация. Прекадете стаята и себе си с градински чай за чиста енергия.

Уверете се, че няма да ви прекъсват; тази медитация може да продължи по-дълго от обикновено. Може да се направи и в края на сеанса след завършване на друга психична работа или прокарване на енергия. Опишете прост кръг, призовете защитниците на четирите посоки (север, юг, изток и запад), плюс горе и долу. Направете утвърждението: "Тук влиза само висша енергия." Сега се заземете и центрирайте и релаксирайте тялото си, като стягате и разпускате мускулите си в посока от краката към главата. Повторете процеса още веднъж, дори да се чувствате вече напълно отпуснати. Ако започнете да контактувате с водачите след друга медитация, релаксацията може да не е необходима. За разлика от повечето медитации, които се изпълняват в седнало положение, тази изисква да легнете на пода със свити колена, така че стъпалата ви да са в контакт със земята²¹.

Когато сте напълно отпуснати, направете наум следното утвърждение: "Готов/а съм да се срещна съзнателно с моя житейски водач." Притихнете с изострени сетива и бъдете отворени за онова, което ще последва. Ослушайте се внимателно за присъствие, което винаги ви е съпътствало и ви е толкова

²¹ Този процес е заимстван от книгата на Laeh Maggie Garfield & Jack Grant, *Companions in Spirit*, (Berkely, CA, Celestial Press, 1984), стр. 38-43.

познато, че може да го пропуснете, ако не сте свършено отворени. Когато установите контакт (това може да се случи със звук, видение, аромат или докосване), поискайте информация. Ако чуете вашия водач и поискате да го видите, помолете го да ви се яви. Попитайте го как се казва и кой е, каква е мисията му в живота ви. Ослушайте се за отговорите: може да ги чуете или просто да ги доловите. Възможно е да ви се явят няколко водачи, помолете ги да ви се представят един по един, а не едновременно. Може да се наложи да проведете няколко медитации, докато се запознаете с всичките. Преди да завършите сеанса, помолете вашите водачи да ви научат да се свързвате с тях по най-лесния начин.

Първият път, когато проведох тази медитация, се удивих колко лесно и просто установих контакт с моите водачи. Хелън, Тереза и Дядото се появиха още първата нощ, нетърпеливи да разговарят с мен. Съвсем ясно чух и видях Хелън в ума си, Тереза ми се яви само като образ без думи, а Дядото като ярък светлосин силует. Бях очарована. Процесът беше позитивен и безопасен. Всяка нощ след тази първа среща използвах медитацията, за да разговарям с тях и да науча повече за тях. И досега го правя.

След като моите първи водачи обясниха, че тяхната мисия е да ме научат да работя с тях, аз започнах да ги включвам в живота си все повече и повече. Това е форма на сътрудничество, ние работим заедно. След първите няколко сеанса пълната медитация вече не е необходима за установяване на контакт с духовните водачи. Започнете да им говорите и те ще се появят. Аз работя с моите ангели и водачи във всеки аспект на ежедневието, в самолечението, писането, преподаването и лекуването на другите.

Друг път опитайте описаната медитация, за да поискате да се срещнете с вашите водачи в лечението. Ако сте Рейки лечител или имате ниво Рейки II, вие имате екип от Рейки водачи, които действат като ваш лечебен екип. Попитайте ги кои са, какво вършат и как можете да се научите да си сътрудничите с тях в лечението. Задайте всички въпроси, които ви вълнуват. Когато провеждате лечебен сеанс, в самото начало призовете водачите да се присъединят към вас и бъдете отворени за начина, по който те ще изберат да участват. Този контакт ще обогати живота и лечителската ви работа в много отношения. Той е извор на знания, радост и важна част от призиването на всеки лечител.

В друга медитация поискайте да се срещнете с вашите ангели. С тях ще се свържете по-трудно. Трябва да сте напълно релаксирани. Аз видях моите визуално, а Купър ги видя месеци преди да ми заговорят. Те няма да дойдат в живота ви или да ви заговорят, ако вие не ги поканите, и няма да направят нищо за вас, ако не го поискате изрично. На мен ми беше трудно да разбера какво вършат ангелите и защо присъстват в живота ми, а също и за какво мога да ги помоля. Те са по-отдалечени, не толкова персонални и внушават благоговение, но функциите им до голяма степен се припокриват с тези на духовните водачи.

В книгата *Ask Your Angels* Алма Даниъл, Тимоти Уайли и Андрю Рамър ми изясниха някои неща:

“Помолете вашите ангели да бъдат до вас в ежедневието. Помолете ги да успокоят или насочват ръцете ви, когато вършите нещо, което изисква точност или умение. Помолете ги да ви отведат до подходящ и приятен хотел или ресторант, когато сте в непознат град. Помолете ги да ви осигурят безопасно пътуване и завръщане и да улеснят връзките ви, когато вие или вашите любими хора пътувате. Винаги, когато искате да разширите познанията, способностите или уменията си, призовавайте на помощ вашите ангели.”

Започнах да работя с ангели в лечението и един ангел Даде чрез ченълинг информация за тази книга. Те имат повече сила от водачите: можете да ги помолите да свършат необходимата лечебна работа на друго ниво. Наскоро по време на психично лечение по телефона аз ги помолих да очистят енергията и да поставят защита около една жена и апартамента ѝ на хиляди километри разстояние. Поисках ангелите да я научат да контактува със собствените ѝ духове лечители. Помолих ги да махнат негативно прикрепване от една приятелка в момент, когато не се чувствах достатъчно добре, за да свърша работата сама с моите водачи. Ангелите са по-автономни от духовните водачи и работят сами докато водачите не могат. В един ранен контакт с ангел аз помолих да напусна къщата, която мразех и бях неспособна да заменя за по-добра, и то стана почти веднага.

Попитайте вашите ангели и всеки един от вашите водачи каква е тяхната мисия в живота ви. Поканени да участват в лечебен сеанс, тяхното присъствие носи промяна и трансформация чрез понякога забавни, а друг път удивителни начини. Ако се нуждаете от нещо конкретно в лечението или ежедневието, трябва само да го поискате. Който може да свърши работата, ще го направи, ако е позитивна за вас и за доброто на всички. Когато провеждате самолечение, водачите и ангелите поемат работата на втория чифт човешки ръце. Поискайте ясно и точно каквото желаете да постигнете. Все пак, понякога е необходим човешки контакт. Възможно е да са необходими други лечители, особено в критични моменти, когато напредъкът е блокирал.

Рейки учителката Лора Гифорд описва работата с ангелите и водачите в лечението на други хора:

При един вид общуване, което осъществявам с моите водачи, няма вербални и зрителни образи, а те просто движат или вдигат ръцете ми... Особено когато работя върху емоционалното тяло на пациента, усещам нечие присъствие зад мен. Сякаш ангел върви зад мен и се свързва с мен, като привързва ръцете ми за своите разперени крила и направлява лечението.

Един мой водач обича да ме смущава на мястото, където пациентът се нуждае от специално внимание.

Например, усещам пробуждане в коляното, което ме подтиква да насоча усилията си върху коляното на пациента.

А имам и такива водачи, които, ако не успеят да привлекат вниманието ми по друг начин, ми "крясват". Обикновено чувам нещо като: "Не мога да повярвам, че не ни слушаш. Дойдохме специално за това, както знаеш, ти ни призова на помощ, така че действай, обади се, веднага кажи нещо!"... Усещам как ми говорят чрез сърцето ми.

Моят хирургически екип от лечителския колеж на Юпитер има сходно чувство за хумор. Веднъж ги помолих да излекуват първопричината на хронична херния. Те извадиха от гърдите на лекуваната нещо, което приличаше на плесенясала тапа, а на нейно място остана зейнала дупка. Дори на психично ниво изглеждаше неприемливо и незавършено да я оставим така. "Няма ли да затворите дупката?", попитах аз. Те залепиха отгоре един лейкопласт, при това детски, със звездички. За мое учудване отговорът им беше: "Ами, нали каза, че искаш да го затворим." Отговорих, че исках да излекуват дупката; те казаха, че това щяло да отнеме няколко дни. Установявам, че при повечето лечения не бива да се иска само лечение на болестта, а изцеление на причината. По този начин се постига трайна промяна.

Кучетата ми бяха в стаята по време на този сеанс и водачите от Юпитер се поинтересуваха: "Какъв вид разумни същества са това?" И понеже не знаеха какво е това куче, аз опитах отново: "Това е животно, знаете ли какво е животно?" Лечителите ме попитаха дали се храня с тях. Купър заяви: "Тези не съществуват", но закачката май му хареса. Въпреки че ги наричам "комедийно-хирургическия екип от Юпитер", другите водачи също обичат да се шегуват. Бриди и Тереза са се шегували неведнъж с моето нетърпение (Аз искам всичко да оздравява СЕГА.) Въпреки шеговития тон, на тези сеанси се случват удивителни неща.

Когато лекувате животни, канете и техните водачи да присъстват на сеанса. Опитомените животни си имат лични водачи, докато дивите зверове си имат природни деви за техни лични духове защитници. Освен това животните имат Висш Аз и Свръхдуша. Всеки животински вид, птица, насекомо, риба и животно си има своя Пресветла дева, Свръхдуша на вида. Фамилиарът на вещицата може да бъде човешки дух в животинско тяло и да принадлежи към групата на Свръхдушата на нейния пазител.

Всяка Богиня, която се свързва с определено животно, може да бъде призована в лечението. Баст е лечителката на котките, а Хеката или Диана с хрътките (Артемида) помага при лечението на кучетата. Света Франсиз е друга лечител-ка на животни, както и Куан Ин. Можете да призовете ангелите, които са лечители на природата и животните, плюс Майката Земя или самата Майка Природа. Аз подтиквам жените, които обичат да работят с животни, да се научат да общуват психично с тях. Домашните любимци могат да участват в своето лечение, а животните често помагат при лечението на хората.

Много от неизброимите имена на Богинята също ще помогнат в лечебния сеанс. Има много Богини лечителки като Бриди/Бриджит, Куан Ин, Изиди, Бялата Телица, Дева Мария и Йемая. Когато нещо старо или негативно трябва да бъде отстранено и освободено, призовете Кали Ма, Оя или Хеката. Те са жестоки към несправедливостите и болестта, но нежни към жените. Не бива да се страхувате от тях, обичайте ги. Когато имате нужда от дълбока мъдрост, призовете Мъдрите Майки: Хеката, Медната Жена, Старицата, Бабите.

Ако лекувате последовател на традиционна религиозна система, призовете енергии, които той познава и им има доверие. Ангелите обикновено са общоприети, универсални в повечето религии и култури. Дева Мария винаги е могъща и любима лечителка във всяка ситуация. Света Тереза Авилска е много мъдра и разрешава всякакви проблеми. Пациентът може да си има светец покровител. Исус винаги идва, както и Мехер Баба или неговата съпруга Махейра с енергията на Куан Ин. Те и Богините не са индивидуални духовни водачи, а групови и планетарни лечители, затова ще дойдат. Ще внесат усещане за покой в лечебния сеанс, създавайки възможност за голямо израстване и помъдряване за лечителя и получателя. И двете страни имат полза от общуването с подобни висши енергии. Лечителят може да се изненада от лечението, което той получава от тях, докато провежда лечебния сеанс за

пациента.

Въпреки че лечителят може да призове много водачи, ангели и Богини, негови собствени и на получателя, те никога не влизат в конфликт помежду си, нито си пречат. Има перфектно сътрудничество с най-подходящата енергия в случая. Повечето духовни помощници, които не са духовни водачи, участват в сеанса само ако са крайно необходими, както например Бриди. Но лечебните водачи на лечителя и духовните водачи на получателя присъстват на почти всеки сеанс. Ангелите ще бъдат там, но ще участват само ако бъдат поканени. Когато Висшият Аз на човека бъде призован в лечението, явява се неговото астрално енергийно тяло.

Духовните водачи са много специални същества и ние имаме много специална връзка с тях. Те вероятно са най-близката и сърдечна връзка в живота ни, особено за хората, които се научават да работят в синхрон с тях. Взаимоотношенията са на ученик и учител в източния смисъл на тези понятия. В будизма ученикът възприема своя гуру като възплъщение на Буда на Земята, а гуруто подхожда към своята отговорност честно и сериозно. Гуруто е външният учител. Вътрешният учител е Буда-природата на ученика, неговата Божествена същност, възплътена в неговия вътрешен или житейски водач.

В книгата "Тибетска книга за живота и смъртта" Согиал Ринпоче пише:

Когато дълго време, животи наред, сме се молили и стремили и жадували за истината, и когато нашата карма е станала достатъчно пречистена, се случва някакво чудо. И това чудо, ако съумеем да го разберем и използваме, може да доведе до края на невежеството завинаги: вътрешният учител, който винаги е бил с нас, се проявява под формата на външен учител.²²

Подобна връзка на съвършена любов и доверие е възможна само с духовните водачи, ангелите и нефизическите помощници в лечението, независимо дали са вътрешни или външни. Те са духовни лечители и учители за Божествения път на израстването и душевната еволюция. Инкарнирани или не, те са любовта на Богинята. Когато умираме и напускаме телата си и Земята, нашите водачи идват да ни посрещнат и продължават да ни обучават в Отвъдното. Те ни съпътстват в живота, смъртта и веригата от прераждания, в травмите, болката, щастието, промяната и радостта.

Хипнотерапевтът Майкъл Нютън отвежда пациентите в състоянието между животите и изучава смъртта, прераждането и реинкарнацията. В книгата "Пътят на душите" той описва случаи, когато душевните водачи на хората са се преродили с тях в сегашния им живот. Той пита защо дадена душа, която е духовно напреднала и желае да преподава, се избира за водач:

Те трябва да бъдат състрадателни, но без да бъдат прекалено снизходителни. Те не издават присъди. От теб не се иска да вършиш нещата по техния начин. Те не те ограничават като ти налагат своите преценки...

Те формират духа на своите отделения и внушават увереност - всички ние знаем, че самите те са преживели много неща. Нас ни приемат такива, каквито сме, като индивиди с правото да направим свои собствени грешки.

Те никога не се отказват от теб.²³

Подобна връзка може само да се цени и развива. Откриването на моите водачи беше най-важният урок в развитието ми като лечителка. Когато обучавам други лечители, много държа да се научат да общуват с техните духовни водачи, защото според мен това е решаващият елемент на успешното лечение. Освен това е един от най-прекрасните и радостни уроци на духовния път. След като ви запознах с инструментите на медитацията, визуализацията, енергийната работа и нефизическите водачи, в следващата глава ще пристъпя към описване на самия лечебен сеанс.

Глава 6

ЛЕЧЕНИЕ С ПОЛАГАНЕ НА РЪЦЕТЕ

Интересно е, че макар лечението с полагане на ръцете да е основата на директното лечение във всички култури, за него почти не се пише. Сигурно защото принципът е толкова прост, че изисква съвсем малко обучение и човек се научава да го прави в хода на работата. Щом се научите да работите с духовните водачи, не ви трябва почти нищо друго; те вършат всичко. Съвременната култура като че ли се срамува от всичко дълбоко и духовно, което не може да се обясни с материално-технически понятия. Може би модерният патриархат няма нужда или не иска обяснение на лечението с полагане на ръцете в един свят, който разделя тялото от ума, емоциите и най-вече от духа.

Открай време тъмното, непознато, което патриархатът и технологията отбягват, е светът на

²² Согиал Ринпоче, *Тибетска книга за живота и смъртта*, изд. Абагар, София, 1999

²³ Майкъл Нютън, *Пътят на душите*, издателство Аратрон, София, 1997 г

жените. Още от епохата на Божествения матриархат лечението с полагане на ръцете е било женско умение. След патриархалната узурпация инквизицията и победното шествие на християнството лечителството станало тайна наука. Всички патриархални религии са опитвали да овладеят лечението с полагане на ръцете и са се проваляли, затова са го изключвали от техните догми. Да допуснеш изцеление за всички е твърде опасна концепция. Твърде женска, твърде цялостна, прекалено упълномощаваща.

Лечението, както психичното, така и физическото с билки и други природни средства, е в основата на Уика. Философията на Богинята възприема тялото, емоциите, ума и духа като едно цяло и поддържа концепцията, че ние сме много повече от телата си. Все пак телата ни са важни като хранилище на душата, която е част от Богинята. Всяко лечение, което провеждаме, произтича от нашата същност на vyplътени духове. Въпреки тази философия, съвсем малък процент от вещиците (или жените въобще) са лечител-ки. Не всеки може да превъзмogne модерната технология и патриархалната обусловеност и да отхвърли механичните догми на съвременното мислене. Малцина избират да помагат на другите.

Будистката философия следва друг път. По времето на Буда, на неговата съпруга Ясодхара и техните първи последователите се случили много чудотворни изцеления. Нуждаещият се от лечение се обръщал за помощ към скитащите будистки монаси или монахини, които медитирали на открито, под сянката на някое дърво. Леченията били толкова многобройни, че будизмът се прославил надалеч. Това разсейвало хората от тяхното духовно израстване и ранните учители решили, че лечението е пречка за висшия духовен живот. Затова се постарали да разколебаят както търсещите помощ, така и лечителите.

Но познавайки човешкото страдание и съзнавайки основните будистки принципи на състраданието и служенето на всички живи същества, те не могли да пренебрегнат необходимостта от лечение или психичното и духовното развитие на монасите и монахините, което ги превръщало в лечители. Буда посветил живота си да овладее, а после да научи другите да лекуват източника на всяко страдание с духовността, будистката идея, че единственото решение е изцелението на нефизическото същество на човека.

Ако всички хора са част от Буда природата, те вече са свършени и вече са излекувани. Като им се показва тяхното свършенство и им се помага да го разберат, пълното изцеление (просветление) може да бъде постигнато. На емоционално ниво лечението започва с обучаването на жените да се освобождават от всичко, което ги държи в капана на болезнените емоции. На ментално ниво означава "да изчистим огледалото", да отключим свободния избор на реалностите и да се отърсим от кармата. Пълното и единственото изцеление в будизма произтича от разбирането и освобождаването на ограниченията на ума (егото, разделението, което замъглява огледалото), за да се възприемем напълно като Буда/Богинята.

Това е просветлението, тоест признаването на единството и законите на Вселената. Когато то се постигне, отпада необходимостта да се инкарнираме в тяло, а следователно и да страдаме. Но просветлението може да се постигне единствено когато сме vyplътени в тяло. Тялото е ключът към лечението на емоциите и ума, а кармата може да се изчисти единствено в тяло. От този привидно омагьосан кръг будистката философия стига до Уика - тялото трябва да се почита и пази като храм на духа, хранилище на свършената Буда природа или Богинята в нас.

Лечението с полагане на ръцете започва с тялото и чрез него достига до нефизическите нива, емоциите, ума и духа. В сеанса на лечение с полагане на ръцете (или директно лечение) черпената от Богинята енергия или светлина протича през лечителя в получателя на сеанса. Лечителят е проводник и фокус на тази енергия на жизнената сила, а не неин първоизточник. Енергията влиза в получателя чрез неговото физическо тяло, но преминава през и във всички енергийни тела до местата, където е необходима. Лечението може да протече на някое или на всички нива, проявявайки се последно във физическото. Факторът на духовните водачи е много важен, тъй като може да насочи лечение във всякаква посока, подобрявайки всеки един аспект на работата и нейните резултати. Водачите използват енергията и ръцете ни.

Лечението не идва от лечителката, а чрез нея. Индианците навахо наричат това явление "превръщане в кука кост". Лечителят не може да предскаже какво ще се случи в лечението, освен че то ще бъде позитивно и няма да навреди. Той няма правото да прогнозира или диагностицира, нито да предлага лекове в или извън сеанса, освен ако не е доктор по медицина. От гледна точка на етиката лечителят не може да предскаже изхода, тъй като няма начин да го знае. Всичко може да се случи, от нищо до истински чудеса. Лечението може да достигне до неща, които са свършено различни от първоначалната нужда на получателя, довела до провеждането на лечебния сеанс.

Енергията за лечението идва от Богинята през лечителката, а не от нея. Лечителка, която се

чувства изцедена в края на лечебния сеанс, трябва да се научи да се заземява по-стабилно в земята и да отваря теменната си чакра, за да прокарва енергията в двете посоки. Установете потока преди началото и го използвайте за зареждане в края на всеки сеанс. По същия начин лечител, който поема болката на пациента, може да прокара енергия и да изхвърли симптомите; той може да заяви: "Само моето остава с мен."

Лечителите, които се чувстват изчерпани в края на лечебния сеанс, не се свързват с Богинята и трябва да се научат да го правят. Някои от проблемите произтичат от егото. То настоява "моето лечение", вместо "лечението на Богинята". Освобождаването от резултатите и очакванията от сеанса ни помага да бъдем по-чист канал и да се отдръпнем от Аза, така че на негово място да застане Богинята. Най-лесното средство за всяка лечителка, която се чувства изцедена или поема чужди симптоми, е посвещаването в Рейки. Аз имах същите проблеми, докато не приех Рейки I, след което те веднага престанаха. Настройването към Рейки I ги премахва завинаги и от десетки жени, които съм обучила. Междувременно прокарвайте енергия и се възприемайте просто като ръцете на Богинята, "куха кост за духа".

Енергията на жизнената сила постъпва в лечителката през теменната ѝ чакра. Излиза от ръцете ѝ, когато тя ги полага върху някой друг или върху себе си с намерението Да лекува. Необходимо е състояние на лека медитация, за да се установи връзката между Богинята и получателя и да се активира потокът. В колкото по-дълбоко медитативно състояние навлече лечителката, толкова по-дълбоко е лечението, тъй като в дълбоката медитация предаването на енергия/светлина и връзката с Източника са по-силни. Колкото по-вещ е лечителят в медитацията, визуализацията и прокарването на енергия, толкова по-голямо количество от тази електрическа сила може да задържа в тялото си и да я предава. Енергията на жизнената сила е безгранична; ограниченията са в капацитета на енергийните вериги на лечителя, неговите Кундалини и Хара линии. Той не би могъл да претовари способността си да канализира безопасно тази енергия. Колкото повече напредва в своето духовно и психично развитие, толкова повече енергия може да поема и толкова по-дълбока става връзката му с водачите и Богинята. И резултатите от работата му стават по-големи.

Колкото по-дълбоко медитативно състояние може да поддържа лечителят в лечебния сеанс, толкова по-голям достъп има до нефизическите същества, неговите духовни водачи, ангели, духовни екипи и т.н. Те са истинските проводници на лечението, а колкото по-дълбока е медитацията, толкова по-високо става нивото на водачите и толкова по-голяма е тяхната способност да работят чрез вас, за да породят промяна. С дълбока връзка с водачите и съвместни усилия лечителят може просто да положи ръцете си и да остави водачите да свършат цялата работа. Връзката на сътрудничеството се постига с взаимно желание, като не пречите на водачи и помощниците и се учите да работите с тях.

Сътрудничеството трябва да включва и получателя. Той трябва да е готов да приеме енергията и да желае да се излекува. Трябва да е готов да се потруди за вътрешната промяна, освобождаването на емоциите, хармонизиране на нагласата си и освобождаване от нещата, които го теглят назад. Трябва да рискува да промени живота си и да е готов или поне способен да повярва в себе си, водачите, Богинята, лечителя и процеса. Ако лечителят и получателят си нямат доверие, те не могат да постигнат успех.

Независимо колко опитен и талантлив е лечителят, ако пациентът няма желание да участва и да съдейства, промяната и изцелението са невъзможни. Когато получателят е решил, че не желае да се излекува или не може да се излекува, изцеление няма да има. Ако се подлага на процедурите само защото любимите хора искат това или защото смята, че е длъжен да го направи, вместо по собствен избор и желание, този човек няма да се излекува. Сътрудничеството между лечителя, получателя и Богинята (с нейните духовни водачи) е от решаващо значение. Богинята и водачите винаги са насреща, но резултатът от лечението до голяма степен зависи от лечителя и пациента в него.

Лечението е сериозна, но не и обременяваща работа. То винаги е любящо и деликатно, независимо колко трудни и страшни са проблемите или болестта. Уважението е от огромно значение: уважение на лечителя към получателя и неговата болест и жизнен път, и уважение на получателя към усилията на лечителя да помогне и към неговите способности и умения. Трябва да има уважение и към енергията на жизнената сила, която присъства в сеанса, и към Богинята и водачите, които участват в него. Лечението е свята церемония, но не забравяйте, че радостта и светостта вървят ръка за ръка. Както се казва в Завета на Богинята: "Всички актове на любов и удоволствие са ритуали на Богинята." Лечението е акт на любов.

То е и акт, където състраданието е катализаторът за трансформация. Без състрадание няма лечение, а само вреда. Първият закон на Богинята е "Вреда никому". В хода на лечението често изплуват травми и болки, трупани цял живот, за да бъдат освободени и променени. Лечителите чуват най-различни покъртителни истории. Лечението е безопасно пространство, където тези болезнени

истории могат да бъдат разкрити и изчистени. За целта получателят се нуждае от пълна сигурност. Осъждането и укорите не вдъхват сигурност и не могат да бъдат част от лечението. Работата на лечителя е да изслушва и да съчувства, а не да осъжда. Неговата работа е да утешава и да насърчава получателя да изрази, разкрие и изчисти болката си в пълна безопасност. Другото не е лечение, а вреда.

Лечебният сеанс е безопасно пространство, където получателят може да излее сълзите и гнева си, да отприщи емоции, които никога не си е позволявал да изживее. Пак повтарям, лечителят трябва да го изслуша, без да произнася присъди, и да насърчи пациента да излее душата си. Не му казвайте "Не плачи" или "Недей да се чувстваш по този начин", защото така възпрепятствате процеса на изчистването. В края на сеанса, обикновено до 10-15 минути, освобождението приключва. Когато се случи нещо подобно, това е знак за протичането на дълбоко изцеление и промяна. Получателят е направил пробив към по-високо ниво, а старата болка, спъвала живота му, си е отишла.

Не бива да пропускаме въпроса за личната тайна и лечителската етика. Всичко, което се случва по време на сеанса, става между лечителя, получателя и Богинята с нейните водачи. То не напуска стаята без изричното позволение на получателя. Пристъпването на този принцип означава да нарушите неговото дълбоко доверие, а няма лечение без доверие. Патриархалната култура непрекъснато погазва правата на жените, затова лечението не бива да допуска същите грешки. Жените са били газени и тъпкани отново и отново, живот след живот, в телата, емоциите, умовете и духовете си. Да предадете доверието, състраданието или поверителността на лечението е духовно престъпление. Когато пиша и преподавам, аз често описвам и давам за пример мои пациенти; но винаги променям имената и характерните черти на хората, освен ако нямам тяхното изрично позволение да ги разкрия.

Когато работи с духовни водачи, лечителят може да получава разнообразна информация в хода на сеанса. Често ме питат колко може да се каже на получателя. Според мен получателят има право да знае всичко, което няма да го изплаши или да му навреди, и всичко, което може да разбере. Например, едва ли бих казала на някоя подозрителна, преродена християнка за миналите ѝ животи. Но ще споделя свободно какво виждам с жената, която е отворена към познанието. Смятам, че психичната информация се подава с определена цел, за да напътства работата на лечителя или да даде на получателя онова, което ще му помогне да се справи с болестта или болката си. Ако не съм убедена дали да предам дадена информация, питам водачите, преди да заговоря.

Но има някои ситуации, когато информацията не бива да се споделя. Ако ми кажат, че човекът е в сериозно или критично състояние и той не ми е показал, че го знае, обикновено не го споделям. Вместо това предлагам да потърси медицинска помощ и "да разбере какво става всъщност". Поставянето на диагноза е незаконно, освен това е безотговорно. Дори да не е вярна, тя може да причини ненужен страх и вреда. Каквато и диагноза да долавяте, продължете лечението. Виждам много злокачествени тумори да стават доброкачествени или да изчезват до следващия контролен преглед.

Ако смятам, че човекът умира, а той не е показал, че знае това, не му казвам. Виждам хора, които са били на косъм от смъртта, а после са се връщали към живота. С мен самата се е случвало същото. Възможно е човекът да не умре физически. Вместо това той умира за стария си живот и мислене, за да се прероди за нещо ново. Ние преминаваме през тези ритуали на прехода, тези инициации, много пъти в живота. Жена, която според получената в сеанса информация ще умре, може да премине кризата до следващия сеанс. Вероятността от прераждане, докато сме все още в тялото си, е съвсем реална в епохата на земните промени.

САМОЛЕЧЕНИЕ

Всяко лечение е самолечение и макар че техниката за полагане на ръцете обикновено се прилага върху други хора, тя може да се използва и за самолечение. Визуализираната медитация е много силен начин за лечение, когато работите сами, затова ще я разгледам в следващата глава.

Вашите собствени ръце са могъща лечебна сила. Има много начини да ги използвате, от прости до точно структурирани. За най-лесния метод отидете на вашето място за медитация, запалете свещ, заземете се и се центрирайте, и се отпуснете напълно. Поставете кръг от светлина около вас и поканете вашите водачи и ангели. Разговаряйте с тях няколко минути, разкажете им какво не е наред и от какво се нуждаете. Няма нужда да говорите на глас. След това легнете по гръб, без да кръстосвате ръцете или краката си, и положете ръце с дланите надолу върху тялото си. Оставете вашата интуиция и водачи да решат къде да отиде всяка ръка. Едната ръка на сърцето, а другата на корема е вероятната позиция или двете ръце може да са върху болното място. Винаги използвайте двете ръце, с отворени длани надолу. Поддържайте ума си буден и тих, оставете енергията и лечението да се вливат и да протичат във вас. Когато потокът от светлина или усещанията престанат, благодарете на вашите водачи, което отбелязва края на лечението.

Препоръчвам ви да направите това преди лягане, защото водачите често продължават да ви лекуват, докато спите. Вземете душ, преди да започнете, и носете свободни или никакви дрехи за сеанса, но се завийте с одеало. Телесната ви температура може да спадне заедно със задълбочаването на състоянието на медитация. Възможно е да напуснете тялото си и да ви стане студено. Желателно е да изчакате края на лечението, преди да заспите. Понякога водачите ще ви приспиват, за да работят върху вас.

Друг начин за самолечение с полагане на ръцете е да използвате позициите на Рейки I. Когато направите пълния сеанс, вие сте прокарали светлина/ци/енергия и лечение във всички чакри на Кундалини и Хара, както и във всички органи на физическото тяло. Сеансът отпред и отзад на тялото продължава около един час, ако се изпълняват всички позиции. Може да се провежда в седнало или легнало положение. Ако го правите в леглото, има голяма вероятност да заспите, преди да го завършите. В това няма нищо лошо, само внимавайте да не оставите запалени свещи; по-добре не палете свещи за това лечение.

Ако сте посветени в Рейки, този метод ще ви бъде най-ясен, но дори да нямате настройките, позициите са полезни и ефективни. Те са основата за повечето лечения с полагане на ръцете. Ако ви е трудно да стигнете до една или повече позиции, прескочете ги и направете които можете. Ако ви е удобно да направите само позициите отпред на тялото, така да бъде. Няма правилен или погрешен начин за поставяне на ръцете в лечението; основната насока е да полагате ръцете си там, където ви боли или колкото може по-близо до това място.

Предната страна на тялото - Позиции за главата



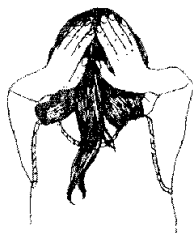
1. Върху очите.



2. На бузите, палците са точно под ушите.



2a. Вариант на втора позиция.

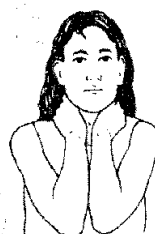


3. На тила, върхутилната издатина.



3a. Вариант на трета позиция.

Диаграма 11
Позиции на ръцете от Рейки I – самолечение



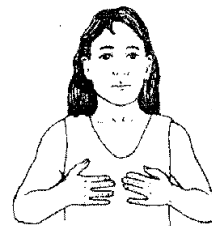
4. Върху гърлото.



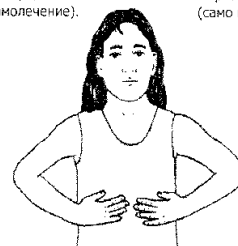
4a. Вариант на позицията за гърлото.



5. Над сърцето - гърдната кост (само при самолечение).

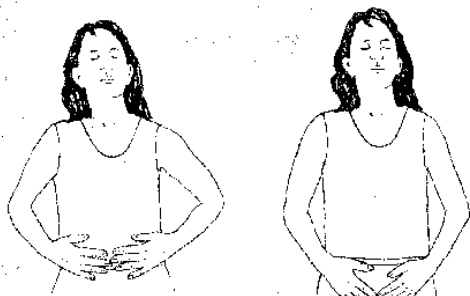


5a. Вариант на пета позиция (само при самолечение).



6. Върху долните ребра, под гърдите.

Диаграма 11 (продължение)
Позиции на ръцете от Рейки I – самолечение

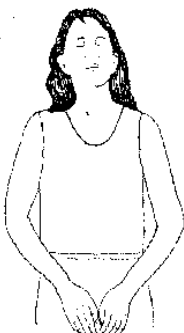


А. Над корема.

Б. Над срамната кост - долната част на корема.

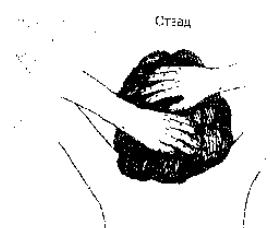


9. Ръцете са в средата над срамната кост (без да докосват половите органи).



10. Варант на двете позиции - над пубиса (само при сакрален-че).

Диаграма 11 (продължение)
Позиции на ръцете от Рейки I - самолечение



13. Тилът - една ръка не тига, другата върху тилчето (отгоре).



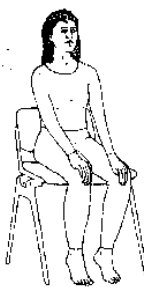
13а. Друг вариант на позицията за тилчето отзад.



14. Отзад на врата и над раменните мускули.

Диаграма 11 (продължение)
Позиции на ръцете от Рейки I - самолечение

Предната страна на тазото - колената, глезените и стъпалата



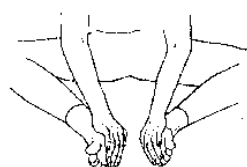
10. Отпред на двете колена.



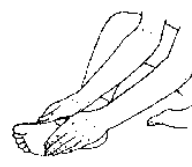
11. Отпред, върху двете глезена.



10а-11а. Коляно и глезен едновременно. Покрийте и двете крака.

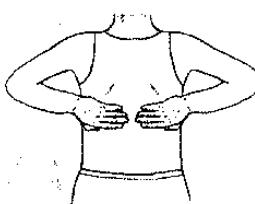


12. Стъпалата на двата крака или 12а.

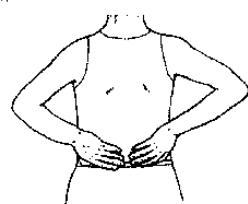


12а. Първо едното стъпало, после другото.

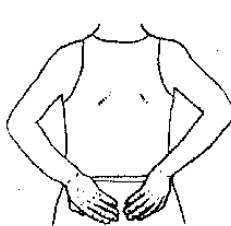
Диаграма 11 (продължение)
Позиция на ръцете от Рейки I - самолечение



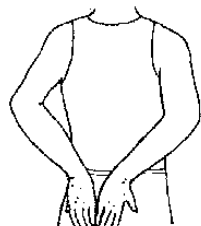
15. Над ребрата, под плешките, отзад на сърцето.



16. Средата на гърба.



17. Кръстът, над сакрума.

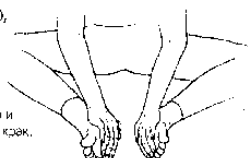


17а. Вариант или допълнителна позиция за кръста.

18. Свивката на двете колена (вижте фиг. 10, но направете позицията отзад).

19. Отзад на двете глезена (вижте фиг. 11, но направете позицията отзад).

19а. Задръжте на свивката на едното коляно и единия глезен. Повторете върху другия крак.



20. Двете стъпала.

Диаграма 11 (продължение)
Позиции на ръцете от Рейки I - самолечение

Това е пълният сеанс за самолечение. Започнете в седнало положение или легнали по гръб, но без да кръстосвате ръцете и краката си, така че енергията да протича безпрепятствено. Притихнете и се центрирайте и призовете вашите водачи, преди да започнете. Ако сте легнали, завийте се с одеало и движете ръцете си под него. Ако имате нужда от възглавници под главата и/или колената, поставете ги преди началото на сеанса. Аз обичам да провеждам това лечение гола, но ако искате да сте облечени, нека дрехата да бъде лека и свободна, например нощница или пижама. Ако сте легнали, постарайте се да останете будни колкото може по-дълго.

Илюстрациите показват позициите на ръцете за самолечение от моята книга "Рейки: Цялостно ръководство за едно древно лечителско изкуство"²⁴. Те са номерирани за лесно разпознаване. Сеансът започва от главата и се придвижва надолу към краката отпред, след което продължава от главата към краката отзад. Първите три позиции са върху главата. В първата поставяте леко свитите си в шепи ръце върху (но без натиск) очите ви. Задръжте позицията, докато появилото се усещане за затопляне, гъделичкане или енергия изчезне. Това може да продължи до пет минути, така че не бързайте. Тази първа позиция балансира лявото и дясното мозъчно полукуло и е чудесна за премахване на главоболие и напрежение в очите. Покрива челната чакра/третото око.

След това (2 и 2а) преместете ръцете си отстрани на лицето си. Палците са положени точно под ушите, а дланите покриват бузите ви. Отново изчакайте енергийният цикъл да завърши. Това положение на ръцете е почти инстинктивно и действа много успокояващо. В третата позиция за главата (3-3а) преместете ръцете върху тила си, обхващайки тилната издатина. Така обхващате теменната чакра и "третото око" отзад, като същевременно достигате до чакрата на каузалното тяло. Дайте време на енергията да протече.

Сега преминете към гърлената чакра (4-4а). Ако полагането на ръцете върху собственото ви гърло ви изпълва с паника - малко е вероятно, когато това са вашите ръце - положете ги върху ключиците под него. Петата позиция (5-5а) е над сърцето. Положете ръцете си върху гърдната кост или върху гърдите си, ако там е необходимо лечение. Следва слънчевият сплит (6). Поставете ръцете си една срещу друга, като пръстите сочат долните ребра, точно под гърдите ви. Анатомично дясната ви ръка е точно над черния дроб и жлъчката, а лявата над панкреаса, далака и стомаха. Може да чуете вътрешен шум в тази позиция и да се почувствате много релаксирани.

Като държите ръцете си по същия начин, преминете към средата на корема, на нивото на талията или точно под нея (7), после още по-надолу, за да покриете тазовите кости (8). В тази позиция енергията стига до червата и сакралната чакра. Последната позиция върху торса е със събрани ръце, ниско долу върху корема, една над друга, точно над срамната кост (9-9а). При самолечението можете да покриете половите органи, ако желаете. Тази позиция е за коренната чакра и покрива матката и яйчниците, пикочния мехур и вагината при жените и пикочния мехур и тестисите при мъжете.

След това се прехвърлете върху колената, глезените и стъпалата. Целта на тези позиции на ръцете е да ви балансират и заземят, да ви свържат с Майката Земя и да интегрират и прокарат лечебната енергия. Ако провеждате самолечението преди сън, тези позиции не са толкова важни. За колената и глезените (10,10а, 11, 11а) първо поставете ръцете върху двете колена за периода на енергийния поток, след това направете същото за двата глезена. Ще трябва да се протегнете и да намерите удобна поза за глезените. Алтернативен избор е да поставите едната ръка върху дясното (или лявото) коляно и глезен едновременно, а после да обхванете коляното и глезена на другия крак. Покрийте стъпалата последни, като свивате крака и полагате ръцете си върху стъпалата, където са чакрите. Поставете по една ръка на всеки крак (12) или двете ръце на единия крак, а после на другия (12а). Отново задръжте ръцете си в позицията до утихване на усещанията.

После преминете върху гърба. Има една позиция само за главата (13), но тъй като вече сте направили трите позиции за главата, тази не е задължителна. Поставете едната ръка върху темето, а другата на тила (чакрата на каузалното тяло). Можете да я направите и с двете ръце на темето (13а). След това поставете ръцете си отзад на врата или върху големите трапецовидни мускули между врата и рамената (14). В тези мускули често е натрупано напрежение. Те се свързват с гърлената чакра на гърба, но не са толкова чувствителни колкото гърленият център отпред.

Извийте ръцете си назад, ако седите, или се обърнете по корем, ако сте легнали, и се протегнете към плешките (15), покривайки сърдечната област отзад. Ръцете ви сочат една към друга, както отпред на торса. После ги преместете в средата на гърба, като държите ръцете си по същия начин (16) и покрийте една позиция още по-надолу (17). Тези позиции покриват слънчевия сплит и сакралната чакра. Алтернативна или допълнителна позиция обхваща кръста ниско долу (17а), като ръцете покриват коренния център. От седнало или легнало положение настрани повторете позициите за колената и глезените (18-19 или 19а), но този път поставете ръцете си отзад, вместо отпред. Накрая покрийте стъпалата още веднъж (20).

Пълният лечебен сеанс отнема известно време, но е прекрасен подарък, който можете да си направите. Обръщайте внимание на емоциите, мислите и напътстваните послания в него. Поддържайте ума си чист, за да се вслушвате и следвате напътствията на вашите духовни водачи и ангели. Ако не заспите след него, изпийте чаша вода. След края на сеанса се раздвижете бавно; възможно е да се

²⁴ "Рейки: Цялостно ръководство за едно древно лечителско изкуство", изд. Кибеа, София, 2000

чувствате отнесени няколко часа или дори през целия следващ ден. Същите позиции могат да се използват за пълно лечение на друг човек, но като се съобразявате с личната неприкосновеност.

ЛЕЧЕНИЕ НА ДРУГИ ХОРА

В лечението с полагане на ръцете за други хора обстановката е много важна. Вашето място за медитация е добро за начало, но може да не е достатъчно голямо, за да побере двама души, а и на лечителя му трябва място да се придвижва. Дватама трябва да се чувстват физически комфортно, тъй като сеансът продължава минимум един час. Идеалният вариант е масажна маса с достатъчно място за движение около нея и офис стол на колелца за лечителя, както и застлан под. Оставете одеало и възглавници за получателя и си пригответе възглавница за сядане.

Леглото може да е удобно за получателя, но да затруднява лечителя, макар че в някои случаи се налага да се работи така. Най-лесният начин е пациентът да легне диагонално, а лечителят да постави стола си в долния край на леглото. За някои позиции той трябва стане прав или да седне на леглото.

Въпреки че това не е място за медитация, всяко лечение трябва да протича в тишина и спокойствие. Някои лечители обичат да пускат нежна музика, но мен ме разсейва. Не бива да звънят телефони и да влизат и излизат деца и животни. В стаята трябва да са само лечителят и получателят. Помещението трябва да е топло и безопасно. В хода на сеанса получателят изпада в същото медитативно състояние като лечителя и на двамата може да им стане хладно в иначе топлото помещение. Пригответе си одеало, салфетки в случай на емоционално освобождение и две чаши минерална вода за края на сеанса.

Лечителят и получателят обикновено са облечени в свободни, удобни дрехи. Помолете пациента да събуе обувките си и да свали колана и очилата си; контактните лещи обикновено не са проблем. Някои лечители държат да се свалят накитите, но аз не споделям това мнение. Предразположете получателя. Той ляга по гръб на масажната кушетка, пода или леглото, а при пълния лечебен сеанс се обръща и по корем. Поставете възглавници под главата и колената му, ако желае. Докосванията на лечителя са съвсем леки, колкото да установяват контакт с тялото на получателя. Поставете кръг от защитна светлина около двама ви.

Лечението с полагане на ръцете протича по същия начин като пълното самолечение, с две изключения. Първо, тъй като ръцете са насочени навън, вместо навътре, има някои промени в позициите. Лечителят трябва да провежда сеанса по такъв начин, че собственото му тяло да се чувства удобно, иначе протягането може да породи напрежение. Не кръстосвайте ръцете и краката си и не допускайте пациентът да кръстосва своите, тъй като това блокира енергийния поток. Второ, съобразявайте се с личната неприкосновеност на чуждото тяло. Докосването на половите органи и женските гърди е нарушаване на телесната неприкосновеност, освен ако не докосвате себе си или вашия интимен партньор. Това важи както за възрастните, така и за децата. Една от всеки три жени в Америка е била изнасилена и сигурно половината или две трети от жените са ставали обект на друго сексуално посегателство. Лечебните сеанси трябва да са безопасна територия за жените.

Когато получателят се разположи удобно, лечителят трябва да отдели няколко минути, за да се заземи и центрира и да навлезе в състояние на медитация. Установете защита и прокарайте енергия. Отправете молба за присъствието на Богинята и водачите и ангелите на двамата участници и поискайте работата да бъде за доброто на всички. Позициите за този сеанс са същите, които се използват в Рейки I, и са от моята книга "Рейки: Цялостно ръководство за едно древно лечителско изкуство"²⁵. Лечението се провежда в тишина, с минимум разговори, освен ако получателят или лечителят не изпитат необходимост да обсъждат случващото се.

За първите позиции застанете или седнете зад получателя на лечението. Ще останете там за трите позиции на главата, гърлото и може би за сърцето. Позициите на ръцете отново са илюстрирани и номерирани. Винаги поставяйте двете ръце върху тялото едновременно, с дланите надолу. Първо положете нежно дланите си върху очите на човека, без да натискате (1). Почувствайте енергийния поток и когато усещанията престанат, преминете към следващата позиция. Тази първа позиция балансира лявото и дясното мозъчно полукълбо. Получателят на лечението може да стане неспокоен, но когато преминете на следващата позиция, ще се успокои.

Позиция две (2) е над бузите, като кутретата ви докосват леко ушите. Докато първата позиция покрива третото око и зрителните чакри, втората достига теменната чакра и третото око. Тук получателят на лечението обикновено притихва и изглежда заспал или извън тялото си. За следващата позиция (3) лечителят повдига главата на получателя (който също помага) и плъзва ръцете си под нея. Обхванете с длани тила на главата. Ще усетите мястото, защото ръцете ви ще легнат удобно там.

²⁵ "Рейки: Цялостно ръководство за едно древно лечителско изкуство", изд. Кибеа, София, 2000.

Покритите чакри са теменната третото око, зрителните и каузалното тяло. Позициите на главата лекуват черепа, мозъка, очите, ушите и централната нервна система.

Предната страна на тялото - лечителят стои или седи зад получателя на лечението



1. Двете се положени леко върху очите.



2. На бузите, кутретата на лечителят докосват леко ушите.



3. Ръцете са под главата - лечителят я повдига леко.

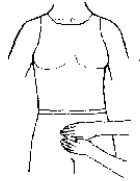


4. Ръцете са полегат леко върху ключиците.

Диаграма 12

Позиции на ръцете от Рейки I - лечение на други хора

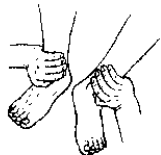
Предната страна - а тялото - лечителят се приюзява напълно отстраня



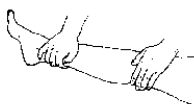
9. Двете ръце в долната част на корена над сакралната кост.



10. Отпред над двете колена.



11. Отпред върху двата глезена.



11a. Глезен и колене едновременно. Покрийте и двете крака. Предпочитана позиция - комбинация 10 и 11.

Лечителят застава откъм краката на човека, който получава лечението.



12. Стъпалата на двата крака.

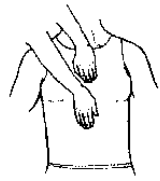


12a-12b. Вариант на позиция 12. Двете стъпала се обхващат едновременно.

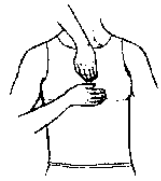
Диаграма 12 (продължение)

Позиции на ръцете от Рейки I - лечение на други хора

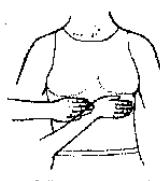
Предната страна на тялото - лечителят застава отстраня на получателя на лечението



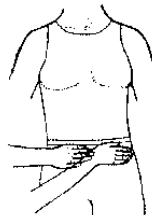
5. Между гърдите - ако е възможно. Но бива да нарушавате телесната неприкосновеност на получателя.



