

КАЙЛ ГРЕЙ
САМЫЙ ЗНАМЕНИТЫЙ МЕДИУМ
ВЕЛИКОБРИТАНИИ

**ВОИН
СВЕТА**

50 ДУХОВНЫХ ПРАКТИК,
ЧТОБЫ «ПРОКАЧАТЬ» СВОЕ ИСТИННОЕ Я
И ОБРЕСТИ СИЛУ МЕНЯТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

КАЙЛ ГРЕЙ
САМЫЙ ЗНАМЕНИТЫЙ МЕДИУМ
ВЕЛИКОБРИТАНИИ

**ВОИН
СВЕТА**

50 ДУХОВНЫХ ПРАКТИК,
ЧТОБЫ «ПРОКАЧАТЬ» СВОЕ ИСТИННОЕ Я
И ОБРЕСТИ СИЛУ МЕНЯТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Кайл Грей

**Воин света. 50 духовных практик, чтобы «прокачать» свое истинное Я
и обрести силу менять жизнь к лучшему**

Kyle Gray

Light Warrior

© 2017 Kyle Gray Originally published in 2017 by Hay House UK Ltd.

© Сорокин К., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Луизе Хей, без которой этой книги не было бы.

Я буду вечно благодарен тебе. Спасибо за то, что светишь нам всем.

Стражи четырех сторон,

Мать Земная, Отче Небесный,

Ангелы, архангелы, предки, оставшиеся в пространстве-времени,

Благодарю вас за благословение и указанный путь.

Благодарю за то, что раскрываете воинам их внутренний свет.

Да будет способствовать труд сей исцелению и переменам.

Да будут просветлены те, кто готов избавиться от собственной тьмы.

Эйхо!

Предисловие

С незапамятных времен поэты и художники изображали святость как ореол света. Из света сотканы библейские ангелы, им окутаны буддийские святые, а на древних наскальных рисунках вокруг голов предков племени светятся нимбы. В истории зафиксированы случаи, когда от святых или духовных наставников исходило видимое сияние. Еще есть поразительно похожие рассказы людей, видевших яркий свет во время клинической смерти или сияющего ангела в необычайно реалистичном сне.

Мы воспринимаем свет как проявление набожности, мира и любви, а также признак могущества, силы и неподдельной духовности.

Современные духовные традиции утверждают, что свет находится внутри каждого из нас. Зайдите в любой класс йоги, и вы услышите традиционное санскритское приветствие «Намасте», которым обмениваются учитель и ученики. Знаете, что оно означает? «Мой внутренний свет склоняется перед вашим»[1]. А экстрасенсы любят заканчивать свои статьи и семинары фразой «любовь и свет».

Мы все отчетливее осознаём, что свет – вокруг нас, внутри нас, что, по сути, мы и есть свет.

Но почему тогда наш мир так темен? Почему в нем так много горя, если (а я точно это знаю!) Вселенная есть любовь?

Вселенская любовь – вовсе не пустая болтовня, просто большая часть населения этой планеты забыла о ней. Люди отвернулись от света и превратили свою жизнь в тернистый путь, каждый шаг на котором приносит страдания и им самим, и миру.

Я полагаю, что Вселенная стремится это исправить, пытается излечить Землю. Свет необходим нам сейчас как никогда раньше. Он взывает к нам. И я верю, что каждый человек – это физическое воплощение Вселенной – слышит его зов.

Он может проявляться по-разному: в возникшем чувстве, в сильном эмоциональном порыве, в настойчивом позыве к действию. Он может обернуться желанием обрести уверенность в себе, изменить свой образ жизни, избавиться от зависимости. Или помочь другим.

Людей, чья душа ясно слышит этот зов, называют служителями света, признавая, что вся их жизнь и труд есть озарение.

Пора и нам внять этому зову – чтобы воссиять, рассеять тьму и довериться любви. Тот факт, что вы держите в руках эту книгу, показывает, что вы уже сияете, но готовы на большее. Я хочу отдать вам честь – прямо сейчас, в эту секунду. Я почтительно кланяюсь вам, а свет во мне преклоняется перед вашим светом.

Но важно не только то, слышим ли мы этот зов, но и то, как мы на него реагируем.

Любое исцеление начинается изнутри. Знакомые слова? Так вот: это правда. Чтобы поменять мир, нужно начать с себя, ведь все, что мы делаем для себя, в конечном итоге сказывается на мире вокруг. Ответить на зов света – значит стать лицом к лицу с собственными страхами, избавиться от тьмы в своей душе и прогнать тем самым частицу тьмы из Вселенной. Звучит банально, но сделать это не так-то просто.

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам донести миру свой внутренний свет и укажет путь к настоящей воинской доблести.

Глава 1. Не все ангелы белые и пушистые

«Суть воинственности, или суть человеческой храбрости, – в отказе от любых разочарований».

Чогьям Трунгпа

Пока я не познакомился с йогой, слово «воин» вообще не входило в мой лексикон. Однако в названиях асан это слово встречается повсеместно, и я не помню ни одного занятия по йоге, которое не включало бы в себя такую асану. Так что на протяжении последних восьми лет я практиковал «воинские» асаны, ни в коей мере не причисляя себя к воинам. Когда я думал о войне, на ум мне приходили боевые кличи, лязг железа и запах крови. Не самые возвышенные мысли.

Для меня, как и для множества других людей, понятия «воинственность» и «духовность» почти не соприкасаются. В то же время я не разделяю распространенное мнение, что быть духовным – значит верить в любовь до гробовой доски и вечно оставаться милым романтиком. Честно говоря, я далеко не всегда нахожу общий язык с людьми, живущими в розовых очках и верящими в единорогов (хотя единороги мне нравятся). И, например, не могу пропустить мимо ушей слова грубиянов, на которых мне отчего-то «везет».

Собирая материал для одной из своих книг, я понял, что быть слугой света стало новой модной тенденцией. Я признаю, что многие из тех, кто прошел путь воина, действительно проделали титаническую работу, чтобы поделиться своим светом с окружающими. Но также вынужден заметить, что большинство современников просто присваивает себе популярный титул, а на деле едва ли готово сделать для мира нечто большее, чем угробрить волосы розовой краской.

Для меня быть слугой света означает тяжелый труд и никакого позерства. Раз уж мы собираемся спасти планету, надо действовать решительно. И я сейчас говорю не о постах в инстаграме о покупке очередных магических аксессуаров (хотя, что греха таить, сам такой ерундой занимался), а об обретении истинной духовности. Не прятать свое дерьмо под розовой глазурью, но найти в себе смелость встать лицом к лицу со Вселенной. Не побояться служить миру. Только такие люди могут по праву называться земными воплощениями ангелов.

Пока я обдумывал эту концепцию, мне в голову приходили все новые и новые идеи. Не все ангелы добрые милашки, и далеко не все они сидят на облачке, поигрывая на арфе. Некоторые ангелы облачены в броню и держат в руках оружие. Они – беспощадные воины. Взгляните на одного из самых известных, Архангела Михаила. На иконах он мужественно красив, закован в доспехи, держит в руках вздетый огненный меч и попирает ногой поверженного им Люцифера.

Для тех, кто не знает эту историю, кратко перескажу Библию. Архангел Люцифер затеял на небесах бунт. Возможно, он хотел власти, а может, желал обрести свободу. Как бы то ни было, Господь Бог не мог уступить небесный престол бунтовщику и призвал Михаила со всем его архангельским воинством покарать изменника.

Сильная аллегория, правда? И яркая иллюстрация идеи, что любовь (Михаил) гораздо сильнее страха (дьявола). Так Священное Писание объясняет нам, что воин может быть невероятно могущественным и одновременно исполненным любви. Ангелы – это воины любви, обязанные быть сильными, чтобы помочь нам преодолеть наши страхи, воспрянуть духом и телом. Так что не ждите от истинных воинов света, земного воплощения ангелов, что они будут красивыми и кроткими. Они хоть и светлые, но все же воины.

Я часто думал об этом, когда пытался понять, достаточно ли продвинулся по пути личного развития, чтобы претендовать на духовность. Что ж, глядя правде в глаза, я вынужден был признать, что, хотя на словах я ратую за взаимовыручку и мир во всем мире, в своей повседневной жизни не такой уж я и пацифист. Честно говоря, многие считают меня задирой.

А потом я обнаружил, что в старину слово «воин» толковалось скорее как

«опытный солдат, борец», нежели «убийца». Синонимы тоже впечатляли: «сражающийся», «наемник», «защитник закона», «храбрец».

Воинственность, которая все больше занимает мои мысли, не связана с маханием кулаками или поединком умов. Я думаю о высвобождении невероятной силы своего внутреннего духа, которая способна преодолеть любые страхи, любую тьму. Я чувствую, что вступаю на путь духовного воина.

В тибетском буддизме термином «духовный воин» обозначают человека, сражающегося с внутренним врагом – отрицанием своей природы, непониманием самого себя (так называемая авидья[2]).

Вот так-то!

Воины света в действии

Служитель света обладает душой, способной услышать крик мира о помощи. Душа воина света сознательно принимает решение ответить на этот призыв.

Воины света не принадлежат к какой-то одной традиционной школе или религии, во все времена они желали одного – излечить мир от поразивших его болезней. Многие из них даже не подозревают о том, что являются воинами, они просто откликаются на призыв Вселенной. Большинство этих героев остаются невоспетыми, но имена некоторых из них известны каждому, и опыт этих людей можно использовать в своем собственном духовном совершенствовании.

Мне близки размышления Ганди о людях. Он хоть и был борцом за независимость Индии от Британской империи, но посвятил свою жизнь полному отказу от насилия. Ганди привлек на свою сторону множество единомышленников и обрел небывалую силу. Он побывал в настоящем аду и смог вернуться оттуда, и в этом ему помогли не сильные руки, а горячее сердце. Только так и можно сказать о настоящем воине света.

Другой пример – Мартин Лютер Кинг-младший, афроамериканский баптистский проповедник, который стремился изменить Америку и добиться гражданских прав для всех. Я прямо мурашками покрываюсь, когда представляю себе, какую невероятную работу проделал этот человек, чья вера была основана на непротивлении злу насилием. Мирным путем бороться с обществом во времена, когда «неправильный» цвет кожи был достаточным оправданием для незаконного ареста, предъявления ложного обвинения, избиения и даже убийства... Но он твердо знал, что способен добиться справедливости, и посвятил этому всю свою жизнь. Низкий поклон Мартину Лютеру Кингу! Спасибо ему!

Приходят мне на ум имена и других, более радикальных духовных воинов.

Например, вьетнамского монаха Тхить Куанг Дыка, который в 1963 году совершил самосожжение в знак протеста против преследования буддийских монахов. Фото этого трагического события появилось в газетах всего мира, что усилило международное давление на вьетнамский режим и изменило отношение к буддизму внутри страны.

Однажды в «Шоу Опры Уинфри» я увидел другого духовного воина из Вьетнама, ставшего моим личным героем: это был Тит Нат Хан, инициатор мирных протестов против вьетнамской гражданской войны. В передаче он рассказал о дружбе с Мартином Лютером Кингом и показал адресованное Кингу письмо с доказательствами того, что самосожжение Тхить Куанг Дыка не было обычным самоубийством. Хан утверждал, что к такому решению Дюка привело сострадание к безвинно страдающим людям, и лишь поэтому он отважился на столь решительный шаг: «Это был жест любви, в нем не было ни капли отчаяния».

Поступок Тхить Куанг Дыка я рассматриваю как исключительно храбрый, но не считаю, что ради того, чтобы привлечь внимание к проблеме, нужно непременно жертвовать собой. Не обязательно действовать в таких глобальных масштабах. Чтобы стать воином света, достаточно дать самому себе клятву бороться за процветание того кусочка мира, в котором ты живешь, не погаснуть во время этой борьбы и воспламенить своими поступками других людей.

Не так давно представители коренных народностей США съехались в резервацию Стэндинг-Рок (Северная и Южная Дакота), чтобы воззвать к Великому Духу о защите их священной земли и вод. Они протестовали против постройки нефтепровода, несущего угрозу окружающей среде. И хотя не все их надежды оправдались, своим примером они вдохновили множество людей во всем мире.

Еще один вдохновляющий пример воина света – Луиза Хей. Когда почти в пятьдесят лет ей диагностировали рак, она не сдалась на милость врачей, а обратилась к духовной и умственной работе. Луиза осознала, что ее рак шейки матки спровоцировало пережитое в детстве сексуальное насилие, и разработала систему ежедневных тренировок, высвобождающих гнев и позволяющих чистосердечно прощать другим их поступки. Регулярно практикуя принятие себя, она добилась эффекта отражения от окружающего мира, и медики были вынуждены признать, что она

полностью излечилась.

До этого случая Луиза уже занималась целительством, но собственная болезнь дала ей большую глубину в поиске скрытых эмоциональных причин телесных болезней пациентов и навела на новые идеи.

По-настоящему возможности Луизы раскрылись, когда в 1980-х годах угроза СПИДа стала критической. Все началось с телефонных звонков от ВИЧ-инфицированных людей, от которых отказалась официальная медицина. Никто не знал, как им помочь, и Луиза организовала в своем доме нечто вроде групповой терапии. Она занялась тем, что, собственно, делала всегда: беседовала о любви и добре, делилась со всеми своим теплом. А до этого она проводила стихийные встречи на футбольном поле, куда многие приходили послушать ее мудрые слова, полные любви.

Работа Луизы стала катализатором невероятных изменений. Ее книга «Исцели себя сам» разошлась тиражом более 50 миллионов экземпляров. В моем списке рекомендованной литературы она стоит на первом месте. Кроме того, с книги Луизы начался издательский дом Hay House Publishers, эта мощная платформа поддержки духовных наставников, получивших возможность поделиться с миром своими знаниями.

Со временем я убедился, что у современных и давно ушедших воинов света есть нечто общее – их активная деятельность, глубокое понимание себя и преданность делу любви.

Воины света не просто отстаивают свои убеждения, они верят в то, что некая высшая сила (как ее ни назови) помогает им, поддерживает на пути перемен.

Перемены, которые они приносят в мир, весьма разнообразны, как и сами воины света, и потому опознать их бывает непросто. Но если внимательно взглядеться в то, чем они занимаются, можно узнать этих современных героев.

Хранители мира

Воины света такого типа прилагают все усилия для поддержания мира в

своих семьях, в компании друзей или на работе – иногда даже в ущерб себе. Этим удивительным людям необходима поддержка, чтобы они смогли обнаружить война внутри себя, и тогда они могут стать настоящими полководцами любви.

Некоторые из таких людей предпочитают работать негласно. Хороший пример – сотрудники администраций мировых лидеров, которые смягчают воинственную позицию своих руководителей и спокойно, оставаясь за кадром, решают острые ситуации дипломатическим путем.

Слуги перемен

Слуги перемен – замечательные люди, которые стремятся силой своей любви привести людей к позитивным переменам. Часто они опираются на личный опыт. Их главное желание – сыграть положительную роль в жизни другого человека, это их единственная духовная пища.

Отличный пример – спонсор группы «Анонимных алкоголиков», сам когда-то прошедший 12-шаговую программу и теперь заботливо поддерживающий других. Или бывший заключенный, помогающий тем, кто сидит за решеткой.

Чудотворцы

Куда бы ни отправился такой человек, он всюду сеет добро и любовь и при этом способен на настоящие чудеса!

Ярким примером этой категории воинов света, на мой взгляд, является Далай-лама. Хотя многие его соплеменники потеряли землю, храмы, даже жизни, целью своих путешествий по миру он сделал не поиски возмездия, а желание поделиться добротой. Я молюсь, чтобы созданная им карма благословила всех призванных, и мы наяву увидели чудо воцарения мира.

Далеко не все чудотворцы широко известны. Ваш коллега на работе или женщина, сидящая рядом в автобусе, легко могут оказаться таковыми. Чудотворцы исполнены любви. Это их суть и смысл существования.

Служители света под прикрытием

Эта группа «хороших плохих парней» – моя любимая. Это те самые люди, кто сражается на передовой, пытаясь внедрить в мировые корпорации – нефтяные или фармацевтические, любые – более этичные методы взаимодействия с людьми и природой. Да, они работают на компании, которые мы не поддерживаем, и придерживаются политики, которую мы не одобряем... Но кто знает, как бы повернулась ситуация без их участия. Именно на своей должности они могут способствовать делу мира.

Одного моего знакомого жестко критиковали за работу в крупной компании. Но если бы критики видели хоть чуть-чуть дальше собственного носа, они бы заметили, как много этот человек занимается благотворительностью и поддержкой неимущих! Люди, оставайтесь открытыми для удивительного!

Выбор пути воина

Прямо сейчас в мире живет множество непризнанных воинов света, предвестников перемен. Сегодня мы нуждаемся в них больше, чем когда-либо. Более того, мы сами должны ими стать. В современном хаосе нужно действовать решительно, а уж дел хватит на всех.

Если вы почувствовали зов перемен, желание нести людям свет – знайте, что ваше время пришло.

Возможно, вам уже приходилось действовать как воину света в своей повседневной жизни, но вы не осознавали этого. На что это похоже? Например, на такую историю.

Недавно я ехал в спортзал и внезапно почувствовал настойчивое желание изменить маршрут. Хотя порыв был необъясним логикой, я свернул с намеченного пути. Лил дождь, вдалеке переливались мигалки полицейской машины да медленно ползла еще пара автомобилей. Из-за погоды я ехал гораздо медленнее обычного. Я бросил взгляд на мостовую и увидел ее – миниатюрную женщину, поскользнувшуюся на мокром асфальте. Вокруг валялись пакеты с покупками, сама она лежала ничком, и лицо ее было залито кровью.

Ни одна машина, включая полицейскую, не остановилась, чтобы помочь ей.

Я вышел из машины и первым делом представился, потому что не хотел ее напугать. Я знал, как выгляжу со стороны – шестифутовый парень со здоровенным автомобилем. Я спросил ее, давно ли произошел несчастный случай, и она ответила, что около десяти минут назад. Она лежала под дождем десять минут, и никто даже не обратил на нее внимания!

Я довел ее до дома, помог привести себя в порядок и позвонил ее мужу – предупредил и попросил вернуться пораньше. Насколько я знаю, все

обошлось, и сейчас с ней все в порядке.

Помочь нуждающемуся – значит ступить на путь воина. Речь идет о тех самых всем известных «правильных» поступках. О защите слабого сильным, о готовности к жестоким проявлениям любви.

Вот еще несколько примеров того, как можно встать на путь воина:

- Вступить за несправедливо обиженного – на работе, в школе, на улице.
- Поговорить со знакомым, который лишен общения (бывало такое, что простой разговор спасал жизнь человеку).
- Не задумываясь, совершать добрые дела.
- Помочь животному, с которым плохо обращаются.
- Помешать чьим-то враждебным планам.
- Помочь другому в неравной борьбе.
- Помочь притесняемым на расовой почве.

Важно понимать, что быть воином света вовсе не означает вмешиваться во все проблемы окружающих. Это мирный путь, а не путь склок и конфликтов. Вам нужно выйти на свет и не позволить себе покинуть его.

В какой-то момент воин принимает решение стать воплощенным светом, ведущим к переменам, светом, что служит, вдохновляет и любит. Такие люди стремятся облагородить жизнь вокруг себя, и обыденная рутина или общественное мнение не смогут омрачить их сияния. Их выбор – стать орудием любви вместо того, чтобы жить в постоянном кошмаре, порожденном страхами. Они знают, что неразрывно связаны с любовью, каждый из них может взглянуть на себя со стороны – и увидеть озаряющий их свет.

Вы можете решить, что быть воином света – то же самое, что быть служителем, только с черным поясом по карате. Что ж, случается и такое, но помните, что жестокость, сила и ярость могут быть использованы только для служения любви!

Истинный воин

Когда я был очень молод, меня вело непреодолимое стремление помогать людям: я хотел поддерживать, вдохновлять и вести за собой всех вокруг. Я всегда глубоко сочувствовал окружающим, особенно тем, кого затянула черная дыра их собственных страхов. Я до сих пор верю, что поддержка и помощь людям могут давать поразительный эффект.

В последние несколько лет на меня обрушилась разгромная критика. В чем только меня не упрекали! Укоряли в недостатке духовности, спрашивали, как это я учу людей вознесению своих тончайших вибраций и использую при этом ругательства, и – чур меня, чур! – обвиняли в распитии кофе (кстати, меня лучше не трогать, пока я не выпью свой утренний латте). А еще утверждали (о ужас!), что алкоголь «разъединил» меня с духом.

Я отмахиваюсь от этих нападок – ерунда все это! Вот что я усвоил: мы просто не можем не быть духовными, так как дух уже внутри нас[3]. Такими мы созданы. Можно сколько угодно отрицать связь с древними корнями, но каждый из нас одухотворен, и от этого факта никуда не деться. (Мне еще один джин-тоник, пожалуйста.)

Как ни крути, а вибрации влияют на наше состояние, поэтому я понимаю тех, кто так рьяно критикует меня. Считается, что, когда мы оперируем «низшими» вибрациями, например употребляем просторечную лексику, мы отдаляемся от своей духовной сущности. Но что, если – только предположим – нам просто не доводилось видеть результатов наработанной практики низших вибраций? Что, если они столь же эффективны, как и традиционные?

Я считаю, что быть воином – значит в первую очередь укреплять духовные связи с людьми и заниматься тем, что по-настоящему умеешь. А делать надо только то, в чем есть смысл.

Основная задача воина света – оставаться собой. Быть верным себе. Сохранять свою подлинность. Нужно научиться принимать самого себя,

так вы делаете мир более восприимчивым. Я говорю сейчас не о внешних атрибутах духовности, не убеждаю никого бежать в затерянный в Гималаях ашрам[4] (я был там и знаю точно, что отшельничество не решает проблем). Наоборот, нужно нести свой свет людям, куда бы вы ни шли и что бы ни делали. Нужно поделиться с человечеством тем, что сокрыто в самой глубине вашей души. Ведь то, как мир поступает с вами, отражает то, как вы поступаете со своей душой.

Итак, быть воином света – значит найти равновесие между тем, что вы отдаете, и тем, что берете. Тогда у вас будет достаточно энергии, любви и внимания, чтобы служить миру, используя свои лучшие качества. Если вы считаете, что клятва поддержит вас на выбранном пути – поклянитесь самому себе. Воины не подчиняются общепринятым правилам, не идут на поводу у эго и не лежат целыми днями на диване: их предназначение – следовать за светом души и служить миру так же, как он служит им. Мое и ваше понимание духовности могут отличаться, но сердце истинного воина поймет, в чем суть. Готовы ли вы пробудить в себе сердце воина?

Глава 2. Пробуждение сердца воина

«Прислушайся к ветру – он расскажет. Прислушайся к тишине – она говорит. Прислушайся к своему сердцу – оно знает».

Индийская пословица

Сердце –местилище святости. Физически это важнейший орган тела, который снабжает клетки организма кислородом. Энергетически же это пространство, в котором люди обмениваются любовью. И в обеих своих ипостасях сердце ритмично открывается и закрывается. Пробуждение сердца воина начинается тогда, когда человек совершает сознательный выбор открыть себя миру.

В большинстве религиозных текстов есть рассказы о воинах духа. Как правило, они повествуют о человеке, который в поисках источника высшей мудрости сражается со своим самым глубоким страхом. Такие люди ведомы любовью, их цель – убежденно и осознанно следовать за ней. Это храбрецы, желающие лишь счастья для всех, и ничего более.

Моя любимая история – рассказ об индуистском боге-обезьяне Ханумане.

Эта история случилась тогда, когда бог Рама и его царственная супруга Сита вели войну за свое королевство, а Хануман был их телохранителем и главой их армии. Когда война закончилась, Рама и Сита устроили праздник.

В разгар торжеств Хануман подошел к трону, на котором восседали великие бог и богиня, и пал на колени, склонив голову, будто желал

получить награду.

Рама сошел с трона и обнял его, сказав, что не может предлагать ему деньги ни за его добрые дела, ни за его преданность. Но Сита понимала, что не честью единой сыт воин, поэтому сняла свое любимое жемчужное ожерелье и надела его на шею Ханумана.

Тот взглянул на жемчужины и неожиданно начал раскусывать их одну за другой, заглядывая внутрь каждой.

Сита была потрясена. «Что творишь ты, Хануман? Се – перлы драгоценные, кои дарованы мной тебе, дабы почтить твою храбрость!»

Ответил Хануман: «Я пытаюсь отыскать тебя и Раму внутри них. Если вы не там, подарок бесполезен».

И смутилась Сита услышанным, и взглянула на Раму, ища поддержки.

Хануман продолжал: «Все, чего я желаю, – ваша любовь. Я настолько люблю вас обоих, что, если бы мне разорвали грудь, вы бы увидели, что лики ваши запечатлены на сердце моем».

Речь Ханумана глубоко тронула Раму и Ситу, но каково же было их удивление, когда Хануман слой за слоем начал сдирать с себя кожу, чтобы разорвать грудь!

И были они там: Рама и Сита, сидящие на своих тронах, – словно печать на сердце доблестного Ханумана.

Очень наглядная и поучительная история. Она напоминает нам, что божественность таится именно в сердце.

Пробудить сердце воина – значит сохранять свою внутреннюю искру, свою связь с Божественным и знать, что обладаешь вселенской жизненной силой. Воин света – проводник космического начала, пронизывающего все сущее в прошлом и будущем. Озаренный светом да познает смысл любви. Ученый назвал бы ее квантовым полем, спиритуалист – духом. Суть ее остается за пределами человеческого понимания, но любовь может проявить себя так,

что все станет ясно без слов. Хануману олицетворение любви явилось в виде богини и бога. Кто знает, в каком образе любовь явится вам. Как бы то ни было, очевидно, что Божественное прекрасно и исполнено любви.

Божественность мирно почит в сердце воина.

Пробуждение сердца воина дает прекрасную возможность проверить, будет ли любовь, которую вы взрастили в себе, вечной. Моя подруга Меган Уоттерсон описывает это так: «Любовь – это любовь, поскольку это любовь». И чувство это настолько всеобъемлюще, что разум человека не в состоянии понять всей его глубины.

Все мы любимы.

Мы действительно любимы миром, но грустная правда заключается в том, что большую часть времени мы не помним об этом. Наши убеждения создают вокруг нас иную действительность.

Возможно, это шокирует вас, но факт остается фактом – окружающий нас мир иллюзорен, это что-то вроде пресловутой матрицы. «Мир», в котором мы существуем, опирается на «истины», в которые мы верим. А ведь они довольно случайным образом достаются нам от родителей и друзей. Все, что мы знаем, – это переданный нам чужой опыт. Но воин может полагаться только на себя.

Теперь это относится и к вам. Вы должны пробудиться от страшного сна к реальности, полной любви. Каждый день любовь может открывать вам свои новые грани, и вы можете превратить это в настоящую духовную практику. Потому что это уже ваша цель, ваша реальность. И этот новый мир настоящий. Одна из моих любимых цитат гласит: «Лишь любовь реальна».

Позвольте божественной любви в вашем сердце стать компасом на пути воина света.

Молитва сердца воина

Божественное начало, я готов познать тебя, как никогда прежде.

Ты – словно искра в моем сердце.

Вверяюсь Тебе и следую Пути Твоему.

Дышите глубоко и спокойно, медленно проговаривайте слова молитвы, вдумываясь в каждое слово. Так вы укрепляете свою связь с Божественным началом. Пусть это время, когда вы раскрываетесь Вселенной, станет для вас особенным.

У каждого из нас есть шанс найти свой единственно верный путь, шанс на вдохновение. Вдохновение – результат истинной преданности. Это означает, что во время контакта с Божественным вы получаете важные знания, которые помогут вам на выбранном поприще.

Что, если бы вам никогда не разбивали сердце?

«Рана – это место, через которое в вас входит свет».

Руми

Меня завораживает философия йоги, этот драгоценный подарок миру, заключенный в санскритских текстах, возраст которых больше 5000 лет. Многие из этих текстов описывают энергетические центры тела, чакры. Я много писал о них в своих предыдущих книгах, здесь же расскажу только об одной, о чакре сердца.

Сердечную чакру на санскрите называют «анахата», что означает «непобежденный», «несломленный». Древние мастера, создававшие учение йоги, знали, что разбитым быть сердцу не годится.

Пока не возмутились кардиохирурги, уточню: никто не отрицает, что сердце как орган может отказаться. Но сейчас мы говорим о духовной сердечности, о той части нас, что отражает душу, наше истинное «я», части, которая будет влиять на мир даже после смерти тела. Эта часть нашего бытия стремится к исключительности жизни, к тому, что я привык называть духом.

Для лучшего понимания можно назвать сердечный центр «высшим сердцем». Это энергетический вихрь, подключающий вас к потоку любви. Мне нравится представлять его как межзвездную туманность, которая наполнит всех нас своей мудростью, если мы откроемся ей. Древние йоги понимали, что такая мощная энергия не рассеивается и не исчезает бесследно.

Когда мы попадаем в ситуации, которые привыкли называть «он / она

разбил(а) мне сердце», сердце наше нисколько не страдает. Нет, я серьезно. Эта боль в груди может казаться абсолютно реальной, а тоска – отгораживать нас от окружающих стеклянной стеной... но истина в том, что «разбивается» не сердце, а эго. Ведь если совсем честно, то горечь разочарования приносит нам крах наших планов. Но в мире все согласовано между собой, и мы, люди, – частички всеобъемлющей энергии. Мы едины с космосом. Так что пытаться отделиться от других бесполезно.

Не стану утверждать, что, став воином света, вы избежите страданий и разочарований. Это не так. Более того, вы имеете полное право на чувства – и никогда никому не позволяйте разубедить вас в этом. Эмоции похожи на ангелов, они передают огромное количество информации. Но как только вы откровенно признаетесь себе в своих чувствах, примите их как данность – и двигайтесь дальше. Тогда и начнется настоящая работа.

Наверняка многие усомнятся в моих словах, слишком уж на слуху истории о том, как жестоко люди страдают, а то и умирают из-за пресловутого «разбитого сердца». Я не спорю, такое происходит на самом деле. Но крайне важно уточнить, что сердце, о котором идет речь в этой книге, – именно энергетическое. Я верю, что стоит научиться понимать эту энергию, и она поможет нам справляться с житейскими неурядицами. Многие люди пока не готовы сделать решительный шаг... что ж, и этот выбор достоин уважения.

Став воином, вам придется научиться переносить страдания от ран. Вспомните ушедших великих воителей: все они переживали несчастья и превратности судьбы, но находили способ исцелить свои раны и двигаться вперед. Вы должны поступать так же. Собственно, мы все должны поступать так же. Это нелегко, но возможно.

Универсальное лекарство против «разбитого сердца» – осознать, что высшая сердечность всегда будет с вами, и этот источник жизненных сил никогда не иссякнет. Ваше сердце и не думало разбиваться, вы просто испытали сильный порыв чувств. Держитесь за эту мысль, пусть она станет вашим телохранителем в сверкающих доспехах.