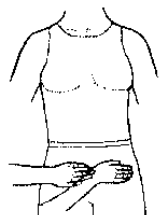
5a. Друг вариант на лята позиция.



6. Под гърдите върху долните ребра.



7. Точно под талията.



8. На таза над сакралната кост.

Диаграма 12 (продължение)

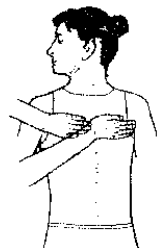
Позиции на ръцете от Рейки I - лечение на други хора

Предната страна на тялото - лечителят се връща при главата на получателя на лечението

13. Друг вариант на позицията върху главата - една ръка на темето, а другата на тила. Човекът, който получава лечението, трябва да обърне главата си настрана.



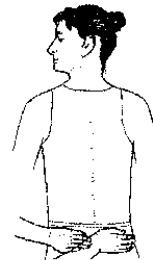
14. Отзад - а зрета. (Лечителят застава отстраня на получателя.)



15. Над плещките.



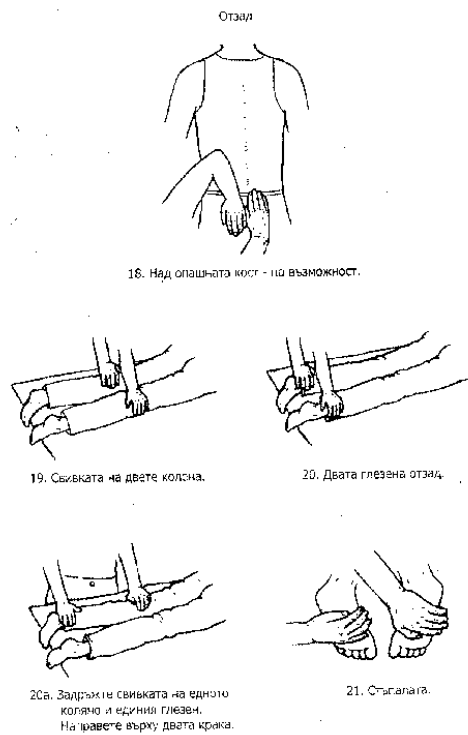
16. Средата на гърба.



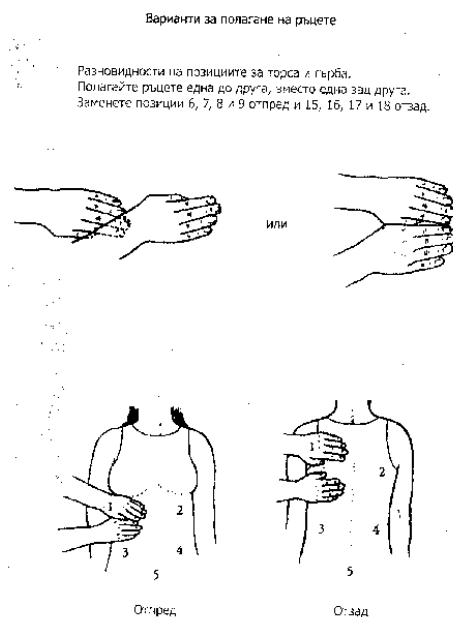
17. Ръцете под талията - над сакрала.

Диаграма 12 (продължение)

Позиции на ръцете от Рейки I - лечение на други хора



Диаграма 12 (продължение)
Позиции на ръцете от Рейки I - лечение на други хора



Диаграма 12 (продължение)
Позиции на ръцете от Рейки I - лечение на други хора

Протегнете се напред към гърлената чакра (4). Тъй като повечето хора изпадат в паника, когато поставят ръце върху гърлото им, аз никога не поставям директно ръцете си. Вместо това положете ръцете си под гърлото, върху ключиците. Можете също така да задържите ръцете си като колибка над гърлото, без да го докосвате. В минал живот много лечители са умрели на кладата, обикновено задушавани, преди пламъците да достигнат до тях. Оттам идва тази фобия.

Протегнете се надолу или се преместете встрани за сърдечната и тимусната чакри (5-5a). Никога не поставяйте ръцете си върху гърдите на жена, с която не сте интимни, освен ако не сте получили изричното ѝ съгласие. (Ако жената има кисти или бучки в гърдите, можете да я попитате дали ви позволява да положите ръцете си върху тях.) Поставете ги над гърдите, между тях, ако има достатъчно място, или прескочете позицията. Лечебната енергия отива, където е необходима, и прескачането на позицията не ощетява тази част от тялото. Отново изчакайте енергията да се натрупа и отшуми, което продължава около 5 минути, след това преместете ръцете си в следващата позиция. Сега трябва да сте до, а не зад човека. Слънчевият сплит (6) се намира точно под гърдите и покрива горните храносмилателни органи, черния дроб, жлъчния мехур, стомаха и панкреаса. Тази позиция включва и диафрагмената чакра.

При позициите за торса имате избор как да поставите ръцете си. Те могат да се полагат хоризонтално на тялото, като пръстите на едната ръка почти докосват основата/китката на другата. Другият вариант, който понякога е по-удобен, е да поставите ръцете си една до друга (палец до палец). За да установите позициите, си представете, че торсът на получателя е разделен на четири квадрата и вие поставяте ръцете си върху всеки квадрат поред. Вижте илюстрацията. Обхванете горната дясна страна, горната лява страна, долната дясна страна, а после долната лява страна. Накрая поставете двете ръце в средата на долната част на корема. Няма значение от коя страна ще започнете. Направете същото на гърба, ако желаете.

За да продължите с торса, позиция (7) е точно под талията и покрива сакралната чакра и Хара, а следващата позиция е точно над нея (8), над срамната кост и таза. Положете ръцете си хоризонтално или една до друга. След това преместете двете ръце в центъра на долната част на корема (9), точно над срамната кост (коренната чакра и перинеума). Ръцете се поставят една над друга на тялото. Тези позиции покриват всички коремни органи.

Тук позициите за колената, глезените и стъпалата са по-важни, отколкото при самолечението. През изминалия половин час и повече получателят на лечението е лежал спокойно (освен ако не е имал емоционално освобождение). Възможно е да изглежда заспал или просто "някъде далеч", извън тялото. Позициите върху краката и стъпалата започват да го връщат на земята. За да ги направи, лечителят отново трябва да се премести. За позициите върху торса лечителят стои или седи отстрани на

получателя. Няма нужда да обикаляте от двете страни, просто се пресегнете над тялото от другата страна. Сега се преместете по-надолу, така че да стигате до краката. Покрийте отгоре двете колена (10), след това двата глезена (11). Другият вариант е да поставите едната ръка върху коляното, а другата върху глезена от едната страна (На) - аз предпочитам тази позиция. Завършете позициите като изчаквате енергийните усещания за отшумят. Приключете лечението със стъпалата (12). Покрийте краката един по един (12а-12б) или едновременно, което е за предпочитане. Ако продължавате сеанса с позициите за гърба, можете да оставите стъпалата за най-накрая. Сега помолете човека да се обърне и застанете при главата.

Главата на получателя е обърната настрани, така че можете да направите позицията за тила (13). Едната ръка се полага на темето, а другата на тила/чакрата на каузалното тяло. Следващата позиция е на врата (14). Досега не съм попадала на човек, който да възразява на гърлената позиция отзад. Другият вариант е да положите ръцете си върху трапецовидните мускули, големите мускули, където рамената се срещат с врата.

Отново застанете от страни на човека и направете трите позиции на гърба (15, 16 и 17). Можете да полагате ръцете една зад друга или една до друга, както отпред на торса. Тези позиции покриват сърдечна-та/тимусната чакра, слънчевия сплит/диафрагмата и сакралната чакра/Хара. Те стигат до бъбреците и помагат при напрежение, стрес и болки в гърба и кръста. Ако човекът е с дълъг торс или страда от болки в кръста, направете още една позиция по-надолу, където започват бутите (коренната/перинуемната чакра). Другият вариант на тази позиция е с ръце в двете посоки (18).

След това се прехвърлете върху краката и стъпалата, като този път трябва да изпълните всички позиции. Те помагат на получателя да се заземи - той е бил "вън" доста време. Застанете до краката и положете ръцете си в свивките на двете колена/двигателните чакри (19) и отзад на глезените (20). Другият вариант е да поставите едната ръка върху свивката на коляното, а другата отзад на глезена на един и същ крак (20а). Нека енергийният цикъл да приключи, после повторете за другия крак. Задължително обхванете двата крака.

Последната лечебна позиция е за стъпалата. Независимо дали работите фронтално или отзад на тялото, стъпалата винаги се обхващат отдолу, където се намират заземяващите чакри. Ще почувствате потоците енергия, които преминават през краката, а енергийният цикъл може да продължи няколко минути. Тази позиция интегрира лечебната енергия и я довежда до край. Получателят на лечението вероятно няма да бъде добре заземен, когато стане от масажната кушетка, но ще може да се движи и общува. Без позициите за стъпалата той ще е твърде унесен.

На този етап са се случили много неща. Благодарете на вашите водачи и нефизически лечители и оставете получателя да полежи спокойно колкото желае. Водачите и ангелите могат да продължат да работят, а на човека могат да му трябват няколко минути или даже половин час, докато поеме напълно лечението и се приготви да стане. Ако заспи по време на лечението, просто му кажете, че сте приключили и му дайте време да се събуди. Той сигурно ще се чувства прекалено отнесен или отпуснат, за да стане веднага. Помогнете му да се надигне, ако се нуждае от помощта ви. Дайте му чаша минерална вода (бутилирана или филтрирана, но не и хлорираната вода от чешмата). Лечителят също трябва да изпие чаша вода. Не позволявайте на получателя да си тръгне или да шофира, докато не се заземи и върне в настоящето.

Получателят може да се чувства прекалено отпуснат или унесен до няколко дни след сеанса. Възможно е да преживее процес на детоксикация със симптоми като разстройство, учестено уриниране, хрема, потене, необичайна телесна миризма или жажда. Може да пожелае да пости Кажете му да почива, да удовлетворява позитивните желаниа на тялото си, да пие много вода с или без няколко капки лимонов сок. Не бива да пресича лечебния процес с никакви лекарства. Лечителят може да изпитва глад за белтъчини или въглехидрати, или за захар и шоколад. Аз предпочитам да ги заменям с извара или кисело мляко; царевичните пръчици и бисквити също помагат. Лечителят може да изпитва нужда да прокарва енергия известно време и също да се чувства незаземен, но като цяло трябва да се чувства добре.

Тук използваните позиции на ръцете са тези от Рейки I за пълен лечебен сеанс. Позициите в лечението с полагане на ръцете са произволни, но тези тук са изпитани и добри. Ако вашата интуиция или водачи ви кажат да прескочите някоя позиция, направете го. Участието на водачите може да е осезаемо, с много чифтове ръце върху тялото и в аурата на получателя. Понякога ще ви се струва, че в стаята е пълно с хора.

Възможно е водачите да ви кажат да задържите някоя позиция или ръцете ви да останат там, като залепнали, дълго време. Водачите могат да движат ръцете ви и дори да ги отстранят от сеанса, докато те вършат работата. Не им се пречкайте и правете каквото ви кажат, дори да ви се струва странно или

да не проумявате смисъла. Екипът от Юпитер често постъпва така с мен, при това не особено любезно - но винаги с добър резултат.

Когато ръцете ви са върху дадена позиция, ще разберете кога енергийният поток е завършил и кога е време да ги преместите. Рейки лечителите добиват определен енергиен цикъл усещания; лечителите без Рейки имат същия цикъл, но усещанията са по-слаби или различни. И в двата случая ще знаете кога да отместите ръцете си. При Рейки усещанията започват като долавяне на телесна топлина. След това преминават в различни чувства - интензивна топлина или студ, ефектът на водните кръгове, вълни от усещания, цветове или дори не толкова приятни усещания като изтръпване или болка в пръстите. В повечето случаи усещанията са деликатни, а не смазващи, но определено ги има. рогато престават и се превърнат в осъзнаване на телесната топлина, значи е време да преместите ръцете си. В Рейки това продължава около пет минути за позиция.

При хората без Рейки могат да се случат същите или други неща. Възможно е лечителят да не усеща нищо, а просто да долавя кога да премести ръцете си. Може изведнъж да почувства как ръцете му се отгласкат от тялото на получателя или да се вдигнат от неговите водачи. Възможно е да чуе водачите си да му казват кога да премести ръцете си или той да потърси съвета им. Получателят също може да изпитва странни усещания или да не чувства нищо. Може да споделя или да не чувства усещанията на лечителя. Усещанията могат да се променят при всяка позиция и за двамата участници.

Информацията, получавана от водачите и ангелите, винаги съответства на нуждите на лечението. Заедно или поотделно, получателят и лечителят могат да получават впечатления или указания. Те могат да постъпват като чути думи, доловени емоции или показани картини за действията на водачите или необходимата информация. Могат да бъдат под формата на цветове или усещания, или водачите да си вършат работата без комуникация. Картините могат да бъдат от по-ранен етап на този живот или от минал живот, особено ако лечителят поиска освобождаване на източника на болестта.

Получателят може да реагира по най-различни начини. Може да притихне и дори да заспи, или да бъде много активен. Понякога хората описват какво виждат - аз ги моля изрично. Възможно е да се разплаче или да изпитва нужда. Да говори; освобождаването на болката чрез повторно изживяване е позитивно и разтоварващо. Уверете човека, че тази реакция е нормална. Първите случаи на емоционално освобождение сигурно ще изплашат лечителя, но той трябва да запази самообладание и да вдъхне увереност и спокойствие на пациента. Продължете лечението, без да отвличате вниманието му от освобождението. В края на сеанса пациентът ще бъде притихнал и спокоен; ще се чувства добре, понякога свободен от бремето на стара болка, мъчила го с години.

Лечението понякога не може да обхване пълната последователност от позиции, която разгледахме. Понякога ограниченията във времето и мястото изискват съкратен вариант, при който получателят дори няма възможност да легне. В такъв случай го накарайте да седне на стол с изправена облегалка и направете каквото можете. Ако можете да положите ръце само върху главата или рамената на човека в една позиция, направете го. Ако можете да поставите ръцете си на болното място, това също е добра позиция.

Преди да започнете, се успокойте и центрирайте и призовете вашите водачи и ангели, дори лечението да протича в ресторант или на парти. Там дълбоката медитация няма да бъде възможна, но вие вече сте се научили да преминавате в лек транс, което е напълно достатъчно. Прокарайте енергия, ако можете. Емоционалните освобождения рядко протичат пред други хора и не бива да се стимулират, освен ако не сте се уединили на тихо място за пълен сеанс. Дори в такива кратки сеанси могат да се постигнат удивително положителни резултати.

Лечението с полагане на ръцете може да се прилага за бебета и животни, но изисква известни промени. Първо, ръцете ви ще покриват по-малко и по-свободни позиции върху детското тяло. При домашните животни опитайте да положите ръце върху темето им или от двете страни на главата, в горната част на гърба или странично на гърдите, в долната част на гърба, непосредствено преди опашката, и на корема. Понякога дори това са твърде много позиции. Можете просто да положите ръцете си някъде върху тялото, там, където животното ще ги търпи.

Същото важи за бебетата и малките деца. При бебетата опитайте от двете страни на главата и една позиция в центъра на корема. При по-големите деца добавете и други позиции. Бебето може да се държи в майчините обятия или да се положи върху майчиното тяло, за да приеме спокойно докосването. Децата и животните бързо се изпълват с енергия и тези основни позиции не отнемат много време. Вашите водачи ще работят бързо и вероятно ще продължат след като отдръпнете ръцете си. Животните стават и се оттеглят, докато бебетата и децата стават неспокойни, когато се наситят с енергия. Те не могат да задържат дълго вниманието си върху едно нещо; не ги насилвайте да стоят по-дълго, отколкото искат. Нуждаещите се от помощ животни могат да потърсят енергията, връщайки

се и бутайки се в ръцете ви. Давайте им я, когато искат. Постъпвайте по същия начин с децата: кратки (понякога съвсем кратки), чести сеанси, понякога до няколко пъти на час или ден.

При пълния сеанс за възрастни едно лечение може да бъде достатъчно за изчистване на по-безобидни заболявания. За хроничните болести (включително емоционална болка) сеанс веднъж седмично е добре за интензивна работа, а веднъж или два пъти месечно, за по-плавен процес. Лечебните сеанси могат да отключат много емоции и да предизвикат детоксикация, която да отнеме повече време. При сериозни, обострени заболявания лечебните сеанси могат да се провеждат ежедневно, а при криза и по-често. Толкова за пълното лечение за други хора. Що се отнася до самолечението, следвайте интуицията си, но спокойно можете да го провеждате всяка вечер. При самолечението количеството енергия, което влиза във вас, е точно премерено за капацитета на тялото ви. В лечението на друг човек предаваната енергия може да бъде по-силна от обичайния енергиен поток на получателя.

Това беше основното начало на техниката за лечение с полагане на ръцете. Единственият начин да научите и овладеете този или някой друг вид лечение е да практикувате редовно. Практиката е най-добрият учител. Именно опитът изгражда работния екип от вас и вашите ангели и водачи. Провеждането на много лечения ви среща с различни ситуации, заболявания и хора, а техните реакции натрупват база от знания. Не можете да се научите да лекувате по книга; единственият начин е да лекувате себе си и другите. Следващата глава описва методите за очистване и освобождаване на болезнени емоции от вас и от другите.

Глава 7

ЕМОЦИОНАЛНО ОСВОБОЖДЕНИЕ

Тази глава разглежда способността на ума да лекува емоциите. Всяка една от многото травми в живота остава в аурата, докато не бъде излекувана и освободена. Те влияят на човек на всички нива, включително на здравето на физическото тяло. Емоциите са мостът между физическото тяло и съзидателната сила на ума. Житейските травми са централният фактор в замъгляването на огледалото на ума, което потиска познанието на жената за себе си и Богинята. Чрез освобождаването от тези мрачни емоции се разкрива Божествената природа на човека, а разделението преминава в единство.

Умът изтегля материя, промяна, здраве и трансформация от съвършенството на Празнотата/Богинята. Той се опитва да създаде здраве, тъй като човешките тела са програмирани да знаят какво е здраве и да се стремят към него. Негативните мисъл-форми не позволяват на ума да предава доброто здраве: ние сме онова, което мислим. По същия начин, задържаните в емоционалното тяло, линията Хара и сакралната чакра негативни емоции не позволяват на доброто здраве да се прояви на физическо ниво. Предназначението на емоционалното освобождение е да използва осъзнатия, положителен ум за изчистване на тези стари травми и лечение на емоциите и техните негативни въздействия върху живота на хората.

Емоционалното тяло е хроника на чувствата и усещанията, хранилище на миналото. Настоящите активни емоции, чувства, картини и впечатления се внасят в тялото през сакралната чакра и се задържат там, докато не бъдат освободени. Най-старите могат да преминат в аурата на емоционалното тяло, където дори когато събитието-първопричина бъде забравено, емоциите се задържат и остават. Нова ситуация може да извика стара емоция, въпреки че причината за изплуването ѝ може да не се вижда от пръв поглед. Всяко подсилване на негативна емоция, всяка породена негативна емоция, била тя малка или голяма, вражда емоцията още по-дълбоко в аурата на емоционалното тяло.

Дълбоко заседналите емоции в емоционалното тяло стават наши обекти за емоционално лечение в кармата на този и следващия живот, прехвърляйки се в следващата инкарнация, ако не бъдат излекувани в настоящата. Те се прехвърлят напред, докато не бъдат освободени. Следователно голяма част от кармата на хората се състои от емоции, останали нерешени в миналите животи. Тези емоции се прераждат от миналото и трябва да се изживеят отново, за да бъдат излекувани. За целта в този живот се озоваваме в травматични ситуации, които могат да повтарят първоизточника на емоцията в предишен живот. Този кармичен модел се пази в аурата в линията Хара, център на нашата мисия за тази инкарнация. Излекуването на тези емоции и модели е толкова важно, че се превръща в част от житейската мисия на човека.

Всичко това има много дълбок смисъл, особено за проблемите, с които жените се сблъскват днес. През последните години се заговори много за лечението на такива явления като изнасилването, кръвосмешението, блудството, алкохолизма и побоя. Заговори се за "прекъсване на веригата", така че тези насилия да не им се случват отново и да се превръщат в модели, предавани от тях на децата им. Но прекъснатата верига продължава напред и назад, а лечението означава нещо много по-дълбоко.

Лечението на тези травми в живота на жените вероятно ще излекува модели от минали инкарнации, а тяхното преустановяване променя бъдещите животи, за тях и за другите.

Ще дам пример със собствения си живот. Като дете станах жертва на жестоко физическо и емоционално насилие, с големи неврологични, зрителни и гръбначни увреждания от побоя. Когато започнах своето активно лечение, вече носех емоционалните и физическите белези на жена, преживяла кръвосмешение. Но след няколко години лечение, терапия и работа в транс, сексуалното насилие не изплува на повърхността, както очаквах, макар да бях готова и да очаквах това да се случи.

Травмите изплуваха едва когато започнах да получавам информация от минал живот. В този живот съм родена през 1948 г., а предишният ми живот беше свършил няколко години преди тази година. В този последен живот съм умряла в Германия в концентрационния лагер Бухенвалд. Била съм еврейка, младо момиче, умряло при медицинските експерименти с женската репродуктивна система, правени в лагерите. Освен това бях преживяла много побои, тормоз и изнасилвания, подклаждани от моята непримирима съпротива. Преди да попадна в концентрационния лагер, моят дядо е блудствал с мен в течение на няколко години.

След като открих източника на травмата, аз можах да се излекувам от увреждането. Бях проследила всяка емоция и травма в настоящия си живот, чак до майчината утроба, и бях провела задълбочено емоционално лечение. Но моделът можеше да се освободи единствено на кармично ниво, тъй като се пазеше в линията Хара и външните аурични тела. Не можеше да бъде освободен от тези висши нива преди завършването на работата с травмите от този живот. С това последно разбиране емоциите и тялото ми вече са излекувани. Настъпиха промени на всички нива и аз повече няма да преживявам насилие в този или следващ живот.

Информацията в тази глава обсъжда лечението на емоционалната болка и уврежданията от този живот. Кармичното препрограмиране и освобождение за лечение на предишни инкарнации се разглеждат в отделна глава; това е по-напреднало ниво. Кармичното препрограмиране не може да се провежда, докато не започне работата върху емоциите в настоящето. По същия начин, за да завърши емоционалното си освобождение от травмите на този живот жената трябва да осъзнае какво е причинило увреждането[^] преди да може да го излекува. Тя може да открие това в медитация или лечебен сеанс, ако все още не го знае.

Лекуването на болезнени емоции и травми от този живот чрез психично лечение има едно голямо предимство. Хората, които са го правили чрез психотерапия, поддържащи групи, медицината и други методи, са открили колко потискащ и обезсърчаващ може да бъде процесът. След като се подложих на подобна терапия, три години по-късно се озовах с познания за всички несправедливости и проблеми от този ми живот, дълбока депресия и гняв, без никаква представа какво да правя. Когато попитах какво да правя моята терапевтка, която на този етап реши, че е приключила с мен, тя отговори: "Когато се ядосаш, удари телефонния указател. Гневът постепенно ще отmine." Но той не отмина, а аз се чувствах все по-отпаднала и неспособна да живея пълноценно.

При психичното лечение, което провеждах сама и с помощта на други лечители, научих какво да правя. Всеки сеанс ми носеше все повече облекчение и освобождение и аз започнах да намирам отговорите. Щом изясних процеса и техниките, лечението започна да протича бързо, понякога дори по-бързо, отколкото можех да го асимилирам. (Бриди и Тереза казват, че съм нетърпелива и са прави.) Нещата започнаха да се наместват, макар и със сътресения, съпровождани с доскоро невъзможното изцеление. Сега животът ми е свършено различен от онзи, който водех преди пет години, а техниките доказаха ефективността си в работата с други хора. Това лечение прогонва болката далеч по-добре от терапията и я освобождава от много по-дълбоки нива. Методите са обяснени по-нататък и на практика са основата за всички техники в тази книга. Не знаех какво е изцеление, докато не поех по духовния път и не потърсих лечение в този контекст.

Идеята, че болестта в тялото се причинява от негативни емоции, не е нова. Тук използвам понятията *негативен* и *болестен* като синоними; негативните емоции не означават, че жената е виновна и негативна, понеже ги изживява. Щом обитаваме женско тяло в този живот, значи се борим за оцеляването си. Будизмът описва незавършените емоции като сила, която приковава хората към Колелото на прераждането. Тъй като неизлекуваните емоции се прераждат заедно с човека и могат да се излекуват само в тяло, те принуждават човека да се инкарнира отново и отново. Само че всяка инкарнация добавя нови емоционални прикрепки, поддържайки процеса.

Чрез използване на ума за лечение и освобождение, цикълът свършва. Емоцията е фактор на егото или разделението, а отърсването от емоциите води до собствената Буда природа/Богинята в нас и самоосъзнаването като част от единственото на целия живот. Лечението на емоциите изчиства огледалото, позволявайки ни да видим създадената от ума реалност. Освобождаването от емоциите и

ограниченията на ума означава просветление. Щом разбере това, човек повече няма нужда да се преражда.

Концепцията за емоционалната болка, която води до заболяване, била позната и на древните гърци. Парацелз, бащата на медицината, отгледан и обучен от мъдри старици, пише по тази тема още преди 2000 години. Хилдегард от Бинген също включва тази концепция в своя труд за лечителското изкуство отпреди 800 години. Медицината отдавна се е изолирала от женските знания за това лечение, но то е живо. Медиумът Едгар Кейси, известен със своите лечения от разстояние на хиляди километри чрез "бабини лекове", подходящо хранене и природолечение, също говори за връзката на емоциите и болестта. Той признава фактори като стреса, кармата и нагласата, които остават чужди на официалната медицина по онова време. Негова е заслугата, че възражда много изгубени женски идеи в западното съзнание и основава метафизиката на новата епоха преди смъртта си през 1945 г. Сигурно много знахарки, акушерки и лечителки от същата епоха са споделяли методите му, цо са останали нечути. Кейси казва:

Гневът поражда главоболие и диспепсия, депресията води до отпадналост, емоционалните вълнения предизвикват астматични заболявания и т.н... Никой не може да мрази [болния] съседа си и да няма стомашни или чернодробни смутения и никой не може да ревнува и да се ядосва, без да си навлече болест на храносмилането или сърцето.

През 1966 г. Алис Седмън издава книгата си *Who's the Matter with Me*, превръщайки се в първата съвременна жена, трансформирала тази теория в лечебна система. Тя посвещава труда си на "болните и изморените, на които им е омръзнало да са болни и изморени". Там тя говори за хората като духовни същества с мисия на тази планета, и за необходимостта от взаимна любов и уважение. Мислите и страховете на хората пораждат заболяване в тялото, а с изследването и промяната на тези мисловно-емоционални негативи здравето се възстановява. Болестта се причинява от триенето между тялото и душата: когато не разпознаваме Богинята в себе си, не следваме нашата инкарнационна мисия или отричаме духовността си.

Местата на и в вашето тяло, които са постоянно чувствителни, се опитват да ви кажат, че вървите срещу мисията на вашата душа. Както вашата майка ви е плясвала през ръката, когато сте посягали към забранената кутия с курабии, така и душата ни пронизва с болка в онази част на тялото, която символизира неправилната мисъл или действие.

Ние трябва да престанем да посягаме сяло към стимулите; трябва да осъзнаем връзката между емоциите и телесните реакции.

Алис Седмън описва проблемите в кръста като неравновесие на силата между съпрузите, които би трябвало да са равни, а туморите в гърдите и матката като неудовлетворено желание за любов и създаване на дом. Стомашните болки и язви издават нужда от любов и сигурност. Настинките са резултат на безпомощност и потиснат гняв, вътрешен плач за нещо, което не можете да промените или поправите. Тромбозата и инсултът са потискане на любов и обич, а инфарктът е зов за завръщане към сърдечността и нежността.

Може би най-известният труд за болестотворните мисъл-форми и емоции принадлежи на Луиз Хей, в книгите "Излекувай живота си" и "Излекувай тялото си". Тя споделя концепцията на Алис Седмън (макар и в по-крайна форма) и дава подобни определения. Обсъжда емоциите и убежденията като ядрото на болестта, а освобождаването от негативните мисли и емоции като решаващи за лечението. Самоподценяването е основен източник на болести, наред със самонаказването и самобичуването с укори. Тя изброява негодуванието, критиката, страхът, вината и укорите като лични модели, с които привличаме хора, които ще се отнасят към нас по съответния начин, и накрая ще се проявят като болести в тялото. Негодуванието може да се превърне в рак, критиките в артрит, вината се проявява като телесна болка, а страхът приема всякакъв облик, от язва до косопад.²⁶

Тя казва, че да се освободим от старите травми и тези негативни емоции и мисъл-форми, означава да простим.

Всяко заболяване се поражда от състояние на неопрощение а всяко лечение произтича от прошката към другите (всички) и към себе си. Опрощението не означава омаловажаване на насилието, а просто готовността да се освободим от него, миналото и негативите, които вредят на живота ни Това е процес на позитивна любов към себе си, който може да излекува всичко:

Ние трябва да решим да се отърсим от миналото и да простим на всички, в това число и на себе си. Може да не умеем да прощаваме и може да не искаме да прощаваме; но самият факт, че казваме, че сме готови да простим, поставя началото на процеса на изцелението. Наложително за собственото ни

²⁶ Луиз Хей, *Излекувай живота си*, изд. Кибее, София, 1995

изцеление е "ние" да се отърсим от миналото и да простим на всички.

"Прощавам ти, че не беше такъв, какъвто исках да бъдеш. Прощавам ти и те пускам на свобода." Това утвърждение ни освобождава.

Одобрението и приемането на себе си тук и сега са ключът към позитивните промени във всеки аспект на живота ни²⁷.

Според мен тези анализи са валидни и много от дефинициите за източника на болестта са верни. Но ме притесняват реакциите на хората към тази информация. Тя често се използва като укор към хората за техните болки и болести. Според мен това тълкуване не прониква достатъчно дълбоко в житейските травми на хората от този или от минал живот. Нито пък включва политическо осъзнаване.

Аз също вярвам в силата на прошката, но смятам, че в повечето случаи човек първо трябва да излекува уврежданията си, преди прошката да стане възможна. В медитациите в началото на книгата хората, които работят с трудни емоции, може би не са били готови да се освободят от тях. В това няма нищо страшно; самото правене на медитациите е подготовка за освобождението. Когато дойде моментът да изпрати любов или да прости, жената може да не е готова, но пак повтарям, провеждането на практиката е много добро начало. Винаги е най-трудно да простиш на себе си.

Опитайте това упражнение още веднъж. Уединете се на вашето място за медитация, заземете се и се центрирайте, релаксирайте цялото тяло, прокарайте енергия и призовете вашите духовни водачи и ангели да се присъединят към вас. Поискайте да видите къде има емоционални препятствия във вашия енергиен поток или да видите блокадите във всяка чакра. Първо се заемете с тях и попитайте каква емоция, травма или кой човек е техният източник. Медитирайте върху отговора. Първо изпратете любов на емоцията или ситуацията, а после изпратете любов на вас самите. Изпълнете се с любов и я оставете да потече във вас. После се опитайте да изпратите прошка на емоцията, травмата и на вас самите. Прокарайте енергията на опрощението през вас и през всичко, за което можете да простите този път. Енергията може да бъде във всякаква визуална форма: светлина, цвят, звук, усещане, аромат.

Сега вижте замесения човек. Ако не можете да изпратите вашата любов, насочете Универсалната любов на Богинята. Ако не можете да простите на другия човек, изпратете прошка на вас самите, независимо дали смятате, че се нуждаете от нея или не. Върнете се отново на емоцията, ако все още е там. Помолете вашия духовен водач, ангел или Богинята да отнесат болезнената емоция и да я заменят с нещо положително за израстването ви. Оставете емоцията да си отиде, откажете се от нея. Направете същото с травмата или ситуацията; вижте какво ще се появи на тяхно място. След това поискайте да се освободите от всякакво негативно влияние или увреждане в живота си от този човек и го заменете с нещо положително. Поискайте да се освободите от човека, ако се чувствате готови. Когато това стане, отново се изпълнете с опрощение прошка за вас самите и любов. Благодарете на вашите водачи и се върнете в настоящето.

Повтаряйте медитацията веднъж седмично. Ако дадена емоция, човек или ситуация не се поддават на лечение опитайте с други и се върнете към тях по-късно. Провеждайте лечението бавно. Ако не можете да простите на ситуацията или човека, изпратете прошка на себе си; ако не можете да си простите, изпратете си любов. С течение на времето емоциите ще се променят, докато лечението протича. Помолете за помощ вашите водачи, ангели и Богинята. До три дни след силно освобождение може да ви заливат стари емоции и спомени. Възприемайте ги като болка, която се изхвърля и си отива. Наблюдавайте ги като на кино и ги оставете да си отидат.

Ако емоциите са интензивни, дайте си пространство и време да се наплачете или да се ядосате, или да ги изживеете пълноценно по друг начин. Не ги отхвърляйте и потискайте, оставете ги да изплуват, изживейте ги и ги вижте как си отиват. Вземете морска сол и влезте под душа, за да обтри-ете чакрите си (без вагината и очите), после се облейте с чиста вода. Направете това три пъти, за да изчистите бързо токсините, които се отделят от аурата ви. Когато всичко премине, обтрийте чакрите си с ябълков оцет и го оставете да засъхне или отново изплакнете с вода. Това запечатва вашата аура и създава прекрасно усещане; миризмата на ябълков оцет изветрява. Освобождаването на болезнените емоции отнема време, така че не се опитвайте да го направите изведнъж. Не пропускайте да се похвалите за проведеното лечение. Скоро ще забележите промените в живота и здравето си.

In Healing Into Life and Death Стивън Ливайн пише:

Освобождаването от страданието е най-трудното начинание в живота ни. Но то е и най-плодотворното. Да се излекуваме означава да се видим по нов начин - в новостта на всеки един момент, където всичко е възможно и нищо не се ограничава до старото, нашата хватка е освободена, нашето вкопчване е възприемано без изненада или осъждане. Необятността на нашето същество

²⁷ Луиз Хей, *Излекувай живота си*, изд. Кибеа, София, 1995

посреща всеки един момент от все сърце, независимо дали той носи удоволствие или болка. Тогава лечението прониква по-дълбоко, отколкото някога сме си представяли, по-дълбоко, отколкото някога сме мечтали.

Въпреки че прощаването изисква време и готовност, премахването на разнообразните негативния влияния от живота ви може да е много по-лесно. Това е основно почистване на чакрите, което аз провеждам на всеки няколко месеца. Представява премахване на всякакви чужди енергии, които може да черпят от вас или да ви задържат по някакъв начин. Ако се провежда пълно и цялостно, освобождава дълбоко заседнали емоционални неща, но също и редица по-дребни и незначителни смущения от страна на хора, които не са значими за живота ви. Ако някой черпи от вашата енергия, този процес преустановява влиянието му и същевременно открива целенасочените или несъзнателни психични атаки. Макар да са замесени други хора, фокусът тук е да освободите вашата енергия и да се отърсите от тях. Не вреди на никого, макар че "енергийният вампир" може да ви се разсърди, че сте го отрязали.

Процесът се нарича *прекъсване на нишките*. Това е традиционна техника от Уика за психично и енергийно почистване, които аз отвеждам до най-дълбоките нива. Намирам тази техника за изключително ценна при емоционално освобождение и лечение. Чрез нея хората, в които емоционално вкопчени по негативен начин, или онези, които са негативно вкопчени в нас, се отделят от нашата аур, и енергийна система. Сигурно ще се изненадате, когато видите кои са тези хора. Възможно е след тази медитация да настъпи силна детоксикация; запасете се с морска сол и ябълков оцет.

Напредвайте бавно и внимателно. В рамките на един сеанс работете задълбочено върху една чакра или почиствайте леко няколко центъра. Възможно е прекъсването на нишките да продължи няколко нощи, докато изчистите всички часри Кундалини, а при повторен оглед след известно време да откриете още нишки. Когато използвате метода за лечение на емоционални травми, както правя аз, процесът може да продължи месеци. При освобождаването вашите емоции или реакции на детоксикация могат да станат силни и дискомфортни. В такъв случай разредете сеансите. Пречистването на всяка чакра и нишка е крачка към изцелението, но трябва да се провежда в удобно за вас темпо.

Навлезте в състояние на медитация, заземете се и се центрирайте, релаксирайте цялото тяло и призовете вашите духовни водачи, ангели и Богинята. Заобиколете се със защита; това е важно за всеки сеанс. Вгледайте се навътре и помолете вашите водачи да ви покажат пълния пласт на негативните нишки по чакрите, които трябва да бъдат премахнати. Първо погледнете вашия слънчев сплит. От него ще излизат една или няколко нишки, които ще приличат на електрически кабели, включени в него. Те ще са грозни, черни или плесенясали, с различна големина и дебелина.

Съсредоточете се върху една и попитайте с кого е свързана. Ще видите, почувствате или познаете човека. Ако ви се струва уместно, поискайте нишката да бъде отрязана; ако не, оставете това за друг път. Прекъсването на нишката не вреди на другия човек по никакъв начин, то само освобождава енергията ви от него. За да прережете нишката, визуализирайте как това се извършва от ножица или светлина или помолете вашите водачи да я отрежат или прекъснат като угасена лампа. Нишката ще политне обратно към човека, от когото идва; ако не стане така или остане парче в чакрата, помолете вашите водачи да го отстранят. Добре е да изпратите светлина на човека, от когото сте се освободили, после се изпълнете с лечебна светлина там, където е била включена нишката, за да излекувате чакрата.

Преминете към следващата нишка в същата чакра. Попитайте вашите водачи, ако не я видите веднага. Повтаряйте процеса, докато премахнете всички негативни нишки. Ако има такива, с които не сте готови да се разделите, винаги можете да се върнете към тях по-късно. Но ако ви е показано, че нишката е негативна за вас, съветвам ви да я прекъснете веднага. Поискайте да видите само негативните нишки. Помислете добре, преди да им позволите да се върнат. Ще се изненадате кои са хората, с които са свързани някои от тези нишки. Може да се появят хора, които не сте виждали от години, и такива, които познавате съвсем бегло. Може дори да видите някой продавач, с когото наскоро сте разменили няколко думи. Първият пласт обикновено е повърхностен, но все пак е начало и ви запознава с процеса.

Процесът се придвижва от чакра на чакра След слънчевия сплит преминете към центровете над или под него. Възможно е да ви трябва повече от една медитация. Не забравяйте третото око и теменната чакра; там също може да има негативни нишки. След като пречистите първия пласт, поискайте да преминете към следващия, а след това към по-следващия. Продължете, докато всички чакри по линията Кундалини бъдат напълно пречистени на всички нива. Процесът може да продължи няколко седмици. Колкото по-дълбоко навлизате, толкова по-значими стават хората. Ще ви се наложи да им изпращате прошка или универсална любов, за да се освободите от тях и техните нишки

Негативните нишки в теменната чакра са много дълбоки и представляват най-трудните житейски проблеми. Можете също така да поискате да видите и премахнете негативните нишки (или куките в линията Хара по-късно) от определен човек.

Когато направите достатъчно за един сеанс, спрете и прокарайте лечебна енергия по всичките си чакри. Помолете вашите водачи да излекуват всички увреждания и да отстранят токсините, останали от нишките и хората. Отново се заобиколете със защита, благодарете на вашите водачи и ангели и се върнете в настоящето. Раздвижете се полека. Вземете душ, обтрийте се с морска сол, за да завършите освобождаването, което може да продължи няколко дни с ярки образи и картини. След края на изчистването намажете всички чакри с ябълков оцет, за да запечатате аурата си, и забележете промяната в енергията си. След дълбоки и трудни сеанси може да се нуждаете от няколко дни на спокойно лечение, грижи и повече сън. Ще почувствате как животът ви се променя, докато тези освободения прена-реждат аурата ви и лекуват емоционалното ви тяло, а физическите ви заболявания ще се подобрят или излекуват. Това е много дълбоко емоционално лечение.

Когато почувствате, че вашите чакри са изчистени от всички негативни нишки в най-дълбоките им нива, в друга медитация попитайте дали в тях има някакви негативни куки. Куките приличат на нишките, но са много по-дълбоки. Визуално моите приличаха на рибарски кукички, някои с двойни зъбци и остри върхове. Те са от хора, с които сте споделяли карма от минали животи и които са се върнали заедно с вас на Земята. Няма да видите куки от човек, който не познавате в този живот. Това са основните емоционални и междуличностни проблеми, които се нуждаят от освобождение и лечение; човекът, който ви е изнасилвал, пребил или тормозил, вероятно ще бъде сред тях. Рядко има по повече от една кука в чакра, макар че и това не е изключено.

Осигурете си защита и призовете помощта на вашите водачи и ангели, за да ги отстраните. Не опитвайте да извадите или да изтръгнете куката - аз опитах веднъж и цяла седмица се чувствах много зле. Вместо това, когато видите куката и разберете нейния източник, помолете вашите водачи да я извадят от вас по най-лесния и безболезнен начин. Те могат да я обгърнат със светлина и да я премахнат, да я разтворят или да я извадят като рибарска кука, отрязвайки правия край и изваждайки я назад. СК: га-вете ги да го направят и ги помолете да е внимателно. Наблюдавайте или почувствайте как става това. Помолете ги да излекуват всички увреждания и да отстранят всички токсини от вашата аура. В края на всеки сеанс прокарайте енергия и подсилете вашата защита; проверете дали вашите щитове са двустранни, така че болката да се освобождава напълно. Повтаряйте медитацията, докато всички куки бъдат премахнати; вероятно ще ви трябват поне няколко сеанса с промеждутъци между тях. Работете бавно.

След това си дайте една седмица или един месец почивка и проверете отново. Поискайте да видите дали има още негативни нишки в чакрите; сигурно ще има. Изчистете ги. Поискайте да видите дали има още негативни куки и ги премахнете. Те ще са значително по-малко, но вероятно ще са останали няколко много дълбоки. Повторете процеса след още една седмица. Поискайте да излекувате всички остатъчни увреждания на всички аурични нива. Изпълнете се със светлина и прокарайте енергия. Не забравяйте да благодарите на вашите водачи.

Известно време ще изплуват нови нишки и куки от Дълбоките нива, когато сте готови и достатъчно силни да ги изчистите. Вежедневието се появяват нови повърхностни нишки. Когато използвате вашата защитна сфера и щитове за чакрите, те ги ограничават или възпрепятстват да влизат и да се прикрепват към енергията ви. Когато всички нишки и куки изглеждат очистени, се заемете с чакрите по линията Хара. Там няма да има негативни нишки, но негативните куки на това ниво са от хора, чието влияние пречи на осъществяването на вашата житейска мисия (или такива, които са правили това в миналото). Това са кармични връзки и могат да повтарят или не някои от дълбоките нишки и куки от линията Кундалини.

Изчистете ги една по една, както направихте с предишните куки, но само по една на сеанс. Тези ще приличат на големи строителни куки, а не на рибарски кукички. Вадете ги много бавно, понеже детоксикацията от премахването им може да бъде изключително интензивна. Сигнали сте до първоизточника. След тяхното освобождение може да изпаднете в емоционално разстройство в продължение на седмица или месец. Възможно е да ви залее порой от картини от детството или дори от минал живот. Може да изпитвате гняв, страх, скръб или просто голямо облекчение. Гледайте филмите, изживявайте емоциите и ги оставайте да си отидат. Може да почувствате как силно токсична енергия се освобождава от аурата ви. Процесът е най-мъчителен през първите три дни. Често се изпълвайте със светлина и молете вашите водачи да ви пречистят и да излекуват увреждането. Не забравяйте да използвате солта и ябълковия оцет. Носете гердан от кехлибар, ако имате, той защитава и запечатва аурата, но трябва често да го пречиствате.

Когато завършите този процес, който може да продължи няколко месеца, и приемете породената от него инициация, ще сте променили живота си. Ще ви олекне във всяко отношение, а нещата, които са задържали развитието и лечението ви, ще са си отишли. Може някои хора от обкръжението ви да отпаднат и на тяхно място да се появят нови, тъй като вашето енергийно ниво вече не отговаря на вибрациите им. Увреждането на вашия емоционален живот от минали травми или сексуално насилие ще бъде изчистено или напълно отстранено, променено и излекувано.

Вашите емоции ще бъдат по-свободни и по-положителни, а вашите мисъл-форми - по-здравословни. Известно време ще се чувствате много уязвими, но щом процесът приключи и пречистването завърши, ще сте по-силни от всякога. Вършете работата бавно и полека, грижете се за себе си и уважавайте израстването и трансформацията си. Осигурете си колкото може повече любяща подкрепа, но избягвайте близостта на хора, които са негативно настроени към процеса. Прекъсването на нишките на дълбоките нива е прекият път до пълното емоционално лечение, физическо изцеление и житейска промяна. Аз съм преживяла всеки един етап на прекъсването на нишките и ви уверявам, че процесът върши работа. Той обикновено се провежда в уединение и медитация, но може да се напътства от друг лечител, ако предпочитате. Лечителят ще трябва да се настрои към вашите нужди.

Следващите упражнения за лечение на нараненото вътрешно дете и препрограмиране на травмите също можете да провеждате сами, но ви препоръчвам помощта на друг лечител. Понякога е много трудно едновременно да ръководите и да преживявате тези процеси. Според мен трябва да имате ясна представа за травмата, от която искате да се освободите, преди да започнете. Това е решаващо и за по-нататъшното кармично препрограмиране и освобождение. В никакъв случай не го правете в деня, когато откривате спомена за преживяното сексуално насилие в детството. Най-добре е да познавате добре ситуацията, да сте изживели и проучили болката и гнева си, да разбирате увреждането, което ви е било нанесено, и да сте готови да оставите травмата да напусне живота ви. Работата по прекъсването на нишките е подходяща подготвителна крачка.

Лечението на вътрешното дете може да се провежда по всяко време, дори в началото на лечебния процес. При мен обаче работата с вътрешното дете беше най-трудният аспект от лечението ми, докато почти не приключих с него. Изпитвах ужас от детето, което беше моят съвсем ранен Аз. Дълго време се дърпах от него и от децата по принцип (които винаги съм обичала). Не можех да разговарям с моя детски Аз, нито да го прегърна, нито някое друго дете. Дори да простя на моя насилник се оказа по-лесно. Представям техниките в тази глава в реда, в който подействаха при мен. При вас може да е различно; съобразявайте се с потребностите си.

Когато участниците са двама, лечителят започва с полагане на ръцете и отвежда получателя при неговото вътрешно дете едва когато достигне сърдечната чакра. Направете го в много тих лечебен сеанс, когато не е имало други интензивни преживявания или емоции. Ръцете на лечителя изпълняват позициите върху сърцето, слънчевия сплит и най-вече сакралната чакра, докато работата протича. Когато се провежда като самолечение, навлезте в състояние на медитация както обикновено, релаксирайте напълно и прокарайте енергията на любовта, преди да започнете. И в двата метода призовете вашите водачи, ангели и Богинята и още в началото си осигурете защита. В този сеанс не включвайте никакви други методи, като прекъсване на нишките и прощаване. Ако вие или лечителят имате Рейки II, използвайте символите Сей-Хе-Ки и Хон-Ша-Зе-Шо-Нен. Те лекуват емоциите и пътуват през времето и кармата.

Когато сте готови, лечителят ви моли да се визуализирате като малко дете точно преди момента на насилието или травмата. Тогава се доближете до детето като вашия зрял Аз. Прегърнете вашето вътрешно дете, гушнете го и му кажете, че му помагате, когато има нужда от вас. Подарете му нещо: кристал, гердан, магически ключ или златен рог, с който може да ви повика, щом се нуждае от помощта ви. Покажете му как да го използва. Лечителят води получателя през визуализацията, докато той се сприятелява със своето вътрешно дете.

Сега се изгледете малко по-напред във времето и отидете при вашето вътрешно дете непосредствено след първото насилие или травма. Детето е съвсем само и е използвало вашия дар, за да ви повика. Възрастният човек отива при своето вътрешно дете, за да го защити, излекува и да се погрижи за него. Вдъхнете му любов и утеха. Кажете му, че ще оцелее и ще бъде силно и пълноценно. Попитайте го от какво се нуждае като своя възрастен Аз и му го дайте посредством визуализация и метафора. Напомнете на детето за вашия дар и че ще бъдете до него през болката и лечението. Помолете го да ви направи подарък; той може да бъде предмет или прегръдка. Дайте му толкова лечение, колкото може да поеме. Оставете детето утешено, уверено, че ще се оправи, че е добро, обичано и не е само. Лечителят наставлява получателя да се завърне в настоящето, продължава и завършва лечебния сеанс.

Това обикновено е напълно достатъчно за един сеанс. Получателят изживява спомени и емоции. Възможно е да получи нова представа за себе си в момента на травмата. Това може да продължи известно време, но спомените носят усещане за излекуване и душевен мир. Получателят на това лечение, независимо дали го е провел сам или с друг лечител, трябва да прекара няколко дни в спокойствие и уединение, за да завърши процеса и освобождението. Вероятно ще се нуждае от повече сън. Лечителят трябва да го следи през този период и да го подкрепя. Получателят на лечението трябва да знае, че е обичан и не е сам, че има с кого да поговори, ако иска. Той може да посети отново своя детски Аз, ако пожелае.

Ето вариант или допълнителен сеанс за хората, чиито родители не са били позитивни. Възрастният човек отново отива при своя детски Аз, но този път се явява пред вътрешното дете като приказна Божествена Майка с вълшебна пръчица и всичко останало. Можете да се явите на вашето вътрешно дете като добрата фея Гленда, кръстницата фея на Пепеляшка или Великата Майка. Магическият възрастен Аз моли своето вътрешно дете да опише идеалния родител или родители, заменяйки неговите истински родители с идеалните. Докато детето добавя всеки детайл, възрастният Аз ги включва в създавания се положителен образ, който се оформя в стаята. Включете колкото можете повече сетива в тази визуализация. Ако детето иска родители, които изглеждат по друг начин, позволете му да избере облика им. Когато оформи новото си семейство, възрастният Божествен Аз вдъхва живот на новите образи. Вътрешното дете се среща и запознава с тях. Уважете желанията му за промени и помогнете на родителите и детето да се опознаят. Всичко, което иска детето, е изпълнено в тези нови родители. Сега научете тези идеални родители от какво се нуждаят децата и как се отглежда дете със състрадание, уважение и любов. Попитайте новите родители и детето какво друго им трябва. Дайте им го. Наблюдавайте как детето пораста в новото си семейство. Вижте как и в какво се различава от получателя на лечението. Отведете излекуваното дете с неговите идеални родители в сърцето на магическия възрастен. Поискайте да въведете излекуваното вътрешно дете в живота ви на възрастен, за да излекува вашия възрастен Аз. Пренесете изцелението в настоящето и съзнанието на получателя. Завършете сеанса.

Когато получателят почувства, че е приключил горните две лечения, поне седмица по-късно, доразвийте процеса. Рейки лечителите отново могат да използват Сей-Хе-Ки и Хон-Ша-Зе-Шо-Нен. Лечителят и получателят започват сеанса както преди. Не забравяйте да призовете водачите и ангелите и на двамата. Първо накарайте получателя да се визуализира като дете точно преди момента на насилието или травмата. Този път детето е по-излекувано, благодарение на предишните сеанси, и е по-силно за онова, което му предстои. Възрастният също е по-силен, поучил се е от преживяното и е пораснал. В психичното лечение времето не съществува, а регресията в детството за лечение на миналото лекува цялото същество във всеки един момент на живота му. Това е централната идея в този сеанс.

Получателят като своя детски Аз преди травмата започва да описва живота си с позитивни понятия. Той може да покаже на лечителя и своя възрастен Аз стаята си, какво прави в училище, новите си дрехи и какво се случва в момента. Придържайте се към позитивното, измислете го, ако трябва. Ако предположим, че насилието трябва да се случи същата вечер, този път в новия вариант на реалността то не се случва. Накарайте детето да опише тази вечер в нов вид, без травмата, насилието или блудството. Отново направете картината напълно позитивна и нормална. Ако получателят/детето не се сеща как би изглеждала вечерта, помолете го да си я представи, да я създаде или да си я измисли.

Получателят/детето описва една обичайна вечер, например как си приготвя домашните, гледа телевизия, изкъпва се и си ляга. Любимата му кукла или плюшена играчка е с него и детето заспива спокойно и сънува сладки сънища. Лечителят насочва получателя да се прехвърли на другия ден и го пита: "Тъй като насилието не се случи, с какво е по-различен животът ти?" Накарайте го да опише набързо следващия ден, отново съвсем обикновен. През цялата тази лечебна визуализация образите трябва да са само позитивни. Помнете че създавате онова, което мислите, а визуализирането на лечение в състояние на дълбока медитация е много мощно. Получателят/детето описва накратко деня си -на училище, на детската площадка, ядене на сладолед, после е вкъщи с любимата си вечеря и гледане на телевизия. Накарайте го да опише как се чувства.

Сега лечителят насочва получателя като своя детски Аз до следващия му рожден ден. Кара го да опише живота си, тъй като насилието не се е случило. Пита го как се е отразила тази промяна в живота му. Оттук нататък описанията са кратки; важното е да са позитивни. След това лечителят насочва получателя към рождения му ден след пет години, като отново го кара да опише как се е променил животът му. После прескача след десет години. Детето е пораснало. То описва живота си неувреден от насилието или травмата и създава положителна, обнадеждаваща сцена.

Лечителят позволява на получателя да си почине с новите образи и новия живот известно време, после го насочва да пренесе своята излекувана реалност в настоящето. Пита го по какво се различава животът му и какво се е променило към позитивно благополучие. Насочете получателя да се завърне в настоящето, донасяйки промените със себе си. Кажете му да пренесе изцелението в тялото, емоциите, ума и духа си на всички нива. Завършете с полагане на ръцете и оставете човека да си почине и да се съвземе. Може би ще му трябва повече време от обикновено и дълго време може да се чувства унесен. Тези усещания могат да продължат няколко дни.

На този етап получателят може да каже: "Само че това се случи, не мога да се престоря, че не се е случило." Така е случило се е и нищо не може да промени този факт. Допитайте го: "Ти кой вариант на този живот предпочиташ да имаш за теб и за твоето бъдеще?" Човекът ще избере позитивния. Кажете му да пренесе изцелението в настоящето и да приеме позитивната реалност и новите спомени с нея. Неговото одобрение и избор ще породят новото виждане за нова реалност. Това не отрича вече преживяното страдание. То е метод за препрограмиране на ума да излекува емоционалните рани от миналото.

Умът, който създава шаблона на нашата реалност, лесно се обърква. Той приема видението или мисъл-формата на реалността по същия начин както действителното събитие. Тъй като умът не може да направи разлика, дайте му позитивния избор на внимателно създадения нов живот. Всеки образ в него трябва да е положителен. По този начин умът се обърква кой спомен е реалният. Дори да знае, че травмата е истинска, новите спомени объркват достатъчно ума, за да разсее старите мисъл-форми. Това освобождава и изцелява увреждането, пазено в менталното и емоционалното тяло. Когато човекът се вгледа в спомените си, реалните събития още са там, но емоциите са разпръснати. Тази техника се използва в хипнозата и невролингвистичното програмиране (НЛП) и дава забележителни резултати.

През следващата седмица до десет дни получателят ще усеща как телесната му енергия се променя и пренастройва. Аз имах чувството, че молекулите ми се пренареждат и се освобождавам от огромен товар. Изражението ми се промени и смекчи, тъй като мускулите ми се отпуснаха, а гръбнакът ми започна да се изправя. Кожата и очите ми се проявиха. Чувствах се спокойна. Депресията ми се стопи и на нейно място се появи непознатото чувство за присъствие на тази планета. Спах почти непробудно през следващите три дни, а когато се будех, се чувствах добре, макар и твърде отнесена, за да правя нещо. Усещанията бяха много приятни. Лечението промени живота ми по начини, които не допусках, че са възможни.

Това препрограмиране е последната стъпка от един дълъг процес. Човек може да има пълно знание за миналото си, преди да я предприеме, и да е излекувал емоциите си отвъд етапа на гнева. Той трябва да е готов да прости поне на себе си. Прощката е последната стъпка в процеса, а препрограмирането изисква почти пълна готовност. Ако човекът не е успял да си прости преди препрограмирането, той вероятно ще бъде готов след него. Той трябва да е готов да се превърне в своето вътрешно дете и да може да си представи един по-добър живот. Процесът на прекъсването на нишките е основната подготовка, наред с описаното лечение на вътрешното дете преди препрограмирането. За хората, които пристъпват към това лечение с готовност, то може да бъде пълна трансформация. Техниката може да се използва и за минали животи.

Ключът към всяко емоционално освобождение е готовността да се отърсите от преживяното. Прощката може да дойде по-късно, но не е толкова важна, колкото отърсването. Това е изключително труден урок за хората, които не са имали контрол над живота си и се опитват да си възвърнат усещането на мощ. Това става лесно, обаче, когато успеят да се доверят на Богинята и да повярват в собствената си компетентност в сегашния им живот. Когато болката стане непоносима, признайте, че не можете да я овладеете, че тя не може да се контролира. Дайте я на Богинята, на вашите духовни водачи или ангели или на Земята. Откажете се и се отърсете от нея, Духът ще се погрижи за това. Позволете на Богинята да я отнесе и да я превърне в нещо положително и полезно, в нещо, което ще бъде излекувано.

Отърсването не означава да се борите и съпротивлявате, а да приемете и да продължите напред. Не означава да загубите контрол, а да отхвърлите нуждата от контрол. Няма нужда, нищо не е необходимо. Спомен или емоция, които не предизвикват съпротива, нямат никаква сила:

Във всеки един момент на отърсване ние навлизаме в нашето раждане и облекчаваме смъртта си.

Във всеки един момент на отърсване ние оставяме нещата да бъдат такива, каквито са, без никаква принуда или нужда да бъдат други.

Във всеки един момент на отърсване лечението премината през ума/тялото.

След дълги години борба освобождаването ми донесе неочакван покой и възможност да си поема въздух. (Защо не го получих по-рано?) Трябваше дългогодишното безпомощно отчаяние да ме тласне

към брега на упованието, за да го приема; това отчаяние е ненужно. Всяко лечение започва с отказа от контрола. Всяко лечение започва и свършва с решението да загърбите болката.

Хората, които се занимават с дълбоко емоционално освобождение, трябва да знаят за белезите по чакрите. Те се пораждаат от раните на многократно погазваното доверие, изневярата, страха, болката или липсата на любов. Също както травмираното дете погребва съзнателния спомен, докато стане достатъчно голямо и силно, за да се справи с него, то може да пази и дълбоки емоционални рани в аурата си. Те винаги са свързани с конкретна травма, ситуация или инцидент и обикновено се съхраняват в енергията на сакралната или сърдечната чакра. Потиснатите травми остават неизлекувани и се отразяват върху емоционалния живот на зрелия човек, макар че той може да не помни съзнателно случилото се. Ако не се излекуват в този живот, раните стават кармични.

Когато хората започнат дълбоко освобождение на негативните инциденти и емоции, белезите по чакрите излизат на повърхността за очистване. Това е много позитивно, но не е никак приятно. Може да се случи след отключване на стар спомен или болезнена емоция, които след това се освобождават; белегът се отваря по-късно, обикновено с експлозивна сила. Когато раната е в сакралната чакра отварянето ѝ предизвиква интензивен, болезнен прилив на спомени, гняв, страх, негодувание и омраза към себе си. Разтърсващата сила на тези емоции, често когато човек е смятал, че отдавна ги е надживял, могат да бъдат много ужасяващи и разстройващи. Страданието е интензивно, но изчистването е бързо; обикновено завършва за един час.

Когато белегът е в сърдечния център, се случва нещо подобно. В моя случай тези чувства се съпътстваха от съкрушителна емоционална и физическа болка, която изпитвах в цялото си тяло, но най-силно в сърцето. Бях убедена, че източникът е емоционален. Преживях експлозии от отчаяние, мъка и желание да умра. Силата на пробива се отрази в агония, от която буквално ми секна дъхът. Тези освобождения обикновено се случваха след като се събудех и винаги идваха, когато можех да остана в леглото и да ги изчакам да преминат. Продължаваха около час. Струваше ми се, че сърдечната ми чакра е разкъсана на парчета, а аз оставах разтреперана и омаломощена през целия ден, но интензивната болка отминаваше. Следваха големи промени в емоционалната ми нагласа, успоредно с чувство за удовлетворение и голямо облекчение.

Когато това ми се случи няколко пъти, започнах да изпитвам ужас, но и разбиране към модела. Тук го описвах не за да ви плаша, а за да ви уверя, че можете да го преживеете без страх. Той е болезнен и разтърсващ, но същевременно бърз и положителен в перспектива. Понякога се предшества от един-два дни на неспокойствие и тревога. Най-добрият начин да го преодолеете е просто да го оставите да се случи и да отминете. Наблюдавайте картините в ума си, без да се вкопчвате в тях или да им се съпротивлявате, и те бързо ще отминат. Когато процесът завърши, вземете душ и се обтрийте с морска сол, за да довършите пречистването. После, когато всичко приключи, намажете чакрите си с ябълков оцет, за да запечатате и да излекувате аурата си. В течение на два-три дни си почивайте и се поглезете.

Процесът на емоционалното освобождение обикновено не е лек, но може да се провежда бързо и ефективно, стъпка по стъпка. Представих го на етапите, които действат при мен и моите ученици. Можете да го провеждате сами като мен, но ви съветвам да работите с друг лечител, ако имате възможност. Когато процесът стане тежък, добре е да имате подкрепа и напътствия. Лечителят трябва да бъде много състрадателен, за да ви помогне в тази работа. Не забравяйте да търсите насоките на вашите духовни водачи на всяка крачка.

Женското лечение е емоционално освобождение. То е единственият реален начин да пречистим, излекуваме и прекратим болката и да продължим напред след сексуално или друго посегателство. Това е женска инициатива и голямо изпитание. Освен че ще излекува настоящия и бъдещия ви живот, то ще ви обучи като лечител да помагате на другите. Земните промени протичат в телата на жените и емоционалното освобождение е централното очистване. Като лекуваме себе си, ние изцеляваме Богинята и Земята.

Следващата глава е посветена на кристалите и скъпоценните камъни като инструменти за дълбоко лечение.

Глава 8

ЛЕЧЕНИЕ СЪС СКЪПОЦЕННИ КАМЪНИ И КРИСТАЛИ

Обожавам полускъпоценните камъни и кристалите. Винаги ходя с издути джобове, а приятелките ми се шегуват, че вървя с потракване. Задължително съм накичена с няколко гердана, пръстена и обици. Според някои хора камъните са единственото, което ме държи на Земята. Някои жени отказват да излизат на пазар с мен: махалото ми проверява всичко - от краставиците до дрехите и кристалите (и

понякога купува всичко наред, а друг път отказва да пазарува въобще). Но дори тази лудост си има логика: подбирам внимателно всички енергии на полускъпоценните камъни, които ползвам в лечението, и ги съгласувам помежду им.

Използвам полускъпоценните камъни и кристалите във всяко лечение и във всички аспекти на живота си. Те лекуват мен и околните. Ако не ги поставям директно върху чакрите на човека, използвам махалото да канализирам информацията или камъните по ръцете и тялото си, за да достигна до водачите и да предавам честотите на кристалите. Когато хаотичното ми психично зрение или психичен слух не ми дават точна представа, махалото, управлявано от духовен водач, ми подсказва онова, което аз или пациентът трябва да знаем. То ми помага и в разчитането на психичната информация за мен и другите.

Когато полускъпоценните камъни и кристалите се използват директно в лечението, било под масажната маса или поставени в ръцете на пациента, върху неговите енергийни центрове или върху някоя енергийна блокада, резултатите винаги са положителни. Кристалите фокусират сеанса върху онова, което приемникът трябва да постигне в момента. Подредени в стаята, полускъпоценните камъни и кристалите пак участват активно в лечението. Те осигуряват защита, пречистват атмосферата, премахват негативната енергия и стабилизират енергийните потоци. Използвала съм ги за изтегляне на болката от чакрите и ауричните тела, за възстановяване на увредени чакри и аурична енергия и даже за психична хирургия. Те са незаменими в процеса на емоционалното лечение и препрограмиране. Макар да не са необходими за психичното лечение, полускъпоценните камъни и кристалите са мощен и красив инструмент, който повишава ефективността на всеки лечебен сеанс. Освен това внасят голяма красота в работата и живота на лекуващия.

На практика Земята се състои от една трета кварц, а силициевият диоксид и водата, от които се образуват кристалите, са и основните компоненти на нашите физически тела. Кварцът представлява вкаменена вода, а телата ни са 98 % вода. Пиезоелектрическите свойства на кристалите, техните енергийни полета, съответстват на нашата човешка енергия и електрическа честота. Магнитното поле на Земята е вибрационната енергия на кристалите, също като магнитното поле на човешката аура. Пречистеният и настроен кристал очисти и хармонизира човешката енергия. Той балансира човешката енергия към вибрационната честота на планетата и така я лекува. Пречистеният кристал се настройва (програмира), както и планетата, да вибрират на честотата на здравето на всички нива и да я пренесат върху всички същества.

Земята е опасана от кристална енергийна мрежа. На земно ниво тази мрежа се образува от лей-линиите, акупунктурната карта на планетата. Над тялото на Земята и отразена в аурата на човешкото ментално тяло е Универсалната мрежа. Тя се образува от кристалната енергия, излъчвана от планетата и галактиката, и залежала в човешката енергия. Постулатът на Уика много точно отразява това: "Каквото горе, това и долу." Мрежата съдържа нашите индивидуални умове и Колективния ум на обществото както и достъп до Универсалния ум на Богинята и изначалната Празнота. Мрежата е допирната точка между нашите аури и аурата на Земята и Вселената. Кристалната мрежа е енергийният предавател на Непразнотата, от която умът създава материя от Празнотата.

Лей-линиите на Земята се свързват с енергийната мрежа на нейната ментална аура чрез система от гигантски кристали, повечето от които са под земята или под водата. Те съществуват физически на планетата, разпръснати в различни ключови места по земното кълбо. Много от тях са в свещени местности, където до днес се провеждат древни ритуали. Други са неизвестни и забравени. Тези кристали спят летаргичен сън от хилядолетия. Деактивирали ги по същото време, когато са осакатили човешката ДНК, тъй като са важна част от информационната мрежа, която е най-значимото наследство на човечеството.

Подобно на човешката енергия, сега тази мрежа от свързващи кристални предаватели се събужда. Наблюдавала съм пробуждането на кристалите. През 1992 г. моята приятелка Джил посети свещените места на Мексико с група последователи на ню ейдж. Там провели ритуал за активирането на един кристал, който се намира в океана до мексиканския бряг. Когато по-късно разгледах кристала с психичното си зрение, видях, че той наистина се отваряше, но се нуждаеше от почистване. Заедно с моите водачи, други нематериални лекуватели и две мои приятелки се заловихме да го пречистим, тъй като иначе щеше да донесе повече вреда, отколкото полза. Тогава лекувателите на планетата ми показаха кристалната мрежа в пълен вид или дотолкова, колкото ми беше необходимо да знам.

Добих представата, че ако този първи кристал бъдеше очистен и настроен, той можеше да се програмира да събуди, очисти и настрои останалите кристали в мрежата. Моите водачи, земни лекуватели и девата на гигантския кристал одобриха постъпката ми. Кристалите са лекуватели и искат да работят. Кристалът се съгласи да отвори следващия предавател и да го пречисти, а след това да го

програмира да направи същото със следващия във веригата. Той на свой ред отваря, пречиства и изцелява другите по-малки камъни около него. Когато цялата мрежа се събуди, следващата задача беше да се излекуват по-малките кристали на планетата и да се програмират да отворят най-малките.

Крайната цел беше да се събудят, пречистят и излекуват всички кристали на Земята, от гигантите в енергийната мрежа до миниатюрните кристали в компютърните чипове и бижутата, и всички размери между тях. Когато всички кристали се излекуват, енергийната честота на планетата ще се нормализира. При изцеляването на кристалната енергия на планетата Земя енергията на цялото човечество също се активира, настройва, разширява и изцелява. По онова време вършенето на тази планетарна работа под формата на психично лечение изглеждаше много лесно, но впоследствие се оказа доста по-заплетено. С двете ми приятелки лечителки знаехме само, че излъскваме някакви големи кристали, които се нуждаеха от почистване. Всяка нощ наблюдавах в медитация как отворените гигантски кристали се събуждаха, излъскваха се и се пречистваха и все повече камъни се включваха в мрежата. Показа ми се карта на планетата с нови блестящи точки, които обозначаваха всеки нов активиран камък.

Процесът за събуждането на първите гиганти отне месец, плюс още шест месеца, докато се пречистят напълно. Видях общо тринайсет кристала. За известно време земната енергия натежа от освобождаването им, а тъмното притегляне около планетата все още се разнася. Сега по същия начин се пречиства енергията на хората, а останалите кристали на Земята продължават да се отварят. Според мен очистването на кристалите и програмирането им за лечение на Земята и хората е важен фактор в земните промени. Същевременно то увеличи лечебните свойства на малките кристали и скъпоценните камъни. Повечето кристали в голямата мрежа са прозрачен планински кварц, но не всички. Сред гигантите съм виждала още аметист, опушен кварц, розов турмалин и аквамарин и съм убедена, че има и други видове.

Кристалиите играят важна роля в лечението на хората и Земята. В хода на отварянето и изцеляването на кристалите и скъпоценните камъни, техните нови честоти лекуват хората като отварят, настройват и програмират човешката аура. Гигантите са свързваща брънка между системата на лей-линиите и Универсалната мисловна мрежа. Активацията на камъните свързва човешката аура с Универсалната мрежа, както и със собствените ни светлинни тела. Ние заемаме основно място в Универсалния план на Богинята, нашите умове са част от Универсалния Божествен ум. Чрез активирането на камъните енергиите на Галактическата и Слънчевата система сега могат да достигнат до нас по мрежата, помагат ни и лечителите от други планети.

Продълженията на мрежата до отделните хора позволи на възпитаниците на колежа на Юпитер, Плеядите и други позитивни лечители и пазители на планетата да помагат на нас и Земята. За първи път самите лечители ползват помощ и лечение; вече не правим всичко сами. Малките кристали и разноцветни скъпоценни камъни, които носим в джобовете си, и накитите от тях, са ни по-полезни, отколкото си представяме, а тяхната енергия нараства с течение на времето.

Любимият ми лечителски инструмент е махалото, което изработвам сама и го използвам главно да разговарям с моите духовни водачи. Отскоро се опитвам да чувам информацията директно, вместо да използвам помагало, но все още разчитам на махалото за много неща, включително за писането и лечителството. Махалото може да се направи от всичко, което може да се окачи на връв или тънък синджир, но аз предпочитам да използвам съвсем прозрачен планински кристал за тежест и друг скъпоценен камък за държач в противоположния край. Добре е верижката да бъде от благороден метал (сребро, мед или злато), тъй като примесите блокират предаваната енергия и намаляват точността. Съобразете големината и тежестта на камъните и дължината на връвта, така че да боравите удобно с тях. Синджириите на моите махала се движат между 12 и 17 см, а камъните са с големината на топчета за игра.

Вероятно най-важното изискване за ефективното махало е винаги да поддържате енергията му чиста. Камъните привличат и задържат негативната енергия, а после я освобождават пречистена. Но когато се използват, може да я натрупват твърде бързо, за да се освободят навреме от нея. Честата употреба води до претоварване, което се трупа в камъните. То представлява вид статично електричество, което както в радиото, може да смущава ясното предаване. Махалото, използвано за канализиране на духовна енергия или както става при напредналите лечители, за заобикаляне на съзнателния ум и достигане до мрежата на Универсалния ум, трябва да се поддържа чисто от негативна енергия и статично електричество. Ако не е свободно, преминаващата през него светлина/информация се изопачава и не е точна.

В метафизиката махалата се използва главно за заобикаляне на съзнателния ум и достигане до интуитивния или Висшия ум. Получената по този начин информация разширява ежедневиия живот, но

все пак не е Божествена или Универсална енергия. Когато свързвате вашите психични способности с кристала и го програмирате/настройвате да достигне до мрежата, получавате достъп до много повече информация. Като програмирате махалото да работи заедно с духовния водач, изявил готовност да говори чрез него, вие можете да получите информация и лечение от още по-високо ниво. Самият инструмент, скъпоценният камък на махалото, трябва да се поддържа енергийно чист и вие 'фябва да сте уверени, че с него боравят позитивна енергия и духовни водачи от най-високо ниво.

Кристалите и скъпоценните камъни могат да се очистват по най-различни начини, независимо дали се използва за махало или с друго предназначение. Морската или солената вода е сред най-често използваните средства. Накисването в нея на камъните за една нощ или повече е много ефективно. Само че от солта сребърният обков потъмнява а кордата на герданите се разяжда. Чистата течаща вода' дори чешмяната, също върши работа, но не пречиства силно претоварени камъни. Някои лечители ги прекаляват с градински чай или кедър, което е много ефективен метод-по същия начин можете да пречистите себе си и дома си. Друг вариант е да поставите камъните под пирамида за една нощ или по-дълго. Аз използвам точно този метод. Дори картонена пирамида върши работа, ако размерите ѝ са точни. Но малките пирамиди се затрудняват да очистват големи количества претоварени кристали и скъпоценни камъни.

Ако сте Рейки лечител, символите на Рейки II и III са идеални за пречистване и програмиране на камъните. Аз държа камъните в ръка или полагам ръцете си върху по-големите и визуализирам как символите влизат в тях. Първо направете Дай-Ко-Мьо, за да отворите аурата на камъка, после Сей-Хе-Ки за очистване. После приложете Чо-Ку-Рей, докато заявявате наум желаното предназначение на камъка: "Посвещавам този кристал/скъпоценен камък/махало на Богинята за лечение на мен и другите." За лечебните камъни добавям Хон-Ша-Зе-Шо-Нен, после завършвам отново с Дай-Ко-Мьо, като искам камъкът да се самоочиства. На практика вие настройвате кристала към Рейки и занапред няма да ви се налага да го пречиствате толкова често.

Можете също така да помолите вашите водачи и ангели да очистват и програмират/настроят камъните вместо вас. Вземете камъка в ръка и призовете вашите водачи и девата на скъпоценния камък или кристала. Първо ги помолете да очистят камъка, после го посветете на Богинята или целта (лечение, защита и т. н.). Настройте го към енергията на човека, който ще го използва, като заявявате за кого е. Попитайте девата на камъка дали е съгласна с вашето намерение, когато камъкът е очистен, но още не е програмиран. Ако девата е определила друго предназначение на дадения камък или кристал, тя ще ви го каже. Кристалите работят с определени хора и цели, докато скъпоценните камъни имат по-универсални енергии. Очиствайте и програмирайте всички нови камъни, а после ги пречиствайте редовно. Въпреки че вашите водачи ви помагат в очистването на камъните, не забравяйте физическите методи като пречистване с морска сол или пирамида. Скъпоценните камъни и кристалите се препрограмират само ако решите да промените предназначението им.

Когато използвате махало, накарайте го да се настрои към Универсалната мрежа или просто го програмирайте за "Най-чистата и най-висша възможна истина и информация." После попитайте дали някой от вашите водачи или ангели желае да движи махалото вместо вас, така че то да бъде точен лечебен инструмент. По този начин махалото става много по-ефективно и много колебания отпадат. На мен ми бяха необходими няколко години, докато се науча на това. Ако никой от вашите настоящи водачи не желае да поеме работата, попитайте дали някой друг водач или ангел иска да го направи. Уточнете, че се допускат само енергиите на истината, мъдростта, светлината и Богинята.

После се научете да работите с вашето махало и неговия водач. Задръжте скъпоценния камък с палеца и показалеца на водещата ви ръка, като оставите кристалът да се залюлее свободно. Помолете водача на вашето махало да се присъедини към вас. След това помолете махалото да се залюлее за отговор "Да". Той може да се различава от положителния отговор за друг човек. Съсредоточете мислите си върху "Да" или "Покажи ми Да", докато наблюдавате кристала. Зрителните чакри по линията Хара ще хармонизират махалото към мрежата. Наблюдавайте реакцията и задайте въпроса още няколко пъти. После направете същото, като се фокусирате върху "Не". Това много прилича на упражнението с огъване на пламъка на свещта преместването на висящото мънисто. Поискайте да видите люлеенето за "Може би" или "Неопределен" отговор.

Щом уточните отговорите, задайте няколко въпроса чиито отговори вече знаете. Запазете ума си неутрален, без да мислите за "Да" или "Не", а се фокусирайте върху люлеещия се край на махалото. Единствените възможни отговори на махалото са "Да", "Не" или "Може би/неопределено", така че въпросите трябва да се задават прецизно. Ако се казвате Пат и зададете въпроса: "Аз Пат ли се казвам или Сенди?", няма да получите разумен или точен отговор. Вместо това задайте два въпроса: "Аз Пат ли съм?" и "Аз Сенди ли съм?" Колкото по-прост е въпросът, толкова по-полезен е отговорът, тъй като

информацията може да изисква няколко въпроса, за да се изясни. В началото задавайте въпроси, чиито отговори вече знаете, за да видите какво може и какво не може да прави махалото. Трябва да се научите да работите с духовния водач на вашето махало. Аз намирам, че махалото е изключително ценно в лечебната работа. С негова помощ избирам витамините и хомеопатичните лекарства за мен и другите и определям дозировката и честотата на употреба. Питайте: "Стигат ли двайсет и пет милиграма?" (Не); "Седемдесет и пет?" (Да); "Седемдесет и пет твърде много ли са?" (Не). Дозировката остава 75 мг. "Достатъчно ли е веднъж на ден 75 мг?" (Не); "Два пъти на ден?" (Не); "Три пъти дневно?" (Да). Попитайте коя чакра или емоция изисква внимание, за да се излекува болестта. "Сакралната чакра?" (Да); "Слънчевият сплит?" (Не), "Сърдечната чакра?" (Да). Енергията е блокирана в сакралната чакра и сърцето. Проверете всички чакри, като питате за всяка една поотделно. "Емоция ли е проблемът? Мъка, гняв, страх, гняв, вина?" Попитайте за всяка една чакра дали съдържа нишки за отстраняване. "Колко на брой? Изчистих ли ги всичките? Има ли куки? Всяка част от процеса изисква отделен Да/Не въпрос. Възможностите са неограничени.

Колкото повече работите с махало, толкова по-добре ще овладявате неговите предимства, ползи и ограничения. То определено не е безпогрешно, но за опитния майстор точността на настроеното, пречистено махало, което дава достъп до мрежата и водачите, може да достига 90 % и повече. Ползвателят трябва да разполага с база-данни, от които махалото да избира своите отговори. Когато въпросите имат емоционална тежест за ползвателя, точността не е висока, тъй като нашият съзнателен ум и желания ще влияят на отговорите и могат да заглушат духовните напътствия. Ако искате махалото да ви отговори "Да", то ще уважи желанието ви. За оптимални резултати се придържайте към неутрална нагласа и задавайте въпросите без излишни емоции.

Махалото, което не се поддържа чисто, не може да бъде точно. То може да отговаря отрицателно на всеки въпрос или да се върти в безсмислени кръгове. Аз съм си направила няколко махала, като ги пречиствам поред в пирамидата. Редувам ги и съм се научила да усещам, когато махалото започне да се "изпълва" с тежест и вялост.

Накитите с кристали и скъпоценни камъни и камъните, които носим в джобовете си, трябва да се пречистват всяка вечер, а лечебните камъни изискват пълно енергийно почистване преди всеки сеанс. Енергията на непречистените камъни може да разболее получателя на сеанса. По същия начин непречистените гигантски кристали отразяват нездравото състояние на Земята, а пречистването им освобождава планетата от нейните болести.

Поставянето на кристали и скъпоценни камъни върху тялото на получателя с цел лечение се нарича *полагане на камъните*. Това е мощен метод за изхвърляне на отрицателната енергия, почистване и балансиране на чакрите, предизвикване на емоционално освобождение и внасяне на Светлина и лечение във всички аурични тела. Очистените и програмирани камъни настройват вибрацията на получателя в хармония с планетата и Универсалната мрежа. Това води до освобождаване на енергията на жизнената сила чакрите и аурата, лечение на светлинното тяло и преобразуване на негативната или болестната енергия в здрава. Хармонизирането на енергията на получателя с мрежата подобрява способността на ума му да изчиства огледалото на емоциите и да приеме позитивната промяна и израстването. Освен това полагането на камъните въздейства едновременно на нивото на Кундалини и Хара.

Този процес може да се провежда индивидуално или като част от сеанс с полагане на ръцете. Може да се провежда само с планински кристали, само с цветни скъпоценни камъни или с комбинация от двата вида. Аз лично предпочитам да полагам камъните като част от Рейки сеанс с полагане на ръцете, като използвам комбинация от кристали и скъпоценни камъни. Провеждала съм сеанси само с кристали, само със скъпоценни камъни и само с един вид скъпоценни камъни, заредени за нуждите на получателя. Всички тези варианти са полезни и ценни.

Енергията в този вид кристално лечение трябва да се придвижва в една посока по тялото, от земята към небето или от небето към земята. Определете посоката в началото и я спазвайте; тук може да ви помогне махалото. Ако енергията е от земята към небето, всички кристали и камъни със заострен връх се ориентират към темето на човека. Ако посоката е от небето към земята, върховете на кристалите се насочват към краката. Въпреки че другите лечения с полагане на ръцете започват от главата и се придвижват към краката, при полагането на камъните важи обратното правило. Първият камък се поставя върху или под краката и се напредва нагоре към темето на получателя.

Посоката от небето към земята се използва за заземяване на получателя и центриране в тялото му. Тя изтегля духовността/енергията на Божествената жизнена сила през теменната чакра и я изкарва през краката, заземявайки я в земята. Тази посока е полезна за хората, които са преживели насилие и трябва да свикнат да обитават физическото си тяло. Подходяща е и за хора, които отделят твърде много време

за духовна работа, вследствие на което са отнесени и незаземени или им е трудно да функционират на земно ниво. Подреждането на камъните от земята към небето вкарва енергията на Майката Земя в и през човека, издигайки енергията на получателя към по-висока вибрация и по-духовно ниво. Тя свързва здраво стъпилия на земята получател с неговите духовни и психични способности. Често се използва, когато лечението изисква психична или духовна информация за превъзможване на физическо заболяване. Дава достъп до мрежата, галактиката и междугалактическите водачи лечители.

Когато лечението с полагане на ръцете се комбинира с използване на камъни и кристали, камъните върху тялото на получателя най-напред се полагат в посока от краката към главата. После лечителят започва да полага ръцете си както обикновено, като започва от главата и се придвижва към краката. Той полага ръцете си върху кристалите и скъпоценните камъни, за да покрие позициите. В повечето случаи лечебният сеанс с камъни се провежда само отпред на тялото. Ако лечителят иска да продължи върху гърба на получателя, може да го направи, но трябва да свали камъните, преди човекът да се обърне. По желание могат да се поставят още камъни или кристали на гърба на пациента. Както при другите видове лечение, вслушвайте се в гласа на вашите водачи и в интуицията си.

Лечението с полагане на камъни може да бъде доста интензивно. Когато се използват скъпоценни камъни и кристали, често настъпва емоционално освобождаване, отключване на травми от настоящия или минал живот и други преобразяващи събития. Това се случва както при пълен сеанс с полагане на камъни за всички чакри, така и при използването на два-три камъка, ако са подбрани правилно. Полагането само на розов кварц или кунцит, или на комбинация от розови камъни може да пречисти сърдечният белези позитивно и интензивно. Промените ще продължат да протичат в течение на три дни до една седмица след сеанса. Промените винаги са положителни и обикновено са деликатни.

Има различни конфигурации за подреждане на кристалите и скъпоценните камъни върху тялото. Основната е да се следва линията на централните канали, което обикновено е напълно достатъчно. Когато използвате разноцветни камъни, съобразявайте цветовете им с тези на чакрите. Използвайте цветовете и камъните на линията Кундалини, цветовете и камъните на линията Хара, или двете. Възможно е да има цветни варианти, например изборът между черно и червено за коренната чакра. Можете да използвате по един камък за чакра и цвят или няколко. Начинът на подреждането при повече камъни може да бъде артистичен или логичен. Скъпоценните камъни винаги са красиви.

Конфигурациите от кварцов кристал също следват линията на централните канали. Поставете един кристал под краката или между тях и по един върху всяка чакра Кундалини, плюс един над темето. Аз поставям и по един голям кристал в дланите на пациента. За оптимален резултат е желателно повечето кристали да са с диаметър 7-8 см. За лечение, диагностика и работа с махало използвайте колкото е възможно по-качествени и прозрачни кристали с ненаранени върхове.

Цветните скъпоценни камъни, използвани за лечение, могат да бъдат с всякаква форма - шлифовани и фасетира-ни, необработени, огладени, сфери, конуси, накити, нанизии или отломки. Комбинирайте формите, с които разполагате. Когато пътувам, си нося специален комплект камъни за полагане, които са с големина 1-2 см. Те вършат чудесна работа, но обикновено ги губя половината. Иначе предпочитам камъни с големина 3-8 см. Използвам и гердани от скъпоценни камъни. По време на лечебния сеанс камъните мърдат и падат сами от тялото на пациента. Когато провеждате лечение на открито, разположете получателя в средата на голямо одеяло, иначе рискувате да изгубите камъните в тревата.

Когато използвам комбинация от кристали и скъпоценни камъни, предпочитам да слагам камъните върху чакрите. Поставям планинските кристали в ръцете на получателя, над темето, под краката и в кръг около тялото му на разстояние няколко сантиметра. Ориентирайте върховете на кристалите към земята или небето по дължината на централния канал на чакрите. Кристалите около тялото трябва да сочат към човека. Планинските кристали могат да се поставят и върху чакрите, заобиколени от цветните камъни. Те могат да се поставят между чакрите на Кундалини, така че да се падат върху чакрите Хара и да активират линията Хара.

Лечението с полагане на камъни започва като лечението с полагане на ръцете. Получателят ляга по гръб върху застлан под или кушетка за масаж, с възглавници под главата и колената за по-голямо удобство. Лечителят може да седне на стол или да стои прав до масата, но трябва да може да се движи свободно. Помещението трябва да бъде тихо, приятно, топло и без външни смущения. Тъй като камъните трябва да се пречистят, преди да се използват, направете това преди идването на пациента или прекадете камъните, получателя, стаята и вас самите с градински чай в началото на сеанса. Преди това попитайте пациента дали пушекът ще го дразни. Когато привършите, поставете сухата салвия или ароматната пръчка на безопасно място. Аз използвам само камъни, които са посветени на положителната енергия и са програмирани за лечение. Поканете духовните водачи и ангелите на

човека да вземат участие в сеанса, а аз обикновено призовавам всички други нефизически лечители от висшите нива, които имат желание да участват.

Най-напред поставете кристалите под краката на пациента, в ръцете и над главата му. После започнете подреждането чакра по чакра, като се придвижвате от краката към темето. Предварително трябва да сте си приготвили камъните на удобно разстояние и да ги избирате според цвета на съответния център. Възможно е да има камъни, които да не използвате за даден човек, и такива, които са привлечени от чакра, която не им отговаря по цвят. Вслушвайте се във вътрешния си глас и не робувайте на строги правила. Камъкът, чиято енергия не е необходима за сеанса или не е подходяща за енергията на пациента, веднага се изтъргува или отива на друго място, където наистина има полза от него. Оставете това да се случи. Ако "забравите" да поставите даден камък, то е защото неговата енергия не е полезна за този човек или лечение. Ако пациентът каже, че камъкът му създава неприятно усещане, махнете го; очевидно енергията не е подходяща за него.

Когато всички камъни са поставени, лечителят има две възможности. Може да застане до главата на пациента и да започне лечение с полагане на ръцете. Трябва да полага ръцете си внимателно, за да не разпилее камъните. Другият вариант е да седне до човека и просто да чака, оставяйки камъните и духовните водачи да проведат лечението. Когато чакрите и аурата на получателя се наситят и балансират от енергиите на кристалите и камъните, те започват да падат един по един. Човекът може да каже, че чувства дискомфорт или смята, че сеансът е приключил; в такъв случай свалете камъните от тялото му. Понякога всички камъни сякаш отскачат едновременно, въпреки че пациентът лежи съвършено спокойно. Това е доста стряскащо и забавно. Не поставяйте камъните обратно.

Когато всички камъни са свалени или вие или човекът се чувствате приключили с онези, които все още са върху тялото му, лечебният сеанс е завършил. Оставете пациентът да полежи спокойно известно време без камъните. Междувременно лечителят може да събере камъните от масата и пода и да ги пречисти отново, преди да ги прибере. (Аз държа моите в предпазни торбички.) Лечението с полагане на скъпоценни камъни обикновено се съпътства от силна енергийна промяна или емоционално освобождение.

Малко по-трудно е да си проведете сами пълен лечебен сеанс с полагане на камъни, но не е невъзможно. Поставете кристалите на пода и легнете в средата на получения овал. Струпайте камъните за всяка чакра по цвят, като избирате с махало кои точно да включите. Не усложнявайте излишно процеса. Използвайте само няколко камъка. Самолечението е най-лесният вариант на сеанса с полагане на камъни. Призовете вашите водачи да участват в сеанса. Кристалите трябва да са пречистени преди началото на сеанса. Когато подредите камъните по тялото си, медитирайте, потопени в енергията, и почувствайте как вашите водачи и нематериални лечители ви лекуват чрез тях.

Още по-лесен вариант на самолечението със скъпоценни камъни е да държите по един камък във всяка ръка, докато спите. Изберете двата камъка според енергиите, които са ви най-необходими. Въпреки че няма да ги държите цялата нощ в ръцете си, те ще останат достатъчно близо до вас, за да ви въздействат и лекуват. След известно време ще свикнете да не ги изпускате и сутрин ще се будите с пълни шепи. Можете също така да вземете по един камък или кристал в ръка и лягайки по гръб, да поставите единия над сърцето си, а втория някъде другаде. По някое време можете да пуснете камъните или да спите с тях цялата нощ. Оставете ги да се търгува от тялото ви, когато енергийният обмен и лечението завършат.

Повечето хора, които работят с камъни, ги използват главно за чакрите и каналите на Кундалини. Има много книги за приложението на полускъпоценните камъни и кристалите. Аз ще опиша накратко някои по-специфичните камъни с проверени лечебни свойства. Всеки лечител си има любими камъни, които може да са по-слабо познати за другите. Аз пазарувам предимно от местните изложения на полускъпоценни камъни и кристали, които се провеждат всяка година. Там цените са най-ниски. Изучавам техните приложения като спя с тях и моля моите водачи да ме посветят в свойствата им. Ще изброя по-непознатите камъни за чакрите на Кундалини, преди да премина към онези, които активизират центровете по линията Хара.

Първият камък за коренната чакра на Кундалини е *черният турмалин*. Много често използвам черна заземяваща енергия в този център, въпреки че неговият основен цвят е червеното. Обичам всички разновидности на турма-лина заради неговата способност да образува защитна аура. Черният турмалин абсорбира и трансформира негативната енергия и негативните мисъл-форми от нас самите и другите. Лекува страха и паниката, вдъхва чувство за безопасност и сигурност. Черният турмалин активира способността да се заземяваме и центрираме, да се чувстваме адекватни и добре дошли на Земята. Помага на онези, които се съпротивляват да бъдат в тялото си.

Тектитът е друг черен камък за коренната чакра. Той е с извънземен произход, тъй като

представлява къс от метеорит. Камъкът помага на ползващия го да разшири, хармонизира и очисти всички чакри и целия канал на Кундалини. Освен това предпазва енергията и заземява човека в земната реалност; дава безопасност, сигурност и пълно присъствие в Галактиката. Привлича положителна помощ от извънземни източници. Тибетският тектит се смята за най-мощен, но е скъп и рядък. На изложбите на скъпоценните камъни и минерали се намира американски тектит, който е по-евтин.

Два полезни камъка за сакралната чакра са *кварцът червен фантом* и *оранжевият пекоски кварц*. Фантомът представлява прозрачен кристал, в който сякаш има друг камък. В червения фантом вътрешният камък е оранжево-червен на цвят; прилича на червен отпечатък от палец в прозрачен кристал. Фантомите отприщват спомените, чувствата и картините и освобождават негативните емоции от този живот. Добре е да се поставят върху сакралната чакра за лечение на гнева, защото отключват спомените за източника му. Използвайте тази енергия в малки дози, като сваляте камъка преди чувствата да ви дойдат в повече.

Пекоският кварц е непрозрачен камък с наситен оранжев цвят. Подобно на червения фантом, обикновено е малък, с диаметър 2-3 см. Този камък трансформира емоциите, вместо да ги отприщва, превръщайки гнева и яростта от настоящия и миналите животи в разбиране, състрадание и опрощение. Същевременно закриля лечителите с психичен слух, които поемат твърде много от чуждата болка или нагаждат собствените си болезнени изживявания към тези на пациента, освобождавайки ги чрез състрадание. Пекоският камък е подходящ за лечение на преживяно сексуално насилие, изнасилване и побой и за премахване на кармичните модели на насилието от аурата. Той е по-слабо интензивен от червения фантом и може да се носи като огърлица или в джоба всеки ден. Няма опасност от презареждане.

Следващите два камъка за слънчевия сплит са добре познати. Първият е *естественият цитрин*, за разлика от *топлинно обработения аметист*, който добива златист Цвят и обикновено се продава за цитрин. Намира се като светложълти единични късове или на гроздове. Естественият цитрин очиства отровите от линията Кундалини, регенерира тъканите и балансира гръбначния стълб, пречиства, разширява и хармонизира ауричните тела. Цитринът помага при цистит (възпаление на пикочния мехур) и други заболявания на пикочните пътища, бъбреците и храносмилателната система.

Златният или *бледожълт топаз* обикновено се подценява. Но той фокусира силна енергия за слънчевия сплит. Основното му приложение е да стабилизира и улеснява житейските промени от раждането до смъртта, лекува етерния двойник и балансира централната нервна система. Хармонизира телесната енергия, ума и емоциите на всички нива, очиства и лекува светлинното тяло. За тези, които изживяват прераждане по време на инкарнация или мощно лечение, освобождение или детоксикация, този камък е ценен защитник и стабилизатор на процеса.

Следва сърдечната чакра с два от любимите ми камъка, *кунцит* (розов) и *диоптаз* (зелен). Кунцитът вдъхва усещане за спокойствие, баланс, стабилност, самоувереност, мир и състрадание. Поощрява откритостта и осигурява закрила. Неговата енергия наподобява тази на розовия турмалин. Кунцитът лекува негативността, която произтича от нас и другите, породена от страх и несигурност. Тази нежна Куан Ин енергия свързва и пречиства сърдечната, гърлената, третото око и теменната чакра. Засилва психичната интуиция и улеснява работата с духовните водачи за лечение и самолечение.

Диоптазът лекува вътрешното дете и изцелява травмите от миналите инкарнации и настоящия живот. Успокоява и облекчава болката и е най-деликатният метод за отваряне и лечение на сърдечните белези, които познавам. Енергията на този камък е щастлива, игрива и детска. Лекува физическото тяло като изцелява сърцето, заличава насилието в миналото и способства за кармично разбиране. Искрящият тъмнозелен камък е скъп и чуплив и може да се самоунищожи в хода на лечението. Аз слагам малък медальон в някои сеанси за сърдечно освобождение и се е случвало камъкът да се разбие на сол.

Двете светлосини енергии за гърлената чакра са *ангелитът* и *кианитът*. Ангелитът стабилизира емоциите и физическото и емоционалното тяло и действа успокояващо. Намирам го за толкова полезен, че го нося в джоба си също като кунцита. Той подобрява съзидателността и красноречието, особено когато тези качества са комбинирани с ченълинг. Този мек, нежносин камък способства осъзнаването и установяването на връзка с духовните водачи и ангелите. Привлича ангелска защита над индивида и дома. В книгата *Love is in the Earth* Мелъди споделя, че ангелитът засилва телепатията и съпричастието, астралното пътуване, прераждането и прогонва гнева.

Кианитът е сребристосин камък, който свързва енергиите на чакрите и каналите на Кундалини и Хара и балансира, хармонизира, отваря, разширява и лекува енергиите на двете системи. Освен това е подходящ камък за третото око и за тимусната чакра и чакрата на каузалното тяло в линията Хара.