Напоминайте себе, что вы всегда остаетесь связанными со всеми, кого любите, и эта мысль сгладит боль утраты. Сколь бы одиноким вы себя ни считали, вы все равно остаетесь частью Вселенной.

Воссоединение с сердцем

*Однажды на радишоу **Нау Хаус** мне позвонила слушательница и стала жаловаться на жизнь, преисполненную боли. Она рассказала, как ее всегда унижали – в семье, на работе и в дружеских компаниях.*

Но она не сдавалась, много работала над собой, обрела веру в ангелов и способность прощать. Это дало ей такую свободу, о которой она даже не могла мечтать. Оставалась одна проблема, и с этим вопросом она обратилась ко мне: как ей снова открыть другим свое сердце?

Закрыв глаза, я прислушался к голосам ее ангелов и услышал громкое и четкое послание: «Величайшая иллюзия – считать, что сердце можно скрыть от мира. Это невозможно».

Слово в слово я передал собеседнице это сообщение.

Внезапно контакт прервался, и я добавил уже от себя: «Вы думаете, что ваше сердце навсегда закрылось для мира из-за перенесенной боли, с которой почти невозможно примириться. Но это не так. Сердце отражает сущность человека, его невозможно спрятать. Даже если перестанет работать разум, сердце останется открытым. Из-за горького опыта прожитых лет вам кажется, что вы раз и навсегда утратили доверие к людям. Однако эта картина жизни, в которой вас никогда не заметят, не признают, не полюбят и не оценят по достоинству, лишь иллюзия. Это неправда».

Моя собеседница заплакала. Послание открылось ей и тронуло до глубины души, поскольку было истиной. Ее сердце всегда оставалось открытым миру, закрылся только разум. Она не верила, что ее могут полюбить, и сама портила отношения с близкими.

Иногда наши проблемы возникают из-за психологического барьера, а вовсе

не травмы на энергетическом уровне, лишаящей человека способности любить. Духовные практики помогут вам обнаружить своего внутреннего воина и сразиться с любой тьмой.

Практики воссоединения с сердцем

Ваше сердце по определению открыто, но, как и моей собеседнице, вам может казаться, что оно закрыто наглухо. Уделяйте сердечной чакре как можно больше времени, и иллюзорные барьеры падут, а вас наполнит энергия. Я часто кладу руки на грудь в область сердца и, наполняя его дыханием, укрепляю связь со скрытой в нем любовью.

Чудеса сердца можно лишь почувствовать, поэтому огромное значение имеет постоянная тренировка восприимчивости, которая сделает вашу любовь по-настоящему глубокой. Вот несколько практик, которые вы можете опробовать.

Дыхание уджайи

Уджайи – санскритское слово, означающее «победоносный». Дыхание уджайи – одна из методик пранаямы, призванная помогать вырабатывать энергию для создания внутреннего телесного жара. Во время выполнения этого упражнения в кровь поступает значительно больше кислорода, чем обычно, а дыхание замедляется. Ритмичные вдохи и выдохи успокаивают тело и разум, вы расслабляетесь и сильнее ощущаете «эффект присутствия». Это простой, но невероятно эффективный инструмент для любого из воинов света. Все, что вам требуется, – немного времени, чтобы объединить энергию и мысль.

Этот дыхательный комплекс рождает ощущение внутреннего тепла, которое вместе с потом выводит из организма вредные вещества. И чем выше уровень подготовки, тем сильнее эффект.

Особенно это упражнение полезно, когда человек растревожен или

обеспокоен. Правильное дыхание подарит вам покой и умиротворение.

Дыхание уджайи еще называют «дыхание океана», поскольку оно напоминает неторопливый и ровный океанский прибой. На шум волн похож и характерный звук вдохов и выдохов – горло и связки сжимаются, оставляя для потока воздуха лишь узкую щель, что и создает своеобразный полуселест-полусвист.

- Займите удобное положение сидя, выпрямите позвоночник. Можете опереться спиной на стену или спинку стула. Положите ладони на живот.
- Напрягите мышцы у основания горла так, как если бы вы делали глотательное движение, и глубоко вдохните через нос. Направьте дыхание к ладоням, как бы заполняя живот. Прислушайтесь к звуку в горле: он должен походить на нежный шелест океанской волны.
- Выдохните, не разжимая гортань. По времени выдох должен быть таким же, как вдох.

Это упражнение усиливает эффект медитации или может вообще заменить ее.

Даже несколько минут, посвященные дыханию уджайи утром или за рулем (руки при этом не используются), окажут вам неоценимую услугу на пути воина света.

Молитва открытого сердца

О Вселенная, благодарю тебя, что напомнила о великолепии сердца моего.

Нет ничего прекраснее, чем сознавать, что способен любить и быть любимым. Спасибо, спасибо, спасибо! Это великолепно. Раздели же со мной свою любовь, пусть отразится она в моей силе, в моей улыбке.

Медитация на Божественное

Божественность проявляется по-разному. Подобно Хануману, разорвавшему свою грудь, чтобы доказать скрытую в нем святость, каждый из нас способен найти в себе искру божественности.

Не знаю, как насчет вас, а я из тех, для кого визуальное восприятие – ведущее. Чтобы понять что-то, мне нужно сначала это увидеть. Например, мне можно десять раз описывать по телефону какой-то предмет одежды, но пока я не увижу его воочию, все эти описания бесполезны.

Когда я погружался в глубокий медитативный транс, чтобы открыть божественность в своем сердце, передо мной появлялся образ сердца – гигантского сердца, висящего в небе, полном звезд. И каждое его биение рождало ангела.

Этот образ, каким бы странным он ни был, дал мощный импульс развитию моей духовной восприимчивости. Последние тринадцать лет своей жизни я посвятил попыткам понять природу ангелов и раскрыть их связь с людьми и космосом. А доказательство их существования я видел собственными глазами.

В ангелах воплощается пульс Божественного начала.

Образ огромного сердца показал мне, что ангелы не могут быть отделены от Божественного, они с ним одно целое. Поэтому, когда я говорю с ангелами, я воссоединяюсь непосредственно с Божественным.

Это видение убедило меня и навсегда врезалось в мою память. Мне хочется наблюдать его снова и снова, сознательно визуализировать, объединяться с ним – и чувствовать абсолютный внутренний покой.

Я не призываю вас вызывать в воображении явившиеся мне видения, я лишь надеюсь, что предложенная мной молитва поможет вам понять особенности вашей собственной связи с высшей силой и испытать прозрение, которое поможет вашему духовному росту.

Медитация Ханумана

Во время этой медитации мы обратимся к энергии Ханумана. Найдите минутку и поищите в интернете изображения бога-обезьяны, они помогут вам наладить с ним связь. Позвольте этому непревзойденному воину стать вашим проводником: вместе вы преодолеете любые внутренние преграды на пути к сокрытой в сердце обители Божественности.

Если предложенный мной символ вам не нравится, обратитесь к любому образу, которому доверяете: ангелу-хранителю, святому, любимому человеку – тому, кто может стать вашим надежным спутником.

Главный совет: запишите последовательность действий на диктофон и, погружаясь в длительные медитации, включайте его. Эти записи помогут вам познать дзэн без постоянного опасения забыть важный этап.

- Начните с постановки целей и вознесения молитвы:

О Хануман, воин сердца, благодарю за то, что сопровождаешь меня. Я готов погрузиться в глубины сердца своего, дабы узреть Божественное по воле своей. Нет большего волнения, чем познавать таинства самого себя. Благодарю за помощь в познании этих сокрытых сил! Да воссияет свет твой на пути моем подобно факелу! Да войдем мы в сердце рука об руку!

- Выполните комплекс глубокого дыхания уджайи (см. стр. 33).
- Сосредоточьте внимание на области сердца. Прочувствуйте каждое расширение и сжатие грудной клетки.
- Вообразите источник яркого света в центре груди. С каждым выдохом усиливайте яркость света.
- Позвольте этому свету заполнить вас, пусть он наполнит вас.
- Погружаясь глубже и глубже, слой за слоем исследуйте божественную матрицу сердца.
- Почувствуйте готовность. Испытайте желание. Откройтесь.

- Позвольте себе осознать скрытое в вас Божественное начало. Позвольте ему проявить себя.
- В ходе контакта не ограничивайте себя во времени. Можете даже попытаться заговорить с явившимся вам откровением.
- Когда почувствуете, что связь ослабела, мысленно вернитесь в помещение, в котором тренируетесь.
- Поблагодарите силы, сопровождавшие вас в постижении божественных таинств.

Разминка воина

Здесь и начинается собственно воинская подготовка. Вот несколько советов, которые помогут вам высвободить невероятные запасы своей внутренней энергии.

- Попробуйте мысленно передать свою любовь нуждающимся в ней людям.
- Мысленно поддержите того, кто конфликтовал с вами, – этому человеку ваша любовь нужна сильнее всего.
- Займитесь йогой, уделяя особое внимание асанам «открытого» сердца. Если вы еще не можете сами подбирать себе асаны, обратитесь в ближайшую студию йоги и расскажите о своих задачах, вам наверняка дадут точные рекомендации. А можете найти частного наставника. Для тех же, кто не понаслышке знаком с йогой, скажу, что упор стоит сделать на всех асанах, где приходится сгибать спину: позы верблюда и колеса, поза собаки мордой вниз и так далее.
- Если вы практикуете энергетическое целительство, направляйте энергию непосредственно в сердечную чакру.
- Танцуйте под любимую музыку, наслаждайтесь жизнью!

- Всякий раз, когда из вас рвутся гневные слова, расскажите собеседнику о том, как вы его любите.

Глава 3. Пусть падут щиты

«Дух – вот истинный щит».

Морихэй Уэсиба

Я никогда не думал, что мистический опыт, который я неоднократно переживал в детстве, поможет мне найти контакт с ангелами и даст возможность общаться непосредственно с небесами. Ребенком я посещал воскресную школу и был членом «Мальчишечьей бригады»[5]. Под влиянием христианства я сформировал свое представление о рае как о месте, куда никому нет входа до тех пор, пока не пробьет его смертный час.

Однако еще подростком я убедился в существовании ангелов, и меня буквально загипнотизировала мысль о том, что у каждого из нас есть свой ангел-хранитель, что никто не обделен божественной защитой. Поразил меня и тот факт, что ангел остается с человеком на протяжении многих перерождений.

Из книг об ангелах я знал, что любой может научиться контактировать с ними, но у меня ничего не получалось, сколько бы я ни пытался. Почему? Этот вопрос мучал меня, я потерял покой. Самостоятельно понять ангелов стало для меня насущной необходимостью.

Я начал медитировать, хотя это странное занятие для подростка, делающего в жизни первые шаги. Но чем больше я погружался в транс, тем настойчивее испытывал потребность в единении. Слово «единение» звучит сексуально, но его значение еще сексуальнее: «честность, справедливость, обладание твердыми моральными принципами, убежденность».

Быть честным, справедливым, следовать зову сердца и знать, что

поступаешь правильно, – все это имеет для меня первостепенное значение, а перечисленные выше качества являются ключевыми в становлении воина света. Мои подростковые попытки показали мне, что, изучая духовный путь других, я не продвигаюсь вперед. Я должен был отыскать свой собственный путь.

Мы не должны полагаться на чужой духовный опыт. Необходимо получить собственный.

Наконец, однажды я увидел ангела. Никогда не забуду этот момент. Он возник передо мной – сотворенное из света великолепие семи футов высотой. Глаза, столь же темные, как полночное небо, с любовью смотрели прямо мне в глаза – и не было ничего, что могло бы скрыться от этого взора. Он знал обо мне все. Всю историю моей жизни. Все мои тайны. Я чувствовал себя полностью обнаженным.

Это необыкновенное чувство я могу сравнить только со вторым рождением или с тем мигом, когда возлюбленный впервые видит вашу наготу. Ощущение было сильным, первозданным и честным.

И вот о чем я задумался. Почти все современные люди убеждены (можно даже сказать, запрограммированы) в том, что страдания в их жизни неизбежны. Мы лелеем навязчивую мысль, что нам непременно причинят боль, разобьют сердце, предадут. Мы словно готовимся к тому, что ничего хорошего в нашей жизни не произойдет. Таковую «подготовку» я называю щитом.

Наверняка вы сталкивались с такими щитами. Например, вам знакомо чувство, когда между вами и другим человеком надолго повисает напряжение? Или ощущение, когда в ответ на ваш душевный порыв вас окатывают холодом? По большому счету, любая негативная реакция и есть щит. Некоторые называют такой заслон кирпичной стеной. Эти стены возникают как бессознательно, так и осознанно. Вероятно, и вы не одну такую построили вокруг себя. У меня лично их великое множество, так что теперь придется изрядно попотеть, чтобы разрушить их.

Щиты, о которых я веду речь, не защищают наш разум (об этом мы поговорим позже), они блокируют эмоции и скрывают наш внутренний свет от чужих взоров.

Когда мы отгораживаемся от мира таким щитом, мы внушаем себе: «Ничто теперь не способно причинить мне боль». Мы полагаем, что защищены, но крупно ошибаемся. Подвох в том, что так мы признаём неизбежность страданий. Пагубная идея проникает в наши вибрации и притягивает боль как магнитом.

Это одно из проявлений закона всемирного тяготения, и на духовном плане он действует даже тогда, когда мы этого не желаем. Каждый из нас – магнит, работающий по принципу «как аукнется, так и откликнется». Поднимая щит, мы зовем на свою голову неприятности, от которых нам придется обороняться.

Оборонительные сооружения ослабляют вас, а не придают сил.

Есть и хорошие новости: меняя образ мышления, а вместе с ним свои намерения и действия, мы приобретаем неоценимый опыт.

Отбросить щиты

Сколько людей спрашивали у меня, как получить духовные откровения, столько же ответов я давал. Одно я помню прекрасно: во время моей первой встречи с ангелом все мои щиты пали немедленно. Ангел видел меня насквозь, я это чувствовал, поскольку был готов к встрече с ним и полностью доверял ему.

В моей любимой книге есть цитата, к которой я постоянно обращаюсь во время медитаций и в повседневной жизни. Вот она:

«Задача состоит не в поисках любви, а в обнаружении внутренних барьеров, которые вы возвели на ее пути».

Ангелы – воплощение любви. Духовный опыт – ее выражение. Ощутить воина внутри себя может только истинно любящий. К любви сводится все, ибо она была, есть и будет. Однако чем выше мы поднимаем щит, тем прочнее барьер между любовью и нами.

Поэтому ради обретения духовности опустите ваши щиты. Отбросьте их и позвольте любви и свету проникать в вас свободно и открыто.

Раз уж мы говорим об ангелах, обдумайте такую мысль: что, если это НАМ нужно позволить ИМ наблюдать за нами, а не стремиться увидеть их своими глазами? Так отбросьте щиты, дабы обратили они на вас взор свой, и возрадуйтесь вместе с ними!

Однажды во время семинара мы говорили об ангелах, и я упомянул о том, как важно отбросить псевдозащитные преграды и позволить миру

увидеть твою внутреннюю суть. Обсуждение получилось интересным, и я решил внести в программу тренинга дополнительное упражнение, мотивирующее отбросить щиты.

Я дал классу установку на ощущение абсолютной безопасности, а затем провел учеников сквозь визуализацию, где они освобождаются от внутренних барьеров.

Не всем это удалось легко: одна женщина сравнила свое энергетическое поле с Форт-Ноксом[6], с его бесконечными цепями, замками и всеми возможными и невозможными преградами, мешающими туда войти. Но многие ощутили падение своих внутренних стен.

Как только внутреннее сопротивление учеников ослабло, я призвал их к единению: посмотреть с любовью в глаза соседа, заглянуть в глубину его сердца и души. Однако в ответ я услышал хихиканье и увидел, что многие скептически скрещивают руки на груди, как бы отгораживаясь. Это было чересчур.

Я знаю, как сложно выполнить такое задание – приходилось на своем веку. Действительно, очень непросто спокойно находиться в центре внимания. Почти все мы росли, закрывшись невидимым защитным полем, которое, как нам казалось, поможет во всех несчастьях. Но на самом деле оно лишь отгораживало нас от любви и счастливого случая.

Несмотря на смущение, часть студентов продолжила занятие. Затем мы прервались на ланч.

После перерыва ко мне подошла одна девушка и рассказала свою историю. Она росла в семье, которой пришлось нелегко из-за безрассудства родственницы девушки. И эта-то женщина оказалась ее партнером во время обмена пристальными взглядами.

Моя собеседница сказала, что за долгие годы это был первый случай, когда они смотрели друг другу в глаза. По ее словам, вся боль и отчаяние этой женщины открылись ей, и она испытала неподдельное сострадание. А во время ланча они словно по-новому взглянули друг на друга. Сравнить возникшие при этом ощущения можно было только с падением всех преград, которые их разделяли.

Я улыбнулся и спросил: «А чьи это были преграды?»

Она ответила: «Нас обеих. Я всегда считала, что в нашем отчуждении виновата она, но теперь я поняла: половина вины на мне. Какое же облегчение – избавиться от этой боли!»

Все мы тащим с собой груз предубеждений против других людей. И чаще всего это оказываются те, кого мы по-настоящему любим. Бывает, что мы чувствуем, как кто-то отгораживается от нас, и делаем в ответ то же самое!

Как воины света, мы сами должны взять в руки штурвал корабля любви и показать близким, что произойдет, если отбросить внутренние щиты. И даже не сомневайтесь, что окружающие вас люди поступят так же.

Мы должны действовать так, как ожидаем того от других. Да озарит внутренний свет ваш путь!

Вопрос власти

Мы выставляем щит тогда, когда уверены, что соперник сильнее нас. Ментальным щитом мы закрываемся от энергии противника, опасаясь, что она способна унижить нас, причинить боль, убедить в собственной слабости. Это чистой воды иллюзия. Важно понять, когда и зачем вы поднимаете свои внутренние стены.

Поиск причины

- Уделите немного времени, чтобы понять, что заставляет вас поднимать щиты? Кто или что вас на это провоцирует? Не кроются ли причины ваших страхов в прошлом? Возможно, вас потрясла какая-то новость? Или сыграли свою роль детские обиды и неудавшиеся отношения? Возможно, в прошлом эта защита действительно помогла вам выжить, оградила вас от боли и несчастий. Поймите, что сейчас она мешает вам.
- Помните: щиты, о которых мы сейчас говорим, не относятся к средствам ментальной защиты. Эмоциональная черствость рождается из страха, а полученный в результате опыт лишь усиливает его. Быть может, в прошлом вам пришлось использовать эти барьеры, чтобы пережить трудные времена, но теперь они стали для вас лишним грузом. Вы просто пока не поняли этого.
- На данном этапе становления вас как воина крайне важно изменить центр собственного притяжения, чтобы взять законы аттракции[7] в свои руки и двигаться дальше, не щадя себя.
- Если же вас терзает чувство, что вы отрываете что-то от сердца, знайте, что это проявляется окружающая вас отрицательная энергетика.

- Немного помедитируйте на эту мысль. Вдумчиво задайте себе все приведенные выше вопросы и поймите, какие чувства они у вас вызывают.
- Если вы ведете дневник, опишите в нем свои реакции, он поможет вам разобраться в своих ощущениях.

Когда щиты будут уничтожены, все увидят война света.

Решение опустить щит и позволить любви проникнуть в вас может удивительным образом изменить вашу жизнь.

Я вел частное занятие с женщиной Сарой, которая хотела разобраться в своей жизни и поставить себе достойные цели.

Она была из тех людей, кто искренне любит животных. Сара мечтала о том, чтобы лошадей перестали использовать как рабочий скот и позволили им жить в дикой природе, не зная ни плуга, ни седла. Она допускала, что лошади могут многому научить людей. Так Сара пыталась объединить свою любовь к людям и животным с желанием восстановить естественный порядок, ведущий к позитивным переменам.

Считается, что общение человека с лошадьми положительно сказывается на его здоровье, особенно психическом. Сейчас иппотерапия стала модной формой реабилитации. Кстати, в ветеринарии лошадь олицетворяет свободу. Я чувствовал, что Сара ищет именно ее.

«Так что же мешает вашей мечте осуществиться?» – спросил я.

«Видите ли, Кайл, – призналась она, – я предпочитаю жить одна, общаясь лишь с животными».

«Продолжайте», – подбодрил я ее. Было видно, что она собирается с духом, чтобы сказать что-то важное.

«Ну, большинство людей так эгоцентричны: они интересуются только собой, а на остальных плевать хотели. Честно говоря, меня это до крайности раздражает».

Я видел, что жизнь Сары была нелегкой: возможно, она росла в неблагополучной семье или имела дурные привычки, но, как бы то ни было, она старалась отстраниться от мира. Ее убеждение в эгоцентризме большинства людей однозначно базировалось на страхе и не защищало ее, а, наоборот, привлекало к ней еще больше эгоистов.

Я объяснил ей, что причина ее несчастий кроется в ее необыкновенной восприимчивости, и подвел к мысли, что большинство ее убеждений далеки от истины. Конечно, от проблем и неприятных встреч никуда не деться, но ведь в мире есть и великое множество замечательных людей!

Я намекал, что, если бы Сара смогла изменить образ мыслей и отбросить ненужный щит, ее жизнь могла бы кардинально измениться.

Подумав, она призналась, что потрясена и готова снова учиться видеть в людях добро. Я провел с ней немало времени, оттачивая практику разрушения внутренних барьеров, и попросил ее поддерживать со мной связь и делиться своими успехами.

Уже через несколько дней я получил от Сары электронное письмо, полное любви и позитива. Дома она начала представлять, как преграды, разделяющие ее и других людей, становятся все ниже и ниже, а неизрасходованные запасы любви, подаренные ею людям, с благодарностью возвращаются к ней. Но самое главное – уже на следующий после нашей встречи день она познакомилась с женщиной, которая выполняет такие же упражнения и живет совсем рядом.

Когда я услышал об этих удивительных изменениях, о том, насколько ближе стала Сара к пониманию своей цели, я почти физически почувствовал, как ангел одобрительно хлопает меня по плечу.

Когда мы отгораживаемся от мира внутренним щитом, мы лишаем себя возможности прикоснуться к чудесам. Когда же щит опускается, перед нами открываются удивительные возможности!

Чтобы отказаться от губительных щитов, нужно отказаться от убеждения в неизбежности боли и страданий. И для начала нужно перестать так трястись за свою безопасность.

Освободитесь от потребности в защите

Как вам такая фраза: «Незащищенность означает неуязвимость». В этом нет противоречия. Защищаясь, мы отдаемся во власть страха. Если же отказаться от защиты, вас всегда поддержит скрытый, но неиссякаемый источник любви.

Когда вы ощущаете необходимость в защите? Когда встречаетесь с каким-то знакомым? А сможете ли вы не грубить ему, а завести дружеский разговор? Если вы постоянно настороже из-за конкретного человека, нет ли у вас выработанной с детства привычки отвечать ударом на удар?

Чаще всего потребность быть защищенным рождает травмирующее событие. Но что, если это событие было лишь знаком, указывающим, что пора кое-что в себе поменять? И как тогда понять, что именно нужно изменить?

Чтобы стать воином света, необходимо признать, что изменения не даются без труда. Я ежедневно сталкиваюсь с людьми, наглухо отгородившимися от мира, для которых эта стена – единственный способ выжить. В первую очередь, конечно, речь идет о пострадавших во время военных действий или жертвах насилия. И я не собираюсь снисходительно поучать таких людей, как им избавиться от совершенно реальных проблем с помощью малопонятных экстрасенсорных штучек. Жизнь иногда подбрасывает такие задачи, что человек впадает в отчаяние, пытаясь отыскать вечно ускользающее решение. Однако я ни капли не сомневаюсь в том, что работа над собой необходима каждому из нас, поскольку в конечном счете она преображает и мир внешний.

Поэтому, пусть не в наших силах построить царство справедливости, давайте меняться внутренне, давайте надеяться, что наши медитации, молитвы и стойкость духа укажут ангелам путь во все точки нашего огромного мира, где идет война, царят голод и страх. Пусть наши духовные порывы хоть в чем-то облегчат страдания людей.

Когда я чувствую беспомощность перед лицом мировых проблем, я всегда вспоминаю цитату из книги Тит Нат Хана: «Только тогда планета будет в безопасности, когда человечество поверит в свою защищенность».

Как бы парадоксально это ни звучало, но, чтобы чувствовать себя в безопасности, нам необходимо отказаться от потребности в защите. В конечном итоге такой принцип дает положительный эффект, и к этой цели стоит стремиться.

Время от времени вы все равно будете поднимать внутренние щиты: все мы ошибаемся и волей-неволей принимаем защитную позицию. Однако это вовсе не означает, что вы потерпели неудачу в своей миссии. Главное – не останавливаться на достигнутом и сохранять свои намерения. Не стоит недооценивать значение каждого правильного поступка: даже небольшие перемены в жизни одного человека могут сыграть важнейшую роль в судьбе человечества.

Это напоминает мне о Ганди, который по-настоящему изменил себя, чтобы помочь измениться миру. Обычный молодой индиец-адвокат, он проделал колоссальную работу над собой: изменился образ его действий, взгляды, сама жизнь. И тогда мир увидел того, кого называли Махатмой, «Великой Душой», человека, приведшего к независимости 400 миллионов соплеменников. Он утверждал, что не придумал ничего нового: «Правда и отказ от насилия стары как мир. Все, что я сделал, – поэкспериментировал с масштабами». Думаю, эта история многих вдохновит на то, чтобы хотя бы попытаться изменить себя.

Молитва об избавлении от нужды в защите

О Вселенная, препоручаю тебе заботы и страхи, понуждавшие меня защищаться,

Вверяюсь тебе всецело, ибо знаю, что неуязвим,

Благодарю за то, что напомнила мне эту истину.

Избавьтесь от яда

Некоторые ощущения подсказывают нам, что мы готовы стать на путь воина света и отказаться от внутренних барьеров. Одно из них – стремление избавиться от токсичных энергий, от яда, который вырабатывает каждый из нас.

В желудке человека содержится кислота, необходимая для процесса пищеварения. А в системе чакр живот считается огненным центром тела, который вмещает в себя желания, страсти и гнев. Вот эту-то субстанцию, воплощенную в материальную кислоту и энергетический огонь, я называю ядом.

Когда мы открыто проявляем свои чувства, держим страсти в узде и с головой погружаемся в творчество, яд почти не накапливается. Однако стоит нам лишиться возможности самовыражения, как токсичная энергия начинает подтачивать нашу духовную стойкость.

Регулярные занятия могут освободить вас от этой энергии, причем они выводят яд как на физическом, так и на психическом уровне. Я знаю это точно, поскольку лично у меня внутри яда хватает. И, хотя я постоянно стараюсь поддерживать в себе творческий подъем (даже переутомляюсь иногда), часто бывает так, что проблемы копятся, как снежный ком.

Избавиться от внутреннего яда мне помогают занятия восточными единоборствами. Не так давно я освоил бразильскую систему джиу-джитсу – просто замечательное средство для физического его выведения.

Другой мой любимый способ – частные занятия боксом. Когда я надеваю перчатки и от всей души колочу грушу, вымещая на ней все свое раздражение, я чувствую неопишное облегчение. Я даже начал рекомендовать такой способ своим ученикам, и многим из них он пришелся по душе.

Избавляясь от внутреннего яда, вы получаете огромные преимущества. К

примеру, среди моих знакомых, желающих подтянуть живот, мои методики работают гораздо лучше, нежели умные рассуждения о душевном подъеме или «избавлении от узла фрустрации».

Избавление от яда открывает двери чудесам.

Я верю, что, избавляясь от скопившегося яда, мы становимся совершеннее, обретаем способность своими руками создавать чудеса и вдохновлять на это других.

Для того чтобы вступить на путь воина, человеку необходимо простить обидчиков. И когда я говорю «простить», я имею в виду не закрыть глаза на чье-то недостойное поведение или перестать казнить себя за совершенную ошибку, а перестать поддаваться страхам и давлению прошлого. Прощение говорит о том, что человек смог духовно противостоять страху.

Советы, которые помогут вам избавиться от внутреннего яда

Есть множество способов выведения яда.

- Заверните подушку в одеяло и как следует поколотите ее.
- Займитесь спортом, который требует большой выносливости: это поддержит ваш боевой дух.
- Тренируйтесь в частном порядке, наедине с наставником – избиение груши работает идеально.
- Выберите на природу и хорошенько покричите.
- Практикуйте «ревущее ядовитое дыхание» (см. ниже).

«Ревущее ядовитое дыхание»

«Ревущее ядовитое дыхание» – это адаптированная мной индийская дыхательная техника, с которой я познакомился во время своих духовных исканий. В крийя-йоге асана кобры выполняется не на вдохе, как в остальных школах, а на максимально мощном выдохе. Идея в том, что «ревущее дыхание» удаляет весь накопившийся на энергетическом уровне яд. Это упражнение очень мне понравилось, и я стал использовать его всякий раз, как чувствовал, что яд переполняет меня. Я назвал этот прием «ревущим ядовитым дыханием».

Сама техника очень проста, но прошу вас применять ее в безлюдных местах, особенно если вас легко смутить. Когда я оттачивал «ревущее дыхание», то насмерть перепугал своих кошек, так что постарайтесь не тренироваться в присутствии детей или домашних животных.

Итак, вам нужно высунуть язык наподобие змеи и выводить «внутренний яд», издавая громкий рев или шипение. Сам я склоняюсь к тому, что чем громче, тем лучше. Так это похоже на крик во все горло с вершины холма.

Как часто использовать эту технику? Всякий раз, когда ваша кровь закипает, когда вы чувствуете яд в своих жилах, знайте, что пришло время для «ревущего дыхания».

Как правильно выполнять его?

- Полностью выдохните, затем закройте глаза и выполните дыхание уджайи, то есть напрягите низ гортани и глубоко вдохните через нос.
- Задержите дыхание и представьте себе яд, от которого вы хотите избавиться.
- Откройте глаза и рот, высуньте язык и РЕВИТЕ.
- Повторите упражнение от трех до пяти раз.

Сам я часто использую эту технику, сидя за рулем, только не закрываю глаза. Попробуйте сами.

Итак... отбросим щиты!

Вы наконец отказались от основанных на страхе внутренних барьеров, поняли причину их возникновения, избавились от внутреннего яда, но щит все еще с вами. Как же полностью освободиться от него?

Вначале помедитируйте на мысль о том, что вам ничто не угрожает. Это укрепит ваш дух и подготовит к тому, чтобы взять руль от своей жизни в свои руки. Отныне страху не удастся нарушить спокойствие вашего энергетического поля.

Если вам так будет легче, можно провести церемонию или сочинить молитву. Выбирайте сами, на свой вкус, в конце концов, это же ваши щиты. Если совсем ничего не приходит на ум, воспользуйтесь такой молитвой.

Молитва об отказе от щита

Произносите молитву ежедневно, и она будет хранить вас, открытого и не нуждающегося в защите. Молитва дарует силы и возвышает дух.

Сейчас я решился отбросить все щиты, что породил во мне страх.

Благодарю их за дарованный мне горький опыт.

Надо мной властен лишь я сам. Я ничем не защищен, но мне ничто не может угрожать.

Я неуязвим!

Да будет так!

После молитвы можете исполнить собственный победоносный танец или песню. Мне, например, очень нравится выть!

Опускаем щиты

- Сядьте поудобнее, расслабленные ладони положите на колени. Ладони лучше повернуть тыльной стороной вниз: так вы показываете, что ваши энергетические каналы открыты.
- Начните с дыхания уджайи.
- Настройтесь на разрушение основанных на страхе внутренних барьеров, сформулировав это желание вслух или про себя. Добавьте к этой формуле слова: «Я в безопасности!»
- Положите одну руку на сердце, другую – на живот. Глубоко дышите. Соединитесь с энергией любви, заключенной внутри вас, с ее созидательной силой.
- Призовите своих ангелов и духовных попутчиков. Поблагодарите их за покровительство и заботу, которые помогли вам избавиться от порожденных страхом заслонов.
- Представьте, что растущая в вашем сердце любовь достигла этих внутренних барьеров. Наблюдайте, как они рушатся под натиском истинной любви.
- Постарайтесь по-новому прочувствовать ясность и открытость.
- Поблагодарите ваших духовных покровителей.

Будем реалистами: разрушенные барьеры могут вырасти вновь, иногда уже на следующий день. Но с каждой удачной попыткой вы обретаете все более полный контроль над собственной энергией. Тренируйтесь, и однажды вы

сможете отдать самому себе приказ, и стены падут.

Каждый раз, когда я чувствую, как щиты растут во мне, я просто командую: «Щиты, упасть!» про себя или вслух и двигаюсь дальше.

Разминка воина

- Во время медитации попросите проводников указать вам на те моменты вашей жизни, в которых из-за страха выросли ваши внутренние барьеры.
- Тщательно изучите то, как вы себя ведете в напряженных ситуациях. Поклянитесь продолжать стирать внутренние преграды.
- Практикуйте «ревущее ядовитое дыхание», чтобы освободиться от застоявшейся энергии.
- Работая в паре, обсуждайте с партнером свои ощущения от падения внутренних щитов.
- При выполнении задания «Опускаем щиты», фиксируйте любые изменения в ощущениях.

Глава 4. Проводники война

«Тленны тела сии, но сущность, которая обитает в них, – вечна, неразрушима, непроницаема».

Бхагавад-гита

Воин света не одинок на своем пути. Наоборот, высшие силы оказывают ему духовную поддержку, но, чтобы получить ее, он должен полностью открыться им.

Вспомните истории знаменитых воинов, и вы заметите, что каждый из них так или иначе общался с высшими силами. Святой Георгий взывал к Богу, Жанна Д'Арк призывала Архангела Михаила, Арджуна уповал на Кришну.

История Арджуны описана в Бхагавад-гите, одном из канонических текстов индуизма. Арджуна был могучим воином, но его раздирали внутренние противоречия: следовать ли принципам рыцарской морали или любыми средствами бороться за свое королевство? В отчаянии он воззвал к Кришне, воплощению бога Вишну, одного из главных богов индуистского пантеона. Кришна не мог принять решение за самого Арджуну, но он указал ему верный путь.

И вы можете обратиться за помощью к своим духовным проводникам. Есть целая группа духовных сущностей, которая ждет вашего призыва. В зависимости от ваших убеждений, вы можете создать целую армию покровителей и обращаться к ней за помощью в любое время дня и ночи.

Я твердо верю: не бывает слишком много друзей и не бывает недостатка в мудрых советах. Сам я ежедневно обращаюсь к целому ряду созданий – ангелам, духовным наставникам, тотемам – по самым различным поводам.

Не важно, впервые ли взываете к высшим силам или обладаете солидным опытом контактов с ними, знайте: к тому, кто встал на путь воина света, помощь придет всегда.

Те, кто ведет нас сквозь миры

Проводники, ангелы, духовные наставники есть во всех уголках света. Разные народы наделяют их разными именами, лицами и характерами, но всех их объединяет одно: любовь, поддержка и защита, которые они даруют достойным. На страницах этой книги я упомяну только некоторых из них, чтобы дать вам общее представление.

Коренные жители Австралии верят, что мир населен множеством существ, связанных с землей и людьми. Аборигены считают, что их племенные жрецы могут входить в контакт с этими существами и обретать мудрость. Они обращаются к духам в засуху, голод и во время предсмертных ритуалов. На наскальных рисунках в Северной Австралии можно увидеть облик духа Мими: долговязый, большелицкий, с окруженной светящимся ореолом головой. А на скалах в провинции Кимберли духи Ванджина нарисованы круглолицыми, с огромными глазами и лишенными рта.

В японской системе синтоистских верований есть сверхъестественные создания ками. Это духи природы и одновременно души почитаемых предков. Говорят, что они способны передвигаться по воздуху, словно у них есть крылья. В фольклорной живописи их рисуют выходящими из наполненных светом пещер, облаченными в длинные шелковые одежды и с лицами, исполненными добра.

Тибетским буддистам духовную поддержку оказывают существа, называемые бодхисаттвы. В данном случае[8] это слово означает «человек, чье бытие украшено знанием». Роберт Турман, профессор Колумбийского университета и глава группы исследователей тибетского буддизма, описывает этих существ как «буддийских архангелов». По легенде, бог сострадания Авалокитешвара вечно наблюдает за тяготами человеческой жизни. Он рыдает, и его слезы падают в грязь. Из грязи вырастают лотосы, а из них рождаются бодхисаттвы, призванные в мир для помощи страдающим. Они скрывают свою святость и ничем не проявляют себя, просто оказывают помощь всем, кому могут. Яркий пример акта неподдельного сострадания.

На другом конце мира наскальные рисунки коренного населения Северной Америки изображают беседы ангелоподобных существ с людьми. Аборигены Америки верили в направляющую силу зверя-тотема и в то, что через тотемы с ними говорят великий Небесный Отец и Мать-Земля.

В каждой духовной традиции есть высшие силы, оказывающие помощь человеку. Друиды почитают духа Земли. Индийские деви являются земными воплощениями божественного. В авраамических религиях (христианстве, иудаизме, исламе) присутствуют привычные нам образы ангелов (на арабском ангел будет «малаика»).

У меня нет и тени сомнений в том, что все эти создания реальны, что люди издревле общались с ними, а те, в свою очередь, делились с людьми знанием. Осталось понять, как распознать своих духовных покровителей и углубить связь с ними.

Ангелы

Ангелы – божественная раса духовных созданий, посвятивших себя заботе о Вселенной. Будучи порождениями божественной энергии, они не имеют формы, но могут являться в человеческом образе для обмена информацией с людьми. Эти создания едины с божественной сущностью.

Ангелы совершенно не похожи на людей, потому у редкого взрослого человека есть шанс стать ангелом. Только неупокоившаяся душа младенца может перевоплотиться в ангела и стать хранителем своей семьи, ее потусторонним поводырем.

Слово «ангел» греческого происхождения. Оно означает «вестник», ведь ангелы – вестники Господни. Прислушивайтесь к их голосам.

Каждый из нас находится под покровительством одного или нескольких ангелов, что оберегают нас и ведут по жизненному пути. Ангел сопровождает человека в каждом из его воплощений, он – хранитель истории человеческой души, ее взлетов и падений. Он никогда и ни за что не покинет своего человека. Где бы и когда бы мы ни оказались, ангелы обязательно придут нам на помощь.

Все ангелы обладают божественным разумом, поэтому знают выход из затруднительных ситуаций. Хотя сам ангел не определяет наши поступки, он может помочь принять правильное решение и достичь поставленных целей.

Несмотря на многообразие их форм и энергий, все ангелы – воины. Есть среди них пламенные адепты яростной любви, перемалывающей любой страх, есть и настолько чуткие и нежные, что исцеляют любое сердце, которое позволит им проникнуть в него.

Архангелы

Архангелы – наиболее известный вид ангелов, стоящие на высшей ступени ангельской иерархии. Лично мне нравится представлять их сидящими на небесах за огромным круглым столом и наблюдающими за событиями на нашей планете.

Архангелы хранят неиссякаемые запасы любви и энергии, которыми щедро делятся с нами. Не бойтесь вызывать к ним. Объединив их мудрость и свой труд, можно выковать несокрушимые доспехи из любви, мудрости и покровительства. Во время медитации я заметил, что высшие архангелы придают своим энергиям воинственность, и если уж являются в человеческом облике, то обязательно в доспехах.

Когда вы пытаетесь овладеть энергией воина света, можете обратиться к архангелу, который сопутствует вам чаще других, и / или представить себя облаченным в цвета, которые ассоциируются у вас с этим архангелом. Это облачит вас в ангельские доспехи, которые даруют защиту и поддержку в любой ситуации. Представляйте себя в этих доспехах при каждом удобном случае: собираясь на работу, возвращаясь домой, перед медитацией или иной духовной практикой. Сидя за рулем или делая покупки в супермаркете, я часто выдерживаю паузу и обращаюсь к ангелу с просьбой даровать мне его светоносную броню.

Архангелы, как и ангелы, могут стать добрыми советчиками любому, кто вызывает к ним. Они могут помогать нескольким людям одновременно, потому что существуют вне законов линейного времени.

Вот краткий перечень имен архангелов, расцветок их доспехов и того, чем они могут вам помочь.

- Ариэль – золотой; помогает сохранять спокойствие в сложных ситуациях.
- Азраил – красный коралловый; поддерживает во время серьезных жизненных перемен.
- Чамуил – рубиновый красный; помогает преодолевать препятствия в любви.
- Габриэль[9] – розовый и белый; дарует правдивость, заботится о матерях.
- Ханиил – бледно-сиреневый; развивает чувствительность и интуицию.
- Иеремиил – оранжево-золотой; помогает заслужить прощение.
- Иофиил – светло-зеленый; способствует ясности мышления, помогает распутывать головоломки.
- Метатрон – пурпурный; помогает развить духовную связь.
- Михаил – синий; дарует доспехи абсолютной защиты.
- Орион – полночный синий; дарует твердость намерений при освоении мастерства.
- Рагуил – ярко-оранжевый; способствует мирному решению острых вопросов и справедливому правосудию.
- Рафаил – изумрудный; помогает при болезнях, способствует исцелению и укреплению здоровья.
- Разиил – золотисто-шафранный; помогает понять законы духа.
- Сандальфон – медный; помогает при молитве, дарует чувство уверенности.
- Уриил – ярко-желтый; дарует радость и силы, помогает в решении проблем.

- Задкиил – фиолетовый; помогает разобраться в житейских трудностях и с пониманием относиться к переменам.

Не переживайте, если не запомните, какой из архангелов за что отвечает, это необязательно. Многие люди выбирают одного ангела и общаются только с ним. И до чего же это здорово – в любое время иметь возможность обратиться за помощью к ангелу!

Духовные проводники

Когда физическая оболочка человека умирает, его душа устремляется к сердцу Вселенной, тому, что медиумы именуют духом. Души людей, накопивших богатый жизненный опыт, прошедших через трудности и невзгоды, стараются передать свои знания ныне живущим, желая и после смерти служить миру. Эти души невероятно сильны, ведь акты служения делу мира укрепляют душу, особенно находящуюся в земном физическом теле.

Духовные проводники, или просто проводники, похожи на ангелов тем, что их призвание – сопровождать нас в духовном развитии, однако они гораздо активнее общаются с людьми.

У всех нас есть такие покровители, души, сознательно решившие стать нашими провожатыми на жизненном пути. Эти создания не просто обладают ангельской мудростью, они тоньше чувствуют переживания человека, ведь сами когда-то были людьми.

Духовный проводник – это не книга с советами на все случаи жизни (хотя их можно визуализировать и так), это божественный закон, благодаря которому наши души могут соприкоснуться. Взгляд духовного проводника проникает в самые затаенные уголки нашего бытия, и он помогает сразу, как только ему представляется такая возможность.

Среди духовных проводников есть такие, которые входят в нашу жизнь в экстренных ситуациях, а затем покидают нас; есть и такие, кто взаимодействует сразу с целым миром. Их именуют вознесенными

наставниками.

Налаживание контакта с духовным проводником – невероятно занимательный процесс. Помню, как это происходило со мной. В пятнадцать лет я открыл для себя существование ангелов, духовных проводников и технику ментального общения с ними. Я узнал о них из книги о духовных проводниках, которая сподвигла меня начать медитировать. Автор книги советовал вообразить себя окутанным золотистым светом, открыть глаз третьей чакры и призвать своего проводника приблизиться. Я так и сделал и тотчас же увидел себя внутри большого дома, пол которого устланы ряды ковров. Передо мной стоял одетый во фрак человек, похожий на старомодного дворецкого. Он отвесил мне поклон на манер Альфреда из «Бэтмена» и объявил: «Меня зовут Джонатан. Я – ваш проводник!»

Вы можете подумать: «Духовный наставник – дворецкий? Странновато!» Наверняка вы ожидали кого-то вроде монаха, индейского вождя или египетской жрицы, не так ли? Что ж, есть и такие проводники, но поверьте мне, менее экзотические личности помогают ничуть не хуже.

Во время своих первых медитаций я был молод и неопытен. Поначалу мои чувства можно было описать так: «Боже мой, вот же круто – я только что встречался с высшей силой!» Но чем больше я практиковался, тем глубже становилось мое понимание. И теперь я считаю, что дворецкий – прекрасное воплощение для духовного проводника, ведь дворецкий верой и правдой служит своему хозяину.

Джонатан стал для меня незаменимым спутником и настоящим кладом знаний, он помог мне выработать навыки медиума. На чем бы я ни сосредотачивался в начале медитации, он всегда являлся мне первым. С ним я чувствовал себя в безопасности и не боялся прикоснуться к неведомому. Если во время медитации мне вдруг становилось не по себе, я наполнял разум энергией Джонатана: так он служил мне.

Духовные проводники могут быть привратниками, фильтрующими информацию, которая приходит к вам в ходе медитации. Или надежными телохранителями и защищать вас, когда вы сталкиваетесь со своей внутренней темнотой и боитесь собственной тени (подробнее о тенях – ниже).

Удивительнее всего то, что Вселенная исполнена сострадания и ее помощь доступна каждому из живущих на Земле, – стоит только протянуть руку.

Как работать с духовными проводниками и ангелами

В следовании пути воина света вам понадобится поддержка ангелов, архангелов и духовных проводников, чтобы лучше понять природу своих страхов, а также истоки различных препятствий и проблем. Главные черты воина света – правдивость и беспристрастность в суждениях, умение отличать желаемое от действительного.

Чтобы стать таким, вам не обойтись без духовных провожатых. Устойчивая связь с ними обеспечит вам поддержку даже в земных делах. Не могу описать словами, как это здорово – получать помощь и одновременно развивать свой дух. Я ощутил на себе, как резко изменилась моя жизнь с тех пор, когда я впервые воззвал к своим духовным пастырям.

Просите лишь то, что вам необходимо.

Основное, в чем я нуждался в юности, – это наставничество, понимание и достижение внутренней гармонии. А кто из нас в этом не нуждается? Проводники и ангелы не могут принять решение за нас, но они способны помочь нам осознать последствия наших поступков, а это дает возможность сделать верный выбор.

Если вы не знаете, к каким именно ангелам и наставникам вам следует обращаться, не позволяйте этой неуверенности помешать вам общаться с ними. Чем больше мы взываем к нашим покровителям (под словом «покровитель» я подразумеваю ангелов, духовных проводников и любые другие сущности, способные прийти на выручку), тем легче им войти в контакт с нами.

В предыдущей главе мы говорили о необходимости отбросить щиты,

блокирующие духовную поддержку. Устремление к высшим силам – еще один показатель того, что вы полностью открыты для общения с миром.

Выходя на контакт

При погружении в медитацию примите твердое намерение осознать ваших ангелов и проводников. Настройте таймер мобильного телефона на пять минут и поклянитесь себе, что сможете удержать в сознании желание встретиться с высшими силами в течение столь краткого промежутка времени. Превратите это в повседневную практику, чтобы облегчить вашим покровителям общение с вами.

Ведите дневник, чтобы вкратце описывать свои ощущения и полученные послания – словом, все, что вам доведется пережить.

Молитвы вступающего в контакт

Если хотите, можете использовать простые формулы для начала разговора с проводниками.

О покровители, благодарю, что явили мне себя и все знания, в которых я нуждаюсь!

О армия духа, я открыл тебе сердце свое и готов следовать указанному пути. Благодарю за это!

О ангелы и пастыри, я готов ко встрече с вами, как никогда прежде! Благодарю, что разделили со мной медитацию.

Приветствуйте знаки и знамения

Я прихожу в восторг, когда получаю знаки от моих духовных покровителей

– они словно дружеское подмигивание, означающее: «Не беспокойся, ты любим и храним нами!» Знаки и знамения – замечательный способ убедиться в том, что вы стали на путь воина света. Как правило, они появляются независимо от наших действий, а если мы сомневаемся в их значении, всегда можно переспросить у проводников.

Несколько лет я старался не задавать высшим силам прямые вопросы, но в конце концов открыл свое сердце знакам, напоминающим, что мои ангелы и проводники всегда со мной. Знаки напоминают воину света, что его тылы надежно прикрыты. Но не стоит требовать знамений как доказательств существования высших сил, этим вы ослабляете свою связь с ними и подвергаете сомнению саму возможность общения с покровителями. Когда мы всей душой верим в их существование, мы становимся более открытыми для общения с ними.

Тем не менее вы можете дать понять своим ангелам, что приветствуете их знаки, сопровождающие вас на пути воина света. Особенно это уместно в тех случаях, когда вы сомневаетесь в справедливости выбранного решения. Знаки воодушевляют человека, поскольку напоминают, что защитники его души стоят на страже.

Многие из моих братьев по духу прямо говорят своим покровителям, какие именно знаки им хотелось бы видеть. Мне больше нравится держать открытыми глаза и уши и быть готовым понять любые знаки, какую бы форму они не приняли.

Молитвы приветствующего знаки

Благодарю вас, ангелы и провожатые воинов, за те знаки, что напоминают мне о вашем вечном присутствии!

Благодарю вас, ангелы и провожатые воинов, что ниспослали мне (опишите поданный вам знак), дабы понял я, что выбор мой верен и согласуется с целью жизни моей. Благодарю вас за помощь!

Вы можете попросить подать любой знак: цветное перышко,

случайную встречу с любимым животным, определенный числовой ряд или цветок.

Помните, что поданный знак может проявить себя не так, как вы предполагали. Например, вы просили послать знак в виде белого голубя, а вместо этого видите машину со стикером в виде голубя на бампере. Проводники находят множество путей для общения!

Создание медитативного круга для общения с проводниками

Лично я считаю групповые занятия духовными практиками крайне эффективными, и вот почему. По мере того, как растут и распространяются вибрации, растет и уровень поддерживающей энергии, так что каждый член группы может получить большую подпитку, чем если бы практиковал в одиночестве.

Если вы решились попробовать, поищите недалеко от дома уже действующий класс или с помощью единомышленников создайте его сами. Не переживайте, если чувствуете себя недостаточно компетентными для того, чтобы называться гуру, пусть вас это не остановит. Выбрать партнеров совсем несложно: приглашайте в группу людей, с которыми находитесь на одной волне и общаетесь на равных. Проводить эти встречи можно где угодно: дома, на даче, в гараже или местном общественном центре.

Групповые занятия проходят примерно так. Когда вся группа в сборе, расставьте кругом стулья и включите подходящую для медитации музыку. Пусть каждый из вас по 15–20 минут возглавляет группу, молясь о связи со своими духовными покровителями. Если это неудобно, ведущим может быть кто-то один. Затем немного помедитируйте в тишине, чтобы каждый в своем ритме мог настроиться на общение с ангелами. Обмен ангельской колодой (см. стр. 176) с другими участниками группы поможет вам усилить обратную связь. Занятия длятся около двух часов, и проводить их следует как можно чаще. Помимо духовной работы, это идеальный способ, чтобы создать ваше собственное небольшое сообщество.

Когда почувствуете себя достаточно подготовленными, можете попробовать организовать и другие духовные группы: для частных посетителей, для

новичков или даже для собственной семьи. Однако не забывайте оттачивать собственную практику, чтобы путь воина света стал подлинным и целостным.

Разминка воина

- Регулярно уделяйте время установлению контакта со своими духовными проводниками.
- Чтобы упрочить связь, нарисуйте своих покровителей так, как вы их себе представляете, или найдите подходящие изображения. Если у вас дома есть что-то вроде алтаря, поместите эти изображения туда; если нет – сгодится любое место, на которое часто падает ваш взгляд.
- Записывайте любую информацию, поступившую от проводников.
- Окружите себя друзьями, близкими вам по духу, и почаще предавайтесь медитации.

Глава 5. Доспехи света

«Духовный труд сегодня означает лучшее завтра».

Парамаханса Йогананда

Моя задача – стать вашим союзником. Моя цель – поделиться с вами моими знаниями и опытом и помочь вам стать истинным воином света, ведь вы заслужили это по праву рождения. Я собираюсь раскрыть вам самые сокровенные тайны, которые помогут вам на пути света.

Я рад, что в свое время занимался экстрасенсорикой, это дало мне такие инструменты, которых нет ни в одной другой духовной практике. Еще подростком я попал в Спиритуалистическую церковь, в самый подходящий для меня круг общения, где потенциальные медиумы оттачивали свои навыки. Я ходил туда каждую неделю, все более убеждаясь в том, как мне повезло. Там я научился устанавливать связь с духами и разрывать ее. Мы много экспериментировали, и бывало, что ошибались, но нас никогда не покидало вдохновение, ведь мы искали наш собственный путь. Еженедельные собрания в Спиритуалистической церкви дали мне возможность наблюдать, как медиумы со всех концов Великобритании демонстрируют свои таланты.

В самом начале своего духовного пути я понял, что все мы (и вы, и я) – хранители наших разумов и тел. Мы всю жизнь пытаемся разобраться, что же происходит в этом невероятном сосуде, который вмещает душу, и только мы контролируем наше энергетическое поле.

Я никогда не забуду, как проявление энергетического всплеска ошеломило

одну из участниц нашей группы. Помню этот случай так, словно все произошло вчера, – настолько глубокое впечатление это произвело на всех присутствующих. Шез посещала группу примерно столько же времени, сколько и я, то есть около восьми месяцев. Она была матерью-одиночкой, что никак не сказывалось на ее жизнерадостности. Она всегда носила потрясающие наряды и от природы обладала отличным вкусом; также она интересовалась всем, что имеет отношение к духовности.

Тем вечером, сразу после того, как мы поделились друг с другом ощущениями от медитации, наставник призвал нас открыть свои чувства миру духов. Внезапно Шез крайне встревожилась. Мы позабыли об упражнении и недоуменно смотрели на нее, пытаясь понять, что с ней случилось.

«Мои плечи вдруг окутала энергия, – сказала она, – и мне это не понравилось. Похоже, что мужчина... подошел ко мне вплотную, и...»

Тут она вскочила, словно хотела убежать. Ее место было рядом с моим, и, уж если вы хотите знать всю правду, меня пробрала дрожь.

Наставник сказал: «Возьмите ситуацию и энергию под контроль, Шез! Ничему и никому не позволяйте лишит вас власти над собой!»

Было видно, что Шез его услышала, но совладать с собой не могла. Ее начало трясти от страха, и в конце концов она впала в такую панику, что не могла даже слушать. Поэтому наставник встал, обнял ее за плечи и отвел в сторону, убеждая, что все в порядке. Ее тревога разом исчезла. Какое же это было облегчение для всех нас!

Той ночью я поклялся себе никогда не заводить неподготовленного человека в глубины спиритизма. Прежде чем общаться с духами, необходимо научиться обращаться с энергиями – именно к этому я и веду.

Из-за страшных историй и фильмов о призраках большинство людей боится спиритизма. Они страшатся соприкоснуться с неведомым, стать одержимыми или попасть в рабство к злему духу.

Возможно, вам кажется, что нечто подобное произошло и с Шез, однако

никакого злого духа, пытавшегося похитить ее энергию, не было. Она просто попала под влияние энергетического потока и интерпретировала его привычным, основанным на страхе способом. Чего она действительно не осознавала – так это того, что находится в спиритическом трансе. Мы с ней оба были фанатами сериала «Баффи – истребительница вампиров». Каждую неделю с телеэкрана мы получали очередную порцию демонов, вурдалаков и связанных с ними загадочных историй, что, безусловно, сказывалось на нашем духовном развитии.

Оперируя энергией на духовном уровне, мы сами себе создаем прецеденты. И мы можем контролировать свои переживания гораздо лучше, чем принято считать. Кстати, несмотря ни на что, Баффи до сих пор остается одной из моих любимых героинь.

Хранитель собственной энергии – ты сам

Не раз, читая в СМИ истории о медиумах и экстрасенсах, я был потрясен тем, насколько безответственно они поступают. Готов засвидетельствовать, что эти господа из телевизора работают в первую очередь на индустрию развлечений. Во всех этих шоу нам показывают хорошую актерскую игру, режиссура – явления психосоматического характера, а когда изредка действительно случаются экстраординарные события (если вообще случаются), то происходят они исключительно по воле самих «медиумов». Неужели вы считаете, что, имея некий дух возможность принести из небытия загадочное послание миру живых, он выбрал бы для этого перепуганную съемочную группу с их камерами ночного видения? Вот и я так не думаю.

Будучи спиритуалистами, мы должны уважать не только самих себя, но в первую очередь тех, чей тяжкий труд вывел психологию на современный уровень. Еще в 1944 году в Соединенном Королевстве действовал закон, по которому медиума могли признать колдуном или заточить в тюрьму по обвинению в шпионаже. И все из-за их невероятных ментальных способностей. Мы должны чтить доставшееся нам духовное наследие, то, за что так упорно боролись наши предки. Я уверен, что вы согласитесь со мной, что их целью были не балаганские развлечения. Они жаждали озарения.

Главное, ради чего мы стремимся найти контакт с духами, – наше собственное развитие.

Меня крайне огорчает тот факт, что многие служители света не хотят работать над совершенствованием своих способностей, поскольку некоторые «авторитеты» среди медиумов и экстрасенсов высмеивают их. А ведь многим людям на планете пригодилась бы та могучая целительная

связь с высшими силами, которую поддерживают служители.

Я не намерен никого обвинять, но я хочу похоронить страх, не имеющий права на существование. Я твердо знаю, что развитие интуиции и экстрасенсорных способностей крайне важно для человека, избравшего путь воина света. Благодаря этим навыкам оттачивается и углубляется связь с нашими духовными проводниками и ангелами, кроме того, эти навыки помогают в работе с энергией низших вибраций.

Когда я обучаю людей духовному развитию, я стараюсь сделать свои объяснения максимально доступными, чтобы наглядно показывать, что каждый человек и есть хранитель своего физического и энергетического тела. Не важно, какая энергия окружает вас, позитивная или негативная, она не может – повторяю, не может! – войти в вас, пока вы сами ей этого не позволите.

Проникнитесь мыслью, что с этого момента доступная вам энергия сметет любые преграды на вашем пути к духовности.

Также знайте, что при переизбытке любого типа энергии вы с полным правом можете признаться себе в своих чувствах и тем самым взять их под контроль.

Почему-то большинство людей склонны к пассивному подходу в духовном развитии, отдавая главенство ангелам, духам или определенной энергии. Даже не знаю, как они приходят к таким выводам. Истина в том, что мы обладаем свободой суждений о происходящем. Для меня быть воином света означает постоянно преследовать благие цели.

Воин света тяготеет к земному бытию. Мы должны научиться заботиться о себе, должны понять, что ни одна эмоция не может заставить нас согнуться. И мы наделены правом просить у наших покровителей любое количество энергии.

Одно лишь осознание того, что мы способны черпать силы в потустороннем, устраняет множество страхов и проблем, возникающих во время экспериментов с энергией.

Приведу замечательный пример. На прошлой неделе в Германии я работал с небольшой группой. Мы пытались установить контакт с ангелами с помощью ритуалов и молитв. В течение двухдневного тренинга многие участники испытали ощущение пребывания в космосе и освобождения от груза прежних эмоций. Как же радостно было за ними наблюдать!

Для работы с посланиями любви и покровительства, исходящими от ангелов, мы отобрали несколько человек, среди которых была женщина по имени Анна. Она интересовалась спиритической практикой уже больше десяти лет и испробовала все, что только можно: от шаманских обрядов до дельфинотерапии. Она была беззаветно преданна духовности и к тому же очень восприимчива.

Когда Анна встала в центр круга, я попросил группу начать выполнять дыхание уджайи, закрыть глаза и поднять вверх раскрытые ладони, чтобы они могли поделиться своей энергией с Анной. Затем я и ее попросил закрыть глаза и провел обряд тантрического призыва.

Я сказал: «Почувствуйте, как ангелы тянутся к вам прямо сейчас, и постарайтесь увидеть их. Представьте, что ангел стоит так близко, что практически является одним целым с вами. Откройтесь для ангельской любви. Когда вы почувствуете, что она проникает в вашу энергию, откройте глаза: человек, на которого будет устремлен ваш взгляд, и будет тем, с кем желает говорить ангел».

Анна открыла глаза, и ее взгляд упал на Лору.

«Если бы вы были ангелом и могли бы взглянуть на Лору его глазами, исполненными любви, что бы вы захотели сообщить ей?» – спросил я.

Внезапно Анна почувствовала, что ее переполняет невероятное ощущение любви. Вся группа почувствовала это. Это было прекрасно, но одновременно и невыносимо для Анны. Она закричала, но не могла произнести ни одного внятного слова. Это стало важнейшим уроком для всех членов группы.

«Анна, – сказал я, – положите ладони на сердце. Верните себе свое тело. Произнесите мысленно и вслух, что вы ощутили эту энергию, эту любовь. Говорите спокойно, без напряжения».

Анна последовала моим указаниям и быстро успокоилась. Она вышла из транса, вновь смогла говорить и передала Лоре совершенно очевидное, мощное и поучительное послание от ее ангела.

Анна рассказала, что в трансе кто-то словно отнял у нее голос, и на многие годы она слышала его, как далекое эхо (хотя в действительности говорить она не могла совсем недолго). Затем она встретилась со своим ангелом, который вернул ей уверенность в себе и способность говорить. Ее наполнила любовь, она изменилась и продолжает меняться. Анна обратилась к Лоре и передала ей слова ангела: «Настало время вернуть тебе свой голос».

Во время ее рассказа Лора рыдала, но это были слезы освобождения от всех внутренних противоречий и негативной энергии, стоявших между ней и высшим благом, голосом ее правды.

Когда Анна закончила, я предложил ей поблагодарить ангелов за дарованную любовь и позволить им отступить. Она так и сделала, отметив при этом, что чувствует, как энергия покидает ее тело.

На мой взгляд, любовь, испытанная в тот день Анной, была поистине ангельской. Это была высшая ипостась любви, которую человеческий разум не в силах постигнуть. Это чувство настолько сильно, что «перезагружает» наш организм, когда мы его испытываем. Из этого тренинга я вынес мысль, что, не будучи полностью открытым, бесполезно просить ангелов или проводников избавить нас от избытков такой энергии: они нас не услышат.