Неговата енергия премахва и лекува блокадите и изтощението от всички аурични тела. Лекува всякакви болести на гърлото, улеснява общуването, включително психичното общуване с водачите и животните, успокоява, подпомага изявяването и стабилизира имунната система. Според мен кианитът е важен камък с универсална лечебна енергия.

За чакрата на третото око съм избрала *синия авантюрин* и *азурита*, два тъмносини/индигови камъка. За третото око азуритът е това, което е диоптазът за сърдечната чакра, като двата камъка си приличат и външно. Азуритът излъчва енергията на трансформацията и извисяването. Трябва да се използва в малки дози и сигурно ще будувате цяла нощ ако си легнете с него. Аз го прилагам за лечение, когато смятам, че процесът е блокирал и трябва да посетя Отвъдното за допълнително обучение. Активно свързва човека с неговото светлинно тяло и Универсалната мисловна мрежа, с Празнотата и Непразнотата, духовните водачи и Богинята. Много е полезен за хората, които се занимават с лечение на Земята и дълбока медитация. Когато купувате азурит, избирайте качествен камък с наситен цвят, блестящи фасети и активна електрическа енергия.

Синият авантюрин е друг индигов електрически камък. В сравнение с азурита той е насочен повече към обучението и регенерацията. Извежда нараненото вътрешно дете от сакралната чакра и го изцелява в сърдечната чакра. Използвайте го в работата с вътрешното дете и всички аспекти на емоционалното и менталното/психичното съкровено лечение. Синият авантюрин лекува емоциите чрез ума и Универсалния Божествен ум, дава достъп до Богинята в нас, Светлинното тяло и земната мрежа. Свързва с духовните водачи за насоки и помощ в лечението и улеснява изхвърлянето на космическите боклаци и негативните създания от чакрите и ауричното тяло.

Сред камъните за теменната чакра са *рутиловият аметист*, *сугилитът* и *лилавият турмалин*. Рутитовият аметист съдържа метални влакна или нишки. Той притежава типичните свойства на аметиста, но на по-високи нива. Вместо да лекува само теменната чакра, този аметист хармонизира и повишава енергията на целия канал Кундалини. Той очиства енергията и емоционалните блокади в Ида, Пингала и Сушумна, а не само от отделните чакри. Балансира и очиства ци/енергийните потоци към мозъка, централната и вегетативната нервна система, лимфните пътища и акупунктурните меридиани. Рутитовият аметист подпомага и разбирането и лечението на личната карма.

Сугилитът е друг камък за енергията на теменния център, който отваря и балансира целия канал на Кундалини с всички чакри по него. Мелъди го описва като свързващ ума и тялото за лечение на заболяванията в тях. Той помага на ползващия го да живее в настоящето, смекчава суровостта на живота на земно ниво, лекува и премахва отчаянието, враждебността и несигурността. Сугилитът настройва личната ни енергия към земната вибрация и Универсалната мрежа, Богинята в нас и Непразнотата, и балансира лявото и дясното мозъчно полукълбо. Помага при дислексия и инсулт.

Лилавият турмалин осигурява защита на духовните енергии като предпазва, отблъсква и очиства от духовни прикрепвания, негативни създания, нисши духове и негативна извънземна намеса. Нямам предвид розовият турмалин или рубелита за чакрата на каузалното тяло (виж по-долу), а действително лилав или пурпурен турмалин, който намерих съвсем евтино на едно изложение. Той пречиства човешката енергийни система, емоционалното и менталното аурично ниво и светлинното тяло от негативни нашествия от този живот; но няма да излекува донесените от минали инкарнации. Изпълва със светлина и пречиства Кундалини-каналите и ци/енергийните потоци.

Скъпоценните камъни за чакрите по линията Хара включват някои отдавна познати и други по-нови енергии. Информацията от моите водачи не следва толкова строго цветовете и позициите на чакрите, както при центровете на Кундалини. Разновидностите на турмалина се оказват важни както за линията Кундалини, така и за Хара. Ще започна със земната чакра и ще продължа нагоре към надличностната точка.

Камъните за земната чакра (черно) включват *черния кадифен турмалин* и *камъните боджи*. Черният кадифен турмалин има лъскава, но неравна, почти влакнеста повърхност и трептяща енергия, която човек трябва да почувства за да повярва. Съчетавам го с подобен *бял* (непрозрачен) *кварцов фантом* за надличностната точка, като ги поставям под краката (черният) и над темето (белият), за да отворят и балансират цялата линия Хара с моментален електрически заряд. Двойката свързва индивидуалната енергия със земната ци и небесната ци, изпълвайки каналите и чакрите Хара с трансформираща светлина. Въпреки че са малки, тези камъни представляват директен портал към Празнотата и Непразнотата. Интересното е, че ме насочиха да използвам черни камъни за земната чакра и коренната чакра на Кундалини; последната обикновено се свързва с червения цвят.

За заземяване на вашия небесен произход в осъзната инкарнация на Земята, опитайте камъните боджи. Подобно на тектита, те са извънземна енергия, която очиства и стабилизира цялата аурична система, но от нивото Хара на емоционалното тяло. Те лекуват емоционалното тяло от негативни

чувства, емоционални шаблони и стара болка, прехвърляйки промените на ниво физическо изцеление. Бо-джите се използват индивидуално за лечение на хронична болка на всички нива; по двойки отварят аурата и освобождават блокадите от човешката електрическа система и акупунктурните меридиани. За най-добър резултат носете един камък в джоба си всеки ден, като го пречиствате нощем, тъй като боджите работят много бавно и абсорбират каквото очистват.

Елестинският кварц е камък за заземяващите чакри Хара на стъпалата (кафяво). Тяхната енергия подпомага трансформацията. Учудих се, когато моите духовни водачи поставиха кафявите кристали на тази позиция. Явно дълбокото освобождаване и житейските промени, които катализира елестинският кварц, целят да заземят човека в неговия жизнен път. Спането с него няколко последователни нощи открива нов поглед към живота и ви показва накъде вървите. Тяхната енергия може да бъде внезапна и мощна.

Скъпоценният камък за тъмнозелените двигателни чакри зад колената е *молдавитът*. И неговият избор за тази позиция ме изненада. Молдавитът също е с извънземен произход. Аз го използвах главно за свързване с позитивните Плеяди за защита, лечение и самолечение. Тази работа включва премахването на негативни импланти от минал живот и духовни прикрепвания. Дава свобода за пътуване между измеренията и галактиките, като бди над вашата безопасност на Земята. Действа като психичен ключ и катализатор с много силна, но деликатна вибрация.

Не беше лесно да открия камъните за светлокафявата чакра на *иерянеума*. *Рубелитът* ми се струваше логичният избор, но моите водачи го отхвърлиха и предпочетоха *червения шпинел*. Гурудас го сочи като силен детоксикатор, който същевременно хармонизира етерното и емоционалното тяло, като свързва каналите Кундалини и Хара. Мелъди го нарича "камъкът на безсмъртието", който подмладява и възстановява. Червеният шпинел попълва изчерпаната енергия, повишава физическата жизненост и вдъхва кураж за трудни задачи. Тези определения пасват на чак-рата на перинеума, която азиатците наричат "Порталът на живота и смъртта", енергийната помпа за системата от чакри Хара. Съкращаването и затварянето на физическите мускули на перинеума също свързва енергийните потоци на Хара и Кундалини.

Кехлибарът е енергията за златисто-кафявата чакра Хара, макар че като вкаменена борова смола не е точно камък. Стабилизира цялата система Хара, вдъхвайки спокойствие, увереност в личния път и избор, ментална и емоционална сила, енергийно балансиране и очистване и лечение на цялата аура. Там, където аурата се е разкъсала от твърде бързото емоционално освобождение, кармично изчистване, премахване на психичните нападения, обезболяващите и другите негативни агенти, кехлибарът лекува, попълва, предпазва и възстановява дупките. Същевременно служи като защитна броня срещу чуждата болка в хода на лечението и предпазва от психичен вампиризм, психична атака или енергийна намеса от страна на другите.

Двата скъпоценни камъка за пречистване на жълтозеления диафрагмен център са *зеленият турмалин* и *смарагдът*. *Зеленият турмалин* отваря и изсмуква токсините от тази чакра и действа като пургатив, освобождавайки негативните емоции от личната житейска мисия. Енергията му не е деликатна, но отговаря на същността на диафрагмената чакра. Също като другите видове турмалин, той обгръща човека със защитна аура, позволявайки му да преживее пречистването безопасно и с вяра в Богинята и изхода. Камъкът действа много бързо и с изключително положителен резултат.

Щом диафрагмата бъде отворена и освободена, *смарагдът* лекува и възстановява уврежданията и препрограмира чакрата и линията Хара/емоционалното тяло. Той трансформира негативността в положителна емоционална енергия, като я стабилизира и успокоява дълбоко. Камъкът вдъхва чувство за сигурност, хармония и близост с Източника на Богинята. Свързва ни с Богинята в нас и ни дава представа за нас и нашата жизнена мисия във връзка със Земята и Универсалния план. Ето какво казва Мелъди за *смарагда*:

Той може да се използва за премахване на негативността от живота ни и поощряване на позитивните действия, които са ни необходими, за да останем центрирани в практическите задачи на делото на живота ни.

Синият турмалин и *аквамаринът* са скъпоценните камъни за синьо-зелената тимусна чакра по линията Хара. Турмалинът отново действа като трансформатор, а *аквамаринът* (който е *смарагд* с друг цвят) регенерира. Синият турмалин отваря и очиства тимусната чакра и свързва линията Хара в емоционалното тяло с канала на Кундалини на етерния двойник. Той очиства и стабилизира линията и чакрите Хара. Камъкът трансформира емоционалното лечение във физическо изцеление на болестта и превръща духовната енергия и мисия в служене на Земята и всички хора. Синият турмалин вдъхва желание и преданост към избрания жизнен път и защитава човека при постигането на тази цел.

Аквамаринът изпълва линията Хара с лечебна светлина, която достига до Кундалини през

тимусната чакра. Той успокоява и подкрепя човека в моменти на силна физическо, емоционално или кармично освобождение и пречистване, и улеснява живота в служба на другите. Камъкът закриля и дава опора, а като символ на енергията на океана ни напомня за неизменното присъствие и любов на Богинята в индивидуалния жизнен път и призвание. Аквамаринът улеснява общуването с духовните водачи и ангелите, както и духовното и психичното осъзнаване, и развива връзката със Свръхдушата. Неговата силна и нежна енергия лекува дълбоко на всички нива.

Камъните за мистичната чакра на каузалното тяло са *синият сапфир* и *розовият турмалин*. Сапфирът представлява трансформираща електрическа енергия, която изпълва линията Хара с духовна светлина и жизнена сила. Подобрява връзката и общуването с духовните водачи, ангелите, светлинното тяло, Свръхдушата, Универсалната мисловна мрежа и Богинята. Камъкът активизира и проявява личното житейско призвание и го внася в земното съзнание като намерение. Неговата енергия излъчва радост, благоденствие, душевен покой и красота. Макар да е скъпоценен, необработените парчета са евтини; а дори и съвсем малко парченце ще ви дари с изключително мощна енергия.

Розовият турмалин или рубелитът е другият камък за каузалното тяло, с червено-лилавия цвят на вино розе. Той придава дълбоко успокояваща любовна енергия, която отключва и лекува цялото емоционално тяло. Внася личната житейска мисия във всички чакри по линията Хара и съзнателно осмисляне в земен план за живот под знака на състраданието и служенето. Рубелитът балансира енергийните потоци на Хара и Кундалини и всички чакри на двете нива. Трансформира и отстранява блокадите и негативността от цялото същество и изпълва чакрите и каналите със светлина, мир, радост и универсална любов.

Скъпоценните камъни за зрителните чакри са *данбуритът* и *лабрадоритът*. Данбуритът е сребристобял камък, който усилва и очиства всяка друга енергия, с която се комбинира, при това много деликатно. Отваря новите потенциални галактически чакри, описани от Барбара Марчиняк, и отключва индивидуалното осъзнаване на други светове и измерения. Неговата майчинска енергия извършва трансформациите в естествения ритъм на индивида, без насилие или стрес. Данбуритът развива връзката с ангелите и повишава градивността, психичните способности и менталното осъзнаване. Аз го използвам за подсилване на моите домашно приготвени цветни есенции. Камъкът усилва и процеса на инициацията в Рейки.

Сребристият лабрадорит свързва емоционалното и менталното тяло с физическата мисия и действие. Камъкът предпазва аурата, очиства блокадите и активизира линията Хара. Отваря очите/зрителните чакри, за да служат като лазери за психично лечение и при работа с махало. Мелъди му приписва способността да дарява човека със съзнателно усещане за неговата житейска мисия и да го свързва със Същества от други планети и галактическите нива на лечение. Според нея камъкът има извънземен произход.

Прозрачните камъни за надличностната точка са *хъркимърският диамант* и *фенакитът*. Фенаситът се появи сравнително наскоро на пазарите за скъпоценни камъни, но толкова скъп че съм имала възможност само да го поддържа в езотеричните магазини, но не и да си го купя. Новата енергия активира линията Хара, вкарва небесната/Божествената ци в чакрите, каналите и меридианите на Хара и Кундалини. Притежава нежна, деликатно очистваща, успокояваща и балансираща енергия. Когато го държите в ръка той усилва усещането, че сте част от големия план на Богинята на Земята и във Вселената.

Хъркимърските диаманти са сред любимите ми камъни макар че харесвам само големите и съвсем прозрачни екземпляри. Скъпи са, но се сдобих с няколко красавци с пазарене, бартер и чист късмет и помощ от Богинята. Тяхната енергия е едновременно деликатна и трансформираща - те са чиста любов и чиста светлина/информация. Тези диаманти се отличават с вибрацията на хармонията, фината настройка, широтата, яснотата, изобилието и реализацията - изкуството да живееш в настоящето. Те свързват другите измерения и звездите със Земята и личната житейска мисия, както и индивида с Универсалната мрежа, със светлинното тяло и Свръхдушата.

Това са само някои от стотиците енергии на скъпоценните камъни, които могат да се използват в лечението. Избрах да ви запозная с моите любимци. Всеки лечител, който работи с камъни, си има своя уникална селекция от познати и не толкова познати камъни. Можете да намерите редки скъпоценни камъни в Heaven and Earth, RR1, Box 25, Marshfield, VT 05658, 1-800-942-9423. Тяхното издание *Heaven and Earth Network News* предлага ценна информация за лечебните камъни.

В тази глава трябва да се спрем на още един вид енергия, макар че нейният източник е изкуствен а не натурален скъпоценен камък. Това е *тахиноновото енергийно мънисто*, малки блещукащи бели топчета, които приличат на опали. Създадени са от японски физици. Изработва кварцови керамични оптимално резонансни материали, те имат свойството да увеличават енергийния поток през

физическото и ауричните тела. Фирмената брошура посочи че са антиентропични (противодействат на износването и гниенето). Подобряват кръвообращението, издръжливостта и ци в тялото и създават ред в хаоса.

Моите духовни водачи твърдят, че тези тахионов мѝниста имат благотворно въздействие върху нивото Хапа като отварят, разширяват и пречистват линията Хара и енергията на чакрата Хара. Мѝнистата подобряват способността на физическото тяло да се възстановява и лекува, да генерира енергия без изчерпване и изтощение, да регенерира по-бързо изразходваната енергия. Една жена ми каза, че при нея мѝнистата повишават положителната енергия на всички нива, докато според друга те стимулират трансформиращата позитивна промяна. Трета жена сподели, че носила тахионов колан само три седмици и изкривяването на гръбначния ѝ стълб се коригирало.

Аз обикновено нямам слабост към изкуствените камъни, но когато видях тези в един ню ейдж каталог, духовните ми водачи ме принудиха да ги изпробвам. Поръчах само две малки мѝниста, тъй като са доста скъпи, но те се оказаха толкова миниатюрни, че почти веднага ги загубих. После моите водачи настояха да поръчам тахионов медальон, куха сребърна висулка, която съдържа десет топчета. Когато най-сетне изпълних искането, отначало ми прилоша от вибрацията. Заръчаха ми да се сприятеля с медальона и да го посветя на Богинята, след което всичко се нормализира. Други жени са ми казвали, че обичат да го държат, понеже бил като жив. Казват, че енергията му ги смущава и ги кара да се чувстват "особено". Явно се е настроил към моята специфична аура-енергия.

През шестте месеца, откакто нося медальона, усещам как разширява моята енергия Хара и отваря чакрите по линията Хара, за да привлече вниманието и да засили разбирането ми. Освен това стимулира интензивен, почти разтърсващ процес на детоксикация и освобождаване на всички чакри и аурични нива, включително висшите енергийни тела и етерния шаблон. Моята способност да черпя формация по канал и да откривам значенията и приложенията на цветя за цветни есенции и лечебни скъпоценни камъни нарасна значително. Медальонът ми помага да се свързвам с ангелите и позитивните същества от други измерения.

Мѝнистата се предлагат по едно, но са твърде малки, за да ги държите в ръка, или като медальони, гривни, колани, заредена вода и лосион за тяло. Могат да се поръчат от Pacific Spirit, 1334 Pacific Ave, Forest Grove, OR 97119, 1-800-643-9057. Въпреки че са доста скъпи, те са полезен инструмент за самолечение, ако ви привличат. Могат да се използват и за лечение с полагане на камъни.

В тази глава аз само откдох вратата към сложното изкуство за лечението с кристали. Следващата глава разглежда лечението от разстояние, което е по-известно като психично лечение или лечение с ума.

Глава 9

ЛЕЧЕНИЕ ОТ РАЗСТОЯНИЕ

Когато говорят за психично лечение, повечето хора имат предвид лечение от разстояние. Тази техника пренася лечението през времето и пространството в минали и бъдещи животи и в състоянията между животите след смъртта. Тя се използва и при лечението с полагане на ръцете и самолечението с достъп до по-дълбоки нива. Възможностите на лечението от разстояние са неограничени. Психичното/лечението от разстояние работи върху човека и другите, животните, народите, Земята и отвъд планетата. Не е задължително лечителят да познава онези, на които помага. Лекуват се всички аурични тела и физическото тяло, като се достига до нивата на душевното тяло. Въздейства се върху чакрите и каналите на Кундалини и Хара, достига се до светлинното тяло и Универсалната мрежа и се навлиза на нивата на Божествената Празнота.

Лечението от разстояние е процес на използване на ума и Божествения ум за привличане на промяна, сътворение и трансформация от Непразнотата през Празнотата. Умът е все-съзиждащата сила, която създава и променя реалността. Съзнателното използване на ума в състояние на медитация притежава способността да направлява и променя реалности от всякакъв вид и ниво. Особено когато се отърсим от негативните емоции, които замъгляват огледалото на ума, осъзнатият ум има силата да избира, създава и проявява положителна трансформация. Той може да превърне всяка една болест в здраве.

Всички лечебни инструменти, които описах досега, представляваха подготовка за овладяването на това пси-лечение със силата на ума. Лечението от разстояние/психичното лечение се провежда основно чрез визуализация в състояние на медитация. Дълбочината на транса или медитацията е по-голяма, отколкото при лечението с полагане на ръцете. Затова първото изискване е умението да медитирате. Необходимо е много дълбоко ниво на променено съзнание, чак до тета-ниво, за да се предизвика и задържи значима промяна и да се достигнат външните аурични нива отвъд тялото,

етерния двойник и емоциите. Нужна е концентрация и контрол на ума.

Визуализацията е посредникът, чрез който менталното тяло/умът постига промяна. Единствено нивото на съзнателното ментално тяло може да приема информация/светлина/енергия в думи. Думите (технологичното ниво) са единственият метод за достъп, овладян от съвременната наука, и единственото информационно средство на нашата епоха. Затова съвременната медицина (технологията) е затънала в тежката физическа материя на съзнателния ум и дори там не е особено ефективна. Всички други нива на ауричното тяло отхвърлят думите - те не могат да достигнат до тях, нито да им въздействат. Визуализацията чрез сетивата е средството, което ауричните енергийни тела възприемат и на което откликват. Колкото по-добре се научи да борава със зрителни и други сетивни образи лечителят, толкова по-голям е неговият контрол, обхват и достъп да предизвиква промяна на всички нива в лечението.

Образите, символите, усещанията, звуците, емоциите и в по-малка степен ароматите са средството за създаване и насочване на промяна на всяко ниво с изключение на рационалния технологичен ум. Умът може да направи малко промени чрез думите, но десетки чрез другите сетива. Съзидателният ум може да използва зрителната картина какво трябва да се случи в тялото, за да предизвика процеса. По същия начин изпитването на негативни емоции и освобождаването им от емоционалното тяло чрез тяхното пълно приемане и изживяване премахва препятствията за менталната яснота. Освобождаването на негативни картини заедно със съпътстващите ги емоции, стари впечатления или скрита болка, също премахват препятствията за ясения ум. Чистият, съзидателен ум, непомраченото будистко огледало, се освобождава чрез визуализация. Тогава той може да се препрограмира за по-позитивните видения на лечението като една нова реалност.

Наред с дълбоката медитация, визуализацията като насочващо средство и емоционалното освобождение като начин за откриване на истината, работата с духовните водачи играе важна роля в психичното лечение. Това е основният фактор, който може да се постигне единствено чрез вещина в другите умения. Докато визуализацията и емоционалното освобождение се свързват с Непразнотата, медитацията и духовните напътствия дават достъп до големия ум на Богинята и Богинята вътре в нас, Празнотата.

Всяко същество е част от единството на Богинята, макар че замъгленото огледало не му позволява да го разбере и поражда изолация на Аза от Източника. Богинята в нас (или Буда природата) е изконно свършена; тя не се нуждае от промяна, израстване или лечение. Но всички блокади, илюзии, неверни възприятия и болката на его-то/изолацията скриват това от нас. Психичното/лечението от разстояние, подпомогнато от духовните същества, които познават нашите истински Божествени Азове, ни помага да открием Богинята в нас, която иначе не виждаме. Духовните водачи се усещат в ума и са мост от индивидуалния ум към Богинята/Празнотата/Универсалния ум.

Работата с духовни водачи, ангели и нефизически лечители е централен елемент от психичното лечение. Те внасят в сеанса перспективата на Божествения ум. Тези водачи разбират и влизат в контакт с мъдростта на Богинята в лечителя и пациента. В хода на сеанса лечителят получава информация, която иначе не би могъл да получи, а пациентът се лекува на ниво отвъд обичайното. При лечението с полагане на ръцете духовните водачи работят чрез ръцете на лечителя. При психичното/лечението от разстояние те работят чрез неговия Висш ум.

Психичното лечение се провежда от нивата на духовното тяло и се внася във физическото съзнание и проявление чрез гърлената, челната, теменната и сърдечната (Висшия ум) чакра. Гърлената чакра е енергийният център на първото аурично ниво на духовното тяло, нивото на етерния шаблон. Тя е най-сложната от седемте чакри, които имат достъп до физическото тяло, и може да се използва за съзнателно насочване. Гърлото е центърът на съпричастността и телепатията (приемане и изпращане на мисли), общуването и изразяването на физическите и психичните нива, психичния звук и слух, сътворението и самосътворението на земното ниво и отвъд.

Гърлената чакра, петият център, е излазът до първото от трите аурични нива на духовното тяло. Барбара Ан Бренън дефинира това ниво като "съдържащо шаблона" или отпечатъкът за първата чакра (коренната), физическото тяло/аурата на етерния двойник. Тя я нарича "нивото на Божествената воля", което поставя индивида в единение с Цялото:

Божествената воля е шаблон или модел за големия еволюционен план на човечеството и Вселената. Този модел е жив, пулсиращ и непрекъснато се развива. Той излъчва мощно, почти неумолимо усещане за воля и целеустременост. Да го почувстваш означава да усетиш свършения ред. Това е свят на прецизност и ниво на най-точните тонове. Това е нивото на символите.

От гледна точка на лечението гърлената чакра е понижена духовна енергия на първото съзидателно ниво на човешкото електрическо ниво. Тя дава достъп до духовното ниво/етерния шаблон

на Празнотата, за да предизвика промяна и да я прояви в плътното тяло. Това е мястото, където индивидуалното е го открива единението със своята вътрешна Богиня или Буда природа. За хората с развити психични способности, които умеят да виждат това аурично ниво, структурите в него приличат на фотографски негативи с обърнати светли и тъмни места. Лечителите, виждали моята гърлена чакра и етерен шаблон, я описват като помещение с много стаи с отварящи и затварящи се врати. Лечението и психичното възприятие на това ниво са изключително проводими за звуци. Будистите казват, че звукът от напяването на Ом (Ом Мани Падме Хум) е вибрацията, която сътворила Вселената. Това е мястото, където лечителите чуват насочващата информация и приемат лечебна информация чрез символи, мястото на общуване с личните духовни водачи и приемане на информация чрез канал. Барбара Бренън описва гърлената чакра и нивото на етерния шаблон като "живи, пулсиращи и непрестанно развиващи се". Тя изявява волята на Богинята и човешкото съзнание, че животът на всеки човек има духовен смисъл за съществуване.

Следващото ниво на аурата на духовното тяло, използвано в психичното лечение, е *небесното тяло*, чиято понижена енергия се закотвя в третото око на челото или в шестата чакра. Това е нивото на психическото осъзнаване и психичното знание, което е чисто аналитично и спада към ума. То съдържа енергийния шаблонен отпечатък за емоционалното тяло и сакралната чакра. В третото око/нивото на небесната аура ние възприемаме и можем да създаваме хиляди реалности и истини. Това е умът - замъглено огледало на Богинята в нас, който е свободен от негативни емоции. Докато предишното ниво съдържа Божествената воля, това изживява и отразява Божествената любов във всички други нива и чакри.

Барбара Ан Бренън описва нагледно нивото на небесното тяло като силни лъчи светлина във всички цветове на дъгата. Ето нейната дефиниция:

Това е нивото на чувствата в света на нашия дух; нивото на нашата Божествена любов ... Усеща се като духовна любов, като радост, възторг и блаженство. Ние достигаем това ниво като притаяваме шумния ум и се вслушваме. Стигаме до него чрез медитация ... напяване или мечтание. Общуваме ... с всички същества на духовните светове от различните небеса, както и с всички хора, растения и животни на Земята.

Нашата способност да работим с духовни водачи и да следваме техните насоки е съсредоточена в този енергиен пласт на третото око/небесния шаблон. Водачите, ангелите и другите нефизически лечители идват при нас от място на голяма любов и ни предлагат помощта си чрез нея. До тяхната помощ се стига чрез незамъглен, озарен ум, който е свободен от дразнители и негативни емоции и може да се фокусира в еднопосочна медитативна концентрация. Както и гърленият център, това ниво дава достъп до Празнотата, но до по-дълбоко място в нея. Лечението, което създава и образува по-здрави реалности, се изпраща от небесния шаблон/средното ниво на духовното тяло чрез ясновидството (ясно възприятие, психично зрение) на третото око.

Третото ниво на духовното тяло, закотвено в теменната (седмата) чакра на Кундалини, се нарича *кетерно аурично тяло*. То съдържа енергийния шаблон за слънчевия сплит, нисшето ментално тяло или рационалния, технологичния съзнателен ум. На това аурично ниво се намират Божествения ум, Богинята и будистката Празнота, мястото, откъдето се черпи цялото сътворение. Барбара Бренън описва това ниво като златна мрежа, чиито преплетени нишки сформират всички свойства на физическото тяло. Тази мрежа е заобиколена от златна сфера от защитна светлина. Тя представлява вход към светлинното тяло, Универсалната мрежа на колективния ум и Универсалната Божествена мисловна мрежа.

Теменната чакра, където понижената енергия на кетерното аурично тяло стига до етерния двойник, е мястото на духовността. Тя е Хилядолистният лотос, хилядите животи и възможности на живота и Вселената, с перлата в центъра. Буда или ботхисатвата/Богинята Куан Ин често се изобразяват като централната перла. Този център на всички нива на реалност, ум и съществуване е просветлението, умът, който е свободен от всякаква заблуда, Богинята/Богинята в нас или Буда природата. Темето е мястото, където хората разбират, че са съвършенството на Богинята, точката на върховното единение и разбирането как животът и мисията ни са част от Нейния голям план. Мисълта е същността и сътворението на цялата реалност, включително физическата, и именно от този ум на Богинята през индивидуалния ум идва всяко лечение.

Ето какво казва Барбара Бренън за това ниво:

Нишките от златна светлина на седмото ниво съществуват в и около всичко останало, независимо дали са клетките на някой орган, тяло, група хора или целият свят...

Ние усещаме Божествения ум в нас и встъпваме в света на Универсалното Божествен мисловно поле... Тук познаваме съвършенството в нашите несъвършенства.

Следващата и може би най-важната чакра и аура-ниво, използвани в лечението от разстояние/психичното лечение е сърдечната. Тази четвърта чакра е трансформаторът на нивото на висшето ментално тяло във физически план и мостът към астралното тяло и линията Хара. Сърцето и Висшият ум са мястото на състраданието и съчувствието към себе си и другите. Всяко лечение идва от това място на изживяване и даване на любов, което внася енергията на сътворението в емоционалното тяло от духовните нива (чакрите и ауричните нива на духовното тяло). Преди мисловната енергия да може да достигне етерния двойник и плътното физическо тяло, тя трябва да премине през пласта на емоционалното/астралното тяло. Иначе казано, за да бъде ефективно, лечението трябва да се провежда с любов

Висшето ментално аурично тяло в сърдечния център е достъпът до астрала. Там отиваме, когато напускаме тялото и навлизаме в различно от земното съзнание. Там протичат нашите срещи с водачите, когато ги призоваваме за лечение или медитация. Астралът е нивото, където провеждаме лечение с получател, който не присъства физически при сеанс за лечение от разстояние. Именно емоционалното/астралното тяло на получателя (или нашето) приема енергията на психичното лечение, изпратена като сеанс от разстояние.

Барбара Бренън описва лечението или всяко друго взаимодействие между двама души така:

Когато двама души взаимодействат, явно или не, от всеки потичат големи потоци разноцветна флуидна биоплазма, която докосва полето на другия. Естеството на взаимодействието съответства на естеството на енергията-съзнанието на тези енергийни потоци.

В това взаимодействие между аурите на лечителя и получателя, което предава лечение, било то с полагане на ръцете или психично/от разстояние, то действа чрез астрала. Помощта на водачите, ангелите и нефизическите лечители в лечебния сеанс постъпва в аурата на лечителя през неговото духовно тяло. После се предава на получателя през сърцето/висшето ментално/астрално тяло на лечителя. Получателят също приема енергията чрез своето астрално тяло, после я разпределя по чакрите и нивото на физическото тяло.

Имайки предвид тази теория и с уменията по медитация, визуализация и общуване с духовните водачи, опитайте просто психично лечение. Най-напред се уединете на вашето място за медитация, заземете се и се центрирайте и проведете пълна релаксация. Призовете вашите водачи и ангели да се присъединят към вас. Вече сигурно можете да навлизате в медитация като превключвате в нея. Опитният психичен лечител се научава да прави това и може да провежда лечение от разстояние по всяко време и почти навсякъде. Неговата концентрация и еднопосочен фокус са съвършени. Но не бива да правите това, докато шофирате или когато вършите нещо, което изисква цялото ви земно внимание. То не бива да се съчетава с никаква дейност. Онова, което може да изглежда като моментно преминаване към астрално променено лечебно ниво на съзнанието, може да продължава много по-дълго; възможно е да трае дори повече от час. На това ниво времето не съществува, макар че продължава да тече на Земята.

Когато сте на мястото за медитация, спомнете си предишното упражнение с визуализирането на роза или друго цвете. Този път назовете розата с вашето име и я помолете да покаже вашето жизнено състояние. Ако сте енергични и здрави, розата ще изглежда свежа и здрава. Ако сте изморени, листенцата ѝ може да клюмнат, а ако сте много изтощени, цялото цвете може да увехне. Ако сте добре заземени и вкоренени, розата ще покаже това, появявайки се, например, посадена в красива градина. Не очаквайте розата да изглежда по определен начин и не се опитвайте да я създадете по този начин, просто ѝ дайте вашето име и я помолете да отрази вашето здраве. Розата може да бъде във всякакъв цвят. Помнете, че цветът е символичен. Разгледайте образа и разчетете енергийната оценка, която ви дава.

Сега изпратете на розата лечение. Първо опитайте да ѝ изпратите лечебна светлина без определен цвят: той ще стане какъвто ви е необходим. Изпратете го като звук, като отново искате само звука, който може да ви даде най-много в този момент. Как реагира на светлината и звука вашата роза? Направете същото с различни позитивни емоции, като отново искате какъвто ви е необходимо. Емоцията може да бъде радост, любов, удовлетворение, утеха, възхищение. Обърнете внимание каква емоция(и) ви е необходима. Поставете образа на слънцето над розата, така че неговите златни лъчи да я изпълнят с лечение и благоденствие. С всяка стъпка наблюдавайте как реагира розата и как се чувства тялото ви.

Сега разпръснете розата и на нейно място вижте собствения си образ. Образът вероятно няма да е съвсем ясен и подробен. Може да бъде неясен или размазан силует или цветно петно. Това няма значение; поискайте да видите здравословното си състояние. Изпратете на образа същите неща, които изпратихте на розата. Изпращайте ги едно по едно и наблюдавайте какво ви насочват да изберете.

Забележете как всяка изпратена енергийна форма променя вашия образ. Формите същите ли са като онези, които изпратихте на розата? Обръщайте внимание на усещанията в тялото си. Забележете цветовете и емоциите. Попитайте вашите водачи и ангели дали има нещо друго, което те искат да направите, видите, изпратите или усетите. Създайте още един образ, този път на вас самите в блестящо здраве, жизненост и радост; нека това бъде Азът, който искате да бъдете. Дайте си нужното време за това. Благодарете на водачите си и се върнете към настоящето.

Върнете се към настоящето съзнание бавно и забележете как се чувствате в тялото, с емоциите и ума си. Какво научихте за себе си и от какво се нуждаете в това психично лечение? Получихте ли някакви указания от водачите или ангелите, които трябва да изпълните на земно ниво? Възможно е да са ви казали, например, да си давате повече почивка, да пиете повече вода, да се разхождате на плажа или сред природата. Колко от лечението, което изпратихте на розата с вашето име, ви беше необходимо?

В друг сеанс създайте друга роза, но този път ѝ дайте името на човек, за когото знаете, че се нуждае и ще приеме лечение от вас. Той трябва да ви е дал изрично разрешение за това. (Долу е описано как да поискате астрално това разрешение.) Повторете процеса както с вашата роза. Различава ли се чуждата от вашата роза? Различават ли се образите, които вашите водачи ви насочват да изпращате? На сеанса присъстват ли водачи или ангели, които не са идвали досега? Дават ли ви информация какво да направите или изпратите, или да предадете някакво послание на другия човек? Следете реакциите на розата и обрънете внимание на кои образи реагира най-добре.

Както в предишния сеанс, разпръснете розата и вижте пред вас човека, когото символизира тя. И този път образът сигурно няма да бъде ясен, а мъглив силует, който по някакъв начин ще ви подсказва кого представлява. Ако не разпознаете образа, попитайте въпросния човек; "Това... ли е?" Ще доловите някакъв отговор. Това може да бъде "Да", усмивка, помахване или изясняване на образа. Ясната визуализация на Аза и другите при психично лечение се усилва с практиката. Това умение е като мускул, укрепва при редовна практика.

Попитайте получателя на лечението от какво се нуждае за изцелението си. Вече сте му изпратили достатъчно лечение в образа на розата; може повече да не му трябва. Оставете той или неговите или вашите водачи да ви покажат какво друго е необходимо и го визуализирайте и/или му го изпратете. Както в предишната лечебна медитация, вижте човека излекуван, щастлив и здрав, преди да разпръснете образа и да се върнете към настоящето. Не забравяйте да благодарите на вашите водачи.

Ако се чувствате готови да разговаряте за това лечение с получателя, направете го. Тъй като той ви е дал разрешение, сигурно ще се радва да чуе вашите впечатления. Вероятно самият човек ще иска да сподели своите усещания или потвърждения. Те ще ви вдъхнат увереност, особено ако сте начинаещи в психичната работа. Когато започнах да практикувам лечение от разстояние, ми се видя толкова лесно, че се запитах дали не си въображавам, защото обикновено не бях в дълбок транс. И много се изненадах, когато жена на разстояние 320 км ме попита дали съм ѝ изпратила златна светлина в четвъртък, около десет часа вечерта. Беше ми изпратила писмо с молба да ѝ изпратя енергия.

Щом свикнете да работите с рози и после да ги превръщате в хора, преминете към визуализиране на хората от самото начало. С натрупването на опит към вас ще започне да постъпва повече информация. Искайте да видите болното място на получателя и изпращайте лечението директно към него под формата на светлина, цвят, звук или символ. Не е необходимо да използвате всички тези методи едновременно. Някои лечители предпочитат да изпращат светлина, докато други използват звука като доминираща техника.

Понякога болестта не е това, което изглежда. Мястото, където се проявява, може да не отговаря на онова, което ви е казал човекът преди лечението. Но после той обикновено потвърждава видяното. Главоболието може да се покаже в лечението като болка в долната част на корема и тъй като много главоболия се дължат на стомашни проблеми, това е логично. Ако болката в стомаха се дължи на страх, задържан в гърлената чакра, може да видите болката на едното или двете места. Понякога се проявяват неочаквани болки. Попитайте получателя какво става в тази чакра или част на тялото му.

Друг начин за провеждане на психично лечение е да поискате да видите чакрите на получателя. Местата, където енергията е застояла или блокирана, ще изглеждат различно, по-непривлекателни от здравите. Здравата чакра има ярък и равномерен цвят, без тъмни петна, пукнатини или мътни места. Тя е в синхрон с другите центрове в тялото, във вертикална права линия. Изпратете здравия цвят на чакрата към подобни места, за да ги изчистите и излекувате. Изпратете светлосиньо на червеното петно в гърления център, например, или зелено (или розово) на мътната сърдечна чакра. Винаги можете да използвате звук или други сетивни образи, ако предпочитате.

Вероятно има толкова методи за провеждане на лечение от разстояние, колкото и хората, които го

практикуват. Друг метод - наричам го *Ремонтиране* - е просто да влезете вътре и да поправите болното място, когато го видите. Познанията по анатомия и какво трябва да се случи за излекуването не са излишни, но има и други начини. Умът може да работи със символи и метафори. Ако е счупена кост или има рана, използвайте Божествената лепенка, за да ги поправите. Ако зачервеното гърло се нуждае от облекчение, опитайте със синя или зелена Божествена боя с четка или мече или визуализирайте охлаждащ лед. Когато се налага да се възстанови порязване или дупка, използвайте Божествена игла и лечебен конец. Ако има треска, премахнете я с Божествен пожарникарски маркуч и студена вода или отново визуализирайте лед върху болката. Искайте духовни напътствия и в края на сеанса винаги визуализирайте получателя в чудесно здраве.

Като Рейки лечителка, аз използвам символите от Рейки II и III във всяко лечение с полагане на ръцете или от разстояние. Също така знам, че лечението може да се провежда само с позволение на получателя. Тъй като не всеки, който се нуждае от лечение, моли специално за себе си - често ми се обаждат жени с молба да излекувам някой друг или животно - аз използвам долуописания метод за телепатично искане на позволение на астрално ниво. Описвам тази практика, макар че с течение на времето получавам все повече напътствия и предложения какво да правя при леченията.

Както винаги, навлезте в състояние на медитация и призовете вашите водачи и ангели. Вдишайте дълбоко няколко пъти, за да се центрирате, после визуализирайте/представете си човека, на когото искате да помогнете. Аз обикновено го виждам достатъчно ясно, за да му помогна. След това го попитайте: "Искаш ли лечение от мен?" или "Мога ли да ти предложа някакво лечение?" Ще получите някакъв отговор. Може гласът му да каже "Да" или "Не", или човекът да се обърне към вас (Да) или да се отвърне от вас (Не). Ще разберете и сте етично длъжни да уважите решението му. Често човек, който отказва или вие си мислите, че може да откаже на физическо ниво, приема с готовност лечението, когато го попитат по този начин на астрално ниво. Използвайте този метод при хора в кома и при бебета и животни, които не могат да дадат разрешение на физическо ниво. Ако получателят одобри молбата ви, можете да продължите. Ако не, оттеглете се кротко с любов и прекратете сеанса.

Когато не сте сигурни в отговора, изпратете лечението с ясното намерение, че получателят има свободната воля да го приеме или отхвърли. Ако човекът откаже енергията, тя може да отиде за лечение на Земята, Босна или конфликта между арабите и евреите, или за лечението на някой друг, който я иска. Така нежеланата лечебна енергия може да се рециклира и да бъде оползотворена, без да нарушава ничия свободна воля. Налагането на нежелано лечение на някого е в пълно противоречие с лечителската етика. Хората и животните имат правото да задържат болестта си, ако изберат така, и понякога решават да откажат лечението.

Ако получите разрешение да продължите, изпратете на човека светлина. Не уточнявайте цвета, а я оставете да стане какъвто цвят трябва. Всички цветове са позитивни, стига да са ясни и красиви. *Черното* е позитивно в лечението като кадифено-черното и обсипано със звезди нощно небе или плодородния чернозем на Майката Земята. Когато черното означава нещо негативно, вие ще разберете. Има много причини човекът да се нуждае точно от черно, а изпратеното с любов и намерение за лечение черно е успокояващо и заземяващо. Цветът или не-цветът, от който трябва да се въздържате, е *бялото*. Далеч по-ефективно е да изпратите цвят, който е съсредоточен върху нуждите на получателя, отколкото да изпращате бяла светлина като универсално средство за всичко.

Много от цветовете, които се появяват при лечение от разстояние/психично лечение, не са земни. Трудно е да се опишат с думи и доколкото ми е известно, нямат имена. Те са невероятно красиви и положителни. Това са вече обсъдените астрални цветове на линията Хара, които допълват всяка една от основните земни цветове на Кундалини/етерния двойник. Много често се явяват в лечението от разстояние; те са основната причина да не уточнявате цвета, когато изпращате светлина. Назо-ваването на земните цветове ограничава онова, което може да се яви, и възпрепятства появата на астралните нюанси. Като не уточнявате цвета, получателят на лечението, неговият Висш Аз, водачи или вашите лечебни водачи могат да изберат най-подходящите цветове.

Оставете цветовете да изпълнят аурата на човека, а после, ако имате Рейки, изпратете символите. Вместо да ги чертаете, ги изпратете цели, просто като пожелавате да се появят. Те сякаш прелитат през пространството и се изписват по дължината на тялото на получателя. Започнете с Дай-Ко-Мьо, за да отворите аурата. Хон-Ша-Зе-Шо-Нен е символът, който предава Рейки през времето и пространството; използвайте го във всяко лечение от разстояние. Чо-Ку-Рей увеличава силата на лечебната енергия, а Сей-Хе-Ки лекува емоционалните компоненти на болестта. Аз обикновено изпращам всички символи при повечето лечения от разстояние и накрая завършвам отново с Дай-Ко-Мьо. Символите също приемат цвят, често астралните цветове от линията Хара, и са най-доброто за лечението. Щом изпратите символите, може да получите послание от вашите водачи или получателя на енергията с

напътствия да направите още нещо. "Изпълни аурата със златна светлина", е пример за такова послание. Напътстваните послания винаги са позитивни и жизнеутвърждаващи, така че отказвайте всичко друго. Когато това завърши, визуализирайте човека възстановен и в добро състояние, зает с ежедневието си. Можете да чуete как ви казва, че се чувства добре. После излезте от медитацията (разпръснете розата), благодарете на вашите водачи и ангели и се върнете към настоящето. Процесът на лечението от разстояние отнема секунди, много по-кратко от времето, необходимо за обясняването му.

Искането на разрешение е толкова важно, че питам преди да започна всяка лечебна медитация, дори позволенията вече да ми е дадено на физическото ниво. Искането на разрешение от бебета, деца, животни и други, които не могат да ви го кажат директно, е не по-маловажно от това при съзнателните възрастни хора. Животните и бебетата знаят какво точно искат и от какво се нуждаят и ще ви го кажат в медитацията. Попитайте ги какво им има и как можете да им помогнете. Те често ще ви дадат информация, която иначе не бихте могли да получите.

Можете да провеждате лечение от разстояние седнали до или срещу човека или животното получател, когато лечението с полагане на ръцете не е уместно или няма време за сеанс върху цялото тяло. Използвайте го, когато докосването е болезнено, например при изгаряния или при риск от заразяване за получателя или лечителя. Прилагайте го в болниците, където докосването не е позволено или не е удобно. Правете го за спящи домашни животни, когато животното не търпи полагането на ръцете, но все пак показва, че се нуждае от помощ. Същото важи и за децата. Това е чудесен метод за лечение на диви животни, които изпитват болки, а също и за селскостопански животни. Същата техника може да се използва и за самолечение - вместо да визуализирате друг човек, визуализирайте себе си в медитация, както когато работихте с розата.

Веднъж една моя ученичка ме помоли да проведе лечение от разстояние за майка ѝ. За да поискам позволенията на майката (ученичката не можеше да го получи), аз визуализирах жената, която никога не бях виждала, и ѝ предложих лечение. Нейният отговор се оказа същият като получения от моята ученичка: "Не, миличка, остави ме да си отида; дошло ми е времето." Когато астрално я уверих, че лечението няма да я задържи, ако е решила да умре, но ще облекчи процеса, тя го прие с благодарност. Казах ѝ да го използва, за да се избави от болките или за каквато друга цел избере. Тя поиска да ѝ помогна да умре спокойно. Моята ученичка уважи желанието на майка си и нейното право за свободен избор. Няколко седмици по-късно майката умря спокойно в съня си с усмивка на лицето.

Никога не се опитвайте да предотвратите смъртта, когато получателят не желае това или против неговата воля, или против оптималното добро. Понякога смъртта е единственото възможно лечение. Изпратете енергията по такъв начин, че получателят да може да избира как да я използва за каквото е необходимо. Помолете вашите водачи да ви помогнат да определите това. Когато изпращам лечебна светлина, аз я насочвам към целия човек, а не само болестта. Изпращам светлината с утвърдението "според свободната воля".

Този прост процес на представяне или съсредоточаване върху човека, изпращане на светлина и/или Рейки символи, визуализирането му в добро състояние и завръщане към настоящето има огромно въздействие. Провежданото по този начин лечение може да бъде по-ефективно от полагането на ръцете и отнема секунди, вместо час и половина. Колкото повече свиквате да работите с вашите водачи, толкова по-сложни могат да стават тези лечения като възприятия и напътствия. Ще се научите да работите в енергийното поле на жизнената сила на получателя, в неговите чакри на нивото на линиите Кундалини. и Хара и в аурич-ните му тела. Аз съм провеждала самолечение в собствената си аура чак до нивото на мисловната мрежа и светлинното тяло, и в етерния шаблон на най-външните нива. За оптимален резултат комбинирайте техниките за психично лечение с терапията с полагане на ръцете.

Получателят на лечението от разстояние, независимо дали съзнателно знае за него или не, вероятно ще го почувства. Ако е много енергийно отворен и психично осъзнат, той може да разбере точно какво и кога сте направили. Може да няма пълно съзнание, а просто да си мисли за подателя в момента на лечението. Може изведнъж да почувства покой или да долови някакъв цвят, или да му стане по-добре. Болката (физическа, емоционална или ментална) може да спре по време на сеанса и да не се възобнови. Когато повечето лечители започват да практикуват лечение от разстояние, те си мислят, че "просто си въобразяват" или си "измислят", както беше при мен самата. Няколко потвърждения от страна на получателя бързо ще разсеят съмненията на лечителя и той ще повярва в процеса.

Когато лечебната медитация завърши, върнете се в настоящето и забравете за нея. Задълбаването в лечението задържа енергията при лечителя, вместо да я освободи през астрала да отиде при

получателя. Както при лечението с полагане на ръцете, преценявайте честотата на психичните сеанси според сериозността на положението. За нещо леко като главоболие или менструални болки, една лечебна медитация може да бъде напълно достатъчна. При по-сериозни заболявания повтаряйте лечението по-често, но пускайте енергията между сеансите. За повечето състояния без опасност за живота веднъж или два пъти на ден е достатъчно. Когато в лечението участват духовни водачи и ангели, един сеанс може да е напълно достатъчен дори за най-сериозните заболявания. Аз питам моите водачи дали е необходимо и кога да лекувам, преди да повтора лечението от разстояние.