Мне нравится образ дистанционного пульта управления всей нашей энергосистемой, на котором есть переключатель каналов, регулятор громкости и даже кнопка выключения. Наша задача – научиться так пользоваться им, чтобы постоянно быть полными энергии и трудиться по призванию.

Всякий раз, когда в вашем организме накапливается избыток энергии (даже если она исходит от ангелов), возьмите управление на себя. Спокойно, без паники, сообщите им, что вы чувствуете их. Если же, наоборот, вы ощущаете энергетический недостаток, не чувствуете уверенного контакта –

попросите укрепить его (подробнее об этом я расскажу в главе 9).

Экстренная ментальная защита

С каждым шагом на пути воина вы должны все лучше контролировать свою энергетику и сохранять уверенность в том, что действуете исключительно во имя любви. Также вам необходима ментальная защита.

Когда я впервые услышал этот термин, мне пришел в голову телесериал «Зачарованные»: борьба против темных сил, сражение с демонами. Однако ментальная защита не имеет с этими ужасиками ничего общего. Ее цель – создать вокруг вас положительную атмосферу и вывести на уровень высших вибраций. Ментальная защита придаст вам мужества встретиться лицом к лицу с любым из своих страхов, зная, что поддержка всегда рядом.

Ментальная защита против отбрасывания щитов

Между тем, чтобы трусливо спрятаться за щит, и настоящей самозащитой есть существенная разница, и вам нужно хорошенько прочувствовать ее, прежде чем пускать в ход свою духовную артиллерию. Чем лучше вы это поймете, тем эффективнее станет ваша духовная связь со Вселенной.

Щиты, о которых я говорил раньше, рождаются из страха за свою безопасность. К примеру, вы собираетесь встретиться с крайне неуживчивым членом вашей семьи. Вы не знаете, как повернется ваш разговор с ним, поэтому подспудно настраиваетесь на конфликт, боитесь этой конфронтации, и вот щит уже поднят. Но теперь у вас есть знание, что такие щиты – не более чем липкая энергетическая паутина, которая заставляет нас сильнее бояться и излишне драматизировать ситуацию.

Совсем другое дело – ментальная, или экстрасенсорная, защита. Она утверждает личное пространство и укрепляет духовную целостность. Ее задача – помочь вам раскрыть свое энергетическое поле для божественной энергии и оградиться от нежелательных флюидов со стороны членов семьи, коллег, окружающей среды и даже СМИ, кричащих о мировых

катастрофах.

При помощи экстрасенсорной защиты вы заявляете о своем неприятии любых ситуаций, мешающих вашей работе со своим внутренним светом. При этом падают все заслоны, основанные на страхе, а взамен них возникают новые, созданные исключительно из божественной любви. И угадайте, что же произойдет дальше?

Нетипичные вибрации – не ваша ответственность

Итак, очевидно, что ментальная защита (от чего бы вы ни оборонялись) не является какой-то темной силой, хотя поначалу она может истощить вас или оставить неприятный осадок.

Поясню, что я имею в виду. Доводилось ли вам по пути на работу испытывать беспричинно нарастающее беспокойство? Или заранее знать, что ваш партнер придет на встречу в дурном настроении? Или провести ночь в мотеле с любимым человеком, но наутро переживать дискомфорт? Или ощущать, что человек, который только что беседовал с вами, буквально высосал вашу душу?

От этого и ставится ментальная защита – от несвойственной вам энергетики, за которую вы не ответственны. Нетипичные для вас вибрации становятся главными препятствиями на пути к поставленной цели; даже потенциально полезные, но все равно чуждые вам энергии не должны проникать в ваше поле.

Избегайте контактов с нетипичной для вас энергией.

Много лет проработав профессиональным экстрасенсом, я накопил богатый опыт общения с нетипичными вибрациями. Во время моих часовых лекций об ангелах люди не раз выплескивали глубоко скрытые эмоции и даже травмировали себя ими. Если бы я принимал каждую из этих эмоций, каждый энергетический всплеск, то, без сомнения, к концу

лекции был бы полностью истощен.

Задача воина света – встретиться лицом к лицу со своими собственными страхами и вести к свету окружающих его людей. Но действовать при этом нужно в соответствии с вашим характером и энергетикой, а ментальная защита – лучшая гарантия вашей безопасности.

Учимся самозащите

Хотя ваши ангелы и покровители готовы в любой момент прийти к вам на помощь, на уровне ментальности вам необходимо научиться защищаться самостоятельно. Поскольку человек обладает свободой воли, ангелы и проводники не могут энергетически защитить вас до тех пор, пока вы прямо не обратитесь к ним за помощью (обычно при помощи молитвы).

Наверняка этот факт многих огорчит и вызовет вопрос: «За что же их называют ангелами-хранителями, если они не могут спасти нас от внезапной опасности?» Но так уж устроена схема приобретения опыта, что ангелы-хранители не могут совершать действия за вас. Решения принимаете вы, и только вы. И одним из них совершенно точно должно стать решение обезопасить себя при помощи ментальной защиты.

Вот некоторые наиболее действенные методы экстрасенсорной защиты, которые я использую на своем пути воина света. Они работают эффективнее других техник, и я рад, что могу поделиться ими с людьми всего мира.

Теория «запирания энергии»

Когда я только начал изучать спиритизм, мои наставники настоятельно посоветовали мне обеспечивать защиту своей энергии, прежде чем приступать к духовным практикам, особенно при работе с людьми, находящимися в сложных ситуациях. Для этого во время медитаций и в повседневной жизни я пытался визуализировать себя в световом пузыре.

Однако, несмотря на постоянные попытки выставить защиту, я все равно чувствовал себя донельзя измотанным. Это весьма озадачивало меня. Да что там озадачивало, я был в ярости! Не доверяя больше людям, я предался медитации и попросил ответа у духов.

И услышал громкий и ясный ответ: в большинстве случаев я просил о защите слишком поздно и попадал в ловушку посторонней энергии, запертой в моем энергетическом поле. Да, я именно запираю ее в себе, упаковывал, как сэндвич в пленку.

Представьте, что встретили за ланчем старого коллегу и тот неожиданно стал изливать вам душу, жалуясь на житейские невзгоды. От его сетований в вас начинает циркулировать отрицательная энергия и попадает в ваш энергопоток. Тут вы призываете энергию защиты, но тем самым «запираете» в себе и отрицательную энергию.

Запоздалая защита не сулит вам ничего хорошего.

Так что же делать?

Очищение, настройка, увлажнение

Предлагаю вам трехшаговую методику ментальной защиты, которая гарантированно создаст вокруг вас доспехи из света.

Процесс похож на ежедневную заботу о коже. Наверняка вам это знакомо – сначала кожу избавляют от грязи с помощью очищающего средства, затем тоником придают ей упругость, а увлажняющий крем довершает картину. То же самое можно сделать и со своей внутренней энергией.

Очищение

Сначала очистите свою энергетику от примесей посторонних вибраций, которые не идут вам во благо, – от всего негатива, который мог остаться от напряженного разговора, сложной ситуации, контакта с неприятным вам

человеком. Для этого есть несколько способов:

- Вообразите себе энергию священного огня, исходящую из глубин Матери-Земли и сжигающую любую нежелательную энергию, которую вы ассимилировали. Энергии, основанные на страхе, будут преобразованы в энергию любви.
- Попросите Архангела Михаила и / или других ангелов, чтобы они освободили вас от энергетических оков, которые не дают в полной мере проявиться вашей собственной энергии. Можете прочесть молитву:

О, Михаил Архангел и его присные, благодарю за то, что освободили меня от пут, что связывали меня со всем тем, в чем я более не нуждаюсь. Отрадно знать, что вы всегда подле меня. Я храним вами, а потому свободен!

Настройка

В ходе настройки вы усиливаете внутреннее совершенство, заложенное в вас изначально. Когда вы настраиваете свою энергию, сосредоточьтесь исключительно на положительных аспектах вашей жизни. Можете использовать благословения или напоминать себе об уже достигнутых целях. Это воспламенит энергию вашего внутреннего воина.

Заявите о своей цельности, дайте миру понять, что вы полностью контролируете свое тело, вместилище вашей души. Можете сказать об этом своими словами, но говорите в настоящем времени и обязательно удостоверьтесь, что ваши намерения тверды. Позвольте Вселенной и вашим духовным покровителям убедиться в несокрушимой твердости вашего характера, в вашей природной стойкости.

Вот одно из моих любимых утверждений для таких случаев.

Я – властелин своего тела и духа.

Там, где любовь, не место страху.

Любовь же – здесь!

На фразе «Любовь же – здесь!» я ощущаю три сильных удара сердца: так тело отзывается на самые искренние порывы.

Увлажнение

Увлажнять энергию означает экранировать свои лучшие качества привычным для вас образом. Техники этого шага многим знакомы по книгам, посвященным различным терапевтическим методикам, но работают они только в комплексе с двумя другими шагами. Есть несколько способов:

- Убедите себя, что вы облачены в доспехи, сотканые из света. Визуализируйте, как они окружают вас подобно кокону, простираясь на три-шесть метров в каждом направлении.
- Представьте себе, что с головы до пят облачены в сияющий покров (цвет выбирайте сами), или вообразите, что полностью закованы в яркие доспехи того же цвета. Еще раз удостоверьтесь, что свет созданного вами защитного кокона образует шар с радиусом три – шесть метров. Добейтесь как можно более четкой визуализации. И помните о своих намерениях.
- Поблагодарите своих духовных покровителей за дарованную ими защитную энергию.

Это наилучший способ сохранить силу и ясность вашей энергии!

Главный совет: честно говоря, сам я частенько забываю об этом упражнении, и тогда нежелательная энергия начинает одолевать меня. Что я делаю в таких случаях? Просто говорю окружающим: «Извините, мне нужно ненадолго отлучиться в ванную», запираюсь в этой камерке и выполняю трехшаговую методику. Возвращаясь к людям, я чувствую себя защищенным и полным энергии.

Еще один способ ментальной защиты – умение сказать «нет»

Поверьте, умение сказать собеседнику «нет» – великая сила. В этом нет

никаких сомнений, ведь уверенность в себе – признак силы духа. Иногда отказать бывает очень непросто: просители попадают такие настойчивые, что умудряются получить ваше согласие даже на такой поступок, который противоречит всем вашим взглядам.

Но, как воин света, вы должны быть убеждены в искренности каждого своего слова. Говорить «да», подразумевая «нет», – значит навлечь на себя лишний груз негативных эмоций, а для души это самый настоящий яд. Поступая так, вы предаете самого себя, что легко может привести к потере достоинства и самоуважения.

Правда – это язык духов.

Очень важно понимать, что вы не можете брать на себя ответственность за все на свете. Осознание этой простой истины позволит вам действовать безупречно.

Я считаю, что ситуация, когда один человек обращается с просьбой к другому, полезна для обоих. Для нас открывается возможность оказать помощь (если мы чувствуем позыв к этому) или же потренироваться отстаивать свою точку зрения. Для оппонента такая ситуация может стать хорошим уроком вежливости (особенно если чувствуется ее недостаток) или возможностью проверить свои силы и попытаться самому справиться со своими трудностями.

Когда я решил искать свой путь к духовному росту, а не учиться на чужих ошибках, то почувствовал, как окрепла моя связь с небесными покровителями. Я воспринимал их яснее, чем когда бы то ни было. Тогда же я понял, насколько важно уметь вовремя сказать «нет», и научился делать это, не обижая собеседника. Вот как я это делаю.

Если я обращаюсь к человеку, которого люблю, то говорю:

«Я хочу, чтобы ты знал, как сильно я люблю тебя и насколько беспокоюсь о

тебе. Больше всего на свете я желаю тебе счастья. Но прямо сейчас я не могу помочь тебе. Поэтому сейчас я откажу тебе, чтобы не обманывать самого себя. Спасибо за то, что отнесся ко мне с пониманием».

И если мы будем говорить лицом к лицу, я обниму этого человека, а если по телефону, то добавлю:

«Друг, до заката я посвящу все свои молитвы тебе».

Если же с просьбой пришел незнакомый мне человек, все еще проще. Я скажу:

«Я сожалею, что у вас началась черная полоса, и обещаю молиться о вашем счастье и свободе. Прямо сейчас я не могу помочь вам, поэтому мне придется ответить „нет“. Спасибо за то, что уважительно отнеслись к моему решению, ведь это позволит мне сохранить самоуважение. Всего вам хорошего!»

Если когда-то вы слышали такие слова от меня, благодарю вас за понимание. Я уверен, что и вам приходилось бывать на моем месте. Помните: каждый из нас благороден и достоин уважения.

Как сказать «нет» духам

Многие люди с развитой интуицией – целители, экстрасенсы, медиумы и служители света – особенно остро чувствуют ответственность перед духами. Надеюсь, что и вы, мой читатель, из таких людей. Поэтому в первую очередь я хочу поблагодарить вас, поскольку знаю, что следование

этому долгу требует недюжинной смелости.

Как я уже говорил, служение свету – не принуждение, а сознательный выбор. Это значит, что мы имеем полное право ответить «нет» высшим силам.

Когда я только начинал свой духовный путь, то не понимал этого. В общественных местах я нередко испытывал острейшую необходимость передать абсолютно незнакомому мне человеку послание свыше или попытаться исцелить его, но не знал, как начать разговор с незнакомцем.

Возможно, и вам знакомо это чувство, когда на каждом шагу вам встречаются люди, нуждающиеся в помощи. Например, вы идете в магазин и чувствуете, что кассиру необходим совет, или врачебная помощь, или бог знает что еще. Вы понимаете, что способны помочь ему, но также знаете, что в вашем расписании нет ни единой свободной минуты. И все равно вы чувствуете себя обязанным помочь, ведь не зря же ежедневно вопрошаете духов: «Чем я могу быть полезен миру?» Как же теперь отказать страждущему?

Это заставляет нас откликаться на просьбы о помощи, а в случае отказа вешает на нас чувство вины. Но это всего лишь ЭГО, и мы не должны подчиняться его желаниям.

Мы обладаем свободой воли. Таковы законы духа. Духовность неотделима от почтительности.

Однажды я решил – баста. Вот и все.

Молитва – отказ духам

О дух, благодарю, что понял мою неспособность поделиться твоим посланием именно сейчас. Сегодня мне нужно позаботиться о себе самом.

Если вы чувствуете потребность быть полезным обществу, измените свое восприятие, воспользуйтесь магией разума. Объясните духам, что хотели бы помогать людям так, чтобы это приносило пользу и вам самим (подробнее об этом в главе 10).

Задача воина света – изучить собственные возможности, озарить их духовным светом и избавиться от недостатков: так вы сможете помочь не только отдельным людям, но и всему миру.

Духам нужна чистота наших намерений.

Ментальная атака

Раз мы изучаем приемы защиты, я хотел бы сразу затронуть и эту сумасшедшую тему, которой многие уделяют гораздо больше времени и внимания, чем она того заслуживает.

Первое, оно же главное. Я искренне верю в личную ответственность и духовный закон кармы. Есть два основополагающих аспекта, которые помогут вам понять суть ментальной (психической) атаки.

В области скрытых ментальных возможностей был проведен ряд исследований. Например, было доказано, что, когда мы с любовью думаем об одном из членов своей семьи (пусть даже в этот момент он находится в другом полушарии), в его мозгу возникает такая же реакция, как если бы его по-настоящему обняли. Исходя из этого, представьте, что происходит, когда кто-то думает о вас с ненавистью. Именно это и называется ментальной атакой. Если кто-то будет систематически думать о вас гадости, вы почувствуете это – физически или эмоционально.

Не могу не признать, что такие ситуации случаются, но, на мой взгляд, ментальная атака сработает ровно настолько, насколько мы сами ей это позволим. Большинство из моих пациентов, подверженных беспричинным нервным расстройствам, переживали гораздо более сильные приступы,

когда узнавали, что их психологически атаковали. Но это происходило не потому, что на них напал сильный и могущественный враг, а по той простой причине, что пострадавшие сами себя пугали.

Если вы уверены, что подверглись ментальной атаке, вот первое, что следует понять: подобные действия запросто могут оказаться неосознанными. Вы могли просто не понравиться атакующему, и он мысленно позлословил о вас вместо того, чтобы сосредоточиться на собственных проблемах. В подобных поступках нередко скрывается призыв о помощи.

Второй аспект, раскрывающий суть ментальной атаки, – это ваше собственное эго, которое стремится вызвать в вас чувство ложного стыда или пытается вернуть «отправителю» его же негативные вибрации. По правде говоря, пережитый опыт ментальной атаки – прекрасная возможность взять свои реакции под контроль и ощутить собственную силу: вот тогда вы действительно заслужите черный пояс по ментальной защите.

Что же касается кармы... Хм. Давайте разбираться. Только сразу договоримся: для нас карма – это нечто большее, чем предполагает высказывание типа «Ну, карма им всем покажет». Может, и покажет, но вы-то волнуетесь за чистоту собственной кармы, верно? Позвольте это делать и другим. Вместо конфронтации лучше рассмотрите ситуацию всесторонне. Я не утверждаю, что вы заслужили то, что получили, но знать, как защитить свою энергетику, вы должны.

Вы – единственный хозяин своих вибраций.

Только вы можете приказать отступить чужой энергии, рвущейся сквозь ваши границы.

Также не забывайте о том, что, даже если оппонент намеренно направляет в вашу сторону агрессивные мысли, самому ему тоже приходится несладко.

Призывайте сильнейшую форму любви, которая вам знакома

Если вы почувствовали собственную уязвимость, стали жертвой, остались без защиты и не знаете, что вам делать дальше, призывайте на помощь самые яркие проявления любви, которые только знаете.

Это может быть любовь к особо почитаемому вами святому, божеству, покровителю, предку, любимому человеку, который уже ушел из вашей жизни или по-прежнему находится рядом с вами. Когда я говорю «призывайте», то подразумеваю, что вы вовлекаете их в собственное бытие. Когда вы впускаете в свое существо чистую, безоговорочную любовь, страху не остаётся места в вашей жизни. Пока любовь остается вашим энергетическим ядром, никакие странности, случайности, негатив и страхи не смогут вывести вас из равновесия.

Каждый раз, когда сгущаются тучи, я призываю любовь в наиболее ярком ее воплощении. Для меня это Иисус. Хотя я не считаю себя христианином, к Иисусу я испытываю искреннюю привязанность. Я чувствую, что он был одним из самых выдающихся воинов света, которых когда-либо видел мир. Весь смысл его существования заключался в любви, прощении и взаимовыручке, его энергия – это чистая любовь. Когда я призываю его, то чувствую: его святая любовь настолько сильна, что способна преобразить любую отрицательную энергию.

Недавно я работал с пациенткой родом с Ближнего Востока. Когда я подключился к ее энергетическому полю, оно показалось мне очень негативным: тяжелая, темная, эта энергетика вызывала беспричинный страх.

Я рассказал ей о своих ощущениях, и она выпалила: «Вы настоящий экстрасенс, вы только что освободили меня от семейного проклятия!»

Я был совершенно обескуражен, ведь не каждый день приходится слышать подобное.

Оказалось, что некий недоброжелатель моей пациентки обратился к «темной ведьме» и заразил отрицательной энергетикой всю семью этой женщины. Поскольку она росла среди суеверных людей, то сразу поверила,

что и ей, и самому существованию ее семьи нанесли серьезный ущерб. Из-за этого «проклятия» ее сын, недавно достигший совершеннолетия, перестал с ней общаться, хотя они жили под одной крышей.

Ее сжигал страх, и потому ее энергетика постепенно чернела. Но я-то знал, что «проклятье» – дело рук человеческих и что мы вместе с пациенткой можем все изменить, если призовем на помощь высшее воплощение любви. Я рассказал ей о своей любви к Иисусу и объяснил, что энергия Христа – квинтэссенция всех энергий, способная преобразовать любые отрицательные вибрации в божественную любовь.

Также я сообщил ей, что «проклятие» действовало лишь потому, что она сама считала это возможным. Ей необходимо было понять: ошибочно полагая, что находится под чарами «ведьмы», она питала зло своей энергией.

Мне нравится представлять энергию Христа в виде яркого золотого света, этот образ помог нам визуализировать весь поглощающий мою пациентку страх, весь гнев и разочарование.

Я велел ей закрыть глаза и прочел молитву: «Благодарю Тебя, Иисус, за то, что осенил нас силой Христовой, и за ниспосланное чудо, сулящее благие перемены.

Благодарю, что поправ своей священной любовью страхи, гнев и разочарования, обратив их в любовь. Да славятся имя Твое и чудеса Твои отныне и присно! Благодарю Тебя!»

И тут началось!

Внутренним зрением я увидел, как тьму души женщины понемногу начинает рассеивать золотистый свет. Моя пациентка зарыдала, а успокоившись, рассказала, что во время чтения молитвы увидела яркую вспышку и поняла, что все изменилось.

Впоследствии я с радостью узнал, что отношения в ее семье наладились, жизнь вошла в привычную колею, а главное – люди перестали считать себя проклятыми. Так им помогло воззвание к высшей любви.

Воззвание к любви

А какую форму придали бы вы самой сильной любви, какая только существует? Возможно, как и я, вы славите Иисуса? А может, вас вдохновляет почитание одного из святых или даже любовь к покинувшему этот мир члену вашей семьи. Привнесите в воззвание к любви часть своего личного опыта, и оно обретет истинную силу и подлинность.

Отталкиваясь от сохраненного в памяти образа, произнесите короткую молитву (говорите своими словами), обращенную к этому человеку или сущности. За основу можете взять мою молитву.

Представьте, как энергия любви окружает вас, почувствуйте ее.

Знайте, что вы можете призвать на выручку эту любовь всегда, когда чувствуете себя униженными, потерянными, пораженными, то есть всегда, когда нуждаетесь в чуде.

Все порожденное любовью – чудесно.

Призовите любовь в свою жизни, и пусть она будет полна красоты, добросердечия и умиротворения.

Доспехи света

Когда я выстраиваю ментальную защиту (помните – очищение, настройка, увлажнение), то представляю ее не в виде аморфного силового поля, а как броню самурайских воинов или воинов-архангелов. Я визуализирую себя в неразрушимой защитной оболочке, которая навсегда сохраняет мой разум, тело и дух, и называю ее доспехами света.

Решиться надеть доспехи света – значит совершить своеобразное признание самого себя. Облачаясь в них, человек совершает осознанный выбор посвятить свою жизнь служению свету и держать в узде любую постороннюю энергетику. Превратите этот ритуал в ежедневную духовную практику. Чем лучше вы научитесь обеспечивать свою безопасность, тем

больше энергии сохраните для достойных целей, а ведь главная цель – это счастье. Подробнее я расскажу об этом позже, а сейчас облачитесь в свои доспехи света, и пусть ваша энергия будет наполнена сиянием и счастьем.

Есть еще один прием, к которому я прибегаю в тех случаях, когда мне требуется дополнительная защита. Находясь, например, в здании, полном нежелательной энергетике, я представляю, что держу в руках огненный меч и вращаю им с невероятной скоростью, так что негативная энергия не может не то что соприкоснуться с моей – она не сможет даже приблизиться ко мне, потому что ее отсекает сверкающее лезвие. Для такого сорвиголовы, как я, приемчик в самый раз!

Если в группе, с которой я работаю, есть женщины (которым может быть непривычно вообразить себя в доспехах), я рекомендую им представлять, что они облачены в невероятные одежды, украшенные огненными кристаллами, которые светятся сами по себе и притягивают свет.

Во что облачитесь вы – решать вам.

Облачаясь в доспехи света

Помедитируйте, размышляя о том, как должны выглядеть ваши доспехи.

Они похожи на доспехи архангела? Или древнего гуру, богини или бога? Чтобы облегчить визуализацию, можете воспользоваться моими гадательными колодами ангельских молитв или света.

Чувствуете ли вы, что у кокона окружающей вас энергии есть граница? И что внутри кокона все исполнено покоя и силы?

Назначение доспехов – создать устойчивое чувство безопасности, полное отсутствие угрозы внутреннему свету. Поэтому твори, воин света, создавай себе такую броню, с которой станешь непобедим!

Разминка воина

- Начните работать над экстренной ментальной защитой. Включите ее в свой распорядок дня перед уходом в школу или на работу. Если вы уже закрепили эти навыки, подключайте трехшаговую методику.
- Отрабатывайте трехшаговую методику в безопасном месте, где можно двигаться.
- Помните, что иногда полезно ответить «нет» – даже духам.
- Отрабатывайте технику призыва наиболее яркого воплощения любви, которое вам известно.
- Наслаждайтесь: вы готовы создать свои собственные доспехи света!

Глава 6. Воин тени

«Мы никогда не добьемся мира во всем мире, пока не найдем мира в самих себе».

Далай-лама

Воинственность – это не просто демонстрация внешней храбрости. Воину необходимо быть честным с самим собой, здраво оценивать прошлое и настоящее, чтобы в конечном итоге перерасти свои ошибки. Нужно иметь мужество работать над собой, вытаскивать на свет то, что запрятано в самых дальних закоулках памяти, о чем даже не хочется думать, – и разбираться со всем этим.

Лично я полагаю, что каждый из нас на пути к духовности приходит к мысли о неизбежности постоянной работы. Честно говоря, основная причина, по которой многие не спешат становиться в ряды воинов света, кроется в том, что каждый раз после успешного завершения одного этапа перед нами открывается другой, более сложный. И чем дальше мы продвигаемся, тем больше должны трудиться. Думаю, понятно, почему люди этого избегают.

Я, например, до последнего тянул с похуданием и настолько виртуозно научился игнорировать свои проблемы, что по-настоящему забывал о них. Еще подростком я услышал от врача, что страдаю ожирением, но ничего с этим не делал. Хотя нет, я нашел себе оправдание: дескать, дух превалирует над телом, а дух – единственное, что имеет значение, и на том успокоился.

До сих пор, вспоминая прошлое, я стараюсь не думать об этом, хотя прекрасно понимаю, что просто уваливал от правды. Прошли годы, прежде чем я понял, что работа над телом есть неотъемлемая часть воспитания

духа. В итоге я смог синергировать равновесие и любовь таким образом, чтобы они проявились на всех уровнях – мысленном, духовном и даже физическом. Но на это ушла уйма времени.

Думаю, наиболее просветленные согласятся, что, если избегать чего-то конкретного достаточно долго, наш дух сочтет такое намерение осознанным, а это может привести к весьма болезненному итогу. Оно вам надо? Так что делайте, что должно, прямо сейчас, и в будущем это убережет вас от проблем и поможет преодолеть препятствия, преграждающие путь к вершинам самосовершенствования.

Тень

Что такое тень? Это внутреннее энергетическое пространство, которое кажется нам недоступным. Это все скрытые от сознания аспекты личности, все то, в чем нам не желает признаваться эго, – от самой страшной тайны до травматических воспоминаний, от физических ран до терзаний непризнанного таланта. Это защитный рефлекс, который включается, стоит проявиться какой-то неприятной стороне нашего характера.

Как образуется тень

С самого детства мы создаем свою тень, опираясь на привитые нам представления о том, что такое хорошо и что такое плохо. Взрослея, мы составляем мнение о самих себе и некоторые особенности нашего характера отклоняем как неприемлемые, отправляем их в тень. Нужно отметить, что эти решения основываются исключительно на наших убеждениях, независимо от того, соответствуют они истине или нет. Вот почему ошибочное восприятие – лучший друг тени.

Предположим, вы считаете себя высокодуховной личностью и придерживаетесь определенной концепции, которая, как вы верите, приведет вас к истинной святости. Как только вы решили жить праведно, все, что на ваш взгляд не имеет отношения к этому решению, вы будете отправлять в тень. Так, если вам покажется, что подлинное сострадание заключается в невозможности сказать «нет», даже если это причиняет вам боль, не исключено, что в тень вы отправите возможность быть сильным и правдивым перед самим собой (если это действительно произошло, на стр. 206 вы найдете лекарство).

Я был знаком с человеком, сильно пострадавшим из-за такой особенности нашей психики. Он полагал, что духовность – это, прежде всего, молчание,

непротивление и спокойствие в любых ситуациях. Но в действительности это был один из самых неуравновешенных людей, которых я только знал (я не осуждаю его, просто делюсь наблюдениями).

Каждый раз, когда он оказывался в неудобной ситуации, он подавлял свои чувства, поскольку считал их «бездуховными». Постепенно он терял контроль над собой, но по-прежнему притворялся, что совершенно невозмутим. Если же кто-нибудь упрекал его в неискренности, то слышал в ответ: «Я веду себя абсолютно естественно, я совершенно спокоен!» Это и есть голос тени.

Процесс деградации продолжался, пока этот человек не погрузился в тень с головой.

Однажды он приехал ко мне с просьбой о поддержке и жалобой на то, что перестал чувствовать контакт с высшей силой, словно кто-то заблокировал информационный канал.

Такой исход вполне закономерен: чем больше он подавлял свои естественные склонности ради псевдодуховности, тем сильнее отдалялся от подлинного себя. Вступив в конфликт с самим собой, он потерял связь и со своими духовными покровителями. Этот человек утратил свою целостность.

Любая потребность, которую мы подавляем, или любая часть нашей природной индивидуальности, которую мы отвергаем, становится частью нашей тени. Мы можем старательно делать вид, что все в порядке, но если постоянно изменять самому себе, чувство утраты неизбежно. Так мы утрачивает свою истинность, свое подлинное «я».

Тень может охватить не только нежелательные нам качества. Иногда она затрагивает таланты и дарования. К примеру, вы наделены прекрасным голосом и великолепно поете, но в детстве вас за это дразнили сверстники и упрекали в непрактичности взрослые, вот вы и перестали развивать свой талант, сосредоточившись на учебе. Позднее вы можете услышать очень лестные отзывы о своих музыкальных способностях, но по инерции будете отвергать комплименты, а подсказанное эго чувство ложной скромности выльется в полушутливую отговорку: «Да ладно, ничего особенного». И это

тоже голос тени.

Когда вы начнете исследовать область своей тени, то обнаружите там и хорошо вам знакомое, и давно забытое, вроде детских талантов. Воспользуйтесь же ими, ведь они дарованы нам свыше, они и делают нас неповторимыми.

Исследование тени может открыть вам такие возможности и таланты, о которых вы даже не подозреваете.

Свет притягивает свет

Работа тени основана на энергетической механике. Все в этом мире соткано из энергии, включая нас самих. Каждый аспект нашего бытия – наш дух, наше эго, наша тень – имеет энергетическую природу.

Подобное стремится к подобному, так что наша энергия притягивает к себе энергии сходного типа. Наше энергетическое поле формируется нашими мыслями, чувствами, верой, знаниями, общением, отношениями – и привлекает созвучные ему флюиды. Вот как образ мышления и личные чувства определяют нашу жизнь. Но и то, что мы подавляем, тоже является частью личностной энергетики. Все, о чем мы пытаемся забыть, – душевная или физическая рана, гнетущая мысль – также формирует наше бытие.

Тень – это область, где позитивное мышление не работает. Собственно, она и рождается из отсутствия позитивного мышления. Игнорировать свои склонности, следовать закоснелому совету «Сделай вид, что так и было» – вот первоисточники тени.

Только не начинайте корить себя: самоподавление – естественное свойство человеческой природы. Но чтобы исцелиться, нам дарована природа духовная.

Пробуждение воина тени

Слово «репрессия» звучит очень страшно. Но, как по мне, тень вовсе не воплощение всего отрицательного. Это обычные страхи, подавленные и скрывающиеся под маской самозащиты. Для того чтобы выжить, они толкают нас на политику невмешательства, нашептывают «моя хата с краю». Так что лучшее лекарство от страхов – прекратить обманывать себя. Как только свет правды вскроет мрак тени, нам явятся скрытые в ней богатства.

Воин света не борется с тьмой – он озаряет ее.

Поскольку вытаскивать то, что мы от себя скрываем, – большой стресс, велик шанс, что и сопротивление этому будет велико. Но работа с тенью не столь страшна, темна и ужасна, как может показаться. Более того, я считаю, что работа с тенью, как и заживление ран, может произойти естественным образом. Если блюсти целостность, следуя тропой воина, тайны, которые скрывает тень, обнаружат себя сами. Не меньшую помощь оказывают и откровенные, бескомпромиссные разговоры с любящими людьми и пытливые исследования. Даже когда вы читаете книги, например эту, то начинаете ощущать совершенно не свойственные вам порывы души. Это и есть работа с тенью.

Духовные практики дают нам мужество входить в тень. При помощи медитации и саморефлексии мы можем бесстрашно исследовать ее глубины, используя драгоценные находки для исцеления и духовного роста.

Важно понимать, что результат этой работы проявляется постепенно. Процесс самопознания и самоутверждения бесконечен, но в то же время он дает конкретные результаты.

Что такое самоутверждение и самопознание?

Полагаю, вы и без меня знакомы с понятием «самоутверждение», но тем не менее хочу еще раз об этом напомнить, поскольку в нем заключена суть пути воина света.

Самоутверждение в нашем случае – это ежедневный тренинг, направленный на понимание своей природы. Самоутверждение расширяет наши горизонты, позволяет выйти за пределы физической оболочки и осознать, что мы – преисполненные духа сущности, обладающие неограниченными возможностями. Понимание этого нейтрализует внутренний страх (голос эго) и убеждает нас в собственной целостности.

Самопознание же представляет собой поиск ответов на вопросы, адресованные самому себе. При столкновении с проблемой нужно не бросаться в бой, а присесть и включить интуицию. Повторюсь, что во время медитации этот прием особенно эффективен. Все, что нужно, – быть готовым к правде и только правде.

Если мы хотим воспользоваться своей истинной силой, нам совершенно необходимо исследовать свою жизнь, энергосистему, свое прошлое, настоящее и будущее – и быть готовым по-новому взглянуть на все это.

Свету чужда тень

Когда я только начал писать эту книгу, то наткнулся на потрясающую картину. На ней была изображена горящая спичка, которую кто-то поднес вплотную к стене. Спичка и держащая ее рука отбрасывают на стену тень, но у пламени ее не было. Под картиной идет надпись: «Свету чужда тень». Вот это да!

Теперь я знал, что точно допишу книгу. К тому моменту я уже придумал название «Воин света» и знал, что расскажу в книге о победе света над тенью. Мне будто кто-то дружески подмигнул с небес!

Свет действительно не имеет тени. Ни на физическом, ни на

энергетическом уровне. Свет есть свет. Чистое совершенство.

Озарите тень светом

Поразительно то, что, если тень подвергнуть воздействию света, она сама превратится в свет и никогда больше не станет тенью. В трудные минуты я цеплялся за эту мысль, и, надо сказать, она здорово выручала меня.

Так как же направить свет на борьбу с тенью?

Иногда все, что нужно, – это разглядеть скрытое в ее толще. В других случаях придется охватить тень полностью, перебрать до мельчайших деталей ее содержимое и понять, от чего мы отказались в ущерб своей целостности. Вам не раз придется испытать и страх, и дискомфорт, но помните: каждый ваш шаг вперед расширяет пространство, в котором вечно будет сиять свет.

Будьте готовы увидеть свет и воссиять.

Лучший способ работы с областью тени, конечно же, медитация. Выполняйте ее в таком месте, где ничто не помешает вам быть самим собой. Практиковаться можно как в одиночку, так и с партнером. Даже лучше медитировать в паре с хорошим другом или просто близким по духу человеком, идущим по тому же пути. Если вы не ограничены в средствах, к вашим услугам высококвалифицированные наставники и целители.

Сам я работаю с тенью в одиночку. В священном космосе, поддерживаемый духами и ангелами, я развожу покровы тени и безбоязненно вывожу на свет все то, что она скрыла.

Подробнее о подготовке к такой церемонии я расскажу позже. Сначала нам нужно превратить работу с тенью в повседневную практику.

Молитва об озарении

Стражи четырех сторон света,

Мать-Земля, Отец Небесный,

Ангелы, пращурь и воины-покровители,

Благодарю, что стали свидетелями моей духовной клятвы.

Я отрекаюсь от щитов и готов принять ваш свет.

Спасибо за то, что осветили сокровище в тени моей,

Спасибо, что вернули мне утраченные дарования и силы.

В видениях моих все тайное да станет явным.

Я готов к прозрению.

Самоконтроль и ведение дневника

Прочитайте вопросы ниже и поразмыслите, как вы относитесь к описанным ситуациям. Чтобы лучше разобраться в своих чувствах, начните медитировать или вести дневник. Записывайте свои ощущения в полном спокойствии, глубоко дыша и не торопясь с выводами.

Пока не выработаете самоконтроль, позволяйте себе видеть лишь тот кусочек тени, что вам действительно необходим. Иногда это происходит самопроизвольно, особенно если использовать молитву. Уверю вас, это увлекательнейшее занятие – узнавать о себе все больше и больше и обретать свет!

- В каких случаях я притворяюсь довольным, хотя это не так?

- Разговоров на какие темы я избегаю?
- Что я стараюсь не запоминать?
- Как другие относятся к моему поведению?
- Какие достоинства, которые я не признаю в себе, видят во мне другие?
- К чему понуждает меня мое эго?
- О каких событиях я предпочитаю забыть?
- С какими сложностями я не хотел бы столкнуться?
- Какие таланты я скрыл или перестал развивать?
- Какие свои достоинства я стесняюсь проявлять открыто?
- Чем бы я хотел поделиться с миром?

Когда вы полностью осознаёте вопрос и видите, слышите или чувствуете отклик, знайте: ваше внутреннее зрение развивается.

Помечайте, над чем вам нужно усиленно поработать, а также делитесь впечатлениями с близкими, тренером или духовным наставником.

Приглашение к чудесам

Когда вы научитесь обращаться с теневой энергией, вам откроется возможность творить настоящие чудеса. Чудо – это способность менять свое восприятие. Можно сказать, что чудо – это озарение, которое высвечивает истинную природу вещей.

Мне работа с теневой энергией напоминает чистку луковицы. Постепенно, слой за слоем, вы удаляете любые преграды, стоящие между вами и подлинной свободой.

А что потом? Вы ощутите необъяснимую открытость... Вот лучшее сравнение, которое приходит мне в голову: представьте, что вас выдернул из душа стук в дверь и вы выскочили в одном полотенце. Вы беретесь за ручку двери, как вдруг внезапный порыв ветра распахивает ее настежь, а ваше полотенце неожиданно уменьшается. Вы остро чувствуете собственную уязвимость. Вот-вот вы окажетесь совершенно обнаженными перед незнакомцем.

При работе с теневой энергией ваше эго выберет уязвимость, поскольку это дает возможность испугать вас, свести на нет ваши благие намерения или, что еще хуже, – внушить вам чувство одиночества.

Но произнесите в этот момент:

«Я на пути к чудесам!»

Я твержу это всякий раз, когда голос моего эго становится громким и неистовым. Я беру власть в свои руки и приветствую чудеса, ни на секунду не забывая, что лишь я – хранитель моего духа и тела.

Если хотите, можете обратиться с призывом в молитве к наивысшей форме любви, которая только вам известна.

Таким образом вы измените частоту своей энергии – и, соответственно, то, что вы притягиваете к себе.

Молитва о чуде

Я прокладываю путь к чудесам.

Где тьма была, там воцарился свет.

Я призываю вернуть мне мои силы, мою суть и любовь.

Где бы вы ни были, где бы я ни покинул вас – призываю вернуться.

Если вы были забыты или покинуты мной, знайте: теперь я искренне ценю вас.

Да войдет в мое сердце (назовите имя, если нужно, и произнесите его с чувством!), суть величайшей любви, которая мне ведома.

Призываю Землю в свидетели, а Вселенную – в покровители.

Ныне обретаю я единение с ангелами, несущими меня.

Да будет так!

Медитация воина света с использованием пран-мудры

К медитации воина света я прибегаю, когда хочу вдохнуть в свою энергетику живость, сделать ее совершеннее. Выполнять ее можно в любое время и практически где угодно. Я практиковал ее на лавочке в парке, в вагоне поезда и даже в аэропортах и всегда получал мощную подзарядку. По времени медитация занимает не более двух минут.

Пран-мудра

Слово «пран» образовано от слова «прана», что значит «жизненная энергия». Слово «мудра» означает «знак». Таким образом, пран-мудра – это знак жизни.

Мудра – это особым образом сложенные руки и пальцы. Она используется во многих школах йоги, включая хатха-йогу, йогу-кундалини и йогу-аштанга.

Скорее всего, вы уже выполняли мудры, сами не подозревая об этом. Например, когда складывали руки в молитве и кланялись. Или соединяли вместе большие и указательные пальцы во время медитации. Это и есть мудры.

Вот как выполняется одна из них.

- Переплетите мизинцы с безымянными пальцами и сомкните ладони.
- Средний и указательный пальцы должны быть сомкнуты и выпрямлены.

В соответствии с учением йоги, этот прием активизирует главную чакру, которая укрепляет вас и заряжает энергией. Вы словно подключаетесь для подзарядки напрямую к энергии Земли.

Пран-мудра и дыхание уджайи

Объединение этих двух практик привносит в медитацию энергию огня, которая согревает изнутри. Неужели вам никогда не хотелось искриться энергией, словно вы только что выпили подряд три двойных эспрессо?

Упражнения можно выполнять сидя или стоя. Я предпочитаю сидеть.

Подробно изучите каждый шаг, а практиковать их можете в любом порядке. Проще некуда.

Позиция 1. Подзарядка

Сложите руки в пран-мудру, подключите дыхание уджайи (см. стр. 33) и представьте, что глубоко укореняетесь ступнями в пол. Я еще представляю, как из самой глубины моей души прорастают корни к сердцу Матери-Земли.

Замрите в этой позе, насколько сочтете нужным. Мне обычно хватает двух-пяти минут.

Позиция 2. Взлет

Когда почувствуете приток энергии, сохраняя пран-мудру, поднимите руки. Пальцы должны указывать вверх.

Сделайте энергичный вдох и широко откройте рот, чтобы с выдохом

наполнить праной окружающее вас пространство.

Медитация окончена.

Разминка воина

- Узнайте больше о работе с тенью. В интернете можно найти прекрасные ресурсы, посвященные этому.
- Пытайтесь самостоятельно контролировать тень.
- Во время работы с теневой энергией воспользуйтесь помощью друга, тренера или врача.
- Сделайте медитацию воина света частью своей ежедневной практики.

Глава 7. Лицом к лицу со страхом

«Храбр не тот, кто не боится, а тот, кто поборол этот страх».

Нельсон Мандела

Страх – забавная штука, не правда ли? Все мы с ним встречались. Думаю, основное его предназначение – напоминать людям о равенстве и давать им возможность проявить сострадание друг к другу.

Я встречал людей, которые борются со страхом по принципу «выдавать желаемое за действительное», но сам действую исключительно по принципу «простить и отпустить». Сложно спорить с тем, что страх реален, хотя бы потому, что он знаком каждому. Однако большинство духовных практик учит, что страх иллюзорен.

Я действительно полагаю, что любовь – это квинтэссенция всего. Страх же проистекает от нашего непонимания самих себя.

Страх – это просто чувство, но он вполне способен заставить нас потерять рассудок, почувствовать себя одинокими и ненужными. Он может убедить нас, что мы не властны над обстоятельствами. Что наши убеждения хрупки. Что мы твари дрожащие! И проявления его столь разнообразны...

Формы страха

Тревоги и дневные кошмары

Когда я был подростком, то нередко тревожился. Я мог идти по знакомым улицам и в наступающих сумерках внезапно испытать пронизывающий с головы до пят приступ тошноты. Сердце сжималось, а в голову лезли мысли о том, что за мной крадется маньяк или кто-то недобро разглядывает меня из окон домов. Дело зашло так далеко, что я не мог спокойно выйти из дома, и это выбивало меня из колеи.

Наше беспокойство проистекает из потребности в безопасности. Мы хотим защитить себя, но не можем управлять событиями вокруг и не знаем, как они отразятся на нас.

Дневные кошмары – близкие родственники тревог – это моменты временного безумия, когда воспоминания о самом страшном сне накатывают среди бела дня или когда сложившаяся ситуация кажется безвыходной.

Я считаю, что тревоги и дневные кошмары возникают из-за избытка отрицательной энергии в энергетическом поле у людей с повышенной чувствительностью. Возможны и другие причины их возникновения, например стресс. Когда наша собственная энергия пытается подавить тревогу, в качестве побочных эффектов возникают негативные образы или дискомфорт в области живота. Иногда ощущения настолько сильны, что кажется, будто внутренности попали в центрифугу. Однако на самом деле это солнечное сплетение (наш центр огня) вырабатывает жар, чтобы пережечь излишнюю энергию, в данном случае негативную.

Даже если вы считаете себя человеком решительным и способным справиться с любой ситуацией, вас могут посещать тревоги и дневные кошмары, постоянное беспокойство или ощущение переизбытка негативной энергии. Все эти состояния легко убрать, просто вернитесь к странице 83 и перечитайте раздел об экстренной ментальной защите.

Крайне важно взаимодействовать с тревогами и дневными кошмарами именно на энергетическом уровне, потому что, правильно интегрировав их в свою энергосистему, вы обратите их себе на пользу. И тогда можно будет не волноваться, возникают они или нет.

Сейчас я подхожу к страхам и тревогам как воин и вам рекомендую поступать так же. Если конкретно, то можно рассматривать их как страхи и стараться признавать (см. стр. 132), а можно освободить энергию при помощи «ревущего дыхания» (стр. 54) и техники Махакала-Кали крийя (стр. 214).

Кошмары, «сонный паралич» и боязнь темноты

Поговорим теперь о других неприятных ощущениях.

Кошмары, или пугающие сновидения, – это видения, в которых мы попадаем в зловещие ситуации, испытываем чувство преследования, падения, иногда даже переживаем смерть. Эти ощущения и образы не имеют отношения к реальным событиям, хотя зачастую коррелируют с ними.

«Сонный паралич» и неразрывно связанная с ним боязнь темноты – еще одно пугающее ощущение. Оно возникает на границе между сном и пробуждением: вы находитесь в сознании, но не можете двигаться или говорить, и вам кажется, что над вами склонилось нечто угрожающее. Некоторые утверждают, что так проявляют себя демоны или злые духи (хотя это, конечно же, не так). Кое-кто даже детально описывает свои видения или галлюцинации, пытаясь раскрыть сущность этого загадочного наблюдателя. Понятно, что после таких видений спокойно уснуть бывает трудно.

Повторюсь еще раз: с моей точки зрения, все эти ощущения возникают на фоне избытка энергии, циркулирующей в нашем энергетическом поле. Пытаясь обработать ее, мы испытываем чувство страха. А иногда страх сам стимулирует энергию, что заставляет нас считать угрозу более опасной, чем она есть на самом деле.

Мне очень хочется убедить вас, что эти состояния нельзя приписывать

атакам демонов, призраков или еще какой-нибудь чертовщины. Это выплескивается энергия, над которой человек теряет контроль.

Я знаю по опыту, как неприятны все эти ощущения. По молодости мне пришлось пережить их все, и я рад, что к своему шестнадцатилетию избавился от большинства из них. («Сонный паралич» распространен среди подростков, поскольку во время полового созревания они очень восприимчивы.) С тех пор кошмары посещают меня не чаще, чем остальных людей, а когда однажды меня охватил тот самый паралич, я, если честно, не очень испугался.

Запомните раз и навсегда, что никакие демоны, желающие прибрать нас к рукам, здесь ни при чем. Если какие-то демоны и мешают нам жить, то только наши собственные. Все эти кошмары можно сравнить с психологической рвотой, которая избавляет нас от глубоко запрятанных страхов.

Если человека систематически мучают кошмары, то, вероятнее всего, это душа призывает его на борьбу с тенью и собственными страхами. Предложенные ниже методы помогут вам начать эту борьбу.

Ощущение засилья призраков

В юности я видел духов гораздо отчетливее. Ночью мне часто казалось, что какие-то люди зовут меня по имени и хотят поговорить со мной. Вот почему на протяжении одиннадцати лет я боялся темноты.

Меня очень беспокоило, что ко мне приходят призраки, поскольку считал духов и призраков одним и тем же. Теперь-то я знаю, что между ними нет ничего общего.

Дух – это чья-то душа. Когда мы говорим, что человек одухотворен, мы имеем ввиду, что его своей вечной любовью поддерживает возвратившаяся из небытия душа. Духи всегда приходят, чтобы помочь своим ныне живущим близким, так что они не станут преследовать их и тем более угрожать.

Суть призраков – отработанная человеческая энергия и потерявшие

значение воспоминания. Так сказать, отходы энергообработки. Так что призрак не может быть неупокоенным мертвецом, скорее это живой человек, чья сильная энергетика оказывает воздействие на обстоятельства и даже на других людей.

Приведу такой пример: вы отправляетесь в новое для вас место (хотя как географическая точка оно существует давным-давно), и пробежавший там по телу холодок заставляет вас сказать: «Здесь обитают призраки». Конечно, обитают, только не привидения или страшные монстры, а старые воспоминания и осколки энергии.

Но это не означает, что они пассивны; напротив, чаще всего их заряд несет чувство тревоги или гнева. И поскольку мы энергетические существа, то вполне можем попасть под их влияние. Чтобы избавиться от этого воздействия, достаточно следовать кодексу воина и / или использовать экстренную ментальную защиту.

Если вы еще не практиковали эту трехшаговую программу, начните прямо сейчас. Вообще-то, вам без нее не обойтись, если вы не хотите спровоцировать в себе тягу к застарелым энергиям, жаждущим разрешения, а значит, и постоянно сталкиваться с призраками.

Я также считаю, что случаи «одержимости» могут быть вызваны повышенной возбудимостью. Мы подстегиваем свои чувства, «накручиваем» себя, а потом сами же и пугаемся содеянного.

Во время работы репортером я поприисутствовал на многих «охотах на призраков». Однажды меня вместе с десятком других журналистов отправили в Эдинбург. Нас поселили в потрясающем пятизвездочном отеле, в здании которого в прошлом размещалась психиатрическая лечебница. Поскольку многие знали о моей репутации экстрасенса, меня разместили в мансарде, где раньше находился изолятор.

Об этой каверзе знали все, кроме меня. Очевидно, собратья-журналисты хотели как следует напугать меня, но я их разочаровал, когда, спускаясь утром к завтраку, во весь голос рассуждал о том, что выспался лучше, чем за последние несколько лет.

Полагаю, мой крепкий сон объяснялся пониманием принципов работы с внутренней энергией. Я намеренно избегал посторонних, основанных на страхе флюидов, которые, вполне возможно, вплетались в энергетику этой старой палаты.

Мало того, я уверен, что мои духовные покровители очистили пространство вокруг меня и обратили в любовь все негативные вибрации. Спасибо вам, ангелы!

Я убежден, что столкновения с призраками – лишь порождения внутреннего страха, усиленные намеренной драматизацией момента. Думаю, если бы я поддался влиянию того, что присутствовало в той мансарде, предоставил бы ему возможность проявить себя, мой внутренний разлад не только привлек бы эти посторонние энергии, но и создал бы новые.

Я знаю, что с призраками часто сталкиваются люди, которые несколько в них не верят. Просто на достаточно чувствительных людей действуют энергии низшего порядка, в частности остаточные воспоминания. Энергетическое поле таких людей напряженно обрабатывает входящую информацию или пытается избавиться от нее, отчего возникают неприятные ощущения.

И все же призрачная энергия не всегда бывает негативной. Существуют и добрые призраки – чьи-то светлые воспоминания, затерявшиеся во Вселенной.

Один мой пациент поделился такими впечатлениями. Не так давно он расстался с девушкой, которую все еще сильно любил. Однажды в утренней полудреме ему явились видения, которые он описал как «впечатления», оставшиеся от бывшей подруги. По его словам, окружающее пространство буквально переполнилось ее присутствием, казалось, он даже чувствует ее запах.

Каждый из нас оставляет в мире и в сердцах других людей своеобразные эмоциональные отпечатки. Мы порождаем их сами и считываем следы других людей. Здесь нет ничего сверхъестественного, это вполне нормально. Просто мы сами еще не поняли этого.

Визиты духов

Но что, если души мертвых на самом деле посещают нас? Об этом тоже важно поговорить. Это на самом деле возможно, однако не пугайтесь. Помню, мой старый наставник говаривал: «Тебя хотят испугать не мертвые, а живые». Эту простую истину я всегда держал в памяти на случай, если моему эго захочется подстегнуть мое воображение.

Весь мой опыт медиума показывает, что царство духов – это мир, где царят абсолютная радость, счастье и умиротворение. Когда мы постигаем духовность, наши мирские заботы, страхи и печали отваливаются, поскольку не могут существовать в атмосфере любви. Духи не желают нам ничего, кроме счастья, они никогда не станут причинять нам вред или намеренно пугать.

Также я узнал, что духи испытывают уважение к нашей свободе воли. Если духовная сущность тем или иным образом дает о себе знать, человек имеет полное право попросить оставить его в покое. Не бойтесь оскорбить духа, они не умеют обижаться, им не свойственны негативные вибрации, ведь они пребывают в состоянии абсолютной любви.

Не правда ли, можно вздохнуть с облегчением?

Вы – единственный хранитель своего тела и духа, усвойте это!

Демоны

Честно говоря, даже не хочется обсуждать такие глупости, но я вынужден коснуться этой темы, чтобы дать правильное представление о ней. Нельзя

забывать и о том множестве вопросов, которые мне задавали люди, ставшие на путь служителей света после тесного общения с религией.

Мне часто говорят: «Если вы верите в ангелов, то обязаны верить и в демонов!» И начинаются бесконечные дискуссии...

С чего же начать? Пожалуй, для того чтобы лучше осмыслить концепцию демонизма, стоит освежить в памяти сведения об ангелах.

Ангелы – суть мысли Господни, проявления всеобъемлющей и самодостаточной любви Всевышнего. В атмосфере любви страх не может существовать. Учение каббалы говорит, что добрые мысли о человеке порождают ангела и направляют его на помощь этому человеку. Ангелы есть любовь, и рождены они любовью.

Понятно?

Демоны – явление прямо противоположное. Я не верю, что они приходят из какого-то параллельного измерения или подземного мира. Это просто сконцентрированные воплощения страха и мучений. Подобно тому как в организме растут раковые клетки, демоны (не буду избегать этого определения), будучи проявлениями отрицательных энергий, тоже могут множиться и расти. Всякий раз, когда человек пугается, он кормит демона своим страхом, отчего тот становится все больше и больше.

А теперь внимание. Нелишним будет напомнить, как блистательно работает человеческий разум. Наш интеллект автоматически отождествляет с человеком все, что не поддается идентификации. Если, к примеру, мы соприкасаемся с энергией ангела, то представляем его человекоподобным, обладающим какими-то присущими людям чертами. То же самое происходит, когда мы воспринимаем вибрации низшего уровня. Органы чувств реагируют на них, ум достраивает образ – и готово, у вас есть свой собственный демон, хотя в реальности это по-прежнему лишь энергия.

Однажды меня пригласили в Норвегию выступить с лекцией об энергетическом балансе человека. В нее я включил фрагмент, посвященный разоблачению некоторых мифов, связанных с демонами и прочими страшилками. Все мои слушатели были знакомы со спиритической

практикой, и я хотел дополнительно вооружить их, чтобы они могли лучше помогать обращающимся к ним людям и были готовы к любым неожиданностям.

Когда я объяснил, что демоны рождаются из личных убеждений и страхов, одна леди протестующе встала и заявила, что все сказанное мной неверно, поскольку она сама одержима злым духом. Она потребовала, чтобы я немедленно удалил из нее этого «зверя», добавив: «А если у вас не получится, то и мне здесь делать нечего».

После долгих расспросов выяснилось, что она выросла в католической семье, в строжайшей дисциплине. Такое воспитание поселило в ней постоянный страх стать одержимой демоном. Усугубило ситуацию то, что близкие всю жизнь называли ее «дьяволенком», и всякий раз, когда она что-то делала не так, у нее возникало чувство, что это неспроста и над ней насмехается сам дьявол. Тарам-бам-бам! Видите, откуда взялась ее «одержимость»?

Я лишь пытаюсь сказать, что человеческий разум силен, но это не всегда идет нам на пользу. Иногда мы сами творим тьму. Весь секрет изгнания демонов – в неослабевающем контроле над чувствами. Это необходимо понять, если вы хотите ответить на зов света.

Работа со страхами

За годы спиритической практики я изучил страхи и их проявления изнутри и надеюсь, что, если мне доведется столкнуться с ними на физическом уровне, в объективной реальности, эта практика сослужит мне хорошую службу.

Я прекрасно понимаю, что никакая подготовка не защитит меня от Неведомого, но кое-что я знаю доподлинно: даже если занятия спиритизмом не помогут мне одной левой побеждать чувства страха и потери, духовная практика всегда поддержит меня. Ее целительная сила не выдумка, я действительно восстанавливаю свои силы гораздо быстрее, чем раньше.

Я полагаю, что работа со страхом имеет большое значение для обретения душевного здоровья, а воинская практика способствует его укреплению.

Превратите работу со страхом в часть воинской подготовки. Пусть эта работа переплавит страх в извечную любовь – ту любовь, олицетворением которой вы являетесь. Превратите страх в могущественное оружие, которое сделает вас поистине непобедимым воином.

Справиться со страхом – значит обрести уверенность.

Раз уж мы заговорили о непревзойденных воинах, не могу не вспомнить Будду. До чего же крутой был человек: помолится – и вот тебе ответ на любой вопрос. А страхов, между прочим, он испытал не меньше нашего. Я расскажу отличную историю о нем, которая в свое время здорово помогла мне бороться со страхами.

Однажды Будда предавался глубокой медитации в пещере на склоне холма, а один из его последователей наблюдал за ним снаружи.

Все шло прекрасно, пока у холма не появился демон по имени Мара.

«Ой-ой», – воскликнул адепт Будды и стал придумывать, как не подпустить демона к Учителю.

«Может, сказать, что он пошел обедать? – думал ученик. – Или отправился за покупками?»

Привратник так увлекся, что забыл обо всем на свете. Каково же было его удивление, когда он почувствовал на спине опаляющее дыхание. Он поднял голову и увидел Мару во всей красе: язык наружу, кожа цвета кобальта, короче, тот еще красавчик.

«Ч-ч-чем могу помочь?» – спросил привратник.

«Я пришел повидать Будду», – прорычал Мара.

«А он... э-м-м...», – ученик так и не нашел, что сказать.

Внезапно его мычание было прервано.

«Впусти его», – раздался из пещеры могучий голос. То был Будда.

Мара вошел в пещеру и остановился возле Учителя, сидящего в позе лотоса.

«Я вижу тебя, Мара. Я вижу тебя», – произнес Будда.

Он смотрел прямо в глаза Маре, как в стволы ружья.

Он не боялся. Он признал его. Он разговаривал с ним. Он принял его. Он позволил демону существовать и наслаждаться своим существованием.

Эта история – одна сплошная метафора. Позвольте мне расшифровать ее для вас.

- Пещера – это вы.
- Мара – ваш страх.
- Привратник – ваше эго.
- Будда – голос вашей души.

Когда вы чувствуете страх, первая реакция эго – помешать вам справиться с ним. Эго поддерживает в вас страх и определенно не желает, чтобы вы с ним боролись. Ваш внутренний маленький «привратник» как бы говорит: «Не вмешивайся», заставляет игнорировать ситуацию, отвлекаться на что-то другое. А страх тем временем проникает все глубже и глубже.

Но ваша душа неразрывно связана с любовью. Когда говорит душа, страх должен умолкнуть. Любовь и страх – это две наши энергии, просто разного уровня. Страх возникает тогда, когда мы воспринимаем его как постороннюю энергию. Если же мы не боимся взглянуть ему в лицо и признаем его существование, он воссоединяется с любовью.

Если возникнет страх, взгляните ему в глаза.

Скажите, что видите его.

Когда вы увидите его таким, каков он есть на самом деле, вы сможете отпустить его.

Страх – могучее чувство, но нельзя позволять ему захватить власть над вами. Пусть это уже случилось с вами в прошлом, раньше – это раньше, а сейчас – это сейчас. Вы – хранитель своего духа и тела. Вы – воин света.

Вы способны стать паладином любви. Только вы.

Страх – всего лишь чувство.

Когда я чувствую страх, я рассматриваю его как сигнал со стороны тела, моего человеческого естества, о степени моей обеспокоенности. Страх появляется после потери, краха, отчаяния. Но наука и духовность учат меня, что я и мироздание – единое целое. Когда я осознаю свою исключительность, меня направляет любовь. Я открылся ей и готов разделить с каждым.

Воинская подготовка ко встрече со страхом

Вот несколько рекомендаций, как преодолеть страх:

- Закройте глаза.
- Уравновесьте дыхание. Дышите ровно и глубоко.
- Используйте технику уджайи (стр. 33).
- Говорите со своим страхом в полный голос и с любовью. Скажите, например:

«О страх, благодарю за то, что посетил меня и напомнил о моих печалях. Я вижу тебя таким, каков ты есть. Я вижу тебя. И возвращаюсь к любви».

Назад к алтарю

Большинство людей неверно воспринимают нашу роль на Земле. Мы

уверены, что находимся «здесь», а божественное происходит «где-то там». Иногда закрадывается мысль, что нас специально научили так думать. И когда дело касается обращения за помощью к высшим силам, нам кажется, что Бог должен откуда-то снизойти на нас.

А теперь вспомним то, чему учат нас наука и духовность: все мы части Вселенной, и можно сколько угодно рассуждать о том, что Бог абстрагирован от нас, – это не так. Бог внутри всего и внутри каждого из нас. Поэтому страх остается страхом лишь до тех пор, пока мы сознательно отделяем его от Бога.

Эта мысль стала для меня переломной. Но, даже будучи человеком, имеющим богатый опыт спиритической практики, я по-прежнему считаю, что Бог скорее наблюдает, чем рассматривает, хотя присутствует всегда.