Времето не съществува на нефизическите телесни нива, което може да се използва в полза на лечението от разстояние и психичното лечение. Вече описах как възрастният човек може да излекува своя детски Аз - това бяха психични лечения. При емоционална травма стигнете до източника ѝ и го излекувайте. Помолете вашите водачи да ви покажат получателя във времето и мястото на травмата. Щом лечението на източника приключи, помолете вашите водачи да отнесат изцелението и получателя в настоящето. Не се учудвайте, ако първопричината се е случила в ранно детство или в друг живот; просто влезте в ситуацията с вашите лечители и проведете лечението. (В следващата глава има повече информация за кармата и миналите животи.)

Лечителите с Рейки II са обучени да прилагат символа Хон-Ша-Зе-Шо-Нен, когато лекуват извън времето. Той може да се използва за програмиране на лечението да се повтаря на определен интервал (всеки час, два пъти на ден и т. н.), докато е необходимо. Винаги поставяйте граница на повторенията - обикновено "докато помощта е необходима" - така че да не остава излишна енергия, която да се лута в астрала. За лечителите без обучение в Рейки това пак действа, но не толкова ефективно; трябва да повтаряте лечебните сеанси поне веднъж на ден или по-често.

Има четири Рейки техники за лечение от разстояние фокусиращи методи, които са подходящи за всеки психичен лечител. Използвайте ги в състояние на медитация като останалите методи от разстояние. Четирите методи са:

1. Представете си, че сте там и провеждате сеанс с полагане на ръцете.
2. Представете си, че човекът се е смалил и вие го държите в ръцете си за лечение.
3. Използвайте лявото си бедро и коляно, които представляват предната страна на тялото на човека, и дясното си бедро и коляно за гърба му. Провеждате лечение с полагане на ръцете.
4. Използвайте плюшена играчка, възглавница, кукла или снимка като заместител. Провеждате лечението върху заместителя; назовавате играчката, куклата или възглавницата с името на човека.

За първия метод си представете, че сте при получателя и му провеждате сеанс с полагане на ръцете. Това звучи много лесно, но всъщност е най-трудният от четирите метода. Отнема доста време да изпълните позициите на ръцете, затова лечителят трябва да задържи медитацията и визуализацията дълго. Обикновено лечението от разстояние отнема броени секунди и ако не сте много опитни, подобна продължителна визуализация е изключително трудна. Затова пък е добра тренировка по концентрация и еднопосочен фокус. По-лесен вариант е да се визуализирате с още един чифт ръце, като статуята на Куан Ин или Тара. Това значително скъсява сеанса, но все пак изисква голямо усилие. Но когато съм провеждала психично лечение по този начин, то беше прекрасно изживяване и много ефективно.

Вторият метод е да си представите, че човекът, животното или дори планетата са се смалили. Вземете го в шепите си. Психичното лечение може да се провежда за Земята и аз често го правя, както работата с кристалната мрежа в предишната глава. Земята се нуждае от цялото лечение, което можем да ѝ изпратим. Алтернатива на това земно лечение е да вземете малък глобус, като мраморно топче или ключодържател, и да го задържите в ръце, визуализирайки как изпращате светлина на планетата. С образа или визуализацията в ръцете, изпратете лечебен цвят, светлина, звук или символи на обекта. Това вероятно е най-лесният от четирите метода.

Следващите две техники използват обект за фокусиране, вместо визуализация. За първата седнете на стол с изправена облегалка и си представете, че коляното и бедрото ви са тялото на получателя. Капачката на коляното ви е главата на човека, кракът ви е тялото му, а бедрото към ханша представлява краката му. Проведете лечението все едно ръцете ви са наистина върху тялото, като задържате образа на човека в ума си, докато провеждате въображаемия сеанс с полагане на ръцете. Използвайте лявото коляно за предната страна на тялото и дясното коляно за гърба на човека.

Четвъртият метод ми е любимият. Използвайте плюшена играчка, кукла, възглавници или снимка на човека като заместител или фокус. Ключодържателят-глобус за горното земно лечение е пример за това. Проведете лечението върху играчката, после си представете как давате излекуваната играчка на човека, който получава лечение от разстояние. Кажете му: "Вземи каквото ти е потребно от играчката." Този метод е много добър, когато при искането на позволение отговорът е: "Не съм сигурен" или

"Какво точно искаш да направиш?" Покажете на получателя проведеното върху играчката лечение, после му я дайте астрално. За сеанса назовете играчката с името на получателя.

Всичко това се прави в състояние на медитация и с помощта на духовните водачи и ангелите. Не забравяйте да ги призовете в началото на всеки лечебен сеанс, тъй като те не могат да ви сътрудничат, ако не ги поканите. Помнете също така да им благодарите в края на сеанса. Работете заедно с водачите във всеки етап на процеса; те ще ви покажат какво и как да го правите.

Носещото най-голямо удовлетворение и най-отговорното психично лечение е лекуването на Земята, и макар че винаги е предизвикателство, аз моля лечителките да превърнат земното лечение в своя редовна медитативна практика. Това става като визуализирате планетата или визуализирате как я държите в ръцете си, и ѝ изпращате светлина и енергия, сякаш лекувате човек. Визуализирайте Земята сияйна, изцелена и здрава. Лечението може да се провежда и по по-сложни начини. Вашите духовни водачи ще ви напътстват, ако сте готови да вършите тази работа като служение към Земята.

Някои възможности за тази работа: Поискайте да видите място на планетата, където вашата енергия и любов могат да помогнат. Това може да бъде епицентърът на земетресение, застрашени видове, замърсен бряг или река, унищожена гора или радиоактивно изтичане (а те са много). Помолете вашите водачи да ви напътстват на всяка крачка от тези лечения. Ако се съмнявате, изпращайте светлина и любов, без да визуализирате как променят обстоятелствата и без да правите нищо друго. Вашите духовни водачи и ангели обикновено ще ви кажат точно какво да направите. Когато се занимавате с лечение на планетата, задължително трябва да си подсигурявате пълна защита и да прокарвате възстановяваща енергия в края на сеанса. Ако се налага да направите нещо, което ви се струва опасно, попитайте вашите водачи или ангели дали ще го свършат или ще ви защитят. Работете за съвсем кратки интервали от време - ще се удивите колко интензивна и изтощаваща е работата по лекуването на Земята.

Преди година при контакт, направен от моя приятелка, ни казаха, че от руските атомни централи изтича много радиация, която ще причинява рак и земни увреждания за стотици години напред. Същевременно руското правителство нямаше технологията, организацията или съзнанието да я спре. И двете се занимаваме с лечение на Земята и ни помолиха да помогнем. В течение на две седмици искахме в медитациите си да отидем където трябва, а после сравнявахме записките си за видяното. Виденията ни бяха удивително сходни.

Когато го направих за първи път, видях някакъв огромен, тъмночервен ярък огън, който се намираше някъде в Южна Русия или в някоя от сателитните ѝ републики. Показаха ми карта, но нямаш достатъчно познания по география, за да определя мястото. Попитах какво да направя и ми показаха черна кутия, вероятно с оловна обшивка, която трябваше да се постави над огъня и после да се затвори под него, в земята. Опитах се да го направя, но макар да поставих кутията на мястото, червеният огън продължи да бълва и аз не успях да затворя кутията. Визуализацията не продължи повече от 2-3 минути, но на другия ден и през цялата следваща седмица бях много болна. Моята приятелка Джейн в нейната медитация в дома си беше успяла да затвори кутията, но дори тогава двете видяхме, че огънят продължи да изтича през нея. Тя също се беше почувствала много отпаднала след сеанса.

Минаха няколко дни, преди да опитаме отново, и този път обединихме усилията си чрез психична връзка по телефона. Нашите водачи поискаха да поставим втора оловна кутия върху първата. Докато пътувахме към мястото, ги попитах дали този път можеха да ни предпазят от прилошаване. Те поставиха кутията на земята и се уединиха в разговор, после ни казаха да се отдръпнем и да гледам. Доиде отряд ангели, които поставиха кутията и я затворих.

Отведоха ни на същото това място още веднъж, за от една кутия, после на други места, по два сеанса за всяка централа. Помолехме ангелите да направят каквото ни беше заръчано. Този път не се разболях, но се чувствах много изморена след всеки сеанс. Ангелите и водачите казаха, че радиацията е безвредна за тях, но е вредна за нас. Това бяха общо девет места и въпреки дълбокото лечение през тези седмици, все пак оставаше още много работа. Планетата е осеяна с токсични места. Действайте много внимателно, за да не причините по-голяма вреда на другите или на себе си. Обгърнете всички участници с пълна защита и не се изтощавайте в сеансите.

Попитах водачите и ангелите защо им трябваша хора с психични способности за тази работа, след като в действителност не сме достатъчно силни, за да я вършим. Казаха ми, че Земята е човешка физическа планета и нефизическата или нечовешка помощ може да дойде само с покана. Това е нашата планета и ние трябва да им сътрудничим с работа и намерение. Духовните водачи и ангелите не могат да направят нищо, докато не ги помолим, защото на тях не им е позволено просто да "излекуват всичко, което се нуждае от лечение". Молбата трябва да бъде конкретна и точна, а земните същества да виждат каквото трябва да се направи и да го направляват. Ние можем да получим информация за

опасни зони, а после трябва да потърсим помощ и да участваме в самото лечение. Очевидно за тази цел са необходими много земни лечители.

Понякога лечителите знаят какво трябва да се направи, но не им е позволено да се намесват. Такъв случай е ураганът Андрю. Когато усетих за първи път, че във Флорида предстои да се случи нещо много лошо, се опитах както обикновено да изтласкам урагана от пътя на земята и хората. Често се получава и ураганът подминава сушата или утихва. Много лечители, особено по крайбрежието, вършат тази работа. Но при този ураган ми казаха: "Не пипай, трябва да се случи." Всички други лечители на Земята, с които разговарях по време и след бедствието, споделиха, че са получили същото послание. Казаха ми това и при масовите кланета в Руанда. В лечението на Босна ми казаха: "Това не е твоя работа, там работят други." Всички ние сме част от по-големия план, а някои земни промени не бива да се облекчават. Но винаги е полезно и добре да се изпраща колективно или индивидуално лечение на пострадалите.

Когато край дома ми в Тамба Бей се сблъскаха кораб и танкер и се разля мазут, заедно с две други лечителки изтласкахме петното в Мексиканския залив, където нямаше да замърси брега и водите. Видяхме как петното отплува навътре в океана в посоката, където по новините обясняваха, че ще нанесе най-малка вреда. Убедена съм, че много други лечители от Флорида правеха същото. Лечението вървеше толкова добре, че престанахме да следим резултатите, и сгрешихме. Няколко гръмотевични бури го върнаха на брега няколко дни по-късно и мазутът все пак замърси земята.

Бяхме объркани и възмутени. Приложихме насочено лечение, за да подкрепим почистването и да ограничим пораженията. Потенциално по-страшното замърсяване от сплъстен катран и мръсотия, което се доближаваше до пясъчните брегове, беше почистено само за два дни. Въпреки че това стана в средата на седмицата, над шестстотин доброволци излязоха да го изринат от плажа и брега, а десетки други спасяваха, хранеха и почистваха пострадалите птици.

Когато искате да лекувате воюващи нации, винаги вършете това с разрешението на духовните водачи. Много от тези конфликти са карма, която се неутрализира окончателно със земните промени след вражди, продължили стотици и дори хиляди години. Но колкото и лошо да е ставащото, случването му сега може да приключи кармата веднъж завинаги, предотвратявайки безкрайни войни в бъдеще. Ако вашите духовни водачи и ангели дадат разрешение, свършете работата, но действайте в тясно сътрудничество с тях и следвайте указанията им. Ако напътствието казва "Не" на нещо, което възнамерявате да направите, трябва да се подчините безпрекословно. Нарушението може да навлече сериозни кармични последици за лечителя и планетата както и за въпросната ситуация. Винаги помнете, че ние сме част от големия план на Богинята.

Лечението от разстояние за хората и Земята предлага толкова много възможности, че просто не могат да се опишат всичките. Вашите единствени ограничения са способността да навлизате в дълбок транс и да получавате психична информация, обикновено чрез визуализация и духовни напътствия. В психичното лечение времето и разстоянието се размиват и престават да бъдат ограничения. Онова, което е невъзможно на земно ниво, се случва с лекота при лечението от разстояние, а това променя физическото тяло както на хората, така и на планетата.

Всяка реалност се създава от ума и мисълта, за да бъде извадена през Непразнотата от Празнотата. Мисълта е енергия, която предизвиква промени в материята, а всяка материя, включително Земята и телата ни, се създава от тази енергия. Ние сме, били сме и ще бъдем енергия, а енергията е Богинята, която не може да бъде нито създадена, нито унищожена. Психичното/лечението от разстояние използва енергията на мисълта, за да създава и трансформира реалностите на всички нива, от човешкото тяло до самата Земя. Тя е съзидателната жизнена сила на Богинята, а способността на лечителите да я използват предлага много дарове и още повече отговорности.

В тази епоха на земни промени хората, животните и планетата се нуждаят от лечение. Психичното лечение е добър начин и сега са необходими много лечители, повече от всякога. За поелите по пътя на Богинята/бодхисатва, лечението на хората и Земята е възможност да се облекчи страданието на нашето време. Използвайте уменията си мъдро и винаги с уважение, почит, състрадание и любов.

Глава 10

КАРМА

До голяма степен нашата същност в този живот и духовното израстване на нашето същество представляват натрупване от минали животи на тази и други планети. Ние просто не сме тук достатъчно дълго в рамките на един живот, за да научим каквото е необходимо за нашата роля в Универсалния план на Богинята. От космическа гледна точка, ние сме се връщали толкова много пъти, че всяка една инкарнация е като един ден в училище. Някои дни изглеждат по-трудни или по-лесни от

другите и макар да забравяме подробностите от всяка инкарнация, наученото се трупа като цяло в нашата същност. Никой не идва на Земята сам и никой не е тук само веднъж. Свидетелствата за това са непоклатими.

Въпреки че вещиците приемат най-различни идеи от Изкуството на Богинята, основополагащите концепции са две. Едната е за самата Богиня като иманентно същество, а другата е идеята за кармата и прераждането. Иманент-ността на Богинята означава, че Тя е част от всичко живо и живее във всяко същество. Дървото, кучето, птицата, кристалът и океанската вълна са проявления на Богинята, както и всеки човек и всичко създадено от него. Тя е част от нас, а ние сме част от Нея. Всичко живо е едно.

Другата централна концепция на Уика е за реинкарна-Цията. Ние сме били тук преди и отново ще се върнем; няма начало и няма край за нашия живот или животи. Много хора са търсили потвърждение за това в собствените си преживявания и са го намирали. Просто задайте въпроса по време на медитацията. Лечителите постоянно се убеждават, когато в лечебен сеанс поискат да видят източника на заболяването или проблема и се озоват в друго място и време.

Мястото може дори да не бъде Земята, а времето може да бъде много по-напреднало в технологичен (и човешки) плаъ от настоящето.

Всички религии, включително юдаизмът, християнството и ислямът, някога са приемали реинкарнацията. Западните религии се отдалечили от концепцията през V век за да получат по-пълнен контрол над последователите си Заявявайки, че настоящият живот е единственият и измисляйки системата за възнаграждение и наказанието в отвъдното, западните религии направили последователите си зависими от техния Бог, едновременно като религиозна и политическа сила. Политическите правомощия нараствали, асимилирайки хора, държави и континенти. На Изток, където прераждането се приема от всички, религията и духовното израстване произтичат от съкровения Аз на човека. Тези хора живеят в духовна свобода.

Будизмът определя реинкарнацията, Колелото на прераждането, като нещо предопределено, но когато човек постигне просветление, колелото спира да се върти. Будистката вяра изисква приемане на две идеи: състрадание към всички същества и разбирането, че целият живот е един. Земната реалност трябва да се възприема като създавана от ума илюзия; всичко, което изглежда реално, включително собственият живот, е просто творение на ума. Истинската реалност е Празнотата, която е блаженство, постигано чрез освобождаване на ума от изолацията, илюзията и неговите негативни творения, които ни заробват да се завръщаме на Земята.

Махаяна и тантристският будизъм (Ваджраяна) потвърждават, че в този живот просветлението може да се постигне чрез духовна практика, състрадателно служене и осъзнаване на истината на ума. Всеки може да бъде просветлен и свободен. От будистка гледна точка, съществуването (животът) се възприема като нещастно и изпълнено със страдание. Страданието произтича от егоизма (отделеност, его) и желанието (копнеж), които никога не могат да бъдат преодоляни и удовлетворени. Развивайки емоционални привързаности, вкопчвайки се в неща, места и хора на Земята, съществата се обричат да повтарят своите съществувания в различни тела. Когато умрат, душите им се притеглят обратно към инкарнация от тези емоционални връзки и прикрепвания. Отърсвайки се от егоистичния копнеж и приемайки, че егото е илюзия, а целият живот е един, при смъртта духът се освобождава от необходимостта да се връща и отново да страда. Пълното разбиране на тези концепции е познанието как функционира Вселената и как да се прекрати инкарнирането и страданието за всички.

Будизмът основава своята концепция за прераждането върху приемствеността на съзнанието/ума. Следващият цитат е от Негова Светост Далай Лама:

Ние вярваме, че всички елементи в нашата сегашна Вселена, дори на микроскопично ниво, могат да бъдат проследени до своя произход, до изначалния момент, когато всички елементи на материалния свят са кондензирани до онова, което технически е известно като "космически частици". Тези частици, на свой ред, са състояние, което е резултат на дезинтеграцията на една предишна Вселена. Така че има непрекъснат цикъл, в който Вселената еволюира и се разпада, а после отново се ражда.

Умът е нещо подобно ... ако проследите нашия сегашен ум или съзнание назад, ще откриете, че проследявате произхода на приемствеността на ума, също като произхода на материалната Вселена, до едно безкрайно измерение; то, както ще видите, няма начало.

Следователно трябва да има последователни прераждания, които позволяват съществуването на тази приемственост на ума.²⁸

Езикът на съвременната физика отново се опитва да догони древната мъдрост. Механизмът, който движи желанието и поддържа прераждането, е *кармата*. Определението за карма е просто *действието*

²⁸ Согиал Ринпоче, *Тибетска книга на живота и смъртта*, изд. Абагар, София, 1999

на ума. В Уика има аналогична концепция: "Всичко изпратено се връща при теб." Всяко действие има реакция. Водейки живот на негативно действие, което изисква компенсация, душата е принудена да се преражда. Но негативното действие не означава задължително или единствено злотворство. Вкопчването в живота също води до карма и прераждане. Кармата се натрупва от болезнени емоции или събития, запазени в аурата, които не са били излекувани преди смъртта в този живот.

Затова, например, изнасилвачът създава негативна карма чрез своята постъпка спрямо жената. Това е акт на отделеност и неизлекувано его в първоначалния живот. Той трябва да компенсира постъпката си по някакъв начин, може би чрез следващ живот в служене на жената или като жена, която може да преживее изнасилване или друго посегателство. Освен това той има кармичен дълг към жената, на която е навредил. Развивайки състрадание към жените, осъзнавайки злините, които е причинил, и евентуално правейки добрини на тази жена в други животи, той се освобождава от своето кармично прикрепване.

Изнасилената жена също трупва карма, макар че не е виновна за преживяването. В нейния случай тя трябва да се инкарнира с уврежданията в ума и емоциите си, за да ги излекува. Когато изцелението бъде постигнато, тя престава да носи негативния емоционален или ментален модел в своята аура в следващите животи. Подобни кармични модели остават, докато не бъдат излекувани, премахнати и освободени от аурата и кармата на жената, макар че процесът понякога трае няколко живота. Въпреки че целта е освобождение от Колелото на инкарнацията, кармата се създава от постъпките ни, когато сме въплътени, и може да се излекува единствено в тяло. Последователите на Уика и будизма еднородно възприемат човешкото тяло като скъпоценен дар, защото лечението на кармата (както в жената, така и в насилника) може да се постигне единствено по време на инкарнация.

По същия начин всяко действие или взаимоотношение създава емоции, в които се вкопчваме, пораждайки карма и прераждане. Когато обичате някого, но се вкопчвате в него с его-привързаност, вместо с единение и разкрепостеност, вие сте принудени да се прераждате отново и отново, за да бъдете заедно с партньора, докато връзката стане здрава и състрадателна. Тогава двамата отново можете да решите да останете заедно, вече превъзмогнали необходимостта да отработвате отношенията си. Ако във връзката има неправди за компенсиране, се появява кармичен модел, който изисква тяхното неутрализиране. Например, ако жената ревнува партньора си, ситуацията се повтаря по различни начини, докато ревността бъде излекувана и престане да бъде проблем. Съгласно същите Универсални закони, положителните постъпки и взаимоотношения лекуват кармата, носейки облаги и житейски дарове, и приближава двамата партньори към свобода от прераждането.

Кармата не е наказание, а учебен процес, целящ духовно израстване и развиване на душата. Тя е изключително сложна и представлява върховно изражение на свободната воля. Ние сме тези, които сме, заради нашите действия и отношението ни към другите хора. Когато овладеем уроците на състраданието, правилните действия, чистите мисли, службата към човечеството и непривързването, ние се освобождаваме от прераждането и страданието:

Според тази доктрина, ние самите сме отговорни за нашия живот, за нашите обстоятелства, за нашата болка и радост, за нашите възможности и ограничения, дори за чертите на характера ни, талантите, неврозите и личните блокади...

Всички мисли, мотиви, емоции, които сме имали в миналото, са залегнали в сложни черти, които ни правят това, което сме днес.

Кармата за отделния човек може да се разглежда като независима учебна програма. Уроците са предназначени за специфичните нужди на човека, нещата, които на нивото между животите е избрал да отработи в настоящето. Ще има радостни и трудни уроци. Уроците стават трудни само когато човек отказва да ги научи по лесния начин. Ще има положителни дарби и способности, например, талант за рисуване или умението да поправя различни машини, и по-трудни за научаване неща. Всеки идва тук с житейска мисия и набор от цели. Ще има и група важни хора, сред които да протичат уроците. Всяка значима връзка, а вероятно и много от по-незначителните, са кармични. *Индивидуалната карма* включва членовете на семейството и любимите хора, с които човекът се е инкарнирал отново и отново. Тя включва и е част от кармата на планетата, страната, пола и расата.

Знам за мои минали животи като римски войник, като вещер, ковач и знахар, изгорен на клада в Британия през XVI век; като вещица, удавена в морето в Италия; и отново вещица, удавена в колониална Нова Англия. Била съм жрица и лечителка в древен Крит, знахарка в Пуебло и шаман в Меса Верде, Ню Мексико; и тъкачка, бродирала гоблените Байо във Франция. В друг живот бях магизнер в Ню Йорк Стейт, който се премества със сал и железница в Калифорния. Бях еврейка, която загина в Бухенвалд някъде около 1940 г. Това сигурно са само няколко от хилядите инкарнации, за които нищо не знам.

Познавам жена, която много обичам и която ме е съпътствала в много от тези прераждания като мой спътник в живота. Били сме двойка, мъж и жена, като сме си разменяли пола и ролята в най-различни страни. В един живот на друга планета тя ми беше брат и двете бяхме мъже. Знам, че познавам няколко мои приятелки от предишни живота, без винаги да сме наясно с миналите си отношения. Когато срещам човек, когото съм познавала и преди, връзката бързо преминава в близост, а когато потърся източника, обикновено откривам взаимоотношения в миналото.

Душите живеят в семейства между животите и се реин-карнират заедно. Свръхдушата се състои от същностни Азове или души. Свръхдушата може да прояви до четири същностни Аза, които да се инкарнират едновременно, макар че същностните Азове рядко се срещат телом. Всеки същностен Аз се разделя на безброй инкарнации или индивидуални животи. Всяка душа/същностен Аз принадлежи на семейство от други същностни Азове на няколко Свръхдуши. Тези Азове се инкарнират заедно отново и отново и се събират в дома си в състоянието между животите. Членовете на вътрешния кръг или "грозд" наброяват до 25 души и се инкарнират заедно във вечността, заемайки централно място в растежа и обучението на другите. Кръговете, които са по-далеч от вътрешния кръг на душевната група, представляват по-маловажни връзки.²⁹

Свръхдушата освобождава до четири нишки за всяка инкарнация, които се наричат същностни Азове. Всеки същностен Аз (инкарнирано същество) има многобройни животи или реинкарнации. Същностните Азове рядко се срещат, докато са в тяло.

Миналите животи са важни за лечението в този живот. В тази епоха на земни промени голяма част от лечението на минал и настоящ живот действа и като кармично лечение. В края на всяко хилядолетие настъпва период на кармично приключване на сметката, когато се изчиства кармата на душата за изминалото хилядолетие, преди да започне новото. Кармичното изцеление на минали ситуации по отношение на хора, емоции и болести, протича в ускорен темп в този живот. Емоционалните, менталните и поведенческите модели от миналото изплуват за последен път, за да ги очистим и освободим. Негативните прикрепвания, трупани в аурата през животите, се премахват. Когато настане време да излезем от настоящата инкарнация, ще сме еволюирали и пораснали във всякакъв смисъл.

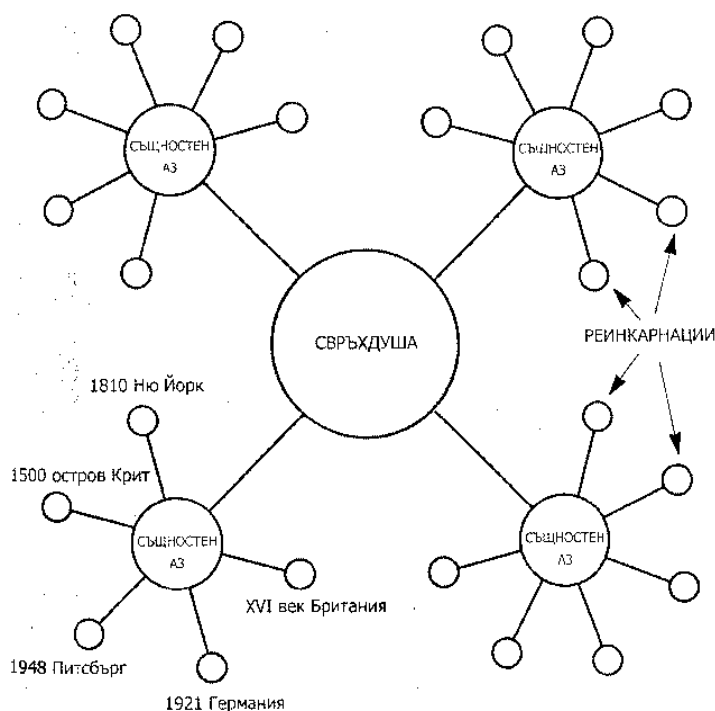
Подобно лечение означава да научим кои сме като души и да прочетем съответните части от нашите Акашови хроники. Акашовата хроника представлява Книгата или Хрониката на многобройните инкарнации на всяка душа и основните събития във всеки живот. Обикновено ни се дава достъп само до онези ситуации от минал живот, които са важни, за да очистим проблем в настоящия или да постигнем мисията си в тази инкарнация. Миналите животи често ни спохождат в лечението като източник на сегашната ситуация или негативен модел, особено онези, които като че ли нямат логичен корен в този живот.

Щом получим Акашовата информация, това е знак, че проблемът може да бъде освободен и приключен. Понякога е достатъчно само да научим, че нещо, което се е случило в миналото, се повтаря в този живот. Често това знание отприщва порой от емоции, от които човек се освобождава, щом ги изживее веднъж. В едно от собствените ми преживявания откритието къде съм сбъркала в минала инкарнация ме освободи от модела в настоящата.

Кармата е конструкция на ума, както всяка друга реалност, а умът също може да се препрограмира. Регресията за лечение на кръвосмешение, спомената в Глава I за емоционалното освобождение е много ефективна за препрограмиране на кармата от минал живот. Щом ситуацията стане известна, тя обикновено може да бъде излекувана, а заедно със знанието, Господарите или Лечителите на Кармата позволяват и изцелението - ако получателят избере да го приеме. Способността на лечителя да пътува във времето е основен фактор в тази работа. Будизмът (и физиката) описват времето, пространството и дори кармата като илюзии, създавани и режисирани от ума. Разбирането, че тези ограничения са самоналожени, ги превъзможва и премахва, превръщайки границите в променлива величина.

²⁹ Майкъл Нютън, *Пътят на душите*, издателство Аратрон, София, 1997 г

Свърхдушата освобождава до четири нишки за всяка инкарнация, които се наричат същностни Азове. Всеки същностен Аз (инкарнирано същество) има многобройни животи или реинкарнации. Същностните Азове рядко се срещат, докато са изпълнени.



Диаграма 14
Реинкарнации

Опитайте насочвана медитация за откриване на минал живот. За целта има няколко много структурирани медитации, които намирам за ненужни. Много добра техника може да се намери в "През времето към излекуване" на Брайън Уайс³⁰, както и в други източници. На хипнотерапевтите и психотерапевтите, които използват регресията в ранна възраст за лечение на фобии и негативни навици, често им се случва пациентите да описват ситуации от други животи. Тогава фобиите и ситуациите, които откриват, обикновено се очистват бързо. И лечителите наблюдават това явление и могат да го използват за самолечение. В началото на медитацията поискайте само да видите ваш минал живот, за да имате време да свикнете с процеса, преди да го насочите за конкретно лечение. При повечето хора първоначалният достъп до минал живот става спонтанно - идва без получателят и лечителят да са го искали, по време на медитация или при молба за освобождаване от заболяване.

Навлезте в състояние на медитация във време и място, където няма да ви безпокоят. Изпълнете процеса на заземяване и центриране, направете пълна релаксация на тялото, повторете я два пъти. Сега се концентрирайте върху протичането на енергия, която да изпълни вашите аурични тела и чакри със светлина. Проведете тези процеси дори да можете да преминавате в медитация без тях, тъй като е необходим по-дълбок транс. Обградете се със защитна сфера от светлина и призовете вашите ангели и водачи да влязат. Кажете им: "Искам да видя минал живот, който има връзка със „сегашния“, и ги помолете да ви отведат там.

Вижте се в тъмен тунел, как се спускате по стълбище или прекосявате мост или поток. Вървете към светлината в дъното и минете през врата от ярка светлина към друго време. Погледнете надолу и вижте краката си; на мъж ли принадлежат или на жена? Какъв е цветът на кожата ви и в какви обувки сте обути, ако не сте боси? Разгледайте дрехите си, а после обстановката. Къде и кога се намирате? Попитайте вашите водачи, ако не знаете отговора. Кой сте? Какво се случва? Има ли някой друг участник в преживяването? Какъв ви се пада този човек в настоящия живот; познавате ли го? Наблюдавайте как се разгръща сцената. Ако тя изглежда неясна, помолете за друга сцена от този живот.

Ако събитията са болезнени или травматизиращи, поискайте "да ги гледате като на кино", без да ви влияят, без да изпитвате болка и страх. Ако наблюдавате как умирате, как се раждате или раждате

³⁰ Брайън Уайс, *През времето към излекуване*, изд. Аратрон, София, 1998. (Бел. ред.)

дете, направете същото. Когато вашите духовни водачи ви покажат каквото е трябвало да видите и картините започнат да избледняват, попитайте ги какво е отношението на този минал живот към сегашния. Възможно е вече да знаете. Когато почувствате, че картините и урокът са приключили, се върнете към настоящето.

Известно време можете да правите тази медитация всеки ден, за да добиете по-пълно разбиране за вашата същност. Често самото наблюдение на нещо от миналото, което има връзка с настоящето, ни освобождава от сегашните затруднения. Понякога се изисква по-задълбочена или по-специфична работа. Друг път трябва да се придобият много други познания, преди да изкристализира целият модел или пълното изцеление. Когато някоя ситуация или живот са били изключително травматизиращи, сигурно ще ви ги покажат на части в течение на известно време.

Освен това може да се наложи да изживеете негативните и болезнени емоции още веднъж, за да се освободите от тях. Тогава ще ви се стори, че ги изживявате в момента, толкова интензивни ще бъдат те. След медитация в минал живот ще започнат да ви спохождат мигновени видения от сцените, които сте видели в него. Наблюдавайте ги пасивно. Оставете ги да си отидат, без да им се съпротивлявате или да се вкопчвате в информацията или болката.

Сега опитайте същата медитация, но този път поискайте да видите някогашния източник на модел, ситуация, връзка или травма в сегашния живот, които искате да излекувате. За най-добър резултат направете това със ситуация, в която вече сте свършили емоционалната работа в този живот. Възможно е да откриете друг пласт от друга инкарнация, особено ако свършената работа в този живот не е разрешила проблема. Когато видите източника в миналия живот, попитайте дали са намесени и други инкарнации. Възможно е за един кармичен модел да са били изживявани няколко живота. Все още не се опитвайте да промените нищо. Първо ви е необходима цялостна перспектива.

Когато ситуацията засяга друг човек или хора, се намесват етични съображения, особено ако ги познавате в сегашната инкарнация. Първо, човекът, който ви е навредил в миналото, дори да ви е сторил голяма злина, не е престъпник в този живот. Тук акцентът е изцелението, а не отмъщението; оставете кармичното възмездие на Акашовата хроника на този човек, на неговите духовни водачи и Богинята. Пристъпването на това правило може да има сериозни последствия за вас. Вашата единствена отговорност - и това е отговорност без укори и самообвинения - е да излекувате ситуацията за вас самите. Когато сте изцелени, другият човек може би също ще се излекува. Много внимавайте да не манипулирате нечия чужда карма, освен ако този човек не се съгласи да участва заедно с вас в процеса.

Второ, всеки е водил най-различни животи. С или без умисъл, другите са ви вредили и вие сте вредили на другите. Целта е да излекуваме проблема за настоящето и бъдещето. Всеки е вършил лоши неща както в този, така и в другите си животи. Ако се видите да вредите на някого, вашата отговорност е да се почувствате засрамени от съзнанието за стореното и да извлечете поуката от него, за да не повторите същата грешка. Помолете вашите водачи да ви помогнат. Ако някой ви е причинил злина, не се конфронтирайте с този човек сега. Безполезно е. Помнете, че и вие не сте безгрешни. Преценявайте взаимоотношенията в този живот такива, каквито са сега. Излекувайте днешния ден като се отърсите от миналото. Укорите спрямо другите или вас самите няма да ви излекуват. Двигателят за тези обвинения е егото. Бъдете в неутрално пространство, със състрадание към вас и всички участници.

Пак повтарям, обикновено е достатъчно да се запознаете със ситуацията, за да настъпи промяна и излекуване на болестта или болката в живота ви. Изчакайте информацията да улегне. Ще я разберете по-добре, когато я обмислите след известно време. Възможно е да последват няколко дни с мигновени видения. Оставете процеса да се развива, без да го прищипвате или потискате. Нека емоциите да минават през вас, позволете им да прииждат. Това обикновено става точно преди да заспите или веднага щом се събудите, когато сте най-релаксирани. Добийте пълна представа и разбиране за случилото се, преди да продължите нататък. Ако ситуацията е свързана с няколко минали живота, трябва да се запознаете с всичките или с толкова, колкото сметнат за необходимо да ви покажат вашите духовни водачи. Ако се уловите, че забравяте информацията, ще ви я дадат отново, когато и ако имате нужда от нея. Не се вкопчвайте в нищо, наблюдавайте и го оставайте да си отиде.

Сега проведете следващия *етап, регресивна медитация в минал живот* за изцеление на кармата от ситуацията. Навлезте в състояние на медитация с пълна релаксация, протичаща енергия и осигурена защита. Помолете вашите духовни водачи да ви отведат в живота където е започнал проблемът, източникът на болестта или кармата. Помолете вашите водачи да пре-програмират и излекуват източника. Този път, когато стигнете до живота-източник, променете филма. Преди решителното действие променете сценария, така че то да не се случи, и разрешете проблема по позитивен начин.

Ако някой ви е убил или изнасилил в онзи живот, в новия сценарий той няма да дойде на

съдбовната среща. Ако сте фалирали и сте се самоубили в пристъп на отчаяние, както стана в лечението на минал живот на една жена, вижте как прииждат много пари (магически, ако няма друг начин) и самоубийството не се случва. Ако спор в миналото е причина за обтегнати отношения в настоящето, уредете въпроса в миналия живот с пълно опрощение. Няма значение кой е бил прав и кой крив, просто простете. Създайте решения, които са напълно позитивни за всички, но промените трябва да протекат във вас. Помнете, че всяко зло може да се превъзмогне с любов.

Когато ситуацията се излекува, поискайте да видите живота си в онази инкарнация и деня след коригираната травма. Направете го по същия начин както при емоционалното освобождение в лечението на кръвосмешение. После прескочете в следващата година и вижте живота си с променената негативна карма. Пренесете се пет и десет години напред, а после проследете без болка или дискомфорт вашата смърт в онзи живот. На всеки етап питайте водачите си какво друго е необходимо. След смъртта ги помолете да изтеглят изцелението напред през всички ваши животи и аурични нива, за да се промени настоящият ви живот и бъдещето ви в положителен план. Благодарете на вашите водачи и ангели и се върнете в настоящето.

Вероятно ще ви трябва една седмица спокойствие, грижи и повече сън, за да усвоите промените на изцелението. Дайте си ги. Пийте много минерална вода. Ако се почувствате болни или отделяте обилно токсини, влезте в банята с купичка морска сол, обтрийте чакрите си и се измийте с течаща вода. Ако се чувствате като "изкормена риба" с разголена, разкъсана или кървяща аура, намажете чакрите си с ябълков оцет след душа или добавете чаша ябълков оцет във вана с гореща вода и се потопете за 20 минути до половин час. Носенето на кехлибар ще ви помогне да се защитите и да излекувате аурата си.

Когато чувствата преминат и отново се почувствате силни, направете още една медитация. Този път, когато поискате да видите отново вашия минал живот, ще се удивите от настъпилите промени. Травмата или ситуацията-източник е изчезнала. Тогава поискайте да видите следващия минал живот, който е бил част от трав-мирация модел. Променете го, както направихте в живота-първоизточник; моделът ще си отиде съвсем лесно. Поискайте следващия живот в модела и направете същото. Продължете така докато освободите от всички животи, които участват в негативния кармичен модел. Когато вашите водачи дадат знак, че няма повече за показване, тъй като ситуацията е напълно пречистена, помолете ги да пренесат изцелението в сегашния ви живот и бъдещето на всички нива. Благодарете им и се върнете в настоящето. Възможно е да последват няколко дни на интеграция, но моделът ще бъде излекуван, а кармата ще бъде прекратена и завършена. Тъй като умът е способен да създава нови реалности, вие сте пренаписали вашата Акашова хроника за тази ситуация или травма, а кармичният модел се е променил.

Препоръчвам този процес на всички хора, преживели кръвосмешение или сексуално насилие, като завършване на тяхното лечение. Но преди да тръгнете към източника в минал живот, трябва да сте свършили цялата работа в настоящия. Методът помага и при проблемни междуличностни отношения, за да се разберат и излекуват моделът и източникът на конфликта. Значимите връзки обикновено имат много карма за почистване, докато по-маловажните се почистват съвсем лесно и бързо. Ако проблемът е само в настоящата инкарнация, ще ви го кажат. Помнете, че при почистването на проблеми от този живот, където са замесени други хора, промените могат да бъдат само във вас. На всяка стъпка питайте вашите водачи дали решенията са позволени и допустими. Целим най-голямо добро за всички. Бъдете неутрални в оценката си. Прилагайте състрадание, любов и не изхождайте от позицията на съдник. Осъзнайте, че тези кармични лечения водят до важни житейски промени. Приемайте ги много сериозно и отговорно.

Техниката може да се използва много ефективно и спрямо други хора. Лечителят превежда получателя през процеса, насочван от описанията на получателя какво вижда. Лечителят може да успее да установи психична връзка и да наблюдава сцените. Ако сте посветени в Рейки, можете да използвате символа Хон-Ша-Зе-Шо-Нен за самолечение и лечение на други хора.

Ако работите добре с друг лечител, по-добре приемоте помощта му, вместо да правите кармичното препрограмиране сами. Ако има кой да ви води, можете да навлезете по-дълбоко в миналия живот чрез медитативното състояние. По-лесно е, когато не ви се налага да осъзнавате едновременно самия процес и следващата стъпка. Сами или с чужда помощ, вие ще изживеете дълбоки житейски промени. Ако все още не сте готови или препрограмиране-то не е позволено, ще разберете. Може би трябва да мине известно време, да проведете други лечения или да получите допълнителна информация.

Аз съм правила редица такива кармични препрограми-рания сама и с други хора. В един случай две жени имаха нехармонична връзка и едната искаше да я излекува. Работех заедно с друг лечител и в

медитация видях как получателката беше убита от другата жена, която в онзи живот беше мъж. Получателката седеше под едно дърво, млада, пълна жена в бяла лятна рокля, и чакаше. Висок, слаб мъж се появи от гората и я намушка няколко пъти с кинжал. Жената изгуби голямо количество кръв и умря. Разпознах в мъжа другата жена, макар че тогава имаше коренно различен облик. Другата лечителка видя по-скоро енергийните форми, отколкото самото събитие. Тя описа чиста светлина, застигната от пълзяща чернилка. По-късно получателката сподели, че често сънувала как умира, кървейки в скута на другата жена. Подобно насилие не е рядко явление в тези сеанси.

Има още един процес за кармично освобождение, който използвам само в изключително сериозни случаи. Той не бива да се предприема от любопитство. Описах го на една удивена жена, която подхвърли, че това е все едно "да застанеш пред Бог и да го помолиш да промени Десетте Божи Заповеди". Използвам го при застрашаващи живота болести и житейски ситуации с тежки последствия. Направете това житейско емоционално освобождение и пълните кармични медитации и препрограмиране, преди дори да помислите да го изпълните, и дори тогава, само в краен случай.

Процесът се нарича *кармично освобождение* и включва две нефизически лечебни групи, Господарите на Кармата и Лечителите на Кармата. Господарите на Кармата - те ми се явяват като мъже (това е името, което ми дадох за тях) - са съществата, с които планираме уроците си за предстоящата инкарнация на нивото между животите. Те са писарите и пазителите на Акашовите хроники и администраторите на личната и груповата карма. В откъслечната информация, която намерих за тях, установих, че ги наричат още *Липика* или *Ангелите на хрониките*:

В индуизма откриваме, че Липика (Господарите на Кармата) са станали индивидуалните кармични администратори по същия начин както Йехова, Богът на евреите, неевреите и мюсюлманите, е персонализиран като справедлив, но строг Бог.

Съществува традиция на определени посредници, известни като Липика или Ангелите на хрониките. Те не просто водят сметка за постъпките ни, а непрекъснато обработват новата информация, която заедно с материала, съхраняван в тяхната "памет", се подава и променя влиянието от момент в момент. Това води до свършен динамичен баланс във всяка една секунда. В цялата Вселена цари върховна справедливост.

Аз съм се обръщала към Господарите на Кармата в няколко случая за лечение, а когато то бъде одобрено, започва процес на силно очистване и освобождаване, който е трансформиращ. Пак повтарям, уверете се, че сте опитали всички други средства. Обръщайте се към тези същества с голяма сериозност, почит и уважение. Не ви трябва да ги ядосвате. Ако откажат да удовлетворят молбата ви, примирете се. Нали не искате следващият ви живот да бъде още по-тежък от този.

За целта в състояние на дълбока медитация поискайте да разговаряте с Господарите на Кармата. Вашите водачи и ангели трябва да са до вас. Ще видите, чуете или почувствате присъствието на тези същества много определено. Те са позитивни и любящи, макар че са доста строги и внушителни. Обяснете вашата ситуация и поискайте да научите подробностите на кармичния договор. Щом разберете защо нещата стоят така и ги проумееете, ще усетите дали трябва да се освободите от тях.

Ако все още искате да ги промените, попитайте дали ви се позволява да го направите и дали е възможно. Ще чуете "Да" или "Не" или ще ви попитат какви промени искате да направите. Формулирайте договора много внимателно, след като се консултирате с вашите духовни водачи и ангели. Внимавайте какво искате, защото ще трябва да живеете с последствията, дори в други животи. Вероятно няма да ви позволят да направите друга промяна. Ако искате лечение за някаква болест, : заявете, че искате пълно и цялостно изцеление на всички нива и освобождаване от болестта в този живот. Едва ли ще ви позволят да работите отвъд настоящата инкарнация, но промените в този живот ще се отразят върху бъдещите. Освобождаването от застрашаваща живота болест може да се постигне и със смъртта, затова пояснете как точно искате това освобождаване, но без да посочвате конкретния лечебен механизъм. Не пропускайте да кажете кога трябва да започне изцелението. Посочете, че не искате да започне след края на този живот. Не оставяйте място за недоразумения.

Бъдете конкретни. Избягвайте двусмислието.

Когато изберете вашата конкретна молба и заедно с вашите водачи уточните формулировката, отправете я към Господарите на Кармата. Поискайте и тяхното одобрение на думите. Попитайте ги дали могат да я удовлетворят сега или какво трябва да научите, за да стане възможно. Ще чуете "Не" или "Дадено", а после те ще изчезнат. Няма да обсъждат. Те могат да ви покажат ситуация от минал живот, която трябва да се пречисти, преди молбата да бъде удовлетворена. Попитайте ги дали се позволява освобождение за живота-първоизточник. Ако е така и вие решите така, поискайте го. Възможно е да видите промени в сцената, но отново ще чуете "Не" или "Дадено". Може да се наложи да проведете кармично препрограмиране за тази ситуация. Благодарете им и медитацията приключва;

може да е отнела броени секунди.

От момента щом чуете думата "Дадено", всеки аспект на живота ви може да се промени радикално. Възможно е да сте в променено състояние с дни, да имате видения от минали животи, да виждате светлини и дъги в невъобразими цветове. Може да преминете през период на интензивно емоционално или физическо освобождение. Този период може да продължи до един месец. Възможно е да се чувствате много зле, унесени или объркани. Преживявате радикална промяна и пълна трансформация и трябва да изживеете процеса с признателност, почивка, спокойствие и грижи. Доверете се на Богинята и промените.

По-късно, ако се нуждаете от помощ в реинтеграцията или при приемането и прилагането на промените в живота си, можете да призовете друга група лечители. Това са Лечителите на Кармата (за разлика от Господарите на Кармата). Те не са толкова строги, а по-човечни. Те работят с вас в хода на житейските промени след кармичното освобождение. Можете да ги призовете и ако процесът ви се вижда блокиран или недовършен. Но изчакайте достатъчно, преди да ги призовете. Можете да призовете Лечителите на Кармата и за лечение на кармата на животни. В много случаи на кармично освобождение ще ви насочат към тях, вместо към Господарите на Кармата/Липика. Потърсете съвет от вашите водачи и ангели.

Аз съм молила Господарите на Кармата да излекуват постоянния и понякога смазващ страх, който ме преследва в тази инкарнация. Цялото ми детство премина под знака на страха, затова се опитах да го излекувам в този и миналите си животи. Но страхът оставаше, често се надигаше без определена причина и обикновено ме връхлиташе без основание. Понеже беше белязал живота ми по безброй начини, реших да се обърна за помощ към Господарите на Кармата.

Първия път ги помолих да изчистят неоснователния страх от живота ми. Отказаха ми. Когато попитах моите водачи и ангели какво да направя, те ме насочиха към миналите животи. Когато поисках да узная източника на потресаващия страх, ме отведоха в някакъв концентрационен лагер. Но тази информация не промени и не излекува страха. Няколко дни по-късно ме споходи друга идея, затова се върнах при Господарите на Кармата. Този път попитах дали ми позволяват да освободя и излекувам на всички нива, душевното ядро и ауричните тела увреждането, което ми е било нанесено в живота в концентрационния лагер. Молбата ми беше удовлетворена.

Но това не беше краят. Щом получих освобождението, ме обзе невероятно усещане за радост, покой, спокойствие и облекчение. После по тялото ми протече остра болка, която изтече в земята. Имах чувството, че през тялото ми се лееше вода, което беше прекрасно. Но на другия ден се почувствах много зле, а от гърлената и сърдечната ми чакра започна да изтича нещо. Имах сърцебиене и се чувствах толкова отпаднала, че няхах сили да вървя. Гаденето и отпадналостта не отминаваха. Преживях втора седмица в ужас, питайки се какво ми бяха причинили водачите и защо не можеха или не искаха да излекуват увреждането. Бях убедена, че умирам. Бриди бдеше край леглото ми всяка нощ - аз не можех да мигна - и ми говореше, но напразно.

Когато страхът отшумя, гаденето и слабостта продължиха около месец. Междувременно всичките ми страхове се стопиха и няколко болести в тялото ми, които мислех за нелечими, изчезнаха. Това бяха проблеми с червата, матката, очите и нервите. След двата месеца на начално интензивно освобождение в живота ми се появи една лечителка която ми помогна. Явно изживях ужасите на концентрационния лагер още веднъж съгъстено, след което се освободих от тях. Вече няха видения, за което бях благодарна, а само усещания и емоции. Това изцеление беше много значимо, но вероятно е най-трудният процес, който съм преживявала някога. Но кармата от този живот повече няма да помрачава настоящето или бъдещето ми. Тя вече не е в моята аура, живот и душа.

Към този вид лечение не бива да се подхожда несериозно, но то може да бъде трансформиращо и жизнеутвърждаващо, когато се използва като последна утеха. Аз го приложих с друга жена, която не преживя моите страшни реакции. Тя беше абитуриентка със заболяване на кръвта и далака, което рушеше имунната ѝ система. Намерих ѝ информация за укрепване на имунитета и природолечение, предложих ѝ лечение, очистващо отровите от тежки метали и нискофосфорна (тоест бедна на соди) диета. А също и лечение с полагане на ръцете.

Когато поисках кармично освобождение за нея, Господарите на Кармата първо ѝ показаха злополука от минал живот. Тогава тя беше момче, хвърлено в затвора, защото замерило с камъни кон от армията на нашествениците, завладели неговия град. В мъжа, който я хвърли в затвора, тя позна баща си в сегашния си живот. Отношенията им бяха обтегнати. Попитах я дали можеше да му прости сега и в онзи живот, и тя го направи. Не получихме ясна присъда от Господарите на Кармата и повече нищо не ни показаха. Но медицинските изследвания показаха значително подочрение в кръвните показатели на жената.

В друг случай жена с рак на гърдата не отправи ясна молба към Господарите на Кармата и те ѝ показаха видения как се носи през пустинен каньон. Аз бях помолила Господарите на Кармата за нея, но тя трябваше да вземе сама решението да се освободи, което тя не направи. Нефи-зическите помощници, дори (или именно) онези от най-висшите нива, никога не биха пристъпили свободната воля. За да ви излекуват, трябва да работите с тях. Вие трябва да поемете отговорност. Това е процес на сътрудничество, а не всеки избира да се излекува.

При един такъв сеанс, когато ми помагаше друга лечителка, получихме кармично освобождение за получателя, но трябваше да я учим какво да иска. Като много други жени, тя не знаеше какво означава да поискаш нов живот, нито каква позитивна житейска промяна да пожелае. Трябваше да я подбутваме: "Искаш ли радост в живота си?", "Хармонична връзка?", "Искаш ли да си здрава?", "Искаш ли да се излекуваш от диабета?", "Искаш ли изобилие?"

Двете с другата лечителка дотолкова се увлякохме в благопожеланията към нея, че накрая трите избухнахме в смях. Тя прие всички наши предложения, но не можеше да измисли нищо сама. Жената избра каквото искаше за новия си живот и Господарите на Кармата се съгласиха. Промените започнаха да се проявяват, макар и не без известни спънки. Тялото ѝ, което не беше основният фокус на сеанса, получи забележително изцеление и тя вече се нуждае от по-малки дози инсулин. Емоционалната работа, която беше в центъра на лечението, постепенно се реализира. Това беше същата жена, която вече споменах, потърсила помощ за невротичната връзка, където също протичаха промени.

Вярвам, че подобно кармично освобождение и лечение нямаше да е възможно преди 30 години, а може би дори преди 5 или 10 години. Стресът и болката от избора да живеем на Земята като лечители в епохата на земните промени заслужиха тази нагласа. Нашето растящо психично отваряне и овладяването на уменията да използваме нашите способности за лечение също допринесоха за този дар. Вече никоя ситуация не ми се струва безнадеждна, независимо как изглежда на пръв поглед. Виждам съм изцелението на толкова много неща, които би трябвало да са невъзможни, и се убеждавам, че всичко може да се промени, ако е за доброто на получателя и ако той просто поиска това да се случи.

Но много се ядосвам и възмуштавам, когато чувам как някои лечители използват кармата като извинение да обвиняват другите за своята болка или пристъпват към кармата с егоистична преценка и липса на състрадание. Всеки е преживявал негативни ситуации, емоции и взаимоотношения и е участвал в тях. Всички правим възможно най-доброто с разбирането, което притежаваме за момента. Трябва да поемем отговорността да се поучим от миналото, за да го излекуваме. Това важи както за този живот, така и за миналите инкарнации. Никой не може да избегне смъртта и никой не е застрахован от кармата.

Будистката философия казва, че единственият начин кармата да се излекува е човек да поеме по Пътя на просветлението и да го постигне не за себе си, а за другите. Ако успеете да осъзнаете, че умът създава реалността и че всяка реалност е илюзия, няма да ви се налага да се прераждате. Цялата карма ще се преустанови. Но животът в тяло на толкова красива планета като Земята носи голяма радост и голяма любов. Прераждането не е чак толкова лошо.

Много лечители са тук на Пътя на бодхисатвите, завръщайки се от собственото си просветление, за да покажат пътя на другите. Те се инкарнират доброволно за наше добро. Будизмът Махаяна казва, че когато напуснем Колелото на инкарнациите, ще тръгнем всички заедно, така че повече никой няма да се преражда. Може би от този момент нататък, в тяло или като същества на Светлината, повече няма да има страдание, а само любов, която е наше рождено право като души, които са част от Богинята.

Глава 11

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ДУШАТА

Възстановяването на душата е част от шаманизма, но аз го използвам в контекста на психичното лечение. Шаманизмът се среща в Европа, Австралия, Тибет, Африка и сред североамериканските индианци; той е вид психично лечение, практикувано от племенните народи по целия свят. В моя вариант аз не изхождам от определена традиция, а от намерението на всички традиции. Измервам всяка лечебна техника по нейните резултати, колко добре и лесно работи и в каква степен лекува. Често комбинирам, синтезирам и променям методите, включително и представения тук. Възстановяването на душата, както аз го прилагам, е ефективен метод за лекуване на уврежданията на душевното ядро и помощ за човека да постигне нова цялостност. Наблюдавала съм забележителни промени в себе си и другите, породени от този метод.

Основното качество на възстановяването на душата е способността да лекува през различните нива на съществуване. Това е различно от работата по чакрите и ауричните нива, тъй като лечението през различните нива на съществуване означава лечение на душевното ядро или същностния Аз. До

различните нива на съществуване се достига през аурите на астралното, менталното и духовното тяло, като те включват и нивото на физическото тяло. Вижте диаграмата в Глава 9.

Физическото ниво е нивото на коренната, сакралната чакра и слънчевия сплит и на ауричните пояси, които предават енергия в тях. Те са физическото съществуване, но не са душевното ядро/същностният Аз. В *астралното ниво* се влиза през сърдечната чакра и нейното аурично тяло. Това е духовният близък (Висшият Аз) на емоционалното тяло плюс Универсалният свят на извънтелесното пътуване, духовният свят. Да се стигне до *менталното ниво* означава да се осъществи връзка през мисловната мрежа до светлинното тяло, връзката между индивидуалния ум, Универсалния ум на Богинята Земя и връзката между Земята, другите планети и галактиката. Този достъп се осъществява през ауричните нива, свързани с гърлената чакра и третото око, но е отвъд ауричните тела на тези центрове.

До *духовното ниво* се стига от теменната чакра и отвъд ауричните тела, които предават в нея. То обхваща етерния шаблон, небесното и кетерното тяло, оттам през светлинното тяло в Свръхдушата. Душевното ядро обхваща астралното, менталното и духовното ниво и нивата отвъд тях, и представлява същностният Аз във всичките му многобройни инкарнации. То не включва физическото ядро.

В *Shamanic Experience* (Element Books, 1991) Кенет Медоус определя тези нива със съвременни шамански понятия. Енергийното тяло и скритият Аз под него са астралното ниво; човешкият Аз е менталното ниво, а Висшият Аз означава духовното ниво на съществуване:

Мисълта предоставя модела, по който се оформя физическото тяло. Енергийното тяло, което заобикаля и прониква във физическото тяло и е част от ауричния пашкул на човешкото същество, е получено от изначалната мисъл-форма на безсмъртния Висш Аз. То постоянно се влияе и видоизменя от мислите, нагласите и вярванията на човешкия Аз, които се проектират подсъзнателно в него. Енергийното тяло е главното хранилище на скрития Аз и е съставено от постоянно променящи се тонове и нюанси на звука и цвета, тъй като поема мислите и чувствата на човешкия Аз. Телесният Аз функционира главно чрез физическото тяло; скритият Аз - чрез енергийното и емоционалното тяло; човешкият Аз - чрез менталното тяло; а Висшият Аз - чрез душевното тяло.

Лечението на тези нива е работа за напреднали, с потенциала за разширяване, изцеление и възстановяване на същностния Аз/душевното ядро. Защо същностният Аз се нуждае от лечение и как може да се провежда от нас, обитаващите тела, най-ниското енергийно ниво на веригата? Същностният Аз/душевното ядро е изложен на амортизацията от страданието в безбройните инкарнации. Въпреки че енергията не може да бъде унищожена, това не важи за същностния Аз, който все пак е удивително устойчив, способен да се лекува сам и е безсмъртен. Свръхдушата е неунищожима и безсмъртна и е активна съзнателна част от Богинята. Натрупването на животи със силно страдание без възстановяване вероятно би могло да разруши същностния Аз, но такава липса на възстановяване не се допуска. Нищо не може да унищожи Свръхдушата.

Същностният Аз също може да бъде увреден или дори разбит от животи с голямо страдание. Когато това стане, се появява заболяване на физическото ниво, а също и в астралното/емоционалното, менталното и духовното тяло. Астралният близък или Висшият Аз може да се отцепи от физическото тяло, което поддържа, а сребърната нишка, която свързва телата, да се разхлаби дотолкова, че да не може да ги свързва и обединява добре. Като капката, с която прелива чашата, привидно малки травми в инкарнацията на душата могат да доведат до увреждане или разбиване, ако същностният Аз се е инкарнирал във вече увредено състояние.

Шаманите наричат това увреждане, проявено в инкарнацията, "загуба на душата". Те го описват като следствие на видима травма, но според мен видимата травма е само върхът на много голям айсберг. Травмата от този живот е последната от множеството капки.

"Загубата" на душата обикновено се предизвиква от травмираща ситуация. Съкрушителните новини и дълбокият шок, например, могат да подтикнат човека да се оттегли от съзнателната реалност за известно време... Той може да се чувства "мъртъв за света" или "извън себе си". Злополуката може да тласне човека да се чувства "отнесен" няколко дни, а лошата болест или хирургическата операция понякога поражда усещане за "откъснатост" от физическото тяло, като неприятно замайване. Загубата на близък човек, раздялата или разводът, оставането без работа, принудителното пенсиониране, изнасилването, кръвосмешението, блудството - всички те причиняват усещане за продължително "вкочаняване", странно чувство, че част от вас "липсва". И то е точно така.

Много хора ще се разпознаят в горното описание, особено преживелите такива жестоки травми като блудство, изнасилване, побой или малтретирано детство. На тези травмирани хора им е много трудно да обитават тялото си и прекарват доста време извън него в астралното ниво. Знам, тъй като съм една от тях. Когато хората, които са били травмирани в този живот, започнат да се вглеждат в

миналите си животи, те виждат кармичен модел на болка, травма и насилие. Този живот продължава да носи модела, но не като наказание, а защото същностният Аз/ душевното ядро е увреден. Моделът се повтаря, тъй като същностният Аз се нуждае от лечение.

Помнете, че кармата може да се излекува само когато душата е въплътена в тяло. Явно същото важи за уврежданията и разбиването на душевното ядро, които са краен изблик на кармата. Изпълненият с травми и насилие живот, който не е бил излекуван, прехвърля тези страдания в следващата инкарнация. Ако там не се излекува в породеното от душата повторение на същите травми, за да бъдат освободени, травмата се прехвърля в следващия живот. Когато се повтарят, без да се излекуват, тези травми създават кармичен модел, който може да предизвика първо душевно увреждане, а след това и разбиване.

Ето как и защо подобно увреждане може да се излекува, докато сме инкарнирани в тяло: Тялото е единственото място, където то може да бъде излекувано. Концепцията обяснява до голяма степен страданието, както и защо хората, които са добри и не вредят никому, страдат необяснимо много. След смъртта душата се подлага на лечение за последната инкарнация, но травмите, кармичните модели и душевните увреждания се прераждат отново с нея. Увреждането, нанесено по време на инкарнация, може да се излекува единствено в инкарнация.

Всички методи, описани в тази книга, целят лечение на това увреждане, започвайки от физическото ниво и придвижвайки се навън в аурата. Лечението на душевното ядро започва с кармично освобождение (човешкият или менталният Аз) и продължава с лечение на Висшия Аз и духовното ниво чрез интеграция на подличностите и възстановяване на душата. Трябва да се установи връзка между астралния близък и физическото тяло, така че тялото да се излекува и да функционира по-добре.

Увреждането на душевното ядро може да не се изразява само в хронична унесеност и пребиваване извън тялото. Възможно е части от собствената ни психика да критикуват, възпрепятстват и дори да саботират израстването ни, понякога предизвиквайки повтарящи се "злополуки". Това може да доведе до разцепване на множество подличности в разбития личностен Аз. Увреденото душевно ядро може да обрече човека на хронична болка на едно или всички телесни нива и неспособност да функционира нормално заедно с чувството, че не принадлежи или че не живее тук на Земята, или в тялото си.

Лечението в тази книга започна с медитация, визуализация и прокарване на енергия и премина през нивата, стъпка по стъпка. Който е прочел главите последователно и е използвал информацията и медитациите от всяка една от тях в своето лечение (самолечение или лечение заедно с друг лечител), е преминал през нивата. Наясно съм, че материалът е много сложен. Въпреки че се постарах да го представя опростено и разбираемо, трябва да знаете, че информацията наистина е комплексна. Всеки човек трябва да напредва с индивидуално темпо. Ако сте стигнали дотук, значи сте готови да излекувате вашия Висш Аз и душа и да възстановите уврежданията на вашия същностен Аз, породени от многото инкарнации. Освен това сте се излекували достатъчно, за да бъдете лечител и помощник на много други. Знайте, че десетки хора се нуждаят от вас.

Шаманизмът признава само две дълбоки причини за болестта: едната е *нещо* в енергийното поле на човека, което не бива да бъде там. Тези чужди елементи аз наричам *духовни прикрепвания* (различни от *емоционалното привързване* в будизма) и ги разглеждам в следващата глава. Там ще се спра и на процеса по тяхното отстраняване, който шаманите наричат "изваждане". Другият източник на болестта е когато нещо, което трябва да бъде част от енергийното поле, липсва. Шаманите наричат явлението "отделяне" и то води до загуба на жизненост и изтичане на енергията на жизнената сила. Отделянето се лекува с процеса на възстановяване на душата, който аз започвам с лечение на Висшия Аз и подличностите. Тези техники възстановяват липсващото, увреденото и разбитото и го връщат към правилното му място и функции в аурата и нивата на съществуване. Резултатът е цялостност и изцеление на увредения същностен Аз и всички негови инкарнации.

Ще дам пример със собствения си опит и минали животи: в първото ми осъзнаване на жестоко насилие от минал живот бях изгорена на клада по обвинение във вешерство в Британия. По онова време бях ковач и знахар на животни, моята съпруга и духовна спътница беше лечител-ка и двамата бяхме върховните жрец и жрица в почитаното общество на селото. Инквизиторите я изнасилиха многократно и ни подложиха на мъчения, побой и накрая ни изгориха на кладата. При тези ужаси сме понесли жестоки увреждания и разцепвания на душите ни.

В следващите си два живота аз отново съм била вещица, този път жена. В единия живот в Италия съм влязла в морето заедно с много други жени, за да се удавим и да не попаднем отново в ръцете на инквизицията. В по-късен живот в Нова Англия бях потопена в морето на стол за изтезания, макар че

тогава не умрях. Уврежданията не бяха излекувани и кармичният модел се беше повторил поне два пъти, увеличавайки уврежданията в опита да бъде излекуван. Затова водата винаги ми е вдъхвала едновременно страх и любов и аз така и не се научих да плувам.

В последния ми живот бях еврейка, отново инкарнирана с моята душевна спътница, която също беше жена. Като братовчедки живеехме под един покрив, тъй като моите родители бяха отведени от нацистите, а дядо ни постоянно ни задяваше и опипваше. Като станавме малко по-големи, ние се опитахме да избягаме от Германия, но ни заловиха на границата и ни изпратиха в концентрационен лагер в Бухенвалд. Двете се грижехме една за друга, доколкото можехме. В продължение на година бяхме подложени на чести изнасилвания и медицински експерименти с детеродната функция. И двете умряхме ненавършили 20 години.

Бързо се инкарнирахме, както често става след насилствена смърт.

Настоящият ми живот възроди същия модел. От съвсем малка бях подложена на тежки побои, емоционално ментално и духовно насилие и израснах с всички поведенчески модели на кръвосмешението (наред с другия тормоз). Той не изплува в моя лечебен процес, докато не започнах да разглеждам миналите животи и ключовата роля на дядото в Германия беше почти последният елемент от пъзела, който видях. Моето тяло отразява тормоза от миналите и сегашния ми живот, а заболяването на матката е последица от изнасилването и кръвосмешението, изявена на нивото на емоционалното тяло. Преминването на граница, дори тази с Канада, навремето ме изпълваше с ужас и физическо неразположение. Същото се случваше при проверките на летищата. Всичко това престана, когато разбрах причината, залавянето ми на немската граница в миналия живот.

Когато започнах самолечението на душевното ядро, открих фрагменти и подличности, макар че фрагментите не се бяха развили и отчупили достатъчно, за да се превърнат в раздвоение на личността. Моят астрален Висш Аз беше толкова далеч, че изобщо не знаех, че съществуваше. Под-личностите включваха такива, чиито негативни мисъл-форми възпрепятстваха растежа ми, а постоянното послание на вътрешния им глас беше: "Ти не можеш да направиш това, не можеш да го имаш, не го заслужаваш."

Изпитвах отчаяно желание да променя поведенческия си модел, но дългогодишното лечение не постигаше нищо и не ми помагаше да го разбера. При най-малката заплаха аз ставах свадлива, войнствена и сърдита, винаги с непознати хора. След това се питах защо е станало така, защо го правя и не мога да го владя. Чувствах се ужасно виновна, ужасена и разстроена. Негативният вътрешен глас много се радваше: "Просто не те бива за нищо." Знаех, че нещо не беше наред, нещо много сериозно, но дори след 15 години духовни и лечебни практики аз не знаех какво да направя.

Освен това имах чувството, че не принадлежа на Земята, дори исках да я напусна и да си отида къщи, където ми беше мястото. (Без да съм склонна към самоубийство.) Тук, на това чуждо място, ми беше трудно да живея в ежедневието. Машините ми бяха напълно непонятни и не можех да ги понасям. Постоянно изтървах и разливах разни неща и забравях яденето в печката, докато се овъглезе. Тълпите, освен ако не бяха жени или духовни групи, ме плашеха. Не можех да гледам хората право в очите. Прекарвах толкова много време извън тялото си, че често няхах никакъв спомен къде съм била през деня и бях вечно стресната, напалшена и разсеяна.

Лечението на тези отделения предизвика три големи промени в живота ми. Първата беше възстановяването на връзката между моя Висш Аз/астрален близък и физическото ниво и емоционалното тяло. Явно увреждането на душевното ядро разхлабва сребърната нишка, която свързва телата, и тогава Висшият Аз започва да функционира твърде далеч на астралното ниво, за да поддържа физическата и емоционалната функция. Последва лечение на под-личностите на ментално ниво, а накрая настъпи най-удивителното възстановяване на душевните фрагменти от астралното, менталното и духовното ниво на съществуване.

Астралният близък е вашият Висш Аз. Той функционира на астралното ниво на съществуване и е емоционалният енергиен Аз. Неговата работа е да бъде мост между менталното и духовното ниво и физическото тяло. Той съединява всички нива на съществуване и ги обединява, така че нивата и ауричните тела да работят като едно цяло. Внася светлината/информацията за менталната мрежа, светлинното тяло, духовното ниво и Свръхдушата в ауричните тела и чакрите, позволявайки най-пълното човешко осъзнаване и координирано духовно развитие на всички нива.

Проявяването на вашия Висш Аз е много приятно лечение и аз препоръчвам всеки да го опита. Това е проста медитация, която трябва да се проведе само веднъж. В добронамерените хора Висшият Аз/астралният близък винаги е любящо и положително същество. Някои го възприемат като Богиня или възплъщение на Богинята в тях. Астралният близък е златист и красив.

За целта навлезте в състояние на медитация, заземени и центрирани, с напълно релаксирано тяло, защитени и прокарали енергия. Винаги използвайте защита, когато влизате в астралното ниво.

Помолете вашите духовни водачи и ангели да бъдат с вас. С утвърждението, че само позитивната енергия може да идва при вас, излезте в астрала, за да потърсите вашия Висш Аз. Ще се озовете там просто като си помислите, че сте там. Поискайте да видите вашия Висш Аз/астрален близък, поговорете с него и го поканете да се прибере у дома. Ще го познаете, защото ще изглежда като вас или както винаги сте си представяли вашия идеален образ. Енергията му е сияйна и златна; той е дъга от светлина. Няма да бъде увреден и няма да се нуждае от лечение.

Ако вашият Висш Аз се съгласи, внесете го в сърцето си. Ще почувствате как златната му енергия ще започне да се излъчва през вашата аура и всичките ви чакри, когато се настани там. Почувствайте как ауричната ви енергия се проявява значително. Благодарете на вашия Висш Аз и водачите и се върнете в настоящето, взимайки вашия астрален близък със себе си. След лечението може да се чувствате отнесени и обгърнати в златна мъгла в течение на няколко дни. Това е приятно и съвсем безопасно усещане, след което ще се почувствате много по-адекватни и добре на Земята и в тялото си. От този момент вашият духовен и психичен растеж ще се ускори, а животът ви ще се обогати с покой и позитивни емоции. Тази медитация се провежда само веднъж.

Когато свикнете с вашето ново същество, започнете да работите с онези малки заядливи, критични Азове, които рее още ви дърпат назад. Докато вашият Висш Аз/астрален близък е част от вас на астралното ниво, тези подличности са творения на ума, които не са част от вас, но ви пречат да познаете Чистия ум на мрежата. Те блокират способността ви да отключите и излекувате вашето светлинно тяло. С духовното развитие на човека тези подличности стават все по-взискателни. Те са стари мисъл-форми, които вече нямат място във вашата еволюция, мисъл-форми, които сте надраснали и сега са в конфликт с растежа ви. Техните изопачения, критики и тревоги вредят на нагласата и живота ви.

Лауна Хъфинс дълги години се е занимавала с лечение на подличности и описва тяхната структура:

Подличностите не са реални, но докато не се убедите сами, те ще ви изглеждат истински. Мислете за вашите подличности като за експонати в холографска изложба. Триизмерната холограма на танцорка изглежда реална. Тя сякаш се движи, докато я обикаляте, но ако посегнете да я докоснете, ръката ви ще мине през нея ... Подличностите - дори онези, които създават най-голяма тревога или вина - не са по-плътни и истински от холограмата

За това лечение първо осъзнайте всички негативни гласове. Някои са заядливи, други изплашени или разтревожени. Могат да бъдат неоправдано сърдити или ревниви мисли или всичко, което подкопава вашата позитивна представа за себе си. Безсмислено е да се карате с тях или да ги прогонвате. Те не са отделни създания, а вашата гневна съпротива само подхранва страховете им и оправдава критиките им. Тя им дава енергия и те стават по-силни и настоятелни. Аз изпитвах силно неудовлетворение, а негативните гласове ми се подиграваха и укрепваха.

Начинът да се справите с тях е да разберете тяхното намерение. Всъщност те се опитват да ви помогнат или да ви предпазят, макар че го правят по начин, който вече не е позитивен и полезен. Вие сте надраснали техните методи. Те са като неучи деца, които имат нужда от дисциплина, сигурност и любов. Възприемайте ги като вашето собствено вътрешно дете на етапа на "ужасните две години", когато се е цупело и хленчело. Те се нуждаят от майка, която да им обясни фактите на новия ви живот и вашата истинска същност.

Лауна Хъфинс предлага:

Ето някои начини за сливане на вашите подличности с душевното ядро. Първо опознайте големите. Изслушайте нуждите им и сключете споразумение, което можете да спазите. Кажете им вашите нужди и виждания и изискайте тяхното съгласие за сътрудничество. Научете ги да ви помагат... Нека светлината на любовта ги облее и проникне в тях. Силата на светлината -сътрудничеството с напътствията на вашия ум ... накрая ще ви позволи да приемете тях и енергията им в Аза на вашата централна личност.

Сега проведете медитация, за да се срещнете и излекувате тези мисъл-форми, които изглеждат част от вас, но са творения на ума. Влезте в състояние на медитация с напълно релаксирано тяло, защитени и прокарали енергия, и призовете вашите духовни водачи. Поискайте да ви отведат на менталното ниво, за да се срещнете с вашите подличности. Седнете на зелена поляна, докато вашите водачи ви ги водят една по една. Разговаряйте с всяка една, разберете какви са нейните стракове и как иска да ви предпази. Дайте ѝ нова работа. Ако подличността ви се явява като дете, отнасяйте се с нея както подобава; ако е зряла, дръжте се по-сериозно. Изтъкнете ѝ доводите си, а на детето дайте фунийка сладолед и го уверете, че е в безопасност.

Когато завършите разговора с всяка подличност, поканете я да седне до вас на тревата. Когато

всички подличности се наредят в кръг, поканете вашия астрален близък/Висш Аз да ги обучи и изпълни със светлина/информация/образование. Когато вашият Висш Аз приключи, призовете Богинята и Я помолете да излекува тези мисъл-форми, така че да сътрудничат и да ви помагат по вашия духовен път. Те могат да избледнеят в Нейната светлина. Това превежда лечението през астралното, менталното и духовното ниво. Когато вашите духовни водачи дадат знак, че работата е свършена, благодарете на тях, вашия Висш Аз и ; Богинята и се върнете в настоящето.

Възможно е от този момент мислите ви изведнъж да се успокоят, а някои негативни поведенчески модели да изчезнат. Понякога се налага тази медитация да се повтаря; правете я, когато е необходимо, всеки път щом усетите, че някоя негативна мисъл-форма набира сила. За повече информация за лечението на подличностите, прочетете книгата на Лауна Хъфинс *Bridge of Light* и аудиокурсът на Дуейн Пакър и Саная Роман *Awakening Your Light Body*, касета 1. Желателно е подличностите да са изчистени, преди да пристъпите към възстановяване на душата, тъй като е важно да правите разлика между душевните фрагменти, които са част от вас, и мисъл-формите. Освен това неизлекуваните подличности могат да блокират лечението на душевните фрагменти.

Описаното дотук е само подготовка за забележителния процес на възстановяване на душата. Чрез възстановяването на душата се лекуват увредените или отцепени фрагменти от вашето душевно ядро/същностен Аз. Те са част от вас. Приемането на вашия астрален близък придава по-голяма стабилност и цялостност на вашия същностен Аз и готовност да се направи това. Същевременно то ви помага да разграничите вашия здрав астрален близък от фрагмента, който трябва да се прибере и излекува. Веднъж установил контакт и здрава връзка с физическото ниво, астралният близък се превръща в помощник във възстановяването на душата.

Аз научих този процес преди две години от великолепната книга на Сандра Ингърман *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self* (HarperSanFrancisco, 1991). Прилагала съм го успешно върху мен, моето куче Кали, няколко други жени и една жена, която е множествена личност. Включвала съм го в сеанс с полагане на ръцете, психично/лечение от разстояние и самолечение. След медитациите и указанията ще опиша няколко истински истории. В хода на работата промених процеса и от шаманска техника го превърнах в кармично лечение за цялостен същностен Аз. Но овладях процеса благодарение на Сандра Ингърман и го препоръчвам на всеки лечител.

Този вариант на възстановяването на душата се провежда на няколко етапа. Тук го описвам като самолечение. Получава се много добре при лечител и получател, особено когато получателът съдейства. Намирам, че тези лечения са деликатни и приятни, голямо облекчение след емоционалното препрограмиране и кармичното освобождение. Но въпреки това са много интензивни. Процесът може да се прилага и при животни; попитайте вашите водачи дали дадено животно се нуждае от него. Човек или животно с травматична история или преживяно насилие обикновено имат полза от това лечение. Понякога работата продължава в няколко сеанса, а аз самата открих мои нови душевни отломки, след като смятах, че съм довела процеса докрай. Но щом някой фрагмент дойде и се слее с вас, това е много позитивно явление.

Ако сте преживели кръвосмешение или сте множествена личност, възстановяването на душата може да бъде завършекът на вашето лечение. В такъв случай смятам, че трябва да проведете кармично освобождение с Господарите на Кармата, преди да се заемете с възстановяване на душата. Поискайте пълно изцеление сега от насилието и неговия кармичен модел на всички нива. Всички други техники в тази книга са подготовка за възстановяването на душата, а тяхното завършване преди пристъпването към този процес допринася за лесните и забележителни резултати. Това е последният етап на лечебния процес, а не началото на възстановяването. Връщането на астралния близък/Висшия Аз във физическото ниво и научаването да работите с него в медитацията за подличностите също е важна подготвителна стъпка.

Когато работите с хора с множествени личности, трябва да се изпълни още една предварителна техника. Това е медитация за идентифициране на всички същества, които не са част от вас (душевни части на получателя), да бъдат върнати на Богинята или където принадлежат. За целта отидете в астрала с вашите духовни водачи, ангели и с пълна защита. Поискайте да разпознаете тези същества и помолете Богинята да ги вземе от вас, да ги излекува и да ги изпрати където им е мястото. В следващата глава ще намерите повече информация за този вид лечение на същности.

Ако фрагментът не прилича на вас в никоя възраст, има нечовешка енергия или външност, или е негативен (а не наранен или ядосан), можете основателно да заподозрете, че той не е част от вас. Във възстановяването на душата или при всяко пътуване през нивата на съществуване задължително трябва да се постави пълна и индивидуална защита около получателя и всички участници в сеанса. Това важи с пълна сила в работата с множествени личности. Направете утвърждението за лечителя и получателя:

"Само моето влиза в мен." Това е изключително важно.

Сега навлезте в състояние на дълбока медитация. Проведете пълна релаксация на тялото, прокарайте енергия, създайте силна златна защитна сфера и помолете за помощ вашите водачи, ангели, Висш Аз и Богинята. Аз смятам, че възстановяването на душата е тържество на Аза и Богинята; предприемайте го сериозно, но с радост. Необходимото лечение на много животи е на път да започне, пораждайки една съвсем нова цялостност и по-добър живот. А също и по-хубави следващи животи.

Помолете вашите водачи и ангели да ви отведат на астрално ниво, при вашия Висш аз. Той ще ви посрещне и ще се присъедини към вас. Попитайте го с помощта на вашите водачи и ангели дали има някакви ваши части, които трябва да се приберат въщи и да присъстват на това ниво. Вашият Висш Аз или водачи ще намерят една или повече такива отломки и ще ги доведат. Те приличат на вас, но могат да са на различна възраст. Може да ви разкажат историята си, кога и защо са се откъснали; аз обикновено не питам. На астралното ниво фрагментите винаги са от настоящия ви живот. Предложете на всеки душевен отломък лечение, докато добие златен и здрав вид, след това го попитайте дали е готов да се върне у дома и отново да стане част от вас. Ако фрагментът каже "Не", уверете го, че животът ви вече е хубав и безопасен. Помнете, че той се е откъснал в травматичен момент, но вие не искате повече да сте разделени.

Когато фрагментът каже "Да", попитайте го дали има братя и сестри на това ниво и го помолете да ги доведе при вас. Може да се появят още няколко отломки. Излекувайте ги и им задайте същия въпрос: "Готови ли сте да се върнете въщи? Има ли други?" Сега поканете душевните отломки да влязат във вашата сърдечна/тимусна чакра. Внесете ги там и ги закответе с лента или мрежа от светлина. Помолете вашите ангели и водачи да ви помогнат. Разстелете лентата или мрежата от душевните фрагменти във вашата сърдечна и тимусна чакра нагоре по вашата линия Хара до надличностната ви точка над темето. Светлината се изтъква като нежна паяжина. Тази мрежа е най-важната част на лечението и е решаваща.

След това помолете вашите водачи, ангели и Висш Аз да ви отведат на менталното ниво и повторете процеса. Тези фрагменти са от минали животи и не са толкова плътни като онези на астралното ниво. Вероятно ще имат прилика с вас, но по-далечна. Потърсете ги и ги приберете - аз предпочитам да не ги питам какво им се е случило. Уверете ги, че са в безопасност при вас. Излекувайте ги, а после ги внесете в сърцето си, изтъкавайки паяжината от светлина. Изчакайте паяжината да се оформи, преди да продължите нататък.

Сега помолете вашите водачи, ангели и Висш Аз да ви отведат на духовното ниво и повторете процеса. Този път фрагментите ще приличат на фигури от светлина, но вие ще ги познаете като част от вас. Те са от минали животи и са по-малко на това ниво на съществуване; възможно е да не намерите нито един отломък на това ниво. Приемете ги, изтъкавайки паяжина от светлина. Този път поставете мрежа или пашкул от светлина като златно яйце около цялата ви аура с всички душевни фрагменти вътре. Кажете им: "Благодаря" и "Добре дошли у дома".

Върнете се през нивата на съществуване в тялото си. Преминете от духовното в менталното, от менталното в астралното и от астралното във физическото ниво. Благодарете на вашите водачи, ангели и Висш Аз и ги помолете да продължат и завършат интеграцията на частите на душата ви. Възможно е в края на медитацията да се почувствате много отпуснати и унесени. Тя може да продължи неопределено време. Аз предпочитам да правя възстановяването на душата преди лягане и да заспивам след това. Няколко дни ще се чувствате много добре, но някак особено.

Процесът на *пълната интеграция* отнема около месец. В това време душевните фрагменти първо заспават, след това избледняват в светлината на вашата сърдечна/тимусна чакра и аурата на емоционалното тяло. И те, и вие ще изпитвате блаженство. Проверявайте мрежата от светлина между сърцето и надличностната точка поне два пъти на ден, за да видите дали всички душевни части са здраво закотвени. Ако изпитате страх или дискомфорт през първата седмица, мрежата вероятно се е разхлабила. Ще намерите някой много изплашен душевен фрагмент да се носи в слънчевия ви сплит. Върнете го в сърцето си и го обезопасете с мрежата.

След една седмица повторете горната медитация и проверете дали някой не е останал навън, готов да се прибере въщи. Ако намерите друг душевен фрагмент, приемете го. Оставете го да се интегрира една седмица, преди да продължите нататък. През цялото лечение и в процеса на интеграция бъдете много грижовни към себе си. Почти веднага ще почувствате как животът ви се променя към по-добро, а молекулите на вашата аура ще се пренаредят. Макар да е положителна, тази промяна е стресираща и даже разтърсваща, макар че при мен възстановяването на душата винаги е било деликатен процес.

Сега довършете процеса на възстановяването на душата. Навлезте в състояние на дълбока

медитация, като не забравяте да си осигурите защита; призовете вашите водачи, ангели, Висш Аз и Богинята. Този път, когато навлизате на всяко ниво, питайте дали някой друг не задържа душевен фрагмент, който е ваш. Може да има една или повече такива отломки, отново на различна възраст. Хората, които ги задържат, може да го правят, защото не знаят как да ги отпратят или за да ви контролират, манипулират или вредят. Може да се задържат и от хора, които искрено ви обичат и ви желаят доброто.

Отидете при всеки един от тези хора и си поискайте душевния фрагмент. Някои части ще се нуждаят от лечение веднага щом бъдат освободени; дайте им го. Богинята и ангелите ще ви бъдат от голяма полза. Попитайте душевния отломък дали е готов да се върне у дома и го внесете в сърцето си, като отново го закотвяте с мрежа от светлина. Уверете се, че е изцелен и сияещ, преди да го допуснете в себе си. Приемайте фрагментите един по един или след като цялата група бъде освободена и излекувана. Информацията за това кой е задържал тези фрагменти може да ви разстрои; напредвайте бавно и полета.

Ако някой човек отказва да освободи част от душата ви, предложете му лечение в замяна за фрагмента. Това обикновено върши работа. Ако не желае, предложете му нещо друго, което е положително. Ако пак ви откаже, помолете вашите водачи, ангели или Богинята да се намесят и те ще ви върнат фрагмента. Излекувайте душевната част и я внесете в сърцето си при другите. Разстелете мрежата от светлина от душевния фрагмент и вашата сърдечна/тимусна чакра по линията Хара до вашата надличностна точка.

За целта отидете на астралното, менталното и духовното ниво на съществуване. Това ще стане много по-бързо, отколкото при първите възвръщания на душата. На всяко ниво питайте дали вие задържате чужди душевни фрагменти. Това обикновено са бивши и дори настоящи партньори. Помолете вашите водачи, ангели, Висш Аз и Богинята да ги върнат където им е мястото. Дори частта, която задържате, да е от любяща и хубава връзка, върнете я. Връзката ще стане по-близка, по-добра и по-здрава. Направете това на трите нива, после се върнете в настоящето. Проверявайте светликните мрежи поне веднъж седмично и си дайте време пространство и грижи, за да завършите лечението. Почувствайте как животът ви става цялостен, а на физическо, емоционално, ментално и духовно ниво протичат положителни трансформации. Предприемайте всяка стъпка внимателно, една по една, деликатно и с радост.

Като всички лечебни методи в тази книга, аз изпробвах процеса за възстановяване на душата, преди да го приложа върху друг човек. Работейки сама, понякога не успявах да намеря душевни фрагменти, които се появяваха в следващи сеанси за психично лечение или лечение с полагане на ръцете, индивидуални или с други лечители. Събирах частите на душата си по една-две на сеанс. Рискът при самостоятелната работа е, че мрежите са хлабави. Но това не се случи при провеждане на лечението с други хора. В сътрудничеството с други лечители процесът протичаше по-бързо. Когато получателят участва наравно с лечителя, в един сеанс се появяват повече фрагменти, често всички наведнъж в един фокусиран сеанс.

В един сеанс, който проведох по телефона с психично осъзната жена, единственият фрагмент, който намерихме на астрално ниво, беше нейният Висш Аз. Щом влезе в нея, той ни отведе на другите нива, където намерихме душевните части. На ментално ниво имаше четири фрагмента: един миниатюрен ембрион и три други, две деца и една почти тийнейджърка. На духовно ниво имаше светлинна форма със сияещо лице, която ни доведе още две, когато я попитахме дали има други. Получателката задържаше само един чужд фрагмент. Той беше закотвен в нея със здраво въже, което нейните духовни водачи отстраниха и отнесоха отломка, където му беше мястото. Целият сеанс продължи един час.

Друго завръщане на душата, проведено като психично лечение, беше за едно тримесечно бебе, чиято баба е моя близка приятелка. От раждането си момиченцето имаше затруднения с дишането, а пулсът му достигаше до 300 удара в минута (нормалната стойност при бебетата е 88 удара). Животът му беше в опасност, затова бебето беше включено към монитор, който следеше ускоряването на пулса и дишането му, за да се нормализират своевременно.

Проведох психично/лечение от разстояние, за да разбере причината за проблемите. Открих, че блуждаещият нерв на бебето, който се спуска от мозъка до гръдния кош и регулира сърдечната и дихателната дейност, е по-къс от нормалното. Беше накъсан, но ми казаха, че ще оздравее и ще порасне. Установих контакт с Аманда, бебето, за да я попитам от какво се нуждае, и тя се оказа много зряла, осъзната и готова да съдейства. Тя често напускаше тялото си, отиваше твърде надалеч и за твърде дълго, за да бъде със своя духовен спътник Едуард. Той също пожела да разговаря с мен и аз ги видях двамата съвсем ясно. Трябвало да са в тялото на Аманда заедно, но когато раждането избързало

с един месец, той не пристигнал навреме. Те споделяли общо тяло преди и искали същото сега. Той ми обеща, че ще излекува бебето и то ще оживее и ще бъде физически и емоционално здраво.

Използвах процеса за завръщане на душата, за да ги събера в тялото на бебето. Едуард трябваше да свие образа си на зрял мъж до бебешки. Получи се като сливане с Висшия Аз, само че двете същества се сляха във всички чакри, преди енергията на Едуард да се слее с тази на малката Аманда. Кризите със сърцето и дишането й намаляха от седем до две на ден. Продължих с лечението, за да стабилизирам сребърната нишка, която свързва ауричните тела на двете души. Детето приема хомеопатични лекарства (хомеопатичния препарат "Опиум") и цветни есенции (включително серията "Переландра, Душевен лъч"). Като изключим плашещите смушения, тя изглежда щастлива и напълно невъзмутима, а моите лечебни водачи ме уверяват, че ще остане на Земята и ще оживее.

Една лечителка откри мой душевен фрагмент по време на кармичното освобождение от страха, което вече описвах Показаха ми мой образ на две или три години, заключена в тъмен килер, изплашена и пищяща. Не си спомням случката, но тя отговаря на детството ми. Когато душевният фрагмент се излекува и върна, усещането беше като прилив на топла енергия, която се радваше, че се е завърнала в сърцето ми.

На душевната част й трябваша три дни, докато се слее напълно с мен, оставяйки само сияние от розова светлина, и една седмица, за да изчезне съвсем. Целият процес беше прекрасен и научих, че това е бил последният от фрагментите ми, които са имали нужда от външна помощ. Паяжината от светлина, която духовните водачи разстлаха около моята аура, е знак за завършеност. Чувствам се много по-различно, отколкото когато процесът на завръщане на душевните отломки започна; усещам се позитивна, цяла и напълно излекувана. Всички упорити проблеми, които изброих в тази глава, изчезнаха. Вярвам, че сега моделът на кармичната болка оздравява или е изцелен, а моето душевно ядро най-сетне се доближава до целостта. Но ще продължа да проверявам за други фрагменти.

Любимият ми случай на завръщане на душата беше с Кали. Изобщо не ми беше хрумвало да опитам процеса с куче, но предложението дойде от моя ангел Ариел. Кали дойде при мен изтормозена и бита, така че идеята ми се стори логична. Положих ръцете си върху кучето, призовах неговия Висш Аз, помолих Ариел за помощ и всички се озовахме на астралното ниво. Кали като пухкаво пале се втурна в ръцете ми, глупаво кученце, размахало дружелюбно опашка. То ни поведе през нивата на съществуване, за да намерим другите, и общо пет златни кученца Кали се сляха с порасналото куче. Вместо в сърцето, което не е добре развита чакра при повечето животни, Ариел и водачите наместиха кученцата в сакралната чакра, основният център при кучетата.

Кали беше много доволна през целия епизод, който продължи по-малко от пет минути. Няколко дни се разхождаше, следвана по петите от петте кученца, а когато лягаше, заставаеше така сякаш ги кърмеше. Не допускаше Купър до малките и не беше никак благоразположена към него. За една седмица кученцата се сляха с нея като златна светлина и изчезнаха. Един човек, който много обича Кали, държеше неин фрагмент и на драго сърце й го върна. Оттогава Кали изглежда по-щастлива и много спокойна. Казаха ми, че Купър няма нужда от завръщане на душата (освен това той все повтаря, че тези неща не съществуват).

Най-интензивното завръщане на душата, в което съм участвала, беше на моята приятелка Трейси, която е множествена личност. Лечението продължи три дълги и много впечатляващи сеанса, всеки от които по няколко часа. Наложих се да се прави три нощи поред: само с толкова време разполагахме. Освен това трябваше да протича бързо, тъй като подозирах, че страхът на Трейси можеше да я принуди да преустанови процеса, ако й оставяхме време да се замисли.

Седмичата преди да предприема пътуването аз проведох психично лечение от разстояние, за да проверя дали всички личности бяха наистина части от Трейки. Установих, че две не бяха и помолих Богинята Куан Ин да дойде, да ги излекува и да ги отнесе където им беше мястото. Едината беше дете, а другата бебе на около година. Детството на Трейси беше преминало под знака на кръвосмешението и тормоза, а знаехме и за няколко травматични, белязани от насилието минали живота. Въпреки че лечението протичаше психично с нейно позволение, тя знаеше какво се беше случило, сякаш беше присъствала. Помолих я да ми направи списък на личностите, които разпознаваше, с техните имена, възраст и характеристики. Искях да имам поне известна представа кого да очаквам. По-късно тя сподели, че това била най-важната част от лечението.

Когато пристигнах, двете с Трейси проведохме леченията с другите жени, които тя държеше да присъстват. Едната беше нейната психотерапевтка, която за два дни стана опитва психична лечителка. За мен беше удоволствие да работя с нея, макар че в началото възразих срещу присъствието й. Поставих защита около всички, призовах водачите, ангелите, Бриди и Богинята Куан Ин. Поставих защита около всички и накарах присъстващите, включително Трейси, да кажат: "Само моето влиза в

мен."

Първо помолихме Господарите на Кармата да излекуват Трейси напълно и да ѝ дадат радостен и позитивен живот. Липика ѝ показаха инцидент в този живот, за който трябваше да знае, след което удовлетвориох освобождението. Тя беше блокирала познанието за насилника и сега го видя. От сърдечната ѝ чакра излязоха вълма бял памук, а ние ги запълнихме с розова светлина. Сърдечният център се превърна в розова стая, където щяха да се приберат "децата" на Трейси.

После отидохме на нивата на съществуване и "децата" започнаха да прииждат. Те идваха доста бързо, но бяха много, над дузина напълно оформени личности с имена и индивидуални нужди. Психотерапевтката, Трейси и аз преговаряхме с всяка от тях, опитвахме се да изпълним исканията им, без да вредим на Трейси, и да ги върнем в сърцето ѝ. Един от фрагментите, който беше четиригодишно момче на име Томи, се съгласи да се прибере само заедно с неговите кола пожарна, самосвал и кученце. Каза, че стаята била прекалено розова и остави палето да се изпишка на килима.

Едно от момчетата искаше плуven басейн, а друго държеше да слуша рок музика; накрая с нежелание се съгласи да си сложи слушалки. Един фрагмент имаше навика да се самонаранява, но накрая обеща да не го прави повече. Трудно го убедихме да влезе в сърцето на Трейси. Друг скептичен отломък поиска всякакви доказателства, преди да се съгласи да се върне у дома. Това беше дълга нощ.

В следващия сеанс работихме върху други проблеми, необходими за лечението на Трейси, но без да са директно завръщане на душата. Убедихме я, че беше напълно нормално да е ядосана, нещо, което тя не си беше позволявала дотогава. Аз проверих светлинната мрежа от предишната нощ и се уверих, че всички завърнали се душевни фрагменти бяха щастливи и доволни. Един от тях поиска сладолед във фунийка, затова почерпихме всички на астрално ниво.

На третия сеанс отново проверих мрежите, след това върнах всички на душевните нива. Имаше още няколко фрагмента, неоформени и без имена, така че върнахме и тях в розовия сърдечен център на Трейси. Тя държеше душевни части от други хора, които ѝ беше трудно да изпрати въщи, но го направи. Нейният насилник също държеше детски фрагмент от Трейси, който не искаше да ѝ върне. След известни преговори той прие да го замени за кристал, а държаният от него душевен отломък се нуждаеше от дълбоко лечение от Богинята. Получи го и се върна при Трейси.

Когато прегледахме всички нива и прибрахме всички, които намерихме, остана само една парцалена кукла. Озадачи ме, понеже я помислих за душевен фрагмент, но тя не помръдваше и изглеждаше неодоушевена. Недоумяхах, докато Трейси не я позна. Това беше нейната детска кукла, а насилникът я беше принуждавал да му се подчинява, заплашвайки я да разпори куклата, ако се дърпа. Трейси не я искаше, защото ѝ навяваше лоши спомени, така че аз помолих Куан Ин да я отнесе и да се погрижи за нея. След това приключихме и аз обгърнах цялата аура на Трейси със златна светлина и завърших сеанса.