Чтобы помочь другим разобраться в этом, я разработал следующий тренинг.

Возвращение к алтарю

Иногда я опережаю события и начинаю беспокоиться о том, что еще не случилось: как это произойдет, где, когда, и так далее и тому подобное. Эти метания привели меня к идее визуализации алтаря. Когда мне становится не по себе, я воображаю себе великолепный духовный алтарь, произвольно меняющий свой вид или местоположение. Иногда это шаманское капище, в других случаях – главный престол в огромном соборе. Но, где бы он ни находился и какую бы форму ни принимал, мне всегда представляются самоцветы, статуи, свечи и ладан – словом, более роскошная версия тех алтарей, которые я устроил дома и в офисе.

Каждый раз, когда мое сознание отвлекается, я командую ему – иногда вслух, иногда про себя: «Вернуться к алтарю!» – и почти вижу, как ситуация подчиняется моему контролю. Образно выражаясь, я кладу ее на алтарь своего разума.

Попробуйте выполнить это упражнение самостоятельно. Это действительно очень эффективная практика, которая напоминает вам, что даже в кажущейся изоляции от божественной любви вы едины с мирозданием. Когда мы совершаем обряд над алтарем своего разума, то становимся неотделимы от царящей в нем любви. Такой образ мыслей способен творить настоящие чудеса!

Вернем себе свои силы

Мы уже слегка касались этой темы, теперь пора рассмотреть ее подробнее. Боги дают нам много сил, чтобы мы постоянно поддерживали в себе искру энтузиазма, желание дерзать. Хотя наши таланты появляются на свет вместе с нами, их легко утратить, если не заниматься их развитием, а также если кто-то подчиняет нас своей воле.

В детстве, когда кто-нибудь начинал травить меня в соцсетях или критиковал меня или моих близких в реальной жизни, моя мама обычно говорила: «Никому не позволяй лишить себя сил». Под этой фразой скрывалось следующее: «Никогда не делись энергией с теми, кто хоть в малейшей степени не уважает твоё время».

Когда на психологическом уровне мы отдаем слишком много сил негативным ситуациям, мы вдобавок и переплетаем с отрицательными флюидами свою энергию. Опустошенность и беспокойство поселяются в нас потому, что наша энергия буквально истощается.

Однако человеческая душа обладает невероятной способностью к самоисцелению. Даже спустя десять лет вы можете призвать обратно силы, отданные человеку, которого когда-то считали близким.

Знаете, почему в полосе невезения люди особенно часто говорят: «Вот бы вернуть прошлое», «Хочу стать таким, как раньше»? Так они мечтают вернуть утраченные силы.

Недавно мне довелось работать с пациенткой, которая никак не могла определиться с выбором профессии. Ли была талантливой журналисткой, однако не менее ярко ее таланты проявлялись в области нетрадиционной терапии и чтения карт из ангельской колоды.

Во время наших бесед мы обсуждали как сами варианты, так и возможные

причины, по которым она сомневалась, какую стезю ей предпочесть.

Помню, как в ходе одной такой беседы я начал понимать, что ей стоит восстановить силы, однако решил обратиться за советом к ангелам. Их послание было совершенно ясным: Ли сознательно скрывала от других свои дарования. В открывшемся мне видении она предстала передо мной облаченной в плащ-невидимку, почти как Гарри Поттер.

Я сообщил ей обо всем этом, и она согласилась. Ли рассказала, что росла в семье христиан-евангелистов, которая не разделяла ее взгляды на духовность и не одобряла выбор профессии. Это и мешало ей до конца проявить свои способности. Она чувствовала призвание к работе врача или учителя, но начала заниматься журналистикой, лишь бы избежать осуждения семьи.

Ли потратила слишком много сил на то, чтобы заслужить одобрение семьи, и утратила значительную их часть. Она пыталась продолжать радоваться «наполовину полному стакану», однако не могла полностью реализовать свои возможности, не вернув себе утраченное. Чтобы раз и навсегда разобраться с этим, я предложил ей помолиться со мной.

Это был удивительный опыт. Вначале у меня возникло чувство, что Ли пытается пробить скорлупу какого-то громадного яйца, полного неуверенности. Я буквально ощущал, как оно рушится, а внутренним взором ясно видел золотистый свет, заливающий ее сердце.

Сама Ли разрыдалась, так как почувствовала: силы вернулись к ней, и на этот раз – навсегда.

Всякий раз, когда вы ощущаете беспокойство или просто не можете откровенно сказать собеседнику о своих чувствах, тело подает сигнал: вам пора вернуть свои силы. Когда вы откликаетесь на его призыв, то оказываетесь полновластным хозяином собственной энергии. А это, поверьте, совершенно невероятное чувство.

Молитва о возвращении сил

Силы мои, призываю вас вернуться в глубины сердца моего.

Где бы ни оставил я вас – призываю вернуться.

Сам ли я позволил вам уйти, или вмешались иные силы, знайте: с радостью приму я ваше возвращение.

Да наполнится чаша души моей до краев внутренним светом.

Я есть свет, свет же и власть моя.

Свободны решения мои, и выбор мой – счастье, ибо оно есть сила и свет.

Благодарю тебя, Вселенная, и ангелов твоих, что засвидетельствуете клятву мою и не оставите заботой в пути, дабы новая ипостась жизни моей была исполнена совершенства.

Да будет так!

Разминка воина

- Отрабатывайте подачу команд, чтобы дать духам максимальное представление о том, как вы наслаждаетесь своим внутренним миром.
- Освежитесь, используя экстренную ментальную защиту.
- Проявляйте воинский подход к страхам.
- Практикуйте «возложение на алтарь разума».
- Окончательно верните себе утраченные силы!

Глава 8. Военские ритуалы

«Я осознал, что одновременно могу быть святым и дикарем».

Ана Т. Форрест

На протяжении тысячелетий люди проводили самые разнообразные церемонии и ритуалы. Человечество любит использовать их в важных случаях, от рождения до смерти, и приправлять как романтикой, так и духовностью.

Некоторые ритуалы были специально разработаны для того, чтобы воздавать воинские почести. Сегодня давние традиции превратились в пышные церемонии награждений медалями, орденами и высокими званиями. Однако в древних племенных культурах ритуалы были в первую очередь призваны защитить дух воинов в бою и помочь им вернуться с поля брани – к любящей семье или предкам на небеса, это уж как получится.

Будучи воином света, вы можете провести для себя такую церемонию – не для того, чтобы ринуться в бой, а с целью духовного роста. Ритуал поможет почувствовать свою причастность к касте воинов, избавиться от противоречий и следовать только зову любви.

Ритуал – это мегафон для вашей молитвы.

Я всегда восхищался священными ритуалами и сам участвовал во многих из них. Я стучал в барабаны друидов и бубны шаманов, танцевал с белыми

ведьмами и выл на луну. Я приобщился к таинствам рэйки, крийя-йоги и даже был посвящен в масоны. Я простирался ниц в индийских храмах, ходил по углям и окунался в святую купель. В Гластонбери, что в Уайт-Спрингс, меня окрестили в честь одной языческой богини. Ритуалы имеют огромное значение, и я хочу рассказать вам почему.

Священное пространство

Во время ритуала вы осознанно создаете вокруг себя священное пространство, которое помогает уравновесить тело, разум и дух человека с могущественными силами Вселенной. В сакральном пространстве мы определяемся в намерениях, входим в контакт с духовными проводниками, работаем с тенью и посланиями из мира духов. Церемонию можно проводить на природе, дома или даже в офисе. Если я что-то и понял про истинную духовность, так это то, что для ритуалов не требуется дорогих и громоздких аксессуаров – коврика для йоги будет вполне достаточно.

Мой коврик – действительно особенное для меня место. Этот кусок резины размером шесть на четыре фута буквально пропитан магией! Я проливал на нем свой пот от Англии до Индии, падал, вставал и даже переворачивал мир вверх тормашками (стоя на голове).

Еще одно священное пространство – это небольшая область по обе стороны вашей кровати. Несмотря на свои незначительные размеры, энергия, которую способно создать это магическое пространство, поистине невероятна: целый вихрь энергии, способный настроить вашу душу на частоту высочайших вибраций.

Создание сакрального пространства

Чтобы провести полноценный ритуал, нужно создать соответствующую атмосферу. Найдите для этого спокойное место, где вы будете уверены, что вас никто не потревожит. Во время церемонии сохраняйте твердость своих намерений, твердость разума и духа.

Если что-то все же отвлекло вас, это не значит, что ритуал безвозвратно нарушен. Если вы проводите его на открытом воздухе, то должны быть готовы к взаимодействию с природой.

Для создания священного пространства необходимо полностью освободиться от застарелой энергии и любых негативных вибраций, находящихся в эфире.

Освободите и физическое пространство. Если вы собираетесь устроить церемонию в закрытом помещении, сначала сделайте влажную уборку. Уберите подальше посторонние предметы (то же самое касается и ритуала на открытом воздухе). Избавьтесь от мусора, но убедитесь, что не наносите этим ущерб природе.

Беспорядок в вещах – беспорядок в душе.

Церемония создания пространства

Не стоит слишком серьезно относиться к церемониям, они не такая уж редкость в нашей жизни, как нам кажется. На самом деле мы каждый день совершаем множество маленьких ритуалов.

Все наши привычки можно назвать ритуалами. Например, каждую ночь я иду на кухню включить чайник. Потом возвращаюсь в спальню и сбрасываю с кровати на пол все лишние подушки. Чайник закипает, я наливаю себе чашку чая с мятой, забираюсь с ней в постель и читаю до тех пор, пока не успокоюсь. После этого я натираю лавандой и маслом Пало-Санто запястья, шею и грудь (а иногда и область третьего глаза). Произношу молитву, выполняю экстренную ментальную защиту и укладываюсь спать. И какую же радость приносят мне эти действия!

У всех нас есть свои ритуалы. Подготовка к выходу из дома, рабочий распорядок, запланированные авралы, выбор продуктов, занятия любимым хобби, встречи с определенными людьми... Жизнь полна таких «обрядов». Даже природа следует ритуальному циклу. Солнце восходит и садится каждый день, луна проходит свои ежемесячные фазы, и сезоны из года в год сменяют друг друга.

Начиная церемонию, вы соединяетесь со вселенским круговоротом жизни, позволяете себе стать ее неотъемлемой частью.

Настоящая магия – это вы сами.

Главные принципы

Вот несколько основополагающих принципов, которые необходимо учитывать для успешного совершения ритуала.

Веселитесь

Веселье и счастье – высшая степень энергетики, которой только можно овладеть. Чем откровеннее вы наслаждаетесь церемониалом, тем эффективнее будет его результат.

Глубоко дышите

Правильное дыхание, доведенное до автоматизма, удерживает равновесие между вашими ментальными и духовными инстинктами. Чем глубже ваша связь с самим собой, тем прочнее связь с духами.

Осознайте, что намерения – это главное

Ритуал полностью посвящен выполнению намерений. Не имеет значения, каким инструментарием вы пользуетесь, главное – помните, что истинная магия заключена в вас самих.

Относитесь к спиритической практике уважительно

Ритуалы могут быть увлекательными и даже забавными, но ради сохранения собственной энергии к ним следует относиться с должным почтением. Не устраивайте церемоний, находясь под воздействием алкоголя, медикаментов или в неподходящем настроении. Если вы не готовы провести ритуал сегодня, лучше подождать, когда тело и дух придут в спокойное равновесие.

В ритуале невозможно ошибиться: считайте его праздником

Правда в том, что ритуал не проводится по раз и навсегда заведенным

правилам. Если жестко придерживаться некоего сценария, легко ошибиться или сбиться с плана церемонии. Поступайте так, как подсказывает вам сердце, и тогда не совершите ошибки.

Церемония вступления

Ритуальная практика, которой я собираюсь поделиться с вами на этих страницах, объединяет в себе все лучшее из различных методик и концепций, которые мне довелось изучать. Я взял элементы кельтской культуры, ритуалы коренных американцев и свои собственные наработки, чтобы создать новый способ объединения духовности и аутентичности. Я сосредоточился на том, чтобы мой воинский ритуал помог вам в поиске правильных решений, поддержал вашу энергетику и намерения.

Если по роду деятельности вы занимаетесь физическим трудом, выполняйте ритуал по утрам. Вы можете сделать доброе дело, попробовать заняться толкованием ангельской колоды или выполнить любое из описанных в этой книге упражнений. Независимо от того, что вы выберете, превращение тренировки в церемониал позволит вам получить более глубокий опыт.

Когда я провожу семинары, то часто начинаю свой день с того, что возжигаю фимиам и возношу молитвы, обращенные к стихиям, архангелам и проводникам. Я включаю ритуалы в занятия йогой и медитации, ощущая, как крепнет моя связь с тонким миром. Но об этом немного позднее.

Четыре направления и стихии

Во время ритуала мы полностью воссоединяемся с извечной энергией созидания, той энергией, которая пронизывает и наполняет нас. Благодаря ей мы можем общаться со стихиями и всем, что с ними связано.

И в кельтском колдовстве, и в индейском шаманизме ярко выражено почитание сторон света и связанных с ними стихий. Хотя каждая традиция по-своему трактует их значения, обеих объединяет почитание сил природы. Я понимаю, почему меня, кельта по происхождению и жителя Шотландии, тянет к родным традициям, но в то же время сердцем я стремлюсь к

канонам индейского шаманства, ведь коренное население Америки познало силу Земли как никакой другой народ. Что ж, я нашел способ совместить эти культуры.

Индейцы приветствуют восходящее солнце и почитают Восток, поскольку именно там оно встает. Однако, согласно кельтским традициям, восток – стихия Воздуха (а не присущего Солнцу Огня), так что я решил придерживаться этой концепции. Солнце и Луна приветствуются отдельно (ради равновесия): так человек заручается поддержкой обоих светил. Итак, вот четыре направления и соответствующие им стихии.

Север

Север целиком посвящен Земле, в этом направлении мы движемся, чтобы получить уверенность и поддержку. Земля олицетворяет нашу физическую оболочку, мирское бытие и чувство связи с планетой.

Восток

Востоку соответствует стихия Воздуха. В эту сторону мы обращаемся, чтобы внести спокойствие и ясность в свои мысли. Воздух олицетворяет мыслительный процесс, дыхание и связь с жизненной силой, текущей внутри нас.

Юг

Юг обладает стихией Огня, воспламеняющего наши желания и разжигающего страсти. Огонь олицетворяет жизненную искру, вечно живущую в нашем теле и духе, он дает нам способность добиваться желаемого.

Запад

Стихия запада – Вода, представляющая нашу эмоциональную часть, нашу интуицию и кровь, бегущую по нашим венам. Вода дает нам возможность постичь тайны тела, нащупать тончайшие струны интуиции и проявить свои способности наилучшим образом.

Молитва о приветствии и восхвалении стихий

Приветствовать стихии во время ритуала нужно без лишнего драматизма. Используйте простую молитву, вроде такой.

Приветствую энергию Земли на севере, Воздуха – на востоке, Огня – на юге и Воды – на западе.

Благодарю стихии жизни за участие в моем ритуале.

Есть старая языческая мантра, простая до предела.

Я часто напеваю ее, настраиваясь на контакт с энергиями стихий. Есть разные версии этой мантры, лично я использую следующую.

Воздух, дыхание мое; Огонь, дух мой; Земля, тело мое; Вода, кровь моя.

Просто пойте, пойте и пойте, пока вас не затопит энергия, создаваемая рефренами этой мантры.

Архангелы-привратники

Еще одна важная вещь, которую вам надо знать о церемониях: их можно использовать для установления контакта с ангелами. Когда с помощью стихийных сил вы создаете священное пространство, вы можете встретиться с ангелами, стерегущими стороны света. Это образует энергию невероятной мощности, своеобразное силовое поле, которое при поддержке ангелов поможет вам максимально погрузиться в медитативный транс.

Архангелами-привратниками служат четыре старших архангела, которых все знают и почитают.

Архангел Уриил

Направление: север

Стихия: Земля

Хотя Уриила почитают как ангела Солнца, он отвечает скорее за энергию Земли, а не Огня. Уриил обладает вдохновляющей, захватывающей способностью: помогает нам понять свое физическое тело. Это могучий архангел, дающий человеку ощущение силы и полноты жизни.

Архангел Рафаил

Направление: восток

Стихия: Воздух

Рафаил, ангел исцеления, управляет интуитивными связями и пробуждением третьего глаза. Его присутствие помогает уравновесить наши мысли, намерения и интуицию таким образом, чтобы на ментальном уровне подготовить нас к надежной связи с духами и проводниками.

Архангел Михаил

Направление: юг

Стихия: Огонь

Михаил, главный из ангелов-хранителей, отвечает за Огонь. Он может помочь нам до предела сфокусировать волю ради исполнения желаний нашего сердца. Его присутствие устраняет любые проблемы или страхи, стоящие на пути к духовному росту. Он заставляет нас ощущать внутреннее тепло и развивает внешнюю восприимчивость.

Архангел Габриэль

Направление: запад

Стихия: Вода

Габриэль называют «матерью архангелов». Ее присутствие вызывает ощущение защищенности, подобное тому, что плод чувствует в материнской утробе (наполненной жидкостью – вот и связь с водой). Габриэль помогает нам разобраться в своих чувствах и эмоциях, привести их к одной лишь любви. Она восстанавливает связь с ребенком, живущим внутри каждого из нас, чтобы мы могли освободиться от оков сдерживающего нас эго.

Защитные тотемы

Если архангелы стоят на страже духовной сферы, то тотемы животных – это стражи в сфере природы. За время своей практики я крепко усвоил, что мало быть связанным лишь с духовной областью, необходимо также поддерживать связь с Землей и ее эмиссарами. Поэтому я горячо прошу вас включить в свои ритуалы призывы к духовным проводникам-животным.

Для своих ритуалов я выбрал восемь животных из кельтского фольклора. Вот они.

Север (Земля)

Олень – покровитель, дарующий выносливость, настойчивость и энергичность.

Змея – символ преобразования (метафора перерождения из-за смены кожи), дающий высокие адаптивные способности.

Восток (Воздух)

Заяц – позволяет входить в контакт с потусторонним миром и обостряет экстрасенсорное восприятие. По легенде, зайца загипнотизировала Луна, этим и объясняется его связь со всем, что имеет отношение к экстрасенсорике.

Ворон – позволяет проникать в суть вещей, понимать значение символов и знаков, раскрывать тайны.

Юг (Огонь)

Лиса – строит планы на все случаи жизни (часто основанные на хитрости), помогает нам удовлетворять свои потребности и осуществлять желания.

Волк – готовит к работе в команде или учит самостоятельному труду. Волк находчив, свободен и дик. Владелец волчьей энергией знает все обо всех, сам при этом оставаясь загадочным.

Запад (Вода)

Лосось – символ духовной храбрости и стойкости. Он делится с нами силой воли, благодаря которой преодолевает течение реки, и тем самым помогает нам добиваться труднодостижимых целей.

Лебедь – красота, изящество и ровное течение энергии лебедя помогают нам обрести внутреннее равновесие. Так мы можем показать свою внутреннюю красоту окружающему нас миру.

Солнце и Луна

Если вы овладеете энергиями Солнца и Луны, это окажет вам серьезную поддержку при соединении с энергией космоса.

Солнце

Солнце олицетворяет божественную мужскую энергию, которая мотивирует нас развиваться, творить и дарить тепло всем нуждающимся. Она дает нам возможность наслаждаться временем, здоровьем, благополучием – словом, жить полной жизнью.

Луна

Луна олицетворяет божественную женскую энергию, которая помогает нам разобраться в своих чувствах и обостряет интуицию.

Чем выше уровень нашего понимания, тем ближе мы к свету.

Ритуал курения фимиама

Несмотря на помпезное название, это очень простой и доступный церемониал, который поможет вам развить уверенность в себе. Хотя он считается частью индейской традиции, меня еще в подростковом возрасте обучил ему учитель рэйки, и с тех пор этот ритуал неизменно входит в мою практику.

Суть этого ритуала заключается в сжигании сакральных растений, дым которых очищает энергию человека или окружающее его пространство. Травы олицетворяют энергию Земли, зажигалка или спичка – Огня, дым представляет Воздух, а пепельница, куда попадают зола и несгоревшие остатки трав, – Воду. Так эта простая церемония позволяет нам объединиться с каждой из стихий, а дым служит материальным выражением наших намерений.

Священным дымом можно окуривать человека, предмет, даже целый дом. Моя мать любит смотреть на этот ритуал и часто просит очистить ее энергетику священным дымом. Ей это действительно помогает.

Для большего эффекта можно взять перышко или веер и использовать их как опахало, придавая дыму определенное направление. А можно просто

помахать ладонью. Если вам понравится эта церемония, я бы порекомендовал вам специально приобрести веер для этих целей. Его можно купить в интернете, но если вдруг вы знакомы с местным шаманом, попробуйте попросить у него.

Для этого ритуала лучше брать шалфей или пало-санто.

- Белый шалфей – растет исключительно в высокогорных пустынях Калифорнии. На протяжении сотен лет известен как мощное средство, очищающее от низших и отрицательных энергий. Медицинское применение его целебные свойства получили благодаря коренным американцам.
- Пало-санто – это волшебное, мистическое дерево растет в Южной Америке. Шаманы и мудрецы используют его дым в обрядах очищения и исцеления, причем терапевтический эффект испытывают даже те, кто просто находится рядом. Это мое любимое растение для курений, кроме того, его дым не так резок, как дым шалфея.

Поскольку ритуал посвящен вашим намерениям, важно покупать травы через надежные источники. Сжигание малопонятных смесей, выдаваемых жуликами за шалфей или пало-санто, лишь помешает вам. Благодаря интернету можно найти надежные ресурсы, и тогда фимиам действительно поможет вам в самых высоких устремлениях.

Держите под рукой емкость из негорючего материала: она необходима для сбора пепла и гашения пламени. Дома я пользуюсь для этих целей большой раковиной морского ушка, в офисе держу маленький медный котел.

Еще важно заранее убедиться, что поблизости нет пожарной сигнализации или спринклерных систем. Если сработает пожарная тревога, боюсь, у вас не получится объяснить пожарным, что вы просто пытались «освободить пространство».

Окуривание

Вот как я выполняю эту церемонию – основываясь на традициях коренных американцев, но используя свои элементы.

- Положите в заготовленную посуду растение, которое собираетесь использовать.
- Возьмите емкость обеими руками.
- Закройте глаза и начните использовать дыхание уджайи (стр. 33). Не забывайте следить за дыханием, так как во время концентрации его ритм может сбиться.
- Обратитесь к своим духовным покровителям и поблагодарите их за сопровождение во время ритуала.
- Настройтесь на мысли о выработке энергии, которая очистит ваше поле и облегчит исцеление.
- Подождите растение и задуйте огонь.
- Веером или ладонью направьте дым в сторону объекта вашего ритуала.
- Во время церемонии визуализируйте, как вы очищаете энергетическое поле от всех посторонних влияний.
- Когда ритуал завершится, поблагодарите своих покровителей и мать-природу за ее дары.

Распыление ауры

Иногда возникают ситуации, когда жечь травы или иным образом создавать священный дым оказывается неуместно. Именно на этот случай в нашем арсенале хранится такое мощное оружие, как распыление ауры. Ингредиенты для него можно приобрести в аптеке или эзотерических магазинах, но мне нравится делать ароматические композиции самостоятельно. Я часто смешиваю их при подготовке к организации

различных мероприятий и оставляю на виду для общего пользования. Иногда я пользуюсь ими в такси или самолете.

Важно, чтобы приготовленная вами смесь вам нравилась и хорошо пахла. Для основы я рекомендую использовать природный этиловый спирт – правда, такие препараты не хранятся долго. Если вам нужен долговременный эффект, возьмите родниковую воду, в ней эфирные масла сохраняют стойкость до пяти дней.

- Для основы эфирной композиции смешайте в кувшине натуральную водку или джин с родниковой водой в пропорции 40 на 60.
- Добавьте в основу свою любимую ароматическую субстанцию. Я обычно использую розовое масло, но вы можете взять все, что вам заблагорассудится. Еще мне нравится церковное масло пало-санто (его можно найти в онлайн-магазинах).
- Перелейте получившийся раствор в стеклянный аэрозольный распылитель (их можно купить в любой аптеке). Я использую емкости объемом 50 мл, поскольку такую мелочь можно взять с собой даже в полет.
- Зажав смесь в ладони, произнесите простую молитву, например такую:

Благодарю вас, о Вселенная, Мать-Земля и покровители воинов, за то, что благословили эту ауру своей заботой и любовью и наделили ее целительной силой. Пусть очистится от скверны все то, с чем эта аура соприкоснется, пусть она укрепит и защитит меня. Да будет так!

Теперь ваши курения или ароматическая смесь готовы осветить и чужие ауры. Носите их с собой и пользуйтесь всякий раз, когда хотите избавиться от посторонних флюидов, помогайте себе и друзьям.

Наращиваем энергию, повышаем частоту вибраций

Как только вы создали священное пространство и открыли доступ к нему силам природы, архангелам и вашим духовным покровителям, необходимо заняться наращиванием энергии. В древности «белые ведьмы» называли этот прием «конусом силы»[10]. Мне очень импонирует эта идея. В прежние времена такие ритуалы сопровождались песнопениями, плясками и игрой на барабанах.

Не могу сказать точно, как развить именно вашу энергетику, но несколько общих рекомендаций дам. Я верю, что в конце концов вы найдете свой путь, и это будет прекрасно.

Йога

Если вы увлекаетесь йогой, то лучшего времени для наращивания энергии вам не найти. В моменты тренировок ваше сакральное пространство превращается в настоящую парилку! Йога благотворно сказывается на дыхании, уровне связи с астралом и качественном духовном росте.

Музыка

Возьмите на тренировку смартфон, включите свою любимую музыку и танцуйте в своем собственном космосе. Выбирайте песни, в которых доминируют высокие частоты (сам я люблю слушать песню «Spectrum» в исполнении Florence + The Machine).

Прекрасным вариантом может стать самостоятельная игра на музыкальном инструменте, но только если вы обладаете этим талантом, а исполнение доставляет вам удовольствие. Если играть вам не нравится, не заставляйте

себя!

Пение и скандирование

Если вы обладаете музыкальным голосом, можно использовать и его. Пение и скандирование – это наилучший способ насладиться энергетическими вибрациями, ведь голос и есть вибрация в чистом виде. Пойте или произносите любимую песню речитативом, главное – делайте это от всего сердца.

Задействуйте источник

Ритуалы – одновременно и забава, и замечательный опыт создания вокруг себя священного пространства. Играя, вы впитываете из порожденного вами энергетического вихря совершенство.

По мере развития энергетического потенциала, вы сможете все глубже погружаться в спиритизм. Медитируйте и практикуйтесь в установлении связи с тонким миром и помните, что результат зависит только от вас. Созданные вами пространство и энергия священны, они позволяют духам передавать свои послания и настраиваться на вашу волну так же, как приемник настраивается на радиосигнал. Выполняйте мои упражнения и сверяйтесь со своей интуицией (внутренним учителем, воином), чтобы получать поддержку высших сил.

Заведите дневник и записывайте туда все-все свои наблюдения, так как после выхода из священного пространства полученная информация быстро забывается. Происходит это потому, что частоты, на которых вы получаете информацию от духов, отличаются от частот нашей повседневной жизни, и так будет до тех пор, пока церемониалы не станут привычным для вас занятием.

Я не настаиваю на том, чтобы во время духовных практик вы непременно прибегали к ритуалам, но проведение их хотя бы раз в месяц, безусловно, скажется на вашем духовном развитии.

Синхронизируйте свой церемониал с природой

Особенно сильный эффект дают ритуалы, проведенные в соответствии с временами года и фазами луны.

Новолуние

Новые намерения, новые начинания

Ритуалы на новолуние позволят вам подключиться к космической энергии перемен. В это время луна олицетворяет энергию девы – она молода, ярка и полна жизни. Когда она только появляется из тьмы и готовится к двухнедельному росту, ее энергия может привить к древу вашей жизни побеги изменений, помочь построить четкие планы на несколько месяцев вперед и начать новые проекты.

Полнолуние

Обострение восприятия, исцеление и связь

Во время полнолуния спутник Земли оказывает на человека максимальное влияние. В этот период луна несет в себе энергию материнства, она способствует развитию интуиции и исцелению, обостряет восприятие. Если вы ждете от духов послания или исцеления, нет времени для обряда лучше полнолуния, поскольку именно тогда ваши духовные чувства особенно обострены.

Убывающая луна

Освобождение, работа с тенью, выпуск энергии

Когда луна начинает прятаться в тени Земли, она вступает в стадию жрицы / колдуньи. Это наилучшее время для того, чтобы позабыть о неприятностях, поработать с тенью и прорваться сквозь страхи, до сих пор сдерживавшие вас. В этот период энергетика пребывает в покое, что позволяет вам глубже проникнуть в ее суть, раскрыть секреты, что просятся наружу. Так человек и обретает мудрость.

Времена года

- Весна готовит к будущим событиям.
- Лето – пора веселья и жизнерадостности.
- Осень – сезон сбора урожая и создания запасов.
- Зима – время позаботиться о себе и восстановить силы.

Учитывая эту информацию, определите свой уникальный способ проведения ритуалов: это сделает ваш тренинг воина света максимально эффективным.

Быть воином света – в первую очередь значит следовать своей правде.

Закрытие священного пространства

Я считаю, что завершение ритуала и «закрытие» своего сакрального пространства является самой важной частью любой церемонии. Начать ритуал легко, но нужно с должным почтением относиться к энергиям, которые помогли вам создать священное пространство.

Не менее важно благодарить природу, Вселенную и все помогающие силы. Не потому, что им нужны ваши благодарности или они хотят заставить вас служить себе, но потому, что изъявлением благодарности вы прокладываете новый участок своего духовного пути.

Для меня искренняя благодарность – это высшая ступень духовной практики. Благодарите за благословение и помощь, дарованные миром духов. Во время медитаций и в повседневной жизни я часто вспоминаю выражение «скромный воин», ведь скромность означает собранность, а это могучая поддержка для воина света.

Окончание церемонии не должно быть пафосным: главное – сохраните свои намерения. Я завершаю каждый свой ритуал вознесением благодарственной молитвы, она дает мне одновременно и возможность контролировать свою энергию, и возможность почтить моих духовных покровителей.

Ритуал воина света

Предлагаю вам церемониал воина света, который вы можете использовать как отправную точку для создания собственных ритуалов.

Я лично уже не следую сценарию, просто импровизирую, но на отработку этого навыка у меня ушли долгие годы подготовки. Так что, думаю,

шпаргалка не будет лишней.

Компасом (сейчас в большинстве смартфонов есть такая функция) определите стороны света. Теперь можно начинать.

Фимиам

В первую очередь освободите место для курильницы. Перечитайте инструкцию на странице 150 и воскурите фимиам.

Обращение к стихиям, архангелам и духам животных

Лицом к востоку

(Если в ритуале принимают участие другие люди, они тоже должны обратиться на восток, в молитве местоимение «я» замените на «мы».)