През следващите дни душевните части заспаха и започнаха да се сливат с Трейси. Но тя тъгуваше по тях и избра да ги събуди и да продължи да бъде множествена личност с многостранно съзнание. Това беше неин избор, както и цялото лечение. След една година реши да ги интегрира напълно и го направи, и сега набира сила и благоденствие на всички нива. По време на тези сеанси се случиха и други неща, които бяха най-интензивното лечение, което съм виждала или провеждала някога. Препоръчвам лечебните сеанси да се провеждат през по-голям интервал, с време за почивка и интеграция. Иначе промените са прекалено интензивни.

Начинът, по който лечебният процес на завръщането на душата променя живота, не може да се опише, а трябва да се изживее. Това лечение води до трансформация, пораждайки промени в този и всички следващи животи. Работата в тази глава е лечение за напреднали, но ако сте работили постепенно, значи сте готови за него. Работата може да се изпълни индивидуално или с други лечители. В шаманството този процес на завръщане на душата се нарича "отделяне". Следващата глава разглежда друга шаман-ска форма, наречена "натрапване" или духовно прикрепване, и начините за нейното лечение.

Глава 12

ДУХОВНИ ПРИКРЕПВАНИЯ

Въпреки че повечето психична енергия е добра, съществува и негативна енергия, която приема най-различни форми. В своето психично развитие лечителят трябва да знае как се проявява негативната енергия и какво да прави, когато се натъкне на нея. В такива случаи защитата е решаваща, но не е достатъчна; отрицателната енергия трябва да се пречисти и разсее завинаги. Това се прави не само заради самия лечител, но и заради получателя на лечението, за всеки друг, който влезе в помещението, и за безопасността на самата Земя.

Психичните атаки и злото съществуват и нанасят реална вреда. Част от привидно негативната

енергия не е лоша, а просто не е на място. Необходимо е да я преместим, където ѝ е мястото. Някои същества от други планети и техните неканени устройства на Земята са много негативни, докато други са наши защитници, помощници и лечители. Важно е да правим разлика и да знаем как да реагираме адекватно в различните ситуации.

При всяко обсъждане на създанията и духовните прикрепвания възниква въпросът за злото в света. Загадка е как може да съществува лоша енергия, когато Божествената създателка на цялото Битие е толкова напълно и абсолютно положителна. Някои хора отказват да приемат съществуването на злото, но това е отричане на истината, което е много опасно. Има теория, че доброто не може да съществува без злото, по което да се изпитва. Както денят не може да съществува без нощта, така и доброто не може да без своя контраст. Хората на Земята притежават силата на свободната воля и неограничения избор. Изборът създава нашия живот и кармата като действия на ума. Земята като планета е експеримент на свободния избор, а от човешкия избор и намерение могат да произтичат редица грешки.

Злото може да се определи като краен резултат от егото и разделението, себичното желание и липсата на състрадание:

Зло е, когато няма мисъл за близост или любов, когато действаме отделени от другите, когато си придаваме власт или контрол над другите или сме безразлични към онези, които са наша отговорност. Лошо е да не гледаме състрадателно на съществата в нашата сфера на влияние. Където няма любов, злото изпълва вакуума.

Никоя душа не е създадена лоша или присъщо зла, но душите се влияят и могат да се покваряват в тялото от уврежданията във физическия мозък или лошите гени. Пример за това е побърканият масов убиец, педофилът, конят ренегат, или ротвайлерът, който става убиец. Емоционалното заболяване, което прераства в увреждане на душевното ядро, също може да бъде източник на злото, както и разрушителното въздействие на наркотиците върху ума. Ето какво казва изследователят на нивата между животите Майкъл Нютън:

Стигнах до заключението, че човекът с неговите пет сетива може да въздейства негативно върху душата. Ние изразяваме нашия вечен Аз чрез доминиращи биологични потребности и натиска на заобикалящите стимули, които са преходни за инкарнираната душа. Въпреки че нашият човешки облик няма никакъв скрит, лош Аз, някои души не се усвояват напълно. Хората, които не са в хармония с тялото си, се чувстват откъснати от себе си в живота...

Еволюцията на душите включва преход от несъвършенство към съвършенство, основан на преодоляването на голям брой трудни телесни задачи... Но всички души се държат отговорни за поведението си в заеманото от тях тяло.³¹

Погледнато от друг ъгъл, ангелът Луцифер е избран да служи на доброто като го изпитва с изкушението и греха. Това изисква хората постоянно да оценяват своите ангажименти и избори. Непрестанният позитивен избор под натиска на събитията създава и укрепва човешкия характер. Съществува естествена склонност да се избира доброто в света; ние сме създадени по образ и подобие на Богинята. Чрез преодоляването на отрицателните желания и избиране на доброто, то се подсилва с многократното осъзнаване. Закаленият метал е силен и нерушим. В своята роля на изкусител Луцифер дава надежда за укрепване на доброто.

Всеки човек прави погрешни и правилни избори, а научаването на доброто чрез разбиране на грешката изгражда характера и подтиква душата да расте и еволюира. По същия начин хората, които се сблъскват с негативност, се научават да я преодоляват и трансформират, калявайки своите способности на лечители. Лечителят никога не се подлага на увреждане в своя опит да освободи или трансформира злото и да го превърне в добро, или да го прогони по време на лечението. Негативната енергия, с която се сблъсква, е по-често грешка и заблуда, отколкото действително зло. Но може да има и умишлена негативна енергия, като в тези случаи законът на тройното правило важи с пълна сила. Преднамерената злина се връща при автора си, а лечителят на такива злини също получава отплата за положителните си действия в очистването на злото от себе си и другите.

Трябва да се прави разлика между *зло* и *страдание*. Те са две съвършено различни неща. Страданието не е лошо. Причината за страданието в света е израстването на душата. То може да се дължи на кармичен дълг, например човек нанесъл вреда в един живот, се съгласява и избира да я изживее в друго прераждане. Това се прави с цел да се поставиш на мястото на другия човек, за да се научиш на състрадание. Понякога страданието е избрано от Аза в споразумението между животите като начин за натрупване на кармична добродетел или бързо усвояване на даден урок. Трагедиите в

³¹ Майкъл Нютън, *Пътят на душите*, издателство Аратрон, София, 1997 г

живота не са съвпадение. Те са избрани от същностния Аз, не от съзнателната инкарнация, в името на цялостния план за развитие на душата. Злото е нещо друго, то е избор и намерение да вредиш на другите.

Откритата в лечебния сеанс негативност може да бъде създадено от ума зло или случайно заблудена енергия, на която не ѝ е там мястото. Има отчетлива разлика между отстраняването на психично нападение и изпращането в отвъдното на изгубен дух, който не знае, че е умрял. Като част от процеса на земна промяна планетата повишава вибрацията си, както и всички на нея. Ние преминаваме от съзнанието на третото измерение (рационалния ум, слънчевия сплит) към вибрацията и съзнанието на четвъртото измерение (универсалното състрадание, сърдечната чакра) и петото измерение (психичното общуване и психичните способности, гърлената чакра). Междувременно, докато ние и планетата преминаваме през нисшия астрален свят, се появява много заблудена енергия.

С изчистването на астралното ниво са ангажирани почти всички психични лечители. Това означава насочване на умрелите духове, които са заседнали или отказват да си отидат, към тяхното място в духовния свят. След края на инкарнацията душите трябва да преминат в отвъдното, но не всички го правят. Някои населяват къщи, а други се прикрепват към тялото на някой човек, където могат да причиняват болести и смущения. Тези, които населяват къщи и места, обикновено са неудовлетворени и търсят внимание и помощ. Наричат се "безплътни създания" или по-популярно "призраци". Онези, които обитават тела, обикновено имат работа там - да изявят кармичния урок на болестта или да покажат на своя приемник как да помага и лекува безплътните създания (без физическо тяло). Те обикновено се наричат "духовни прикрепвания" и тяхната крайна цел също е да се завърнат в духовното измерение и при Богинята.

Тези разновидности не са лоши, но психичните нападения обикновено са зли. Те са случайни или преднамерени прояви на психично насилие, негативна енергия, изпратена към конкретен човек с целта да вреди. Могат да бъдат случайни, в смисъл че авторът им може да не осъзнава, че извършва нападение, но неговите негативни емоции към човека са достатъчно силни, за да причинят зло. Точно това ми се случи, когато се преместих от една къща в друга, по-добра. Новото жилище се превърна в арена на непрекъснати повреди на електроуреди и присъствие на нахални, некадърни майстори. Чувствах се притеснена и стресирана. Когато потърсих причината, открих нападение от моята предишна хазайка, която имаше признаци на душевно разстройство и не ме пускаше да се изнеса. Когато я попитах психично, тя много се ядоса; не знаеше какво е психична атака. Въпреки това ми желаше злото в моя нов дом, достатъчно, за да предизвика бедата да се прояви, и продължи да го прави, докато не открих източника.

Преднамереното психично нападение е целенасочено зло. Тръпки ме побиват като се сетя за съвременните вещици, които защитават "правенето на магии", макар че според мен едва ли го практикуват. Законът за тройното правило е съвсем прост, както и законът за вреда никому. Тези действия имат последици в този живот и в кармата. При емоционалното или менталното задържане на човек или ситуация се трупва карма. Жената, която прави магия със знаците хекс, се привързва за обекта на магията с много негативна енергия, която ще се връща при нея отново и отново. Освен това магията свързва двамата участници един с друг до балансиране на злините.

Не бих искала да се привързвам за никой по този начин и не признавам извинението, че извършеното от насилника зло иска възмездие. Оставете земният или Универсалният закон, Богинята или Господарите на Кармата да се справят с насилниците. Аз предпочитам да фокусирам енергията си върху лечението на жените, които са били изнасилени и се нуждаят от помощ. По-добре да попреча на травмата да стане кармичен модел, отколкото да се бъркам в кармата на насилника. В лечението могат да изплуват и психичните нападения от минали животи, наред с лошата енергия от този живот. Нападенията от миналото обикновено идват от хора, които получателят познава в този живот.

Друга категория негативна енергия е нещо, което аз наричам "космически боклук". Той е психична форма или обекти в аурата, артефакти от минали животи на Земята и другаде. Може да прилича на меч от травматична смърт през III век или на плюшеното мече, което сте обичали в детството на последния ви живот. Може да бъде огърлица или пръстен от друг живот, които тогава са били предмети на силата, лечителски инструменти. Може да бъде колекция от неопределени боклуци, въжета, водопроводни тръби и т.н. Самите предмети могат да са безобидни, но могат да причиняват и сериозни проблеми. Някогашното физическо оръжие, което е било причинителят на смъртта в минал живот, може да бъде източник на заболяване или болка в сегашното тяло. Отстраняването на артефакта изцелява болката в този живот.

Моят най-нелюбим вид духовно прикрепване са *извънземните инструменти за намеса*. Близо година се борих с тях по смели, глупави и травмиращи начини. Доколкото разбирам, Плеядите, които

са планетният първоизточник на Земята, водят война с орионците от зората на земната история. Именно орионците са прекъснали човешката ДНК и открай време се стремят да контролират нашата планета, може би те са основният източник на цялото зло на Земята.

Сега Земята е на път да възвърне мястото си във Вселената и на прага на духовно израстване, което ще доведе до настъпването на новата епоха и възстановяването на нашата ДНК. Орионците не стоят безучастни. Тяхната цел е да ни покварят и заробят, да ни държат в невежество и насилие. Те няма да успеят, макар че понякога имат малки победи. Тяхното влияние се появява в човешката аура като импланти, предназначени да контролират и да пораждат страх. Някои от тях са били заложени в далечни минали животи, за да се инкарнират с нас отново и отново. В тази глава се съдържа информация как да отстраните тези и вече описаните видове негативност.

Основният процес за освобождаване на повечето прикрепления е да помогнете на създанието да премине в духовното ниво. Начините да познаете присъствието на такива същности в къщата или сградата са няколко. (Те могат да живеят и навън, често на мястото на фатални инциденти.) Първо, може да почувствате, че не сте сами, въпреки че наоколо няма други хора. Чувството може да изглежда негативно или неутрално. Второ, възможно е да усетите "необичайни движения нощем" - падане на картини, звук на чупещи се неща, гласове, стъпки и други, когато помещението е празно. Те обикновено се случват през нощта или когато в къщата е съвсем тихо, а шумовете действат много смущаващо и разстройващо. При наличието на такива неща мен обикновено ме обзема нервност и безсъние.

Трето, животните често усещат присъствията. Те наблюдават напрегнато създанието, лаят по него или избягват населената стая или определено място в нея или на двора. Кучетата, котките и конете са много чувствителни към нефизическа астрална активност. Понякога дори си имат духове-другари, включително на умрели животни. Четвърто, в къщата може да се наблюдава студено петно. Зима или лято, мястото никога не се затопля. Там винаги е по-студено, отколкото другаде в стаята. Възможно е вие и вашите домашни животни да избягвате това място без обяснима причина. И последно, може да видите създанието с вашето психично зрение. Аз лично предпочитам да го видя и да знам с какво си имам работа, отколкото да гадая.

Безплътното създание е дух, който е умрял, но не е преминал в отвъдното, което може да се дължи на ред причини. Най-често духът се е загубил и не знае къде е или къде да отиде. Може да не знае, че е умрял или да отказва да приеме този факт. Духовете, които се изгубват по този начин, обикновено са умрели внезапно или травматично и са объркани и неориентирани. Възможно е да са отпратили духовните си водачи, които са дошли да ги отвеждат в отвъдното. Тези създания обикновено се връщат на мястото, където са живели навремето. Някои от тях остават в домовете си просто защото са били силно привързани към тях. Те не искат да си тръгнат. Не позволяват на никой друг да живее в "тяхната" къща или отказват да изоставят парите и притежанията си.

Някои безтелесни "призраци" остават на Земята, защото тяхната привързаност е прераснала в зависимост. Алкохолът привлича създанията-алкохолици, чиято зависимост приживе продължава да ги задържа. Повечето хора с психични способности знаят, че пиенето на алкохол е много негативно изживяване, тъй като тези същности могат да се прикачат към тях, проследявайки ги от тържеството или бара, за да влязат в дома им. Щом се озоват там, те създават големи проблеми, докато не бъдат отпратени в отвъдното. Това обикновено са духове от нисшето астрално ниво и не са никак приятни. Наркотиците привличат създания от същото ниско ниво.

Повечето духовни същности не са толкова привързани и са по-позитивни; те просто искат да останат на Земята още малко. Например една жена не беше преминала в отвъдното, защото обичала градината си и искала да бъде близо до нея. Жената знаеше, че е умряла и как да премине в духовния свят, но молеше да остане. Не причиняваше вреда и обитателката на къщата нямаше нищо против нея, затова я оставих там и я помолих да ме потърси, ако се нуждае от помощ. Тя не го направи, а обитателката на къщата сподели, че си отишла след няколко месеца. Градината явно страдеше от отсъствието ѝ; престана да изглежда добре.

Хората с развити психични способности привличат такива създания и сякаш имат влечение към обитавани от духове къщи. Обяснението е, че ние може би ги усещаме, за разлика от другите хора. Не те намират нас, а ние намираме тях. Хората с изявени психични способности привличат безплътните духове, защото създанията имат нужда и отиват при онези, които могат да доловят присъствието им и следователно да им помогнат. Нашите духовни водачи ни поставят там, за да ги пречистим. Повечето безплътни духове са безвредни; а дори шумните се опитват да привлечат вниманието ви, за да ги изпратите у дома в духовния свят. Явно част от нашата работа е да помагаме за изчистването на нисшето астрално ниво и така да помагаме на изгубените духове в нужда и да улесняваме

вибрационното израстване на Земята.

Живеех в къща, в която създанията се появяваха едно след друго. Хората идваха за лечение или просто на гости и ги оставяха там. Когато се нанесох, къщата вече беше пълна с тях, а колкото повече отпращах в отвъдното, толкова повече прииждаха. Изпитвах силна ненавист към къщата и понякога ми се струваше, че енергията беше там, защото къщата искаше да ме прогони. Там се обучих да отстранявам почти всякакъв вид духовни прикрепвания. Едно от тях беше на стара индианка, която беше много ядосана. Племето я беше оставило да умре, какъвто бил обичаят за смъртноболните хора в периоди на глад - трябвало да има храна за децата. Тази жена не била готова да си тръгне и беше много сърдита. Открих я и я отпратих в отвъдното, но тя се върна отново. Търсеше украсата си за глава. Когато я намери някъде в близост до мокрото помещение, най-накрая си отиде.

Около месец след като се нанесох в предпоследната ми къща, една нощ се събудих и видях старица с бели ролки на главата и бяла нощница, надвесена над мен. Тя искаше да знае какво правя в леглото. Изпратих я в отвъдното, но седмица по-късно се появи старец с гаечен ключ. Каза, че "поправял разни неща". По това време вече ми беше омръзнало от майстори, затова го изпратих при съпругата му. Няколко седмици по-късно се появи призракът на дете -нощем картините започнаха да падат от стените. Кучетата наблюдаваха момиченцето, но не се дразнеха. То търсеше някой, който можеше да го види и да му помогне да си отиде.

Процесът за отпращане на такива безплатни създания в духовния свят е съвсем прост. Влезте в състояние на медитация и се обгърнете със защита. Ако умеете да превключвате в медитация, можете да направите това навсякъде; не се иска дълбок транс. Призовете вашите ангели и водачи; после поискайте да видите създанието и да разговаряте с него. Кажете му, че е умряло и вече не му е мястото в къщата или на Земята. Предложете му помощ да отиде при светлината. Призовете неговите водачи, близък роднина или неговото възприятие на Източника, за да го отведат, където трябва да отиде. Аз обикновено питам своите духовни помощници: "Кой иска да го отведе в отвъдното?" Уверете се, че съществото си е отишло напълно, преди да завършите сеанса. Вижете го как прекрачва прага на врата от светлина и тя се затваря след него. Благодарете на вашите ангели и водачи и се върнете в настоящето.

Към тези същества трябва да се отнасяте с уважение; не е обикновено не са лоши, нито дори негативни. Дошли са при вас за помощ по същия начин, както някой човек в тяло идва при вас за лечение. Щом разберат, че са умрели и вие ще им помогнете, обикновено си тръгват лесно и с облекчение. Съществата и духовните водачи, които идват да им помогнат да преминат в отвъдното, може да са били тяхна съпруга или майка, Дева Мария, светица, ангел, някой, на когото вярват. Понякога създанието отказва да си отиде. Призовете неговите водачи и ги помолете да го отведат, където му е мястото, и те ще го направят. Дори ако създанието се развилнее и се държи заплашително, то не може да ви навреди. Просто го насочете и се уверете, че си е тръгнало.

Духовните прикрепвания, които се срещат в тялото и аурата, могат да имат човешки облик, да приличат на карикатури, животни или да имат нечовешка форма. Подозирам, че идеята за "демоните" идва от тях. Като другите безплатни създания, духовните прикрепвания също идват, за да бъдат освободени, и макар да са били в тялото в течение на години или животи, няма да ги видите, докато не са готови да си отидат. Пак казвам, излишно е да се страхувате от тях. Ако ги откриете по време на лечение или самолечение, те са тръгнали да напускат енергията ви и Земята. Могат да се причиняват от хора, които в процеса на умирането се прикрепват към жив човек, обикновено без знанието или подсъзнателното съгласие на човека. Те могат да изглеждат и да бъдат човешки същества. Аз самата имах такова, което беше мъртъв ембрион на бебе от минал живот.

По принцип нечовешките прикрепвания са енергийни форми, които създават блокада или заболяване. Те могат да са проявление за отработването на някакъв урок или карма, като болест или фобия. (Много фобии произхождат от минал живот.) Винаги проверявайте туморите за наличие на духовни прикрепвания. Тези създания са негативни, но обикновено имат причина да са тук и за разлика от психичните нападения, техният източник не е нечий опит да ви навреди. Ако при лечение или медитация видите прикрепвания, те ви се показват, за да ги изчистите. Независимо колко странно или ужасяващо изглеждат, те не могат да навредят на лечителя, който ги отстранява. Въпреки че някои могат да се съпротивляват, ще си тръгнат, ако настоявате.

За изчистване на човешки и нечовешки прикрепвания преминете в състояние на медитация и призовете вашите ангели и водачи. Тук се изисква по-дълбока медитация, отколкото за предишните създания. Винаги си осигурявайте добра защита, когато имате работа с прикрепвания, за да им попречите да ви изберат за техен нов приемник. Ако направят това, просто ги изпратете в отвъдното още веднъж, като ги премахвате от вашата аура. Не бива да ви обзема паника, ако това се случи.

Поисквайте да видите създанието. Ако има човешки облик, попитайте го дали има водачи, които

могат да го отведат в духовния свят, където му е мястото. Ако е било човешки дух, неговите ангели и водачи ще дойдат да му помогнат. Предайте го, както в последната медитация. Ако има нечовешки облик, вероятно няма човешки дух или духовни водачи. Вашите собствени водачи или ангели могат да свършат работата по неговото отстраняване и отвеждане. Уверете се, че си е отишло напълно, преди да свалите фокуса си от него и да завършите медитацията.

Някои от тези прикрепени създания, особено тези с нечовешки облик, но и някои човешки, могат да се съпротивляват на заминаването си. Направете следното утвърждение или друго подобно:

Отиди в светлината. Няма да те накажат и няма да ти навредят. Работата ти е свършена и вече е време да си вървиш. Най-после можеш да се прибереш у дома. Майката те очаква, за да те излекува и утеши. Отиди в светлината. Отиди при Богинята в мир.

Създанието ще си отиде, макар че може да е необходимо да повторите утвърждението няколко пъти. Помолете вашите духовни водачи и ангели да ви помогнат. Преди да приключите медитацията, се уверете че прикрепването си е отишло изцяло и попитайте дали има някакви други прикрепвания за премахване. Може да има няколко прикрепвания в един сеанс, от същия или от друг тип, като те могат да са на същото или на други места в аурата или чакрите. Благодарете на вашите водачи и се върнете в настоящето.

Прикрепванията, които излязоха от собствената ми аура, бяха три койота (големи пакостници) от сакралната ми чакра и ято гарвани от слънчевия ми сплит. Едно от първите, които излязоха по време на интензивно психично лечение, беше някакво карикатурно човече, което изскочи от главата ми. То беше капан на болката, в който прикрепването се активираше винаги, когато животът ми потръгнеше добре, за да го закотви в болка, безнадеждност и отчаяние. Изплаших се, когато го открих, защото дотогава не бях виждала такива неща и много се зарадвах, че си отиде. Известно време се тревожех, че може да не си е отишло напълно, макар че не го намирах и скоро го забравих. Когато чистите духовни прикрепвания, търсете ги в чакрите, чакрите от линията Хара и астралното, менталното и духовното ниво, но те не засягат по-външните нива. Няма да ги намерите в менталната мрежа, светлинното тяло или Свърхдушата.

В книгата *The Unquiet Dead* психоложката и хипнотерапевт Едит Файори (Ballantine Books, 1987) използва хипноза за освобождаване на човешки духовни прикрепвания, които тя нарича "духовни обсебвания". Това са случаи, когато присъстващият на смърт човек става приемник за духа на умрелия, който не иска да премине в отвъдното. Това може да се случи и когато приемникът е в уязвимо състояние в болница под упойка, защото медикаментите разкъсват защитния слой на аурата. Вместо да премине в духовното ниво, умрялото наблизко създание се вмъква в чуждото живо тяло. Тази душа не е лоша, тя просто се е изгубила и двамата с приемника се нуждаят от помощ и освобождение.

Подобни човешки прикрепвания могат да причиняват различна степен на вреда на своя приемник. Възможно е да има дори пълно превземане на личността на приемника от страна на мъртвото създание. Те могат да бъдат източник на физическа болка, заболявания, фобии, хронична умора, временна загуба на паметта, зависимости и проблеми във взаимоотношенията. Обсебването може да стане в детството и да продължи в зрелостта, докато не бъде освободено. Ако приемникът умре с непремахнато прикрепване, накрая и двата духа преминават в отвъдното и прекъсват връзката си в следващите животи.

Доктор Едит Файори дава списък от десетте най-характерни признака за такова обсебване. Ето възможните симптоми на човешките и нечовешките духовни прикрепвания в живо тяло:

- Ниско енергийно ниво;
- Промяна в характера или честа смяна на настроението;
- Вътрешни гласове (които не са на вашите водачи, подличности или душевни фрагменти);
- Пристрастяване към наркотици, алкохол или цигари;
- Проблеми с паметта;
- Слаба концентрация;
- Внезапна поява на тревога или депресия;
- Внезапна поява на физически проблеми без обяснима причина;
- Емоционална и/или физическа реакция при четене на *Неспокойните мъртви* или други описания на прикрепвания/обсебване.

Горният процес за освобождаване на безплътни създания и духовни прикрепвания очиства и тези. Той насочва духа там, където трябва да отиде, за да завърши смъртта си и да продължи напред по своя душевен път. Заобикалянето ви със защита във всяка ситуация, свързана със смъртта, предотвратява опасността от такива прикрепвания. Кажете утвърждението: "При мен идва само онова, което е мое." Ако сте били под упойка в болница, където умират хора или са умрели на операционната маса, или

наблизо, проведете освобождаването от прикрепвания веднага щом се приберете вкъщи и се почувствате достатъчно добре, за да го направите. След упойката естествената защита на аурата ви е увредена и вие сте уязвими в продължение поне на един месец. Носете медальон с турмалин, без значение какъв цвят, или кехлибар за защита и възстановяване на вашето енергийно поле.

Психичните нападения са по-негативна енергия и нанасят вреда, защото са изпратени специално с тази цел. Няма смисъл да не вярвате в тях, те съществуват, и аз съм изживявала няколко такива атаки. Преди няколко години, когато започнах да пътувам и преподавам, трябваше да изнеса лекция в Орегон. Всяка вечер водех занятия на различни места в течение на две седмици. Това е нещо, което никога няма да повторя. Много се изтоших и се разболях от грип. Аурата ми беше отслабнала от стреса и болестта и по онова време не умеех да се защитавам добре.

Две "переродени" християнки ме следваха от град на град през голяма част от пътуването и прекъсваха всяка моя лекция. Въпреки че сега не бих го допуснала, по онова време не знаех как да ги спра. Те бяха много безочливи и ме плашеха - заявиха ми, че се молели за смъртта ми. Постоянно ме притискаха с въпроса защо, щом можех да се излекувам, все още носех очила. Оттогава развих остра фобия към лекциите и сценична треска. В края на втората седмица зрението ми отслабна драстично и аз не можех да чета близо година.

Седем години по-късно, по време на лечебен сеанс, моя приятелка и лечителка от Флорида откри тяхната психична атака в слънчевия ми сплит. Приличаше на назъбена, двувърха кука, която се забиваше все по-дълбоко в моята аура и възпаляваше енергията около нея. В ума ми веднага изникна образът на двете "добри християнки", макар че не бях се сещала за тях от години. Джейн каза, че атаката е била изпратена съзнателно и преднамерено, и периодично се подновява. След изваждането ѝ се чувствах много зле около две седмици. Но веднъж излекувана, аз се преборих със страха от публични изяви, а зрението ми се стабилизира. Част от уврежданията бяха трайни и все още се възстановяват, а оттогава аз намерих друга част от атаката в зрителните ми чакри.

Очистването на толкова дълбока психична атака може да се направи като самолечение или в сеанс с полагане на ръцете заедно с друг лечител. Поставете силна защита около всички участници. Това важи за всяко лечение, тъй като във всеки сеанс може да се появи негативна енергия, която трябва да се освободи, а все повече такива ситуации излизат на бял свят. Процесът за премахването на нишките и куките от чакрата е добра подготовка и много психични нападения могат да се пречистят с този метод. Проверявайте всяка внезапна или хронична болка или заболяване за духовни прикрепвания, създания и атаки, особено ако проведеното лечение не помага. Попитайте в сеанса дали има такива неща и те ще се появят, за да бъдат освободени.

Работата с психични нападения обикновено изисква по-дълбок транс от състоянието на медитация. Когато провеждате лечение с полагане на ръцете за друг човек, тази работа започва по-късно в сеанса. При самолечението се изисква дълбока медитация. И в двата случая лечителят и получателят се нуждаят от енергийна защита, преди да започнат, и помощта на духовните водачи и ангелите. Като отправям молба за най-голяма възможна защита и лечебна сила, аз призовавам на помощ и Богинята.

Когато сте готови да започнете, поискайте да видите всички психични нападения, които могат да присъстват в тялото или аурата ви от този или друг живот. Можете да започнете с махало, питайки чакра след чакра дали съдържа енергия от психична атака. Ако чуете "Да", спрете и поискайте да видите каква е и откъде идва. Това е важно; трябва да знаете кой я е изпратил и какво ви е направило уязвими да приемете негативността. Без тази информация няма да можете да я изчистите, а в лечебния сеанс тя постъпва или при лечителя, или при получателя. Психичните нападения от минал живот може да се повтарят в този живот от същия човек. Обикновено от атаката излиза нишка черна енергия, която води до нейния създател; срежете я или помолете вашите духовни водачи и ангели да го направят. Първо се уверете, че сте напълно защитени, тъй като човекът може да се опита да ви навреди, когато разбере, че е разкрит. Ако стане така, помолете вашите водачи да ви защитят.

Щом срежете нишката, отстранете самата атака. Тя може да бъде в почти всякаква форма, но няма да изглежда приятно. Виждала съм нападения под формата на ножове, метални цилиндри, стоманени болтове, назъбени стрели, ръждясали катинари, черни игли, опасни змии и насекоми и черен отровен прах. Изпълнете получателя/себе си със светлина и я оставете да протича по време на отстраняването. Помолете вашите духовни водачи, ангелите или Богинята да отнесат нападението, да пречистят тялото и аурата ви от отровите и да възстановят всички увреждания във вашето минало, настояще и бъдеще. Уточнете, че това трябва да стане на всички нива, включително физическото, тъй като уврежданията може да са по-дълбоки, отколкото смятате.

Не поставяйте ръцете си в аурата на получателя, за да докоснете тази негативна енергия. Вместо

това можете да изпратите светлина под формата на лазер с очите или ръцете си, като ги държите над поразеното място, за да помогнете на водачите. Аз например визуализирам как мястото се изпълва с пречистващ огън, чиито пламъци са безвредни за другите тъкани и положителната енергия. След премахването на нападението мястото може да остане отворено и да се оттича, тъй като токсините все още не са се изчистили напълно. Ако вашите духовни водачи откажат да възстановят аурата на този етап, въпреки изричната ви молба, оставете енергията да се оттича три дни, после се върнете и затворете отвора, ако още не е зараснал. На най-отвратителните нападения им трябва доста повече време от три дни.

Това източване на негативна енергия може да наподобява кръвотечение и получателят обикновено се чувства изморен или болен. Често прокарвайте енергия през следващите няколко дни, за да се изчистите и излекувате. Вземайте душеве и се обтривайте с морска сол, докато изтичането престане, а след това се намажете с ябълков оцет, за да затворите и възстановите разкъсаните чакри и аура. Преди да завършите лечебния сеанс с отстраняване на психично нападение, попитайте дали в чакрите или аурата ви има още лоша енергия и проверете чакра по чакра. Изчистете остатъците по горния начин.

Завършете сеанса, като се заобиколите със силна и постоянна защита, включително щитове за чакрите.

Уверете се, че ви подsigурява двупосочна защита, като пропуска позитивната енергия и отблъсква отрицателната. Аз харесвам утвърдението: "Тук влиза само позитивна енергия, а всичко негативно трябва да си отиде." Ако сте били или сте обект на психична атака, поставете защита около вашия дом, кола, домашни животни и работно място. Потърсете помощта на вашите водачи и ангели; ангелите са ненадминати закрилници. Проверявайте аурата и чакрите си редовно, за да сте сигурни, че няма нови психични атаки или такива, които очакват да бъдат освободени. Премахвайте нишките. За съжаление трябва да кажа, че съм виждала много психични нападения в моите лечения и напоследък тази енергия се увеличава значително, с нарастваща сила и честота.

Космическият боклук прилича на психичните нападения, но обикновено изглежда повече странно, отколкото заплашително. Прикрепванията обикновено са от минали животи, но могат да идват и от миналото в този живот. Ако енергията е негативна и вредна, то е неволно. Не е нужно да разбирате какво представляват обектите и защо са там, просто ги отстранете. Помолете вашите водачи и ангели да ги отнесат някъде, където няма да вредят. Можете също така да съберете нещата в "кофа за боклук", визуализиран боклукчийски контейнер, в който гори огън, и да помолите вашите духовни помощници да го изнесат наведнъж. Никога не изхвърляйте негативната енергия напосоки; обезвре-дете я, за да не се прикачи за друг или обратно към вас.

Нещата, които излизат от човешките аури, могат да бъдат особени, удивителни, интересни или просто чудати. Ако сте умрели от нож или стрела в гърба в някой живот оръжието може да е все още в аурата ви. То може да причинява болка на поразеното място, която изчезва с премахването на артефакта. Ако някога сте били хвърлени в тъмница, например в епохата на инквизицията, в аурата ви може да има окови или инструменти за изтезание. Може да намерите парчета въже, ако са ви държали завързани.

Някои неща не са от травми, а от ежедневието. Ако в минал живот сте била предачка или тъкачка, може да намерите вретено или совалка, или конска подкова, ако сте били ковач. Попадала съм на огърлици и други накити, кристали и ритуални инструменти. Едва ли искате да ги използвате сега; най-добре е да ги изчистите. Повечето от тези остатъци са в енергийните пластове на аурата, а не в чакрите.

Космическият боклук може да не се изчисти в рамките на един сеанс, а да се появява в поредица от сеанси или от време на време. Ако боклукът се появи, значи е време да го отстраните. Ако се случва често, поискайте да видите източника или да изчистите целия живот от предметите. Нещата обикновено не са плашещи и лоши, но трябва да бъдат премахнати, и аз не ги причислявам към позитивните енергийни форми. Космическият боклук се появява в моменти, когато пречиствате или сте очистили наскоро енергията на болката от минал или сегашен живот. Те са част от пречистването и проявяването на вашата аура от духовното израстване.

В лечебен сеанс, който ми направиха преди време, предмети, подобни на водопроводна тръба, бяха премахнати от моята аура в областта на главата. Жената, която провеждаше сеанса, каза, че приличали на клетка върху главата ми до рамената и тя я свали. Почти година по-късно, спонтанно при самолечение, започнах отново да виждам водопроводни тръби. В течение на няколко седмици чистех отломките всяка нощ. Междувременно чувах гласове и шумове в главата си, които много ме притесняваха. Когато се усиливаха, те ми пречеха да контактувам с моите духовни водачи, с които

говоря почти непрекъснато. Накрая поисках да знам какво става и как да го излекувам. Тръбите и космическите боклуци идваха от минал живот. В него бях мъж затворник. Клетката на главата и рамената ми беше устройство, използвано за овладяване на психичните способности. Бяха ме използвали за създаването на някаква сонда. Остатъчното нематериално устройство беше част от клетката, с имплант в главата ми, който да попречи на психичните затворници да използват способностите си и да избягат. Караше психичните мисли и послания да се връщат, повтарят и отекуват в ума ми. Щом видях имплантираното устройство, моите водачи го отстраниха. Главоболието и шумовете престанаха и водопроводните тръби изчезнаха. Онзи живот не беше земен и очевидно не беше добър, така че няхах желание да научавам още за него. Много космически боклуци, някои от които все още са "живи" и вредни, идват от извънземни импланти. Те действително са злонамерени и плашещи. Макар да е страшно и тъжно, човешкото нападение поне е разбираемо, но извънземните атаки могат да са без никаква логична причина. Някои негативни извънземни възприемат хората по-скоро като лабораторни мишки и провеждат експерименти върху нас. Те нямат представа за човешките емоции или чувства. Някои имат интерес да осакатят и навредят на онези хора, които имат достатъчно силни психични способности, за да доловят действията им, като това най-често са жени.

Войната между Орион и нашите защитници от Плеядите продължава. Тя е започнала преди падението на Атлантида, като Орион е допринесъл много за унищожаването на тази напреднала цивилизация. Оттогава се води война за освобождаването на Земята и земните народи. В епохата на Атлантида и по-късно, по времето на ацтеките в Мексико, орионците поставили импланти в хората, за да ги контролират и заробят. Унищожението на мирните май от ацтеките било част от тази война. Когато орионците напускали Земя, както се е случвало за дълги периоди, имплантите стават латентни, но не умират. Имплантите се пренасят от живот в живот в аурата на пострадалия.

Сега Орион е активен и отново атакува Земята. Наблюдавала съм битки между космически кораби в земната енергийна мрежа и съм попадала под техните удари, когато съм се опитвала да ги отблъсна по време на земно психично лечение. Извънземните нападения изпълниха аурата ми с ужасяващ набор от жици, електрически кутии и други боклуци. Веднъж поставени, предметите растяха и се умножаваха в ауричните ми тела, където пораждаха страх и потискаха психичната ми енергия. Накрая се наложи да ги премахна с лечебни сеанси и галактически помощници, тъй като моите духовни водачи се оказаха неспособни да го направят. Беше много страшно преживяване.

Научих се да се свързвам със земната енергийна мрежа и да призовавам на помощ лечителите и защитниците от Плеядите. Накрая ме отведоха на техни космически кораб. Там очистиха и възстановиха енергията ми, а нападенията бяха премахнати в процес на безболезнена хирургическа операция. Дадох ми предпазни щитове и ми казаха да престана да се меса в битките. Сам човек не е достатъчно силен да воюва в тази война, а веднъж забелязана от орионците, аз бях в опасност. Бях много травмирана, така че се подчиних на нарежданията и с облекчение напуснах битката. Цялата тази извънземна дейност продължи близо година (1993). Беше много неприятна, а битките продължават, но без мен. Когато работя с други хора, аз често премахвам орионски импланти, но моите явно са окончателно отстранени.

Тези импланти се появяват в чакрите или аурата като негативни кристали, цилиндри или кутии с жици, които могат да пронизват тялото. Имплантът до сърцето може да има електрически жици, които влизат във врата или се спускат по краката на човека. Когато жиците изчезнат, на тяхно място се появяват паяци. Когато получателят на лечението е преживял много страх, болести или негативност в живота си, обикновено без ясна причина, или когато изпитва нова, интензивна необяснима болка, аз търся орионски импланти. Научила съм се да разпознавам тяхната енергия в аурата по усещане за дифузна болка, която ги съпътства. Предназначението на тези атаки е да поразят страх и негативност; обикновено не могат да причинят друга вреда. Орионците се хранят от тази емоция и тя поражда обръкването, което те искат да предизвикат на Земята.

Днешните лечители и екстрасенси са били такива и в миналото. Те били заплаха за орионците, които поставили имплантите преди хиляди години, за да ги контролират. Същите тези лечители и екстрасенси сега продължават да бъдат заплаха за тях. Когато Орион е над или близо до Земята, имплантите се активират, потискайки лечителите чрез страх и давайки достъп на нашествениците до планетата. Орион бил и инициаторът за изключването на човешката ДНК. Откъсвайки ни от нашето наследство за информация/светлина, те се надяват да надвият плеядинските защитници и земните лечители и да завладеят Земята и земните хора.

Горе-долу по времето, когато престанах да се опитвам да излекувам Земята от това зло сама, попаднах на книгата на Барбара Хенд Клоу *Heart of the Cristos* (Bear and Co, 1989). Бях едновременно потресена и удовлетворена, защото нейният текст потвърждаваше онова, което наблюдавах от близо

година. Тя определя ситуацията между Орион и Плеядите като източника на злото срещу доброто на Земята. Когато има насилие, разделение, война или липса на любов, това смущение се причинява от Орион. Орионците, които могат да изпитват само негативни емоции, получават последен шанс да се научат да обичат. Това е битката между доброто и злото на Земята, която се води от самото начало досега:

Много хора осъзнават, че душите от тъмната страна са привлечени към тях, за да ги поставят в ситуации, където на тъмните сили ще се предостави последна възможност да изберат да преустановят злотворство-то. Положителната енергия доминира над отрицателната, но мъжете от Орион са заредили кармичната памет с много негативни изживявания, към които хората се връщат. Важното е да бъдем в настоящето ... защото до 1992 г. всеки човек, с който сте изживявали зло в минал живот, ще се прояви в живота ви. Приветствайте го като ваш учител.

Точният момент, когато мъжете в черно (Орион) отхвърлят сътворението е единственият момент, в който могат да чувстват! Така че, когато виждате сексуална зависимост, страст към насилието, омраза към себе си, знайте, че тези човешки отрови са отчаян вик за освобождение на затворената в тъмница душа, която се мъчи да се освободи. Орион се е научил да чувства, използвайки силата и властта, вместо да се остави на по-голямата сила. Затова, когато се уловите да мразите някого, да сте заробени в зависимост или да се наслаждавате на грозни външни прояви на вътрешното зло на Крайната епоха, се обърнете към любовта, към светлината, която ексилодираща в чакрите на тялото ви.

Светлината като енергията на любовта е основно лечение за Земята и всички същества. Плеядинците и другите положителни звездни хора са на Земята, за да ни помагат. Тези позитивни и земни лечители могат да бъдат призовавани, за да лекуват и отстраняват всякаква негативна енергия от хората и животните, и от планетата. Когато попаднете на енергия на извънземна или психична атака - която Барбара Хенд Клоу определя като орионска, дори да идва от човек - призовете тези плеядински лечители да участват в сеанса. Аз правя това в лечебен сеанс или медитация, като каня "всички позитивни плеядински или галактически лечители да дойдат на помощ". Заявете недвусмислено, че може да влиза само позитивна и лечебна енергия.

Двете групи от тези позитивни лечители (за да ги познаете) са създанията от синя енергия и "малките сини феи", които вече описах. Те идват от лечебния център на Юпитер, изпратени, за да ни помагат заради енергийната промяна при сблъсък с кометата през юли 1994 г. Друга група същества ми се явява в хирургически одежди. Те имат яйцевидни глави с големи, изпъкнали чела, големи черни очи и ръце с повече от пет пръста. Известно време работих с група, която наричам "хирургическо-комедийния екип от Юпитер"; те са плеядинци от лечебната база на Юпитер.

Всички те могат да ви помогнат да отстраните орионските импланти и негативна енергия; хирургическият екип има и други правомощия. Възможно е да има и други нефизически същества; винаги проверявайте намеренията на онези, които се явяват в сеанса. Когато се натъкна на нещо, което подозирам за негативно извънземно или някаква психична атака, или духовно прикрепване, което се затруднявам да премахна, моля за галактическо лечебно съдействие. Призовете тези същества заедно с вашите духовни водачи и ангели. Те правят чудеса в сферата на физическото лечение за земните същества.

Ако въпреки лечението и отстраняването на импланта продължавате да се 'чувствате управлявани от орионските жици, кутии и импланти, само в такъв случай можете да потърсите помощ директно от *плеядинските космическите кораби*. Направете го само в краен случай, след като всички други лечители са опитали и не са успели. Навлезте в медитация и се визуализирайте как се гмурвате във вашата розова или зелена сърдечна чакра като в езеро или дълбок вир. Гмурнете се до дъното на розовата вода. Там потърсете осветени в синьо шлюз или врата. Не се доближавайте до нищо което не е синьо и сияещо. Почукайте на вратата заявете вашата нужда и поискайте да влезете за помощ и лечение.

Ще ви приветстват, ще ви поставят на операционна маса и ще ви излекуват без болка. Цветовете на това място, усещането за напреднали лечебни инструменти и прилаганите енергийни техники са чудотворни. Направете това вечер, преди сън, и оставете плеядинците да работят върху вас, докато заспите. Може да ви кажат да продължите следващата нощ или докато енергията ви бъде напълно пречистена. Помолете плеядинците за защита. Възможно е да се чувствате отпаднали и изморени през следващите няколко дни, но същевременно много чисти, ясни и облекчени.

За да отстраните имплантите, преди да опитате това, проведете сеанс, подобен на премахването на психични нападения или прикрепвания. Поставете защита, призовете вашите духовни водачи, ангели и помощници от Плеядите и влезте в състояние на дълбока медитация. Поискайте да видите всички негативни извънземни им-планти в чакрите и ауричните тела и се вгледайте дълбоко в аурата

през мрежата и отвъд нея. Тъй като тези импланти се инкарнират с нас, потърсете ги във вашия етерен шаблон, небесното и кетерното ниво, менталното и духовното ниво и в душевното ядро/същностния Аз. Могат да приличат на черни цилиндри, дискове, кутии със стърчащи жици или електрически вериги. Могат да бъдат и негативни кристали.

Щом ги откриете, призовете вашите духовни водачи, ангели и помощници от Плеядите. Помолете ги да премахнат внимателно всички негативни импланти с техните паяци, жици и антени, чак до техния източник им. Поискайте изчистването на всички токсини от тези импланти и възстановяване на причинените от тях увреждания на всички нива, животи и във вашето минало, настояще и бъдеще. Необходимо е да поискате всичките тези неща, особено пълното възстановяване от увреждането. Извънземните лечители смятат, че ние можем да се регенерираме сами като тях, което не е така.

Поискайте деликатно изваждането, тъй като тези лечения могат да бъдат много разтърсващи. Извънземните лечители понякога нямат вярна представа за земната енергия и ограниченията на човешкото тяло. Галактическите лечители ще влязат и ще свършат работата, докато вашите духовни водачи вероятно ще отстъпят на заден план. Лекуването на извънземни поражения е извън знанията и опита на нашите водачи, макар че те могат да ви помогнат да се възстановите и излекувате след това. Ангелите обаче могат да ви помогнат повече. Често се изпълвайте със светлина. Може би ще трябва да изпратите огън, за да улесните очистването на имплантите. Възможно е да проведете разговор с помощниците от Плеядите и галактиката.

Ако започнете да виждате паяци или черни пирамиди във вашите чакри след премахване на прикрепванията, значи не сте изчистили основния имплант. Орион-ците явно знаят какво харесваме най-малко и използват тази информация. Беше ми много трудно да отстраня тези последни предмети. Премахвах ги в течение на няколко сеанса, докато накрая намерих механизма за тяхното трайно премахване. Паяците и черните пирамиди са холограми. Колкото и често да ги премахвате, те се появяват отново и отново, докато не отстраните техния източник, самия имплант. Този имплант представлява малка черна електрическа кутия или диск с жици, което е кинопрожектор. Когато прожекторът се махне, картините на паяци, черни пирамиди и други неприятни и плашещи неща също изчезват. Важното е да помолите лечителите да отстранят импланта. Предназначението на тези ужасии е да ни плашат и да пораждаят страх. И го постигаха, докато не открих първопричината.

Барбара Хенд Клоу дава обяснение за тези импланти: В последната битка преди 26 000 години, в етерните тела на хората орионските атланти имплантирали кристали ... настроени да бъдат освободени между 16 август 1987 г. и август 1992 г. Тези кристали съдържат програми, които задвижват същества от всички части на галактиката в кармични изживявания, необходими на мъжете от Орион, за да им се даде още един шанс да открият свободния избор...

Сега кристалите се премахват.

Битката за свобода и свободен избор на Богинята Земя се води от самото начало и обяснява наличието на имплантите, прикрепванията и психичните нападения. Единственият изход е да се излекуваме от егоистичното разделение и да приемем единството и любовта, и това е начинът да преминем през земните промени (*End Times* на Барбара Хенд Клоу). Негативната енергия се очиства и отстранява от човешката аура и всяко лечение и освобождение е победа за любовта, Богинята и добротата и за изцелената нова епоха на тази планета. Въпреки че този разговор за извънземна и психична атака може да ви се струва странен, моля ви, доверете ми се и приемоте думите ми сериозно. Има зло в нашия свят и лечителите са призвани да го неутрализират. Сега ние имаме помощ, но тя заприича отскоро; затова държа да опиша какво виждам и как се справям с него и го разбирам.

Освен това става все по-важно лечителите и хората с развити психични способности да се предпазват от негативната енергия. Това не означава да се криете в стаята, а да осъзнаете и да се погрижите за вашата информация/светлина. Всеки ден прокарвайте светлина/енергия чрез някой от описаните в тази книга методи. По този начин вие очиствате вашата енергия, чакри и аурични тела от всичко негативно, което може да е проникнало и да излиза на повърхността. Не забравяйте да използвате методите за енергийна защита, включително щитовете за чакрите, и се уверявайте, че защитата не е стена, а избирателно пропус-клива мембрана. Всичко негативно трябва да се махне и само позитивното може да влиза. Ако сте обект на атака или се чувствате застрашени, поставете щитовете, предназначени да ви защитят от психичните нападения, които обаче пропускат прииждащата положителна енергия. Ако сме се инкарнирали с някаква негативна енергия, сега тя може да бъде премахната.

Постарайте се да очистите вашата аура, издирвайки и премахвайки всякакви прикрепвания, космически боклуци, психични атаки и импланти. Прегледайте вашите чакри по линията на Кундалини и Хара, всички аурични тела, нивата на шаблоните и нивата на съществуване. Проверете от

физическите пръсти на краката си чак до вашето светлинно тяло. Вашата Свърхдуша няма да бъде поразена. Всяко премахване на тези прикрепвания ще ви направи по-силни, а енергията ви по-положителна; ще повиши вашата способност да проявявате енергията на Богинята и да бъдете ефективен лечител. Това е наш дълг като канали за Божествената енергия и лечение. Резултатът е, че все повече хора ще могат да провеждат висше лечение, ще обучават лечители и ще помагат на Богинята Земя през земните промени.

Следващата и последна глава е посветена на лечението, смъртта и отвъдното.

Глава 13

СМЪРТ

От смъртта няма измъкване. В настоящата епоха на земни промени смъртта е навсякъде - в новините, на планетата и в собствения ни живот. Насилието в обществото непрекъснато поражда смърт. Замърсяването на планетата се проявява в телата на хората като смъртоносни болести. СПИН е епидемия, която изтрива от лицето на Земята цели страни. Една от всеки седем жени в Съединените щати заболява от рак на гърдата. Числеността и видът на смъртта на места като Руанда са ужасяващи. Природните бедствия, войните, болестите не отнемат отделни животи, а хиляди и десетки хиляди. Смъртта ни заобикаля отвсякъде. Потопени сме в нея. Това е смъртта на старата Земя, болезненото, токсично място и колективният Ум, в който се е превърнала тази сегашна Земя.

Уика описва живота като Колело без начало и край. Смъртта води към прераждане. Били сме в тела десетки хиляди пъти, безброй пъти. Онези, които помнят свои минали животи, знаят, че са били тук преди, но нямат представа колко пъти. В "Пътят на душите" Майкъл Нютън описва разговор под хипноза с една духовно много напреднала жена, стара душа:

Почти веднага открих зашеметяващата поредица от прераждания на тази жена, започващи още от зората на човешкия живот на Земята. Докосвайки се до най-ранните ѝ спомени, стигнах до заключението, че първите ѝ животи са били в началото на последния междуледников период на затопляне, който е настъпил преди 130 000 до 7000 г., преди на планетата да настъпи последният Ледников период... По-късно, преди около 5000 г., когато континенталните ледени полета отново са променили климата на Земята, е живяла в пещери и е търпяла жесток студ.³²

Животът е тленен, душата не е. Ние живеем отново и отново, за да изпитаме всички видове живот и всяка форма и аспект на нравствения и духовния растеж. Всяка култура знае това, но в сегашната остаряла епоха на Земята информацията/светлината е пазена в тайна. С пробуждането на планетата и хората светлината се завръща. Били сме тук преди и ще бъдем отново. Няма начало и няма край. Смъртта е кратко гостуване у дома между преражданията. Състоянието между животите е раят, който повечето религии обещават в една или друга форма. Прибирането у дома е радостно, изцелително и любящо, но ние, "тленните хора", сме си наумили да се страхуваме от него и да го отхвърляме. Все пак раждането, приемането на инкарнация, е много по-трудно от смъртта и местата, които обитаваме между животите.

Характерното за будизма фокусиране върху постигането на просветление означава освобождаване от прераждане след смъртта. Махаяна будизмът казва, че всеки може да постигне просветление в този живот или да се прероди в Чистата земя (будисткия рай), което предполага лесно постигане на просветлението. Състоянието на просветление е блаженството отвъд Празнотата, единението с Източника на цялото сътворение. Макар че в будизма липсва концепция за персонифицирана Божественост, Уика я нарича Богинята. При по-задълбочена дефиниция единението е съзнателното осъзнаване на единството на целия живот, размиването на егото/разделението. Душата трябва просто да приеме единението, за да се освободи от по-нататъшни инкаркации. Чрез духовна практика и осъзнаване на процеса на смъртта, просветлението може да се постигне и през етапите на смъртта и умирането. От източна гледна точка смъртта не е онова страшно нещо, в което я е превърнал Западът.

В будистките учения има четири етапа на смъртта, наречени *четирите бардо*. Бардо е просто период на преход между събитията. "Тибетската книга за живота и смъртта" описва четири такива взаимосвързани нива на реалността. Първото е животът (*естественото бардо на този живот*); второто е умирането и смъртта (*болезненото бардо на умирането*); третото е след смъртта (*озареното бардо на дхар-мата*); и четвъртото е прераждането (*кармияното бардо на ставането*).³³ Докато физическото тяло и етерният двойник се разпадат след смъртта, емоционалното (астралното тяло и

³² Майкъл Нютън, *Пътят на душите*, издателство Аратрон, София, 1997 г

³³ Согиал Ринпоче, *Тибетската книга за живота и смъртта*, изд. Абагар, София, 1999. Моята информация за бардо е главно от този източник

небесният шаблон) се оттегля в менталното тяло (кетерното), което оцелява и продължава да съществува. Менталното тяло/умът преминава през *бардо* и ако не постигне просветление и освобождение там, преминава към ново прераждането. Физическото тяло е преходно, както всички неща на земно ниво, но умът и съзнанието продължават. Казано по друг начин, животът свършва, но същностният Аз/душевното ядро продължават.

Естественото бардо на този живот е част от процеса на смъртта, тъй като човек трупа и лекува карма, докато е в тяло. Пак в тялото човек избира да израсне чрез духовна практика. Тези неща оказват пряко въздействие върху случващото се при и след смъртта. Второто бардо, *болезненото бардо на умирането*, е самата смърт. То се определя като началото, когато разбираш, че умираш, и краят, с разпадането първо на външните, а после на вътрешните сетива. Външните сетива са петте елемента и петте физически сетива. Вътрешните са мислите и емоциите на физическото ниво.

При разпадането първо на външните сетива (*второто бардо* на процеса на смъртта), когато земните елементи отпадат, тялото губи енергия и сила. Човекът отслабва и повече не може да се грижи за себе си; чувства се подложен на непосилно бреме. Умът му отначало е притеснен и бълнува, после е сънлив. Отпадането на елемента *вода* включва загуба на усещането и контрола върху функцията на телесните течности. В това състояние умът е раздразнителен, нервен и замаян, а човекът изглежда объркан. Когато се разпада *огънят*, човекът изстива, като изстиването започва от крайниците и се придвижва към сърцето. Човек вече не може да смисля храната, а умът превключва от съзнание към обърканост. Отслабват земните възприятия. При разпадането на елемента *въздух*, дишането става все по-трудно. Човекът има ту блажени, ту страшни видения; интелектът се разпада, прекъсвайки контакта с външния свят.³⁴

Уика също описва съществуването на целия живот и битието като съставено от *земя, въздух, огън, вода и Дух*. Те образуват пентакълъ, символът на Изкуството на Богинята. От гледна точка на Уика, разпадането на елементите и петте физически сетива при смъртта означава прехвърляне на реалността от Земята и тялото към нивото на духа. Духовното ниво е източникът на цялото сътворение и този Източник, естествено, е Богинята. При смъртта човек напуска тялото и земното ниво, за да отиде в света на Богинята. В Колелото на Живота на Уика смъртта е друго начало, край на физическия живот е условие за започването на нова реалност. После следващата реалност също свършва, Колелото се завърта за следващото ново начало, ново тяло, нова инкарнация и прераждане. Човекът умира, но животът продължава и се завръща.

Разпадането на вътрешните сетива във *второто будистко бардо* е затварянето на чакрите и енергийните канали по линиите на Кундалини и Хара. Първо престават да функционират линията и каналите на Хара и емоционалното/астрал-ното тяло се слива с менталното. Линията и чакрите Кундалини просто спират, тъй като външните тела вече няма нужда да подават енергия и подкрепа към нивото на физическото тяло. Емоциите на физическо ниво се разпадат, както и онези, които са се превърнали в кармичен трансфер и се съхраняват в менталното тяло. Когато физическото дишане спре, човекът се обявява за мъртъв, но вътрешното дишане продължава още 20 минути. Междувременно протича обръщането на енергията на зачатие, срещата на земята и небето.

Тази среща е предназначението на вътрешното разпадане. При зачатие мъжкото и женското начало (сперматозоидът и яйцеклетката) се обединяват, образувайки *бащинската есенция*, бяло ядро, което заживява в теменната чакра на новото същество. Червената *майчинска есенция* се придвижва и заживява в центъра Хара. Тези есенции или *атоми-семена* са енергийната основа за каналите на Кундалини и Хара. При смъртта мъдростта, която протича по и поддържа тези канали, спира и есенциите напускат местата си. Бащинската бяла есенция слиза в сърцето, а майчинската червена есенция остава на мястото си. В резултат на това се постига състояние на блаженство и ясно осъзнаване, а всички земни мисли за гняв и желание спират.

Когато двете есенции се срещнат, съзнанието се заключава между тях, а земята и небето се обръщат в пълен мрак и несъзнателност. Тогава умът се освобождава от земното невежество и заблуди, захвърляйки физическото ниво. Когато умът (менталното тяло, кетерният шаблон) стане отново съзнателен, се издига Основното озарение и *бардото на смъртта* и умирането преминава към *третото бардо*, това на чистата светлина или *озареното бардо на дхармата*. Умрелият човек вече е напуснал земното съзнание и е загърбил живота в тялото. С възвръщането на съзнанието човек навлиза в нивото след смъртта, мястото на Чистия ум и цялата истина.

Това *трето бардо* е Буда природата/Богинята отвътре, умът на чистата светлина на смъртта и мястото на безсмъртието. Този чист и сияен Ум е нашата истинска същност, а неговото проявление е

³⁴ Согиал Ринпоче, *Тибетската книга за живота и смъртта*

наша най-голяма възможност да постигнем Просветление и да избегнем следващите пре-раждания. Той е абсолютната истина, природата на всички неща, която сега е забудена за нас. В този момент на Чистия ум душата, която постига единение с Богинята и целия живот, постига освобождение. Само че не е толкова лесно да се възползваме от този велик момент. Повечето хора не успяват да осъществят този последен скок на осъзнаване в Божественото единение, освен ако приживе не са се занимавали с духовна практика.

Въпреки че Основното озарение се представя естествено на всички, повечето от нас са напълно неподготвени за неговата сияйна необятност, огромната и деликатна дълбочина на неговата неприкрита простота. Повечето хора просто нямат средствата да го разпознаят, защото не са се запознали с начините за разпознаването му приживе. Обикновено ние реагираме инстинктивно, с всичките ни минали страхове, навици и обусловеност, с всичките ни стари рефлексии... Вместо да се отдадем и отворим за светлината, ние от страх и невежество се отдръпваме и се вкопчваме в познатото.³⁵

Обикновеният ум е този на аурата на менталното тяло в живота; озареният Ум на чистата светлина след смъртта е менталното тяло, пазено на нивото на кетерния шаблон на духовното ниво. Медитацията и духовната практика помагат за превъзможването на илюзиите на егото и обикновения ум, показвайки му духовната истина и пренасяйки развитието на човека на духовното ниво на Богинята. Изправено пред светлината/информацията за истинската реалност и логиката на Вселената, егото може да осъществи скока от разделението (вкопчването) към единението, за да постигне освобождение от кармата и прераждането.

Ето какво трябва да направим ние, инкарнираните в тела: да постигнем духовна мъдрост и единение с Богинята и целия живот. Просветлението като дума означава "да пробие светлината" или "просветване и проявяване". Щом това осъзнаване на истината (единението) бъде постигнато, няма какво повече да се научи от инкарнирането в тела. Изборът на това осъзнаване става за миг и в този миг на просветване на Основното озарение на дхармата, душата се освобождава или се връща в ново тяло.

Това *озарено бардо на дхармата*, състоянието след смъртта, има четири фази, всяка от които съдържа шанса за освобождение с все по-голяма сила. Аз интерпретирам фазите като придвижването на същностния Аз през нивата на съществуване по пътя му към духовния свят. В момента на просветването на Основното озарение физическото ниво се оставя назад. В това *трето бардо* крайният резултат е прехвърлянето на душата в Светлинното тяло, през и извън астрала, и в менталното и духовното ниво на съществуване.

Четвъртата фаза на бардо на дхармата е "когато пространството се развива в сияйна светлина".³⁶ Това се описва като свят от течаща светлина, звук и цвят - астралното ниво. Втората фаза, когато "светлината се развива в единение", описва лазерните светлини с огромна и често плашеща интензивност, които се проявяват в спокойни и разгневени божества. Лъчи от светлина свързват наскоро умрелия човек с тези същества, сърце до сърце, а после светлината се разсейва. В духовната практика приживе тези божества и светлини са тема на много медитации и творения на ума. Тази фаза представлява придвижване през менталното ниво. На следващата "единението преминава в мъдрост", духовното ниво. Светлината се проявява в петте духовни мъдрости, които са потенциалът за просветление и възможността за освобождение е най-голяма на тази фаза. Последната фаза на *озареното бардо на дхармата* се нарича "мъдростта преминава в спонтанно присъствие". Реалността се разбулва напълно: чистотата, божествата, чистите светове на Буда/Богинята, шестте нива на съществуване. Душата добива ясновидство и познание за своята Акашова хроника, за миналите и бъдещите си животи, докато виденията изведнъж престанат. Аз възприемам този край като преход от духовното ниво към светлинното тяло, енергийната мрежа на Чистия ум. Инкарнацията/животът е свършил и душата си е възвърнала своя същностен Аз.

Ако душата е постигнала просветление, осъзнаването на Божественото единение, в някой момент от смъртта досега, повече няма да е необходимо да се преражда. Но като бодхисатва, душата може да избере да го направи в служба на целия живот. Много души са на Земята сега в тази роля. Ако не е постигнала освобождение, тя навлиза в *бардото на ставането* след три дни на несъзнателност и започва да се подготвя за новия си живот.

В последното *бардо на ставането*, което завършва с ново раждане, кармата на душата се пробужда и тя се подготвя за инкарнация. Душата се спуска от светлинното тяло към нивото на менталното тяло (свободата от което е свобода от илюзиите, кармата и прераждането) и към

³⁵ Согиал Ринпоче, *Тибетската книга за живота и смъртта*

³⁶ Пак там

астрал-ното ниво. Процесите на разпадането се преобръщат: четирите елемента се завръщат, а червената и бялата есенция на новото съединяване на яйцеклетка и сперматозоид поражда зачатие и ново физическо тяло. Описанията на това бардо-изживяване много приличат на състоянието на безплътното създание. Мисълта, ясновидството и психичните сетива се завръщат, а душата може и да не знае, че е умирала. Може да се опита да се върне в семейството или дома от предишния си живот. Тя прави равносметка на последния си живот и неговите кармични модели се утвърждават.

Ако нашето обичайно поведение в живота е било положително, възприятието и изживяването ни в бардо ще бъдат примесени с щастие и блаженство; ако сме вредили или наранявали другите, преживяванията ни в бардо ще бъдат белязани с болка, скръб и страх...

Равносметката на живота като че ли подсказва, че след смъртта ние можем да изпитаме цялото страдание, за което сме били пряко и косвено отговорни.³⁷

Дори в това *бардо* може да се постигне просветление чрез позитивно мислене. Това *бардо на ставането* продължава 49 дни, докато *озареното бардо на дхармата* може да трае от няколко мига до максимум 20 минути. В края на този период душата се всмуква в новото тяло в съответствие с нейното ниво на духовно постижение и карма. Бардо завършва с избора на родители от страна на душата, ново зачатие и влизане в утробата. Колелото се завърта в нов цикъл, ново раждане.

Това древно тибетско учение за четирите бардо се отразява в преживяванията на приближаващата смърт и се потвърждава от хипнотичните регресии в нивата между животите. Става удивително ясно, че животът и съзнанието не свършват със смъртта, че тя е само преход към друг вид съзнание. Ако преминаването към нов живот трае 49 дни за тибетските будисти, то изглежда много по-дълго между животите, както показват хипнотичните регресии на Запад. Обяснението сигурно е, че практикуващите, възпитани в духовността на *Бардо Тхадол* ("Тибетската книга за живота и смъртта") са еволюирали над нуждата от период на учение и почивка между животите. Инкарнациите на Запад като че ли се сгъстяват в сравнение с миналото, може би защото увеличаващото се население на Земята изисква души за все по-многобройните тела. Голямото търсене е ново явление за Земята през последното хилядолетие.

Преживяванията на приближаващата смърт са западният начин да научим за смъртта и да разберем процеса на смъртта. При нея хората, които са изминали част от пътя на смъртта, а после са се завърнали, споделят индивидуални, но сходни изживявания, които се потвърждават многократно и убедително. Процесът е следният. Човекът умира и може да чуе как го обявяват за мъртъв. Чува неприятно жужене или звънене и се озовава над тялото си, наблюдавайки как полагат усилия да го върнат към живота. Може да е в емоционален смут, но не се интересува от тялото, което вече изглежда чуждо. Няма загуба на съзнание или усещане.

После човекът се озовава в дълъг черен тунел. Когато излиза от него на светло, установява, че вече има друго тяло, което е подвижно, флуидно и изцелено, негов идеален облик в разцвета на силите му. Мястото, на което се озовава, е много красиво, поляна или парк със зелена трева и разцъфтели цветя. В края на тунела го посрещат любими същества, които вече са умрели, идва и духовният му водач, същество със светлината на любовта. Това е празник и събиране с най-близките.

Духовният водач му задава въпроси и човекът прави преглед на настоящия си живот, равносметка на неуспехите и постиженията без цензура и присъда. Той се приближава до бариера или граница, понякога мост над поток или врата. Тук му казват, че трябва да избере живота или смъртта, или че трябва да се върне към живота. В преживяванията на близката смърт, макар да иска да остане в това блажено място и да не желае да се върне, човекът се озовава обратно в тялото си и се завръща към живота. След това си спомня преживяването съвсем ясно и то оставя дълбок отпечатък върху живота му. От този момент нататък човекът престава да се страхува от смъртта.

Регресията в процеса на смъртта отвежда описанието още по-нататък, когато човекът преминава бариерата и завръщането към живота вече не е възможно. След разговор с духовните водачи, го отвеждат на място са лечение и преориентиране, после той се връща при духовното си семейство, което се състои от другите същностни Азове. Там душата започва курс за обучение и духовно израстване на основата на събитията от последния и предишни животи и нейната Ака-шова хроника. Тя учи с другите членове на духовното си семейство, с които се е инкарнирала многократно и които са на нейното ниво на съзнание. Целта е еволюцията на душата. Учителите в това състояние след смъртта са нашите духовни водачи, които са по-еволюирали същностни Азове. Когато обучението на душата завърши за тази фаза на нейното развитие, тя започва процеса на реинкарнация. Правят се редица целенасочени и прецизни избори и решения с помощта на духовните водачи и Господарите на Кармата.

³⁷ Согиал Ринпоче, *Тибетската книга за живота и смъртта*

После душата влиза отново във физическото ниво и започва нов живот.

Открай време имам един повтарящ се сън, може би откакто учех в гимназията или дори още по-рано. В единия от неговите варианти се прибирам вкъщи, но не знам как да стигна дотам. Влизам в асансьора на пренаселена, висока сграда и когато той спира, търся друга кабина, която да ме отведе по-високо. Когато вторият асансьор се качва най-горе, знам, че има и трети, но не мога да го намеря. Понякога вървя по дълъг коридор, но не знам номера на моята стая, не помня коя стая или апартамент е мой. В други варианти на съня отивам в колеж, но не мога да намеря класната си стая. Изгубила съм си бележника с програмата или имам стар и изписан бележник с програмата за миналата година. Не знам къде да отида, но искам да отида и трябва да отида. Винаги съм смятала, че смъртта е завръщане вкъщи или връщане на училище. По същия начин колежът в настоящия ми живот беше убежището и подслонът, който не исках да напусна.

Друго описание на процеса на живота и смъртта, дело на преподавателката по метафизика Иърлийн Чейни, се фокусира върху сребърната нишка и блуждаещия нерв. Животът във физическото тяло се напътства и насочва от удължение на сребърната нишка, която свързва ауричните тела (етерния двойник, емоционалното, менталното, духовното и външните нива). Тази нишка влиза в етерното тяло през теменната чакра и става Сушумна, централният канал на Кундалини, който започва от гърлото. После се спуска в сърцето, където се намира семенният атом на живота, и където Свръхдушата се свързва с тялото чрез сребърната нишка.

Нивото на плътното физическо тяло на тази нишка е блуждаещият нерв, който започва в продълговатия мозък (чакрата на каузалното тяло). Нервът се разделя на два клона, единият от които направлява сърдечния ритъм, а другият дишането. После нервът се разклонява в стомаха и слънчевия сплит. Това продължение на блуждаещия нерв на сребърната нишка е източникът на автоматичната (несъзнателната) нервна система.

Блуждаещият нерв е мостът между сърцето и физическия мозък и емоционалното и менталното тяло на физическо ниво. Пулсът на ембриона се появява малко след зачеването, а при смъртта сърцето и дишането спират, и двете чрез този нерв. Физическият атом-семе е връзката и достъпът на Свръхдушата в инкарнацията, мостът между тялото и душата. Има семенни атоми на физическото, астралното и менталното тяло. При процеса на смъртта:

Сърцето спира да бие, когато физическият атом-семе напусне своя дом в точката на пулса, но животът не секва напълно, докато той не се издигне до блуждаещия нерв, влезе в Сушумна през гърлото, издигне се през ; продълговатия мозък и излезе през темето. С излизането на този физически атом-семе Сутратма или сребърната нишка се разхлабва и жизненият принцип се отдръпва напълно от физическата форма. Тогава човекът наистина е "мъртъв".

Според анализа на Иърлийн Чейни, атомите-семена съдържат кармичната (Акашова) хроника на индивида. След смъртта душата живее в астралното ниво известно време, после навлиза в менталното ниво, а накрая в светлинното тяло (което тя нарича каузално/духовно ниво). В светлинното тяло кармичните атоми-семена стават неактивни и се пазят в сърдечната чакра на светлинното тяло. Това каузално ниво или светлинно тяло е родният дом на душата, небесният свят. Душата/същностният Аз могат да останат на това блажено, място докато тя завърши престоя си там. После трябва да се върне на Земята за нов живот.

Завръщането започва от житейския водач или ангел-пазител със съгласието на душевното ядро/същностния Аз. Водачът или ангелът имат пълно знание за Акашовата хроника на душата, нейните минали и бъдещи животи, и работят в сътрудничество с Господарите на Кармата. Именно кармичната хроника на душата определя мисията на живота ѝ и условията на предстоящата инкарнация. Предоставя се избор, прави се равностметка и анализ на успехите и неуспехите от миналите животи, и преглед на предстоящия живот и планираните цели. Подробностите на живота не са предопределени, само уроците, които избира душата за инкарнацията. Тези уроци и мисии се отпечатват върху линията на Хара, но тяхното осъществяване остава за същностния Аз, който е свободен да свърши работата или да я отхвърли, щом влезе в тялото. Ако избере да изпълни тези цели, ще се ползва от всевъзможни напътствия и помощ, с което лекува прикачената към тях карма.

Щом тези решения бъдат взети и отпечатани, душата навлиза в състояние на "сън на забравата", от който се прехвърля в новообразувания ембрион. Ангелът-пазител на душата и Свръхдушата създават новото ментално тяло (кетерното ниво), което става новата личност за инкарнацията. Тя се описва като капсула около душевното ядро (същностният Аз/светлинното тяло), съдържаща менталния атом-семе. Новото астрално тяло (небесно ниво) се образува по същия начин, превръщайки се в капсула около душевното ядро и менталното тяло, и съдържа астралния/емоционалния атом-семе.

Кетерното и небесното тяло образуват менталното и астралното ниво и ауричните тела, а

етерният шаблон създава аурата на физическото тяло. Всички те предават енергия и форма в низходящите стъпала към етерния двойник, линиите Кундалини и Хара, чакрите и накрая създават плътното физическо същество. Те стават личността/ума, емоциите и тялото на новата инкарнация, спускайки се от неговото духовно ниво/душевно ядро съгласно одобрената карма и предназначение.

Дори при този опростен преглед и информация става очевидно, че ние сме много сложни, еволюирали същества и че смъртта е просто още един аспект на цялото. Но западната култура приема смъртта като окончателен завършек и подхожда към нея с ужас, страх и отрицание. Днес 'умиращите се поддържат живи с медикаменти и хирургически операции, които само удължават агонията, правейки края по-труден и по-болезнен. Това може да включва поддържане на живота, което принуждава тялото да продължи; жава да функционира, след като душата вече го е напуснала или дори да попречи на душата да се освободи от нефункциониращото тяло.

Медицината смята смъртта за неин враг, научен провал. Ако пациентът е жив, въпреки болката или липсата на функция, медицината счита усилието за успех, макар че истинският избор и потребностите на пациента са пренебрегнати на всички нива. Семействата са принудени да се съгласяват с медицинските решения. Движението за създаване на хосписи до голяма степен ограничи тези крайности, но пътят е дълъг. Нашата култура има срамно нехуманно отношение към смъртта.

Спомням си за два случая, които са типични примери. В единия Пам била болна дълго време, преди да отиде на лекар. Според мен е знаела, че умира. Когато най-накрая отишла, измъчвана от силна болка в корема, ѝ поставили диагноза "тумор в напреднал стадий" и я оперирали по спешност. Отстранили тумора заедно с част от червата ѝ и ѝ направили остомия, изкуствен отвор на дебелото черво в стомаха. В рамките на четири дни ѝ направили още две операции от перитонит, инфекция в коремната кухина. Пам била в кома и умирала. Ако беше в съзнание, тя не би допуснала тези операции, но семейството ѝ ги одобрило. Накрая я поставили на животоподдържаща система. Тогава ми се обадиха нейни приятели и ме помолиха за лечение. Щом погледнах Пам с 1-уеото психично зрение, видях бледо-жълтата външна аура с потъмнели цветове, което означава приближаваща смърт. Успях да поговоря с нея психично. "Помогни ми да си отида", помоли ме тя. Изпратих ѝ лечебна енергия и ѝ казах да я използва както желае. Когато я погледнах отново няколко часа по-късно, духът ѝ беше напуснал тялото и витаеше над него като бяла мъгла. "Благодаря ти", каза тя. На другата сутрин нейните приятели ми се обадиха да ми кажат, че е умряла.

В друг случай една жена ми разказа за сестра си, която съвсем млада получила силен инфаркт и изпаднала в кома преди 20 години. Тя все още беше на командно дишане.

Жената искаше да помогне да сестра си да си отиде, защото ситуацията ѝ се виждаше много погрешна, но не знаеше какво да направи. Фокусирах се върху сестрата и я видях, препасана с бяла престилка, да бърка нещо в една купа на кухненската маса. Жената каза, че сестра ѝ много обичала да пече домашен хляб и потвърди достоверността на образа. Попитах сестрата дали искаше да продължи и да премине в отвъдното. "Трябва да остана, докато съпругът ми има нужда от мен", отговори тя.

Попитах приятелката ми за зетя ѝ. Той се бил вкопчил в жена си, настоявайки за животоподдържащата система. Тя не можела да умре, защото неговата потребност я задържала в астралното ниво. Вече не била жива, но поради неговото силно желание не можела да завърши процеса на смъртта си. Трябвало той да я пусне. Помолих моята приятелка да поговори с него и да му обясни какво става всъщност. Той накрая разбра. Посъветвах я да го остави с жена му в болницата и да поговори с нея, вярвайки, че тя го чува. Той трябваше да ѝ каже, че макар да я обича, знае, че е време да я пусне да си отиде. Трябваше да ѝ каже, че е свободна, че можеше да умре когато си пожелае.

Накрая съпругът го направи, макар че му трябваше известно време и вътрешно развитие. Няколко дни по-късно жената беше обявена за мъртва и моята приятелка каза, че я видяла в медитацията си същата нощ, все още с кухненската престилка, засмяна и щастлива. Помахала и казала: "Тръгвам си. Благодаря."

Лечителите ще се натъкват на много подобни ситуации. Умиращите се оказват задържани тук от нуждите на другите и понякога искат разрешение да си отидат, макар да са смъртноболни и агонизирани. Хората, които губят любим човек, понякога се нуждаят от толкова помощ, колкото и умиращият, за да дадат това разрешение. Повечето западни религии отричат прераждането или живота след смъртта, а медицината отрича самата смърт. Хората, които умират или губят любим човек, се оказват заклещени между двете бариери, често парализирани от страха. Когато човек е на ръба на смъртта, той обикновено я приема и престава да се бори с нея, но неговото семейство може да продължава да го дърпа назад. Изкуственото поддържане на живота, когато тялото вече не функционира или болките са непоносими, не е живот. Помолете семейството на умиращия да прояви милост и любов и да му каже, че е свободен да си отиде.

Пат работи за движението "Хоспис" от четири години и отдавна помага на хората да си отидат. Тя написа следното за тази книга:

Първия път, когато осъзнах, че пациентът ви чува, макар да е в кома и да е готов да премине в отвъдното, беше когато деверът ми беше на последния стадий на живота си. Повикаха ме да дойда в болницата и да помогна на моите роднини в процеса на смъртта... Седнах и започнах да му говоря, казвайки му, че може да си отиде и всички ще бъдат добре. Синовете му бяха добре, а жена му щеше да се върне в Англия. Можеше да се освободи от болката и го очакваха много ангели и помощници. Той пое последния си дъх и аз го целунах за сбогом. Всичко беше толкова спокойно; почувствах, че се беше помирил с всички. Това се случи през 1969 г.

В продължение на три години, докато почина през април 1990 г., правех Рейки сеанси няколко пъти седмично на един хомосексуалист, болен от СПИН. Руди ми стана близък приятел, а неговото отношение към болестта и смъртта станаха пример и вдъхновение за всички, които го познаваха. Той беше деликатен и съобразителен и въпреки все по-силната болка и отпадналост, винаги мислеше първо за другите. Май никога не съм го чувала да се оплаква. Когато го приеа в болница, по молба на Руди приятелят му ме представи за негова сестра, за да продължа лечебните сеанси в респираторното интензивно отделение. Накрая го преместиха в болнична стая. Казаха ми, че може да си отиде всеки момент, но той все още се държеше. Бяхме разговаряли много пъти за смъртта; той отдавна искаше да си отиде и не се страхуваше.

Последната вечер Руди все още беше в съзнание, но " вече не можеше да се движи и да се храни и му беше много трудно да диша. Каза, че иска да си отиде, но се тревожеше за майка си и любимия си. С нас беше още един негов приятел. Казахме му, че майка му и любимият му знаят, че изпитва страшни болки и е готов да си отиде. Те го обичаха : твърде много, за да го задържат. Уверих го, че им беше по-тежко да го гледат как страда, отколкото да приемат смъртта му. "Наистина ли мислиш, че ще се справят?", питах Руди. Уверяхах го, че е така. Тогава влезе неговият любим. Когато му казахме какво става, той каза: "Руди, ще те обичам и ще тъгувам за теб до края на живота ми, но ти тръгвай, ако искаш." Същата нощ Руди изпадна в кома и умря спокойно няколко часа по-късно.

В нощта след погребението си Руди дойде при мен, когато медитирах. Изглеждаше по-здрав и по-силен от всякога. "Хубаво погребение, а?", подхвърли той. "Ти беше права. Тук е хубаво. Ще се грижиш за приятеля ми, нали?" След това си отиде. Видях го още веднъж, когато се яви по време на психично гадаене с посланието: "Предай на Даян благодарността ми. Тя наистина ми помогна."

За онези от нас, които обичат животните, смъртта на домашния любимец е тежка като загубата на близък човек, с допълнителното усложнение на евтаназията. Тя винаги се съпровожда от усложнения и чувство за вина - кога е подходящото време и дали изобщо е редна? Когато моята сибирска хъски Дъсти умираше от рак на белите дробове, аз знаех, че е много изплашена и страда от силни болки. Не одобрявам излишното страдание на хората и животните, затова накрая я попитах психично дали иска да си отиде. Тя веднага отговори съвсем ясно "Да". Следващата вечер я попитах отново и получих същия отговор. Попитах я дали искаше да я заведе при ветеринаря на другия ден. Тя отново каза "Да".

Заведох я, колкото и да ми беше трудно, но не намерих сили да наблюдавам смъртта ѝ. Макар че беше изнемоляла, Дъсти ме повлече във ветеринарния кабинет със същата сила, с която по-рано се дърпаше. Докато медитирах по-късно същата вечер, я видях да тича на ливада със зелена трева и пъстри цветя. Беше отново млада, толкова буйна и игрива, че почти не ми обърна внимание. "Ще се върна", каза тя и побягна. Надявах се да я видя пак, но тя не се появи.

Две години по-късно Пат намерила в някакъв калифорнийски приют за животни пале от породата червено сибирско хъски, което веднага разпознала като отредено за мен. Предприела пътуване със самолет до Флорида и когато кученцето изскочи от коша за пътуване вкъщи, аз веднага разбрах, че беше Дъсти. Когато установих психичен контакт с женското пале, то каза: "Да, аз съм Дъсти. Трябваше да те намеря." Позна и Купър, когото нарича "О, Той". Убедена е, че този последен живот е бил мой, а не неин, и все още е малко объркана. Като че ли има някои спомени на Дъсти, без да осъзнава, че са от друг живот. Този път, по предложение на Пат, я нарекох Кали, тъй като палето каза, че предпочита това име пред Дъсти. Но се обръща и на името Дъсти, когато случайно забравя и я повикам така.

Понякога човек се нуждае от помощ в процеса след смъртта. Когато смъртта е нормална, водачите го поемат и душата се освобождава от тялото, за да бъде отведена където трябва. Нормалният процес обикновено протича независимо дали умиращият е стар или млад, в болница или вкъщи, дали е упоен или на животоподдържаща система. Но понякога процесът се прекъсва. Това става при внезапна или насилствена смърт, когато човекът умира най-ненадейно. Автомобилните катастрофи и инфарктът са възможни примери, както и внезапната масова смърт при природни бедствия и други земни промени.

В някои от тези случаи душата има нужда от помощ да осъзнае, че е умряла. Тя трябва да намери духовните си водачи и да напусне земното ниво. Възможно е да присъства съзнателно на собственото си погребение, питайки се защо никой не я вижда и не говори с нея. Духовните водачи обикновено я намират и ѝ помагат да продължи нататък, но смятайки, че е още жива, душата може да откаже да ги последва. Винаги когато чуя за нечия смърт, проверявам психично дали душата има нужда от помощ. Не е задължително да сте познавали лично човека, за да му помогнете,

Направете го в медитация по същия начин, както помагате на други безплътни същества да преминат в отвъдното. В състояние на медитация поискайте да видите умрелия човек и го попитайте дали му трябва нещо. Ако всичко е наред, ще разберете, а и душата сама ще ви го каже. Може да видите духовните ѝ водачи или любими същества с нея, ярки цветове или да изпитате усещане за освобождение и покой. Ако се нуждае от помощ, също ще разберете, по емоционалното усещане за страх или объркване, ще видите човека сам и изгубен или ще го чуете да настоява, че не е умрял, повтаряйки: "Защо всички се държат странно?"

Първо кажете на духа на човека, че е умрял. Кажете му кога и как, ако знаете. Можете психично да му покажете картина на сцената. Кажете му, че сега трябва да отиде на духовното ниво за почивка и лечение, че е в безопасност и там ще го посрещнат добре. Независимо дали той ви повярва, призовете духовните му водачи и му ги покажете. Помолете водачите да му помогнат и да го отведат където трябва. Това е всичко. Бъдете внимателни и любящи, но не приемайте извинения; време е духът да си тръгне. Някои умрели хора имат нужда да видят някой религиозен символ-образ, за да повярват, че са умрели. За християните призовавам Дева Мария; особено когато става въпрос за смъртта на деца. Някои деца се нуждаят да видят любим човек, който е умрял преди тях, и той ще дойде, ако го повикате.

В своите добре документирани извънтелесни пътувания Робърт Монро започва да открива души, залутани в астралното ниво. Той се научава да им помага да завършат смъртта си. Неговата книга *Ultimate Journey* (Doubleday, 1994) е едновременно странна и вълнуваща. Там той описва как помага на много хора, включително на тук описаната старица:

"Но ... аз още съм жива! Същата съм си!"

Казах ѝ, че физическата смърт отначало не те променя кой знае колко. Просто вече не те боли ... "Огледай се", казах ѝ. "Провери сама".

Тя се огледа, съвсем бавно. После отново се обърна към мен.

"Всичко е черно ... катранено черно."

"Освен мен", напомних ѝ аз. Тя отвори широко очи и тялото ѝ бавно започна да се изправя.

"Ърни...? Ти ли си, Ърни? ... Защо не дойде по-рано? По цял ден и по цяла нощ те виках да дойдеш да ме вземеш."

Казах, че първо тя трябваше да умре... Тръгнахме бавно и полека. Попитах я за болката. Тя изглеждаше озадачена.

"Болката? О, болката. Тя вече не е важна, нали?"¹

Будистите практикуват медитацията *пова*, за да помогнат на мъртвите да напуснат телата си и Земята. Думата означава "трансфер на съзнанието". При смъртта душата на човека излиза през теменната му чакра и се слива с Буда-същността или Ума. Посветените будисти се учат да правят поуа, като се смята, че когато процесът завърши, прехвърлянето протича и човекът умира. Когато някой е умрял внезапно, пова може да се направи след смъртта, за да му се помогне да премине в отвъдното. Следващата медитация не е техника за напреднали, но е нейна разновидност, която може да се използва от или за умирация, както и за живите като своеобразно пречистване. Тя е от прекрасната книга на Согиал Ринпоче, "Тибетската книга за живота и смъртта".

Навлезте в състояние на медитация със спокоен, ясен ум и пълна телесна релаксация. Визуализирайте пред вас Богиня по ваш образ, например Куан Ин, Майката Земя, Дева Мария и който пожелаете. Богинята е възплъщение на истината, мъдростта, състраданието и любовта и е изпълнена със златна светлина. Съсредоточете ума, емоциите и духа си върху Нея и помолете:

Чрез твоята благословия, милост и напътствия със силата на светлината, която струи от теб: нека цялата моя негативна карма, разрушителни емоции, препятствия и блокади да бъдат изчистени и премахнати.

Нека ми бъде простено за всички злини, които съм помислил и направил,
нека проведе дълбоката практика пова и да умра от добра и спокойна смърт

и чрез триумфа на моята смърт, нека бъда от полза за всички други същества, живи или мъртви.³⁸

³⁸ Согиал Ринпоче, *Тибетската книга за живота и смъртта*

Визуализирайте как от сърцето на Богинята към вас потичат струи златна светлина и състрадание, които пречистват вашата карма, лекуват ви и ви изпълват със сияйна светлина. Вашето излекувано тяло се слива и разтапя в тази любяща златна светлина. Сега сте светлинно тяло, което се рее във висините, за да се слее със светлината на Божествения източник. Притихнете в това състояние на единството колкото може по-дълго.

Процесът може да се прави индивидуално или за друг човек и е начин да помогнете на умиращия да си отиде мирно и спокойно. Когато не се използва за умиращ човек, е медитация за лечение и самолечение. Тя призовава лечение, където то е възможно, и облекчава процеса на смъртта, където не е възможно. След смъртта тя лекува душата, която е преминала в отвъдното, по много деликатен и безболезнен начин. Когато някой умира, правете медитацията колкото може по-често. Тя лекува кармата на умиращия и кармата на лечителя.

Хората, които се занимават със земно лечение, занапред ще имат голяма нужда от тази медитация. Тя може да се използва в случаи на масова смърт, както в Сомалия и Руанда. Аз използвах подобни визуализации в тези случаи, тъй като често ме викат да помагам на големи групи изплашени хора. По време на големия глад в Сомалия двете с моя приятелка лецителка видяхме как дълга верига сомалийци, наредени в индийска нишка, се качваха в сребърен космически кораб. Хилядите умрели не бяха със земен произход, но бяха дошли тук да умрат, така че смъртта им да събуди планетата. След саможертвата духовете бяха свободни да се приберат у дома. Ние помогнахме на онези, които не можеха да намерят космическия кораб, да се ориентират.

В своето проучване на извънтелесни пътувания Робърт Монро открива парк или сборен пункт, където душите на наскоро умрелите хора се посрещат от техните духовни водачи и се предават нататък. Неговият парк съответства на многобройните описания на преживяванията на наближаващата смърт и регресии. В парка на Монро има трева и дървета, цветя, пейки, птици и виещи се пътеки.

При едно извънтелесно посещение на парка той получава прозрение за "основната" концепция за смъртта и живота, която толкова отдавна е търсил. Това откритие не е изненада, тъй като от хилядолетия е централната концепция на будизма: паркът и всяка реалност се създават от ума. Монро научава, че познавайки Парка като място, където да отидат след смъртта, душите стигат до него и оттам преминават лесно и безопасно в нивото между животите. Той сметнал тази информация за ключа към върховната свобода (просветлението в будизма) и основал института "Монро", за да образова хората за процеса на умирането. Неговите методи са научни. Учудвам се, че науката най-сетне открива нещата, които древните лецителите открай време знаят.

Лецителите, които работят с процеса на смъртта и помагат на умиращите и умрелите, бързо осъзнават дълбокия подтекст. Те се убеждават, че смъртта не е край, че съзнанието продължава и че животът не се свежда само до обитаването на тяло. Аз никога не съм изпитвала страх и ужас при моите срещи със смъртта. Вместо това откривам чуден покой, ред, красота и надежда. Откакто работя с умиращи хора, изобщо не се страхувам от собствената си смърт. Пат казва нещо подобно:

Трябва да призная, че научих много за мен-самата и процеса на смъртта от моите пациенти, които за мен са истински герои. Моля се само да съм в съзнание, за да изживея момента, когато ми дойде времето.

Тъй като се занимавам с тази работа от няколко години, вече мога да кажа от пръв поглед още колко време остава на пациента. Ако останат по-дълго, в девет от десет случая забавянето се дължи на страха.

С осъзнаването на процеса на смъртта страхът изчезва. Със смъртта душата се връща у дома. Представям си го като да намериш последния асансьор, номера на стаята и класната стая, където да продължиш обучението си.

Повечето умрели се прераждат, било заради недовършено кармично учение на земно ниво или по избора на бодхисатвите, за да служат на човечеството. Също както имаме минали животи, така имаме и бъдещи животи, макар че до информацията за тях се стига по-трудно. Макар да не търся целенасочено детайли за моето бъдеще, знам за един мой бъдещ живот. И други хора са го правили. В книгата *Past Lives, Future Lives* (Ballantine, 1982) доктор Брус Голдбърг описва подробно как ще изглежда Земята между XXI-ви и XXV-ти век. Информацията е получена чрез десетки прогресии, проведени под хипноза. През 1982 г. доктор Голдбърг споменава, че бъдещите животи са неизследвана територия и дори контактърите не пишат за тях. Днес това се променя.

За XXI век пациентите на доктор Голдбърг разказват за нова епоха на световния мир, която ще продължи 300 години, слагайки край на глада, алчността и предразсъдъците. Той описва "големи географски промени" и шеметен научен напредък. Следващият, XXII век ще донесе универсално използване на слънчевата енергия и напредък в областта на медицината, психиатрията и психологията,

а средната продължителност на живота ще нарасне до 90 години. През XXIII век на Земята ще настъпи още по-значим технологичен напредък, безшумни и ефективни транспортни системи, контрол на метеорологичните условия и общодостъпно висше образование. Средната продължителност на живота ще нарасне до 110 години.

През следващите два века възникват повече проблеми, включително ядрени войни, международни кризи на политическа основа и още промени в земната география със силно намаляване на населението. През XXVI век настъпва още по-голям медицински прогрес с фокус върху генното инженерство, лазери от ново поколение, подводните градове и космическите пътувания. Няма да има болести, ще управлява световно демократично правителство, а средната продължителност на живота ще надхвърля 125 години.

Голдбърг открива, че отвеждайки хората в бъдещи животи, ситуация, изтеглена напред като карма от настоящето, може да има много изходи, разнообразие от поне пет позитивни, негативни и неутрални бъдещи сцени. В процес, подобен на моята техника за емоционално освобождение, човекът може да бъде програмиран в бъдеще да избере и да се прояви в най-благоприятната от възможните ситуации. Тези лечения на бъдещето могат да се връщат назад (както регресията в детството и минал живот се изтегля напред) за лечение на настоящето.

Най-напред направете няколко медитации, за да видите ваши бъдещи животи. Поискайте да се озовете във вашия следващ живот, както в основната медитация за връщане в минал живот в главата за кармата. Запознайте се с човека, който ще бъдете през следващите векове. Когато искате информация за бъдещ живот, опитайте се да добиете представа кога и каква е обстановката. Не пропускайте да призовете вашите духовни водачи за тези пътувания и да поискате пълна защита. Сцените от бъдещ живот обикновено са по-неясни от тези от миналото. Може да не разпознаете обстановката и подробностите, които ви се показват, и може да не са от Земята. Ще ви се покажат само сцени, които не смущават вашето необходимо кармично обучение извън този живот. Проучете ги, за да свикнете с процеса, но без да се опитвате да сменяте животите, които виждате.

След това направете медитация, искайки да бъдете отведени в бъдещ живот, който има отношение към настоящ проблем, въпрос или трудност. Наблюдавайте сцената, без да я променяте, после поискайте да видите другите бъдещи възможности за тази сцена или проблем. Добийте представа какъв избор имате. Някои варианти ще бъдат по-добри от другите, някои ще бъдат особено негативни или благоприятни, а други ще бъдат смесени. Използвайте процеса на емоционално препрограмиране (не кармично освобождение), за да изберете най-положителния вариант, и излекувайте по-негативните. Върнете лечението в настоящето. В следващ сеанс поискайте да видите отново вашите избори за ситуацията, наблюдавайки какво се е променило. Позволява ни се да правим това само със ситуации, чиято кармата е била излекувана от нашите избори в настоящето; не ни е позволено да освобождаваме бъдеща карма. Показва ни се само онова, което ни е позволено да променим.

Моят собствен следващ живот протича на излекуваната Земя или на някаква друга позитивна, подобна на Земята планета. Живея, работя и преподавам в университет за лечители, а моята душевна спътница преподава там с мен. И двете сме жени. Носим свободни тоги до глезените от бяла, обсипана със златни звездички материя. Тогата е прихваната на едното рамо с фибула или брошка. Това е доминирана от жените култура, където лечителките и лечението са много почитани. Нашата работа се ползва с широка подкрепа. Учебното заведение е бяла,, едноетажна сграда без покрив, подобна на древногръцки храм, много изчистена, с вътрешен двор, където има фонтани, тапицирани скамейки и цъфтящи дървета. Ще съм готова да отида там, когато ми се отвори възможност и светът навлезе в Битие. Готова съм да отида там още сега.

Тук трябва да добавя още нещо за децата, които се раждат сега на Земята. Въпреки че ние, възрастните, вероятно няма да видим планетата изцелена или с 300-годишен мир, тези деца ще станат свидетели и ще осъществят този процес. Много от тях са древни души, дошли да преведат Земята през промените. Те притежават мъдрост и способности, които ние, възрастните, не можем дори да си представим. Тези деца са тук като наши учители; уважавайте ги и ги почитайте. Една жена ми каза: "Знам, че звучи смахнато, но в лицето на моята двегодишна внучка виждам човек, който ще спаси планетата." Не е смахнато, истина е. Те знаят кои са и за какво са дошли тук. Помагайте им, не ги задържайте.

Тази книга постави началото на многобройните методи за лечение на хората и Земята, и за лечение на миналото, настоящето и бъдещето, до които вече имаме достъп. Това е само началото, защото онези, които използват методите, ще ги разработят по свой собствен начин и ще ги обогатят. Благославям този процес, стига да се прилага със състрадание, любов, единство и за доброто на всички

същества и планетата. Богинята е в нас и наблюдава какво правим.

10 април 1995 г.
Намаляваща Луна в Лъв