Закройте глаза. Представьте, что вас обдувает ветер. Почувствуйте, как он пронизывает вас.

Стражи востока, стихия Воздуха, Архангел Рафаил, заяц и ворон!

Благодарю вас за ваше явление и дарованную защиту. Открываю объятия вашим силам, лишь только церемония начнется. Свет ваш, подобно воздуху, наполняет легкие; познал я, что озаряет он тьму неведомого.

О Рафаил, великий целитель, возрадуемся тебе! Благодарю за надежную охрану Восточного пути, пастырь мой!

Эйхо всем стражам востока!

(Слово «эйхо» может проскандировать каждый. На языке индейцев племени лакота оно означает одновременно приветствие и выражение благодарности.)

Лицом к югу

(Все присутствующие поворачиваются в ту же сторону.)

Не открывайте глаза. Вообразите мощь огня и почувствуйте, как его сила воспламеняет ваши страсти!

Стражи юга, стихия Огня, Архангел Михаил, лиса и волк!

Благодарю вас за дарованные вдохновение и свет. Открываю объятия вашим силам, лишь только церемония начнется. Свет ваш, подобно костру, согревает и вдохновляет меня; я свободен в желаниях своих и властен над целью своей.

О Михаил, великий защитник, возрадуемся тебе! Благодарю за надежную охрану Южного пути, пастырь мой!

Эйхо всем стражам юга!

Лицом к западу

(И снова все поворачиваются.)

Глаза закрыты. Представьте себе великую силу океана и почувствуйте, как она наполняет вас!

Стражи запада, стихия Воды, Архангел Габриэль, лебедь и лосось!

Благодарю за ваш покой и заботу. Открываю объятия вашим силам, лишь только церемония начнется. Да будет душа моя глубока и сильна, как океан, да будут намерения мои чисты, как прозрачная вода.

О Габриэль, ангел материнства, возрадуемся тебе! Благодарю за надежную охрану Западного пути, пастырь мой!

Эйхо всем стражам запада!

Лицом к северу

(Ага, все присутствующие поворачиваются лицом на север.)

Помним, что глаза закрыты. Представьте себе, как ваше тело становится монолитным, подобно земной тверди. Почувствуйте, как врастаете в землю корнями.

Стражи севера, стихия Земли, Архангел Уриил, олень и змея!

Благодарю за вашу крепость и основательность. Открываю объятия вашим силам, лишь только церемония начнется. Подобно землетрясению да исторгну я из себя все то, что мешает спокойствию и ясности.

О Уриил, ангел света, возрадуемся тебе! Благодарю за надежную охрану Северного пути, пастырь мой!

Эйхо всем стражам севера!

Приветствие Солнца и Луны

Приветствуйте светила такой молитвой:

«Пылающее Солнце, яркая Луна, боги наших прародителей, спасибо за дарованное вами благословение этого ритуала и за то, что стали его свидетелями. Мы приветствуем вас с благодарностью и радостью!»

Возносите энергию

Теперь, когда вы набили руку на ритуалах, пора вознести свои вибрации! Обязательно танцуйте, колотите в барабаны, пойте или даже проводите полноценное занятие йогой, как только захочется. Делайте то, что доставляет вам удовольствие, позвольте своей энергетике возвестись как можно выше.

Займитесь практикой

Если вы затеываете церемонию как прелюдию к йоге, возможно, после тренировки вам захочется выполнить упражнения, описанные в этой книге. А может быть, вы создадите священное пространство, чтобы обострить свое восприятие при чтении ангельской колоды. Когда энергия идет на подъем, вас так и подмывает приступить к задуманному – и не важно, насколько это сложно.

Закрытие священного пространства с благодарностью

После завершения ритуала своими словами поблагодарите всех, кто помог вам. Я читаю заключительную благодарственную молитву и, разумеется, кланяюсь на четыре стороны света, чтобы почтить каждого из покровителей.

Стоя в центре созданного вами священного пространства, прочитайте следующую молитву.

Благодарю вас, боги наших прародителей, стихии, покровители и все те, кто пришел мне на помощь.

Я верю, что, где бы во Вселенной ни находилась энергия, ее можно призвать в любую часть света, туда, где она действительно необходима. Сегодня в ней особенно нуждаются младенцы и животные, которые не могут объяснить свою боль словами. Пусть энергия сделает так, чтобы их услышали, пусть дарует им свет и безоблачный путь под сенью любви.

Благодарю вас, энергии стихий, за то, что даровали мне свои силы, за поддержку и помощь. Что бы ни узнал я сегодня, этот опыт рано или поздно пригодится мне.

Я говорю все это, исполненный самых чистых намерений.

Да будет так!

Затем объявите:

Церемония завершена. Эйхо!

Разминка воина

- Выберите время, чтобы тщательно подготовиться к проведению ритуала.
- Четко определите, каких именно результатов вы хотите добиться.
- Узнайте побольше о ваших тотемных животных или поразмыслите, какие животные подошли бы на эту роль.
- Изучите справочную литературу о ритуалах, в которых используется курение фимиама, – так вы сможете практиковать их самостоятельно или в кругу близких.
- Создайте свою собственную эфирную композицию.
- Составьте список своих поступков, которые возвышают ваши вибрации.
- Проведите ритуал.

Глава 9. Воин интуиции

«Интуиция – это священный подарок, а разум – верный слуга. Однако мы выбрали жизнь, где правит слуга, а подарок заброшен».

Альберт Эйнштейн

Интуиция – голос души, и мне смешно, когда ее называют «тихим голоском совести»; вообще-то, она может звучать очень громко. Другое дело, что мы не желаем к ней прислушиваться, а иногда просто не признаём ее существование. Однако, какая бы проблема перед нами ни возникла, интуиция полна решимости привести нас к победе, сознательно или неосознанно поддержать наши намерения.

Чем больше мы погружаемся в область духовного, тем громче голос интуиции. Чем больше света мы проливаем на тень, чем большее количество страхов изгоняем и чем сильнее стремимся идти по пути воина света, тем отчетливее мы слышим этот голос и смелее пользуемся его подсказками.

Поскольку вы воин, сама судьба велит вам следовать интуиции. Ее умелое применение еще сильнее разовьет вашу связь с духовными покровителями и ангелами. Они сами будут использовать вашу интуицию для передачи своих посланий.

Развитие интуиции

Тренировка интуитивного мышления – это то же самое, что выработка экстрасенсорных навыков. Я искренне считаю, что люди с развитой интуицией и есть экстрасенсы. Термин «интуитивный» даже предпочтительнее, поскольку слово «экстрасенс» частенько ассоциируется с уличными гадалками.

За годы, посвященные развитию ментальных способностей, я убедился, что чем больше времени я тренирую интуицию, тем сильнее отдача от моих практик.

То, как я оттачивал свою интуицию, больше было похоже на тренировку самодисциплины. Звучит скучновато, но я смог внести в этот процесс элемент развлечения. Я стал думать о голосе интуиции как о более нахальной версии самого себя, чья бесцеремонность оправдывается совершенно очевидными причинами духовного характера. Поэтому я и следую его указаниям.

Сейчас существует огромное количество методов развития интуиции, но моим любимым неизменно остается медитация, во время которой я погружаюсь в глубины собственного сердца. Я представляю себе, что там стоит скамья, на которой сидит лучшая версия меня, сидит и ждет меня со счастливой улыбкой на лице и готовностью поделиться своими знаниями.

Я часто отправляюсь в такие небольшие путешествия: посидеть и поговорить с идеальным мной, и всегда возвращаюсь с прекрасным чувством, что меня поняли, поддержали, помогли. Мощная практика в общем, рекомендую. Конечно, у наших высших воплощений нет формы, но если без визуализации и фокусировки на отклике тонких сфер пока не обойтись, то нет ничего удобнее, чем представить самого себя. В общих чертах я обрисовал этот процесс ниже (см. стр. 179).

Но сначала поговорим о самой интуиции.

Зачем нужна интуиция?

Бывало ли в вашей жизни такое, что вы что-то сделали, повинаясь импульсу, а потом узнали, что поступили очень верно? К примеру, поменяли ежедневный маршрут и не попали в катастрофу. Или наугад взяли книгу с полки в магазине и обнаружили, что нашли учебник, который искали всю жизнь. Чем не судьбоносный эффект?

Наша интуиция направляет нас туда, где мы нужнее всего.

Пути интуиции неисповедимы, но она делает все, чтобы мы прислушивались к ее советам. Она не только побуждает к действию, но и предостерегает от неверного выбора, пусть даже такое решение кажется неразумным. Чаще всего такие предостережения возникают тогда, когда мы идем против своего предназначения.

Недавно я со своей подругой Меган Уоттерсон был в Соединенных Штатах. Однажды нам захотелось съездить на машине из Беркшира в Мэйн, навестить общих друзей.

Мы почти выехали, когда что-то словно подтолкнуло меня заглянуть в бумажник и проверить, на месте ли мои водительские права. Их там не было, и – бум! – я вспомнил, что вчера вечером отдал их бармену в залог. Оставить их там я не мог, так что я нашел номер телефона бара и позвонил. Выяснилось, что в ближайшие пять часов он будет закрыт.

Примерно столько же должна была занять наша поездка в Мэйн, которая, похоже, срывалась. На всякий мы случай решили прокатиться до бара – мало ли что. Клянусь, я действовал исключительно по указке интуиции.

Бар действительно был закрыт, но что-то снова подтолкнуло меня выйти из машины. Я обошел бар и встретил кухонного рабочего, который

вернул мне мои права.

Затем что-то сказало мне: «Прихвати что-нибудь на ланч», и я купил побольше еды для себя и Меган. После этого мы, наконец, выехали. В дороге мы веселились, колдовали над навигатором и слушали радио, по которому вдруг передали, что на этом перегоне часом ранее произошла ужасная автокатастрофа. Если бы мы выехали, как запланировали, то оказались бы аккурат в центре этого кошмарного события. Похоже, что ангелы и интуиция договорились поработать сверхурочно, чтобы хранить нас во время пути.

К сожалению, в тот день мы так и не добрались до Мэйна. Конечно, мы хотели повидаться с друзьями, но, честно говоря, так вымотались за последнюю неделю, что хотели только отдыхать. Вселенная знала об этом и позаботилась о нас: следующие пять дней мы с Меган блаженно релаксировали под летним солнышком.

Интуиция, прогнозирование, намерения

Вам когда-нибудь хотелось воскликнуть: «Вот знал я, что так и будет!»? Можете даже не отвечать. Я и так знаю, что хотелось, и не раз. У меня самого та же история.

Вот как я понимаю принципы этого процесса. Интуиция дает нам некое представление о будущем, которое станет возможным благодаря нашему участию в процессе его создания. Объективная реальность и продуцируемый ею опыт базируются для нас на так называемой «точке аттракции»: это нечто вроде гравитационного центра, к которому тянется все, что нас привлекает, – сознательно или неосознанно. Учение Абрахама-Хикса называет это явление «вихрь», что очень верно отражает его суть. Мы постоянно окружены энергиями, и каждая наша мысль, чувство, намерение и убеждение дополняют их и создают новые. Все это подчиняется единому магнетизму: то, что интересует нас, притягивает извне проявления наших интересов.

Когда экстрасенс подключается к чьему-то энергетическому полю, он потому может с высокой точностью предсказывать дальнейшие события в жизни клиента, что эти события и их предпосылки обусловлены работой его собственного «вихря». Когда я пытаюсь помочь кому-то с выбором жизненного пути, то предупреждаю, что наши конкретные решения зависят от энергий, которые доминируют в нас в тот момент, когда мы их принимаем.

Тривиальнейший пример: в разговоре с моим учеником, практикующим работу с интуицией, всплывает слово «кемпинг». И тут он говорит мне: «Слушай, я тоже об этом думал». Что ж, я развиваю тему и говорю: «Что-то подсказывает мне, что вы собираетесь переночевать в кемпинге или даже остановиться там на сезон». И он снова кивает. На самом деле он соглашается со мной лишь потому, что это словцо сидело у него в голове, а я его раскачал. Не удивлюсь, если вскоре он и правда очутится в кемпинге.

Конечно же, намерения могут меняться. Недавно я видел, как Майкл

Бернард Бэкуиз рассуждал об этом в воскресном шоу Super Soul. Он говорил, что вероятность изменения принятых решений существует до тех пор, пока человек всего себя не отдаст своей цели. В качестве примера он приводил людей, выигравших в лотерею и быстро спустивших весь выигрыш. Они, безусловно, хотели разбогатеть, но не знали, что им делать с деньгами.

Отсутствие четких намерений влияет на нашу интуицию. Она ведет нас, отталкиваясь от наших намерений, таким путем, чтобы мы получили от жизни максимум. Однако если человек не уверен в своих желаниях и часто передумывает, то и его интуиция начинает «сбоить».

Для того чтобы в полной мере использовать этот могучий внутренний компас, нам необходимо четко определять ориентиры. Постарайтесь понять себя и то, чему хотите посвятить свою жизнь, – ведь, по сути, это и есть ответ на самый главный вопрос Вселенной.

Вселенная не станет решать за тебя. Она подождет, пока ты сам сделаешь свой выбор.

Проход сквозь «блокпосты»

Не так-то это легко – доверять интуиции. Знаете, как это бывает, когда всем телом чувствуешь: надо отправиться именно туда, и никуда больше, причем немедленно, а по дороге все складывается хуже некуда? Ну допустим, собрались вы на важную конференцию, и тут автомобиль ломается, авиарейс отменяют, а в довершение всего вы сходите с поезда не на той остановке.

Всем нам доводилось попадать в такие ситуации, когда человек вполне способен усомниться в советах внутреннего голоса или в самом его существовании. Мол, все это понарошку, шуточки Вселенной. В такие минуты умоляю вас внимательно прислушаться к этому голосу. Задайте себе вопрос: «Правильно ли то, что я собираюсь сейчас сделать?» У меня, например, каждый раз возникает отчетливое чувство – стоит ли продолжать или лучше остановиться.

Допустим, интуиция говорит вам продолжать, Тут-то и обнаруживаются истинные препятствия. А как же: эго, тень и страхи никуда не делись, они и есть причины этих внутренних блокпостов. Они могут быть очень сильны, но, поверьте, вы в силах обойти их. Жизнь постоянно задает нам один и тот же вопрос: «Ты уверен, что справишься, если обретишь силу?» Так идите и проверьте!

Стремитесь быть предельно искренними и точными в своих намерениях. Боритесь с отрицательными стереотипами, перестаньте пользоваться клише: это мощнейшие негативные стимуляторы, влияющие на работу компаса вашей души, который определяет наш жизненный путь.

Не так давно я работал с пациенткой, которая была вынуждена трудиться вдали от дома. Самым заманчивым в ее контракте было условие, что если она продемонстрирует высокие результаты работы на текущей должности, то через год вернется в родные края, чтобы работать заместительницей босса.

Весь этот год она отдавала работе все сердце и душу. Она боролась с трудностями, добивалась слаженной работы вверенной ей команды и делала все, что могла, и даже больше. Но при этом она постоянно твердила себе: «Я сделала недостаточно», или, еще хуже: «Я недостойна».

И каково же было ее разочарование, когда по прошествии оговоренного срока босс так и не повысил ее до обещанной должности! За советом она обратилась ко мне.

«Я почему-то была уверена, что именно так и случится», – призналась она.

Я ответил: «Ну еще бы!», потому что прекрасно знаком с такими ситуациями. Вот, например, засела у меня в голове мысль: «Опаздываю». Каждый день дергаюсь: вдруг опоздаю, не важно куда – в офис, в спортзал, на йогу. Даже если со временем все в порядке, твержу и твержу про себя: «Опоздаю, опоздаю» – и что вы думаете? Опаздываю! Почему? Потому что

сам настроил себя на опоздание.

Поверьте: стоит хорошенько попросить Вселенную, и она даст вам это.

Я прекрасно понимаю, что сам себя загоняю в рамки, поэтому стараюсь освободиться от них. Сейчас, стоит мне поймать себя на очередном приступе синдрома опоздания, я каждый раз напоминаю себе: «Все сроки predeterminedены свыше». Вот молитва для подобных случаев.

Молитва о ценности времени

Благодарю вас, ангелы и покровители мои, что оказали мне честь своим присутствием. Знать, что вы здесь, – значит преисполниться благодати.

Вверяю вам день мой, зная, что нет в нем места ничему, кроме добра, – ныне и присно!

Да будет так!

Если вы по-прежнему не можете избавиться от навязчивых стереотипов, мешающих вам на пути воина света, можете возносить такую молитву.

Молитва о чистоте намерений

О Вселенная, да падут предо мной все преграды на пути к высшей цели, имя которой – счастье. Благодарю Силы за то, что намерения мои ныне чисты, а жизнь исполнена любви.

Да будет так!

Доверяйте своей интуиции, но живите так, чтобы и она смогла довериться вам. Не допускайте фальши и двусмысленности в своих намерениях.

Внутренний диалог

Ключом к успешной работе с внутренним голосом является диалог с ним. Но для начала вам необходимо четко разделить голос интуиции (любви) от голоса страха.

На первых порах сделать это будет непросто, так что опирайтесь на тот факт, что интуиция, как говорится, не терпит суеты и всегда полагается на божественность времени. Этот голос будет полон любви, но одновременно исполнен силы, мужественности и мощи. Этот голос не станет колебаться, его указания будут прямыми и точными. И хотя суть его – любовь, в бою он, если возникнет необходимость, станет могучим союзником.

Голос эго (то есть голос страха) всегда тороплив. Все свои действия он ограничивает во времени. Его голос всегда будет звучать как предупреждение; если же вы станете противиться ему, он станет нашептывать о неизбежном провале.

Если вы сможете позволить себе ежедневно медитировать, ваша интуиция будет ощущаться гораздо острее. Обращайтесь к ней как можно чаще, позвольте ей проявить себя, и вы обретете наилучший дар, который только может получить человек. Чем чаще вы контактируете с ней, тем больше возможностей она вам дает.

В этом нет ничего сложного, нужно просто начать. Даже если вы считаете, что не умеете медитировать (вот, кстати, типичный негативный стереотип – откажитесь от него немедленно!), хотя бы попробуйте. Остальное придет с опытом. В конце концов голос интуиции станет громким и отчетливым, но для этого требуется время. Поэтому начните прямо сейчас. Найдите пять-десять минут, чтобы сосредоточиться и мысленно произнести: «Интуиция, тебе слово!» И увидите, что произойдет!

Ангельские колоды и оракулы

Ангельские колоды и оракулы отлично развивают интуицию. Клянусь своей собственной колодой. Впервые я увидел карты с изображениями ангелов, когда мне было всего четырнадцать лет, а первую личную колоду получил к пятнадцатилетию. В конечном итоге именно эти карты сделали из меня того, кто я есть, и как же я благодарен Провидению, что в свое время наткнулся на них!

Ангельские колоды и оракулы обычно содержат около сорока карт, на каждой изображен ангел и написано указание или сообщение (или сочетание этих трех элементов). Колоды используют следующим образом: нужно сосредоточиться на своем намерении и наугад выбрать несколько карт, чтобы формализовать астральное сообщение.

Я считаю, что карты просто усиливают голос интуиции, которая наверняка уже подсказывала нам, как лучше поступить, но нам не хватило чувствительности или решимости принять это сообщение и последовать совету.

Когда у меня впервые появилась ангельская колода, я раскидывал карты по любому, даже самому незначительному, поводу, и это настолько развило мою восприимчивость, что теперь я читаю послания ангелов, как если бы они были написаны связным текстом.

Если заниматься картами регулярно, то вскоре вы заметите, что какие-то карты выбираете чаще других. Это происходит потому, что наша интуиция использует колоду как кодированную систему связи, ключ к которой нам известен, и делает свои сообщения более доступными.

Я думаю, что не только мы выбираем карты, но и они выбирают нас, основываясь все на том же законе духовной аттракции – подобное притягивает подобное. Его принцип объясняет, почему мы выбираем именно те карты, которые лучше всего отражают субъективную ситуацию, подчеркивают наши дарования и придают нам уверенности в будущем.

Гадание на ангельской колоде прекрасно подходит для работы с тенью: частенько нам выпадают карты, от которых мы не в восторге, но которые несут нам важные послания, чаще всего – предупреждения и предостережения.

Если вы работаете над развитием интуиции, только учитесь слышать ее голос, я настоятельно рекомендую почаще гадать на ангельской колоде для, так сказать, повседневных нужд. Чтобы добиться максимального эффекта от колод любого типа, сделайте их предметом ритуала. Прислушайтесь к их вибрациям, выберите наиболее подходящую вам и отнеситесь к процессу со всей возможной честностью.

Сам я разработал собственный оракул для ежедневного пользования. За долгие годы практики я обнаружил, что карты никогда не ошибаются, но если я предвещаю гадание медитацией или молитвой, эффект получается еще значительнее.

Сверяемся с оракулом и собственной интуицией

Если у вас под рукой нет ни одной колоды для гаданий – сходите и купите, а потом возвращайтесь к этому разделу. Думаю, ваши деньги не пропадут зря, и это приобретение станет хорошим дополнением к вашей воинской практике.

Молитва и намерения

Устройтесь поудобнее, положите перед собой колоду и дневник, затем вознесите молитву, в которой сформулируйте свои намерения.

Благодарю вас, Вселенная, ангелы, покровители и все те, кто помог мне. Благодарю за то, что помогли мне услышать свой внутренний голос и поверить в его тайны.

Я желаю видеть, слышать и чувствовать все то, что мне нужно знать и

понять, дабы продолжить свой путь воина. Приветствую вас, собравшихся здесь.

Да будет так!

Медитация

Теперь настало время погрузиться в медитацию. Закройте глаза, и пусть весь мир подождет. Глубоко и размеренно дышите, откройте сердце божественным откровениям.

- Представьте себе, что входите в прекрасную хрустальную пещеру. Недалеко шумит прибой, солнечный свет играет на стенах пещеры, создает вокруг вас радугу.
- В центре этой теплой, светлой, уютной пещеры стоит скамья, а на ней – ваше наивысшее воплощение. Это ваше истинное «я», неотделимое от любви и ведомое любовью.
- Сядьте рядом и спросите его обо всем, что вас интересует. Отнеситесь с вниманием ко всему, что оно вам скажет.
- Как только почувствуете, что получили достаточно информации (даже если не поняли услышанное или увиденное), поблагодарите духов за полученный опыт и вернитесь к обычной жизни.

После возвращения обязательно зафиксируйте в дневнике пережитые впечатления, запомнившиеся фразы и свою трактовку полученных сведений.

Чтение карт: тройное чтение

- Когда почувствуете, что готовы, перетасуйте свои карты.
- На секунду поднесите колоду к сердцу. Представьте, что ваша любовь проникает в каждую карту.

- Положите колоду и выберите три карты.

Первая карта олицетворяет ваши сильные стороны, таланты и приобретенные навыки. Знайте: духовные покровители благодарят вас за то, что вы развиваете их.

Вторая карта рассказывает о том, что прямо сейчас происходит в вашем сердце: о его желаниях, которые оно хочет донести до вашего разума, и о ваших собственных намерениях. Пусть то, что олицетворяет эта карта, теснее свяжет вас с заключенной внутри энергией любви.

Третья карта показывает, что вам нужно предпринять (так называемая «карта вызова»). В основном она отображает события, которых вы избегаете или которые еще не успели осмыслить, послание этой карты подталкивает вас к правильному выбору.

- С каждым разом все пристальнее присматривайтесь к картам, вникайте во все нюансы их значений, почувствуйте их вибрации. В этом дневник будет вам большим подспорьем.

- По окончании гадания поблагодарите своих божественных покровителей и все формы, в которых они явились вам сегодня. Обязательно поработайте над теми вопросами, которые открыла вам «карта вызова», и не стесняйтесь просить помощи у высших сил.

Воинские талисманы («каменные оракулы»)

Помню, когда я еще не умел работать с гадальными картами, у меня был набор из восьми камней с нанесенными на них символами, которые нужно было бросать наподобие костей, а потом читать получившееся послание. Такие камни еще называют ведьминскими, и многие мои слушатели пользуются такими.

Работая над книгой, я вдруг подумал: а что, если создать набор таких камней специально для воинской практики? Поначалу я хотел нанести на них символы из моего детского набора, но не смог решить, какие именно, и решил поискать вдохновения в высших сферах.

Я лег спать, а под подушку положил один из моих любимых талисманов, чтобы его энергия помогла мне получить ответ. Это был мешочек вроде тех, которые индейцы носят на шее. Их делают из кожи оленя (из мягкой кожи, естественно) и украшают тотемным изображением лося. Внутри моего мешочка лежали кристалл панзанита, маленький золотой самородок и кусочек дерева пало-санто.

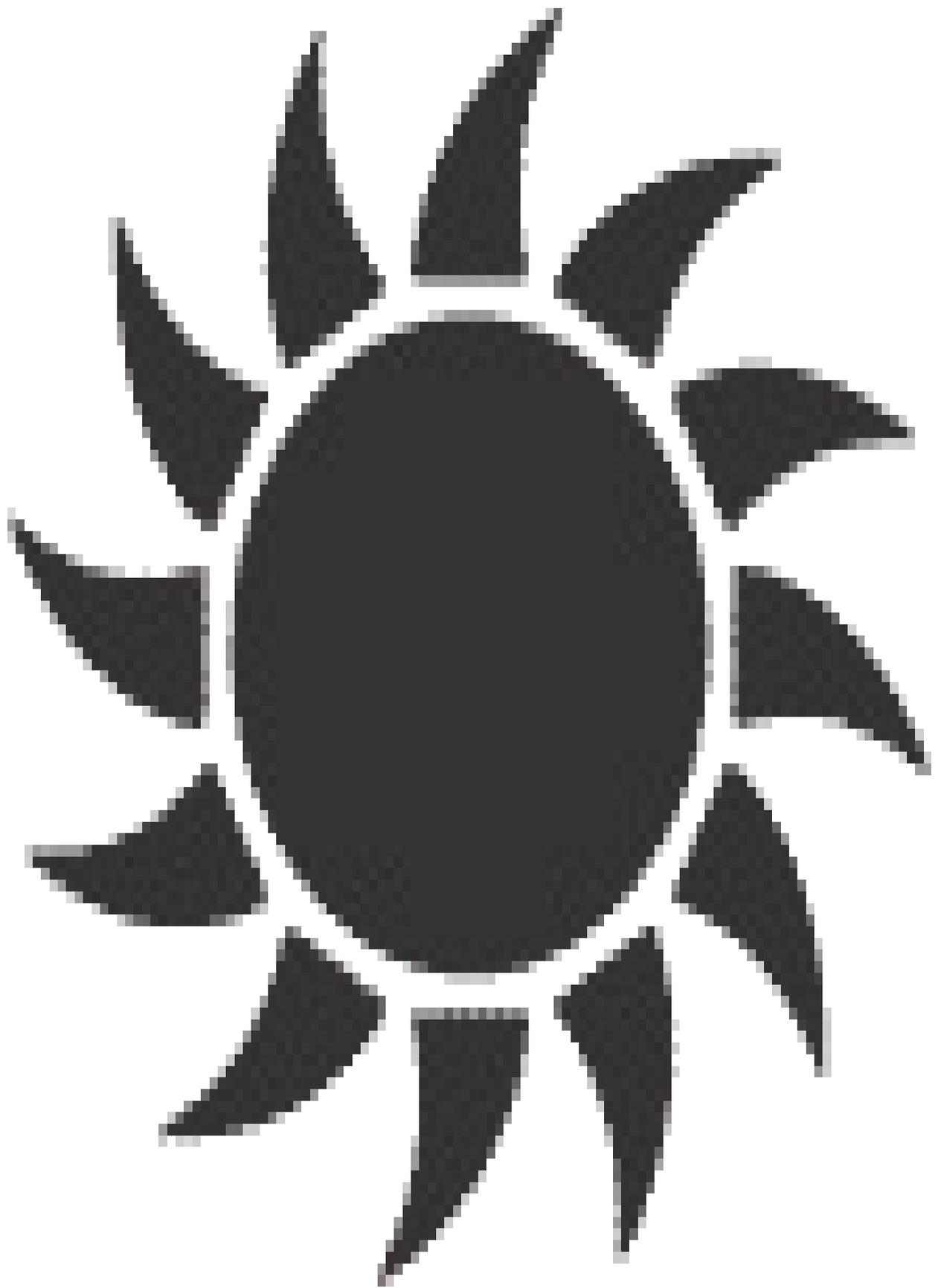
Я заснул и увидел необычайно яркое сновидение: мне привиделось, как индейский шаман совершает камлание. Между нами было расстелено одеяло, на котором лежали барабан и две стрелы – целая и сломанная. Вдали я видел горы, над ними величественно парил орел. Солнце и луна одновременно находились в зените. Я отчетливо помню шаманский танец, сочетавший движения ползущей змеи и настороженного оленя.

Сон оказался вещим. Я чувствовал искренний подъем и точно знал, как понимать сцены из видения и как должен выглядеть задуманный мной оракул. Оставалось только сделать его.

Прежде всего я отправился в ювелирную лавку и купил девять плоских кристаллов агата (их еще называют пальмовыми камнями), а в скобяном магазине на другой стороне улицы – несколько перманентных маркеров. После ужина я всю ночь просидел за верстаком, но так и закончил все

девять элементов оракула, которые, как кольца, надел на пальцы, чтобы оракул всегда был при мне. Как ни странно, но я уже знал, что означает каждый из нарисованных символов. Словно во сне кто-то загрузил в меня эти сведения. Вот эти символы и их значения.

Солнце



Во многих культурах солнце олицетворяет энергию мужественности – Небесного Отца – а также радость, успех, счастье и полноту жизни во всех ее проявлениях. Камень солнца дарует энергию роста, жизни, обновления. В гадании он означает твердый ответ: да, вы на правильном пути.

Луна



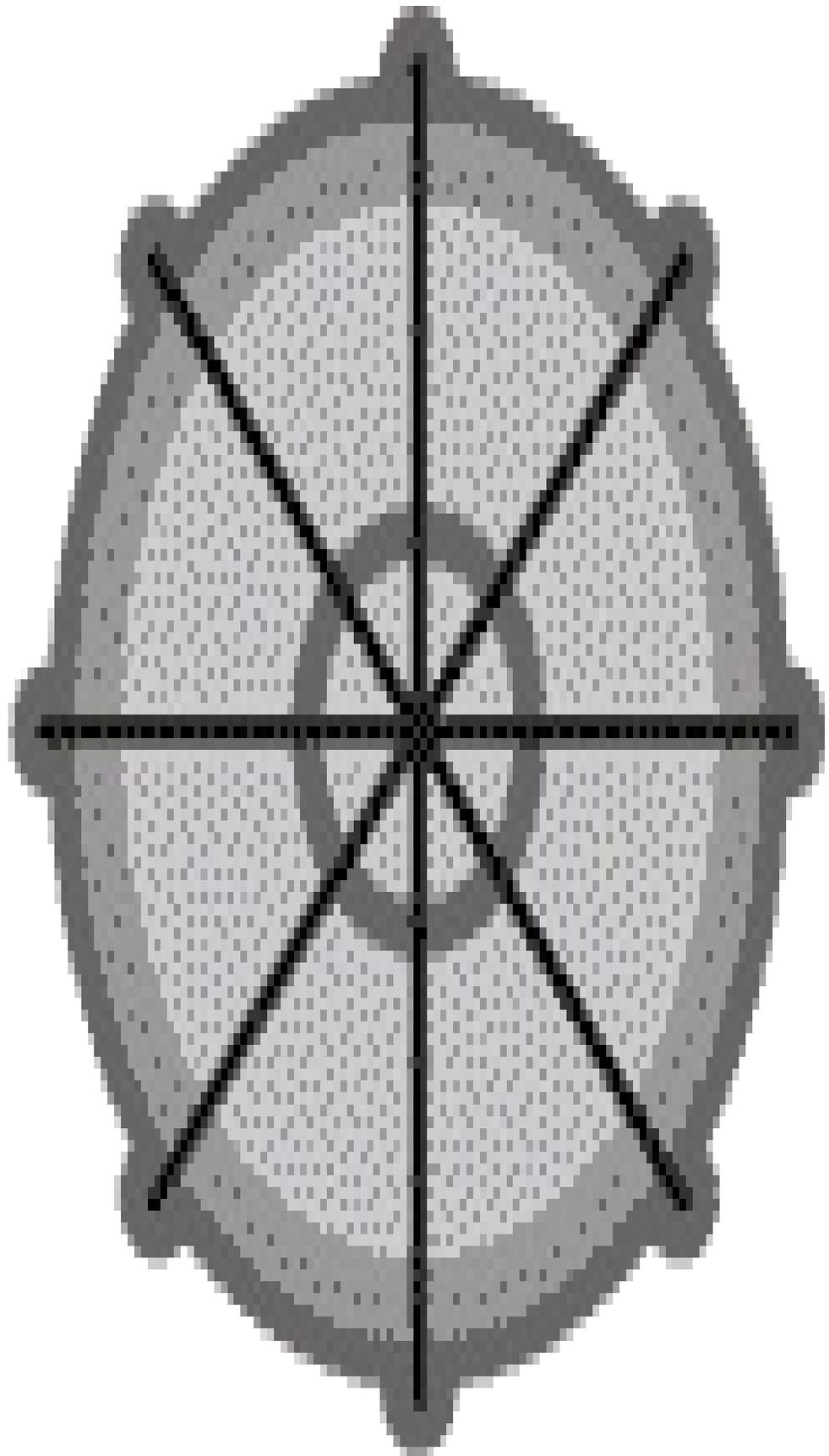
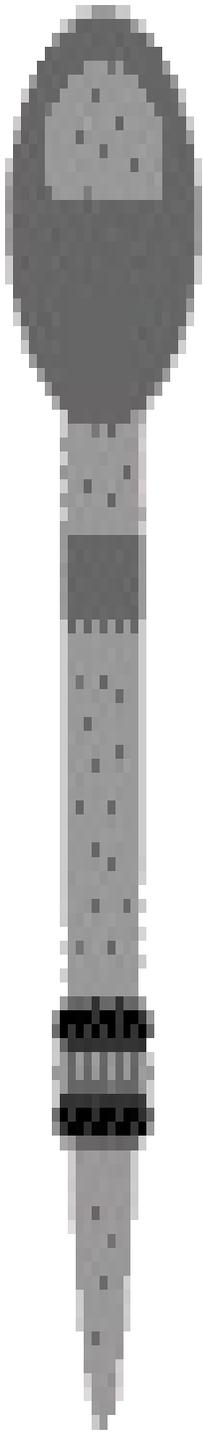
Луна олицетворяет женскую энергию, она усиливает интуицию, проницательность, вдохновение, эмоции. Камень луны означает, что в сложившейся ситуации нужно положиться на свои чувства. Если интуиция подсказывает вам вмешаться – последуйте ее совету.

Горы



Горы несут энергию стабильности и силы – они непоколебимы и монолитны, они связаны с землей и достигают небес. Камень гор означает духовную силу, стабильность и возможность преодолеть любые трудности на своем пути.

Барабан



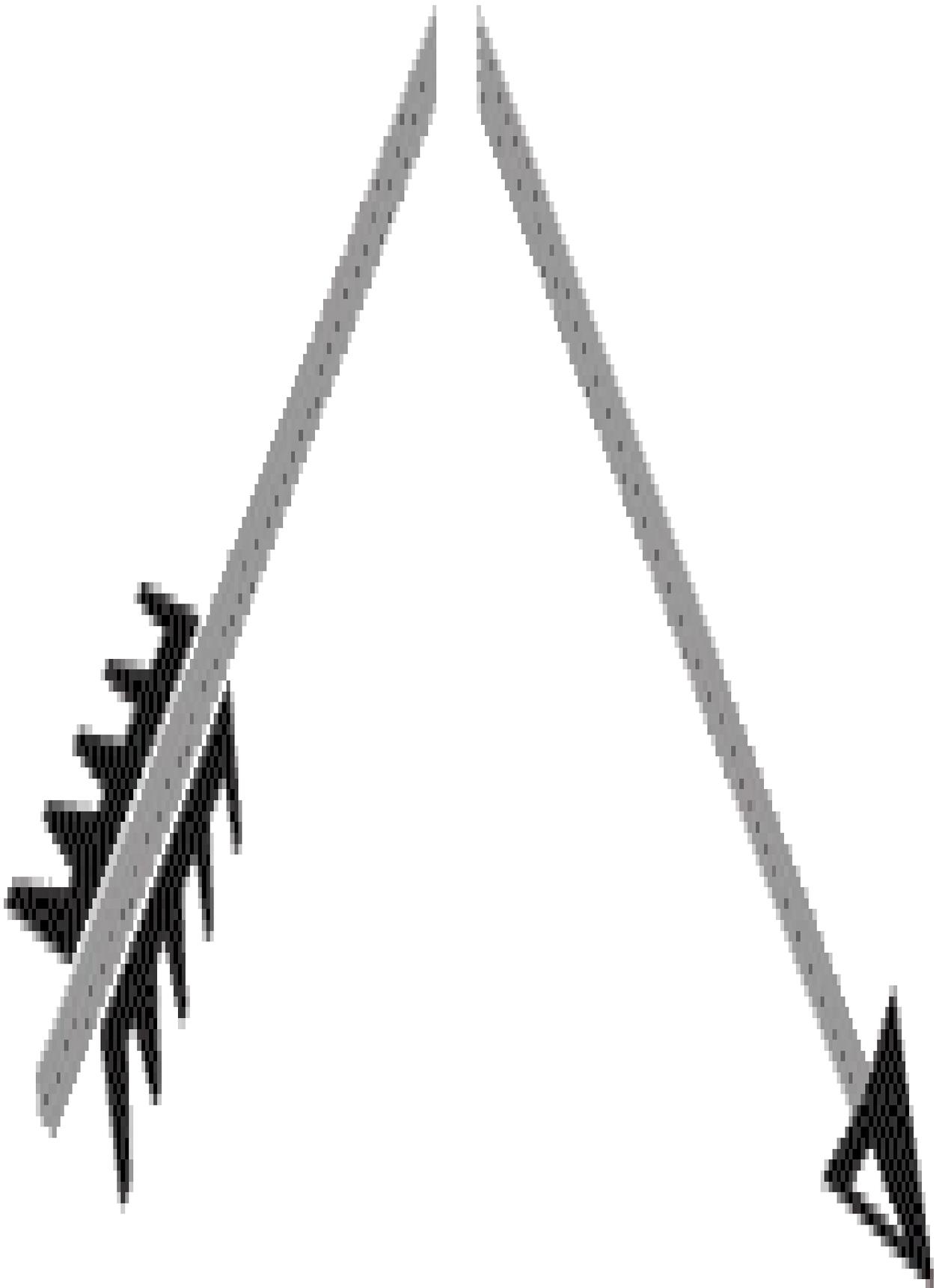
Барабан – священный инструмент, дарующий шаманам возможность путешествовать между мирами. Шаманы используют его как объект концентрации, чтобы углубиться в иные сферы. Камень барабана указывает на глубокую восприимчивость и развитую сенсорику. Если выпадает камень барабана, знайте: вы идете по верному пути и делаете успехи.

Стрела



Камень стрелы дарует энергию защиты и стойкость намерений. Своим острием стрела способна отсечь от вас любую нежелательную энергию и защитить при любых обстоятельствах. Этот камень сигнализирует о необходимости сосредоточиться на самых благородных целях, он также говорит о том, что направляемые любовью действия приведут вас туда, куда вы захотите.

Сломанная стрела



Знак сломанной стрелы несет энергию мира: он показывает, что отныне нет необходимости строить защиты от каких-либо угроз. Если он выпадает во время гадания, знайте, что пути открыты: можно смело пускаться в новое предприятие, не опасаясь возможных осложнений.

Орел



Орлы летают столь высоко, что видят недоступное любому другому. В индейской культуре орел почитается как одно из воплощений наиболее значимых божеств, поэтому этот символ означает послание от духовных покровителей или возможность сделать еще один шаг к духовности. Если выпал этот камень, значит, ситуацию, на которой вы сосредоточились, нужно всесторонне обдумать и убедиться, что она мотивирована только самыми высокими принципами: именно тогда возникает возможность стремительного взлета.

Змея



Согласно традиционным верованиям, змея несет перемены и придает силы. Когда выпадает камень змеи, это значит, что вам предоставлен шанс в очередной раз сразиться с тьмой: победить страх, избавиться от негативных мыслей, в общем, справиться со всем тем, что не устает нам подбрасывать это. Камень змеи велит вам сбросить с себя старую кожу из ненужных энергетических излишков. Это мощный позыв к переменам, осуществить которые сможете только вы сами.

Олень



Олень способен выжить где угодно и не потерять при этом царственного величия. Как большинство тотемов-животных, олень символизирует уверенность, силу, глубокую связь с Землей и наполняющей ее мудростью. Камень оленя указывает на огромный внутренний потенциал и побуждает вас продолжить начатое дело. Он говорит, что вы сумеете адаптироваться к любым переменам и победить, несмотря ни на что. Оставайтесь верными себе, своей интуиции и покровителям.

Изготовление воинского каменного оракула своими руками

Предлагаю вам самостоятельно изготовить каменный воинский оракул, чтобы в любой момент подключаться к каналу связи со своей интуицией и окружающими вас духами-покровителями. Создавая оракул, вы передаете ему часть своей энергии, поэтому он становится своеобразным навигатором, отражающим ваши устремления.

Создание оракула

Вы можете взять любой материал, не обязательно камень. Это может быть бумага или картон, да хоть декоративный бисер. Подойдет любой плоский предмет, на котором можно рисовать. Мне, например, нравится использовать кристаллы: они не только красивы, но и наполнены энергией, которая объединяется с силой нанесенных символов и действует подобно катализатору. Но вы используйте то, что нравится именно вам.

Еще вам потребуется краска или ручка, которой можно нанести знак на поверхность, и что-то вроде нагрудной сумочки или мешочка.

Очищение и благословение камней оракула

Не важно, собрали вы камни для своего оракула рядом с домом или купили в специальном магазине, все равно неплохо бы освободить их от скопившейся энергии. Сосуды ваших намерений должны быть пусты.

Очищение

Вот пара способов, как это можно сделать.

- Подставьте камень под струю воды и представьте, как старые энергии покидают его, навсегда уходя в сток. Затем можно сказать:

«Дух воды, благодарю, что очистил эти камни, дабы засверкали они подобно лучам света!»

- Подержите камни над дымом горящего ладана, шалфея или пало-санто и представьте, как с дымом из камня уходит его прежняя энергия и он наполняется священным светом. Потом произнесите:

«Дух дыма, благодарю, что очистил эти камни, дабы засверкали они подобно лучам света!»

Благословение

- Прижмите к сердцу мешочек, наполненный камнями, дышите глубоко и ровно, позвольте энергии вашего сердца проникнуть внутрь камней.
- Представьте, что между вами и каждым из камней устанавливается прочная связь, что они обретают способность передавать голос вашего внутреннего священного воина.
- Затем произнесите:

«Мать-Земля и Отец Небесный, спасибо, что благословили меня и камни сии. Спасибо, что позволили им стать божественным отражением моей

интуиции, которая и есть голос ваш.

Именем Солнца и Луны благодарю вас за то, что осенили священным поцелуем камни сии, дабы воздвигли они мост, связующий два мира.

Благодарю за ваше благословение!

Эйхо!»

Добавлю, что камни можно заряжать энергией солнца (только не увлекайтесь, чтобы с камней не сползла краска) и светом луны.

Способы толкования

Вот несколько способов, которые помогут вам читать предсказания вашего воинского оракула, и примеры толкований.

Чтение по мешочку

Это один из самых простых способов гадания.

- Держите мешочек с гадательными камнями в руке, сосредоточьтесь и уравновесьте дыхание.
- Не формулируйте вопрос по принципу «да /нет», а попросите конкретного совета.
- Прислушайтесь к своим ощущениям.
- Если ответ высших сил вам понятен, просто скажите: «Благодарю, о воины-покровители, за то, что открыли мне искомое».

Чтение по одному камню

Лучший способ для получения общих рекомендаций.

- Достаньте из мешочка камень.
- Обдумайте, какое значение может иметь данное послание.

Чтение по трем камням

Дает более глубокое понимание сложившейся ситуации.

- Первый камень отражает ваши сильные стороны, которые стоит пустить в ход в данной ситуации.
- Второй камень отражает ваши эмоции в данный момент.
- Третий камень показывает, что вам понадобится для разрешения ситуации.

Чтение предсказаний по брошенным камням

Шаманы и провидцы всего мира издавна бросали жребий. Занятие это требует глубокой проницательности и стимулирует интуицию.

Я бросаю камни на специально приготовленный кусок овчины, но с тем же успехом можно использовать сложенный шарф, землю во дворе или песок на пляже.

- Уравновесьте дыхание и откройтесь происходящему.
- Держа камни в кулаке, как игральные кости, начните их встряхивать.
- Дайте камням жизнь, выдохнув на них.

- Затем скажите: «Благодарю вас, воины-покровители, за то, что показали мне все, что я должен знать», – и бросьте камни, чтобы получить послание.
- Те камни, знаки на которых обращены вверх, и будут составлять это послание. На те, что лежат ближе к вам, нужно обратить наибольшее внимание; те, что находятся дальше других, указывают на действия, которые вам нужно предпринять, или дают советы, которым стоит последовать.

Прежде чем начать читать предсказание, уберите перевернутые камни, поскольку они лишь мешают. Если все камни выпали символом вниз, вернитесь к ритуалу позже, когда ваши мысли и намерения станут более ясными. Если два камня, обращенные символами вверх, соприкасаются, это признак того, что ситуацию можно интерпретировать по-разному.

Итак, разберем пример. Я бросаю камни на овчинку, лежащую перед моей кроватью. Прошу общих указаний о том, что мне стоит сейчас узнать. Четыре камня падают символами вверх.

На ближайшем ко мне камне – символ стрелы, и я понимаю, что мне советуют освободить свою энергетику от негатива, так я смогу дальше двигаться по пути воина света.

Следующими лежат соприкоснувшиеся камни: знак барабана перекрывает знак орла. Так известие барабана о предстоящих путешествиях объединяется с сообщением орла о значимости происходящих событий. Я совершенно четко вижу, что мой оракул побуждает меня продолжить свой духовный путь и сосредоточиться на перспективах этой работы.

Самый дальний от меня – камень змеи. Змея приносит энергию изменения и обновления, она пробуждает самые сокровенные вибрации. Возможно, мне предстоит встреча с тайным страхом, преодолевая который я смогу реализовать внутренний потенциал. Поскольку этот камень выпал далеко от меня, это говорит о том, что мне представится шанс открыть миру свои скрытые способности.

Послания лучше всего расшифровывать сразу после гадания. Я так и поступил, а ночью мне приснился странный сон. Мне привиделось, что я

готовлюсь ко сну и уже выполнил комплекс экстренной ментальной защиты. Писать уже поздно, так что я решил почитать книгу о шаманских ритуалах и так увлекся, что забыл восстановить защиту (даже с нами, заядлыми вояками, это время от времени случается). И в этот момент мне явились все мои ангелы и покровители и в один голос крикнули: «Не сходи с выбранного пути, не бойся, ты неуязвим для любых посторонних вибраций! Навсегда!» Сильные, доложу я вам, ощущения!

Гадание другим людям

Вы можете гадать и для других людей, только произносить молитву и бросать камни должен человек, для которого совершается гадание.

Помните: ближние к вам камни указывают на те моменты, внимание которым нужно уделить в первую очередь; те, которые выпали дальше, дают советы и информацию о возможном будущем.

Сам я считаю, что совместное гадание будет продуктивнее, если сидеть рядышком на полу, нежели напротив друг друга за столом или вовсе разойтись по разным комнатам.

Когда закончите расшифровку послания, поблагодарите Небеса и Землю за те знания, которые они вам дали. Благодарность сохранит вашу связь прочной и ясной.

Разминка воина

- Во время медитации уделите особое время работе с интуицией.
- Разберитесь, какие прежние убеждения мешают вам приблизиться к своей наивысшей цели. Когда вы их обнаружите, вы знаете, что делать!
- Практикуйте гадание на картах и оракулах, особенно тех, к которым чувствуете склонность.

- Изготовьте свой собственный воинский каменный оракул, гадайте себе и своим близким.

Глава 10. Начало служения

«Плод молчания – молитва, плод молитвы – вера, плод веры – любовь, плод любви – служение, плод служения – мир».

Мать Тереза

Думаю, вы согласитесь со мной, что один из величайших воинов света современности – Его Святейшество Далай-лама. Это невероятный человек, недаром его ценят и уважают во всем мире. Но, боже мой, сколько же ему пришлось трудиться над собой!

Для меня было сплошным удовольствием присутствовать на его чтениях в Эдинбурге. Прямо на лекции я увидел окружавших его огромных ангелов, словно сотканных из света. Это были существа, исполненные любви и сострадания: я знал, что наблюдаю его духовных покровителей.

Если вы не очень осведомлены о деяниях Далай-ламы, я хочу воспользоваться моментом и хотя бы немного рассказать о величии этого человека. Я чувствую, что его труд пробуждает к свету множество людей; если каждый из нас сделает хотя бы ничтожную часть того, что сделал он, шансы мира на лучшее будущее подрастут.

Тэнцзин Гьямцхо, XIV Далай-лама, сегодня является одним из ведущих мировых лидеров. Это не просто высшее лицо в тибетском буддизме. В свое время он возглавил освободительное движение Тибета, хотя в 1959 году, подобно многим своим соотечественникам, был вынужден бежать в Индию из-за угрозы для жизни со стороны коммунистического правительства Китая.

Несмотря на то, что жители Тибета страдают по-прежнему, я знаю: Далай-

лама не напрасно путешествует по миру. Его речи вдохновляют всех, от школьников до признанных идеологов. Даже мировые лидеры прислушиваются к его голосу, которым говорят сострадание и человеколюбие.

Ради занятий духовной практикой он ежедневно просыпается в пять часов утра. В 1989 году, когда Далай-лама получал Нобелевскую премию, он назвал себя простым монахом и объявил, что его деятельность – лишь плод молитв, медитации и благодарности высшим силам.

Пусть вдохновляют нас такие великие воины света, как Далай-лама, и давайте, как и он, будем служить лишь делу мира.

Служить себе – значит служить другим

Как и Далай-лама, мы должны развить свою духовность, прежде чем брать на себя смелость подарить миру свет. Чем сильнее мы расширим собственный кругозор, тем больше сможем помочь своими знаниями миру. Научившись исцелять себя, мы сможем помогать другим. Сосредоточившись на обретении мира в собственной жизни, мы внесем лепту в дело мира во всем мире.

Великий индуистский эпос Бхагавад-гита гласит: «Лишь заслуженная еда идет впрок», и я думаю, что это замечательный мотиватор. Быть воином света – значит помогать другим, но делать это с полной отдачей, бросая в бой все силы, а не действовать «добровольно по принуждению».

Среди моих знакомых много людей, которые продолжают работать, невзирая ни на какие сложности, вплоть до духовного и физического истощения. Мне и самому доводилось бывать в таких ситуациях, поэтому я хочу предостеречь вас от этого. Пока я добился того, чем обладаю сейчас, пока нашел равновесие между долгом перед обществом и личными потребностями, прошло немало времени.

Многие из нас стремятся посвятить свою жизнь служению обществу – в духовном смысле, разумеется. Во время молитв и медитаций мы обращаемся к Вселенной с просьбой указать нам путь, следуя которому мы могли бы принести пользу миру. Но чаще всего волей судеб мы вынуждены заниматься тем, что нам совершенно не нравится, в местах, лишенных нужной нам энергетики, – а почему? Да проще некуда, вы и сами знаете ответ: потому что получили то, о чем просили.

Поначалу и я обращался к космосу с вопросом: что я могу дать этому миру? Каждый день на протяжении долгих лет я повторял: «Вселенная, чем я могу быть тебе полезен?» и «Благодарю тебя, Вселенная, что позволила мне посвятить свою жизнь служению тебе».

Даже начав бизнес, я не переставал изо дня в день читать эти мантры.

Видимо, они-то и помогли мне прийти к сегодняшнему процветанию – я почти не сомневаюсь в этом. Но прежде чем это произошло, я почувствовал себя полностью опустошенным, выгоревшим: ничего удивительного, в те времена я полностью выкладывался сам и пытался поддерживать других. Иногда я принимал более сорока пациентов в неделю, и хотя многим мои сеансы шли на пользу, о себе я так бы не сказал. Нужно было остановиться и понять, почему так происходит.

Как это ни странно, понимание пришло ко мне не во время сосредоточенной медитации, а когда я работал с пациенткой.

Полли интересовалась духовными практиками уже более десяти лет, но продолжала работать в крупных корпорациях. Она владела различными психотехниками, очень умело обращалась с оракулами и посещала многие мои лекции, посвященные ангелам. Ее тянуло именно к духовной деятельности, поэтому, когда служебная карьера застопорилась, она обратилась ко мне с вопросом: возможно, для нее есть иные способы быть полезной миру?

Прекрасно помню тот момент. Радостный, я обратился к ангелам с благодарностью за то, что у Полли наконец-то раскрылись глаза на ее истинное предназначение.

В голове у меня тут же зазвучал голос – мой собственный внутренний голос, но я-то знал, что без ангелов здесь не обошлось. Голос сказал: «Вселенная дает Полли все то, что ей нужно. Она ни о чем не просила, кроме как о служении».

И все, дальше – молчание. Послание, такое невероятно четкое и мощное, предназначалось не только Полли, но и мне тоже.

Устремления, сформулированные как «Используйте меня, позвольте мне быть полезным», – это прямой путь к эмоциональному выгоранию. Вселенная действует просто: если мы достаточно уверенно будем придерживаться своих намерений и регулярно напоминать о них, она даст нам все, о чем мы просим. И если попросить ее использовать себя – будьте

уверены, так и произойдет.

Вот почему столь многие служители света сталкиваются с проблемой эмоционального выгорания: они просто оказываются не на своем месте. Образно выражаясь, в этом мире самые яркие светочи стремятся к самым темным местам, поскольку там их свет нужнее всего. Но как это сказывается на них самих?

Как служители и воины света, мы должны принять присягу, лишь только решили стать на этот путь. Если наша цель – служение ради служения, вряд ли она принесет ожидаемое удовлетворение. Стоит помолиться отдельно о том, чтобы служение приносило пользу как миру, так и вам.

Я помню, с каким пониманием Полли слушала мой рассказ о пережитых впечатлениях. По роду деятельности ей приходилось работать с клиентами, которые обращались к ней по самому разному поводу: просили совета, делились секретом, говорили о проблемах – в общем, снимали эмоциональное напряжение. Однако она чувствовала, что эти люди воспринимают ее сочувствие и доброту как шаблонные, оказанные по долгу службы, и подобное служение было не для нее.

Я рассказал ей, что тоже пережил похожий опыт, и мы согласились, что нам обоим давно пора разобраться со своими намерениями.

Я помог Полли настроиться на связь со Вселенной и объявить, что она готова отказаться от прежних убеждений и жить по новым принципам.

Если уж мы кардинально меняем свои планы, Вселенную непременно нужно уведомить об этом: в противном случае ее сообщения станут путанными и невнятными.

Я даже немного изменил текст молитвы в тот день, когда работал с Полли, и хочу поделиться с вами этой последней редакцией. Пусть эта молитва поможет сделать ваше служение миру насыщенным и радостным.

Молитва о служении в радость

О Вселенная и воины-покровители, смиренно и без тени лжи держу речь свою пред вами.

Клянусь, что готов отринуть прошлое ради создания будущего.

Благодарю, что освободили меня от груза недостойного служения прошлых лет.

Благодарю за то, что дано мне было проявить себя, но ныне обрел я предназначение, и цель моя ясна. В служении добру найду смысл жизни своей.

Благодарю, о Вселенная, что могу служить тебе так же, как и ты служишь мне.

Спасибо, о воины-покровители, что избавили меня от препятствий на пути к озарению и невиданным возможностям.

Да уподобится жизнь моя маяку. Пусть дарует мне радость свет, исходящий от меня. Да славится познание, да славятся духи-покровители, да славятся все благородные цели.

Спасибо, о Вселенная, за то, что внутри меня, за покой рубежей сердца и души моей, спасибо, что ведешь меня к радости.

Спасибо, спасибо, спасибо.

Да будет так!

Сделайте эту молитву частью ежедневной практики, пусть ваше служение миру будет исполнено радости.

Вот почему все предыдущие главы этой книги касались умственной, эмоциональной и психической подготовки – вам необходимы инструменты

для выполнения задуманных планов наиболее приемлемым для вас образом.

Я не напрасно сделал акцент на разделе, посвященном возможности сказать «нет». Я уверен, что многие служители света служат лишь по обязанности, а не по призванию.

Но выбор есть всегда. Духи искренне желают облегчить ваш путь служения другим людям, но право принимать решения остается за вами. Так что не упрекайте их за это.

Однако, если вдруг вы почувствуете озарение, следуйте этому порыву. Главное – проникнуться духом цели, и он кратчайшим путем приведет вас к ней.

Поговорим о смысле жизни

Как многие другие служители и воины света, я долго искал смысл жизни. Одним из таких «квестов» для меня стало понимание сути жизни как таковой. Для чего мы пришли в этот мир? Каково наше предназначение? Как мы можем ответить на эти вопросы?

Когда я писал свою первую книгу, то целую главу уделил поискам жизненной цели. Тогда мне был двадцать один год, и, хотя к тому времени я уже многое узнал об ангелах, во многих вещах разбирался не очень-то хорошо. Поиск цели в жизни стал для меня одной из важнейших задач. В те дни я был твердо убежден, что наша жизненная цель неразрывно связана с карьерой, но, боже мой, как же я ошибался! Понять цель жизни оказалось очень просто.

Наша функция – то есть наша жизненная цель – есть спасение, прощение и счастье.

Вы спросите, что это значит? Я пришел к выводу, что путь, ведущий к спасению, заключается в постоянном укреплении духа, частью чего является прощение. Тем самым достигается третий аспект, то есть счастье.

Это означает, что карьера далеко не всегда соответствует нашему предопределению, хотя может и весьма поспособствовать ему. Вынужденная необходимость – одно из самых серьезных препятствий в следовании своему пути. Вселенная не готовит нас к какой-то конкретной работе, она просто хочет, чтобы работа приносила счастье нам самим, а мы делились им с близкими.

Так что расслабьтесь. Не обязательно пробиваться на работу своей мечты, чтобы добиться цели в жизни. Меня к этой цели привели написание книг,

беседы о духовности, труд на благо мира. Именно эти занятия приносят мне наибольшую радость, и я чувствую, что моя работа имеет совершенно определенную цель. Карьера далеко не всегда приносит нам счастье.

Наша жизненная цель – быть счастливыми и делиться счастьем с другими, где бы мы ни были.

Не случилось ли так, что вы отдали все силы тому, что считали главной целью, и забыли о том, что такое счастье? Настало время снять этот груз с ваших плеч, он мешает вам достичь подлинной цели – счастья.

Молитва о счастье

Благодарю тебя, Вселенная, и ангелов твоих, что избавили от груза, мешающего мне следовать по пути счастья. Ныне плечи мои поддерживают лишь дело мира, дабы подарить мне единство с собственным величием.

Да будет так!

Наше естественное бытие

Возникает следующая проблема. В общих чертах мы понимаем, что такое счастье, но не можем выработать его по собственному желанию. На то есть особые причины: счастье всегда внутри нас, оно лишь ожидает, когда мы сумеем его разглядеть. Ведь счастье – это значит жить естественной жизнью.

Недавно мы работали вместе с широко известным медиумом Гордоном Смитом. Этот парень знает свое дело: он облегчил страдания тысяч скорбящих, передавая им послания от их близких из мира духов. Как-то в разговоре он сравнил дух с определенной разновидностью бытия, которая существовала до рождения тела и вновь обретет первичную форму после

его смерти. По его словам, это сравнимо с состоянием абсолютного блаженства, удовлетворенности, целостности и любви.

Это состояние – предмет наших бесконечных поисков. Иисус называл его вознесением, Будда – просветлением, в индуизме такое состояние называется «самадхи» или «нирвана».

Учить – значит учиться: под этим я подразумеваю, что развить в себе энергию просветления можно лишь тогда, когда ты искренне помогаешь другим достичь его.

Разминка воина

- Сосредоточьтесь на повседневных планах: пусть из рутины они превратятся в дорогу к счастью.
- Подумайте о том, что ваше счастье вносит лепту в становление мира.
- Возьмите на себя дополнительную ответственность, не связанную с жизненной необходимостью.
- Определите свое понимание счастья.
- Напишите свою собственную молитву.

Глава 11. Воплощение воина

«Воин делает, а не болтает».

Карлос Кастанеда

Истинный воин скрывается внутри нас, и потому им нельзя стать, но можно выпустить его наружу. Метафора молитвы состоит в решении покинуть пещеру страха ради света души. Молитва утверждает, что право быть воином дается человеку при рождении.

Быть воином света – это призвание, и, раз вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы уже следуете ему. На мой взгляд, величайший подвиг для служителя света – это победа над самим собой, осознание подлинного «я», воссоединение с мировым единством, частью которого мы все являемся.

Методики и концепции, изложенные в этой книге, помогут вам сознательно воплотить скрытого в вас воина света. Ежедневно преодолевайте страх, поддерживайте связь со своими духовными покровителями, а главное – помните, что действуете во имя любви. Так вы пробудите в себе воина света и покажете его всему миру.

Быть твердым в решениях и держать слово, обладать единством тела и духа – вот что является истинным воплощением воина.

Думаю, что свои первые шаги по пути воина я сделал в Индии, когда впервые поехал туда на паломничество как турист-дикарь.

Я мечтал побывать там с тех пор, как услышал в школе об индуизме. Тогда я только закончил работу над книгой «Ангелы» и предвкушал

заслуженный отдых. Я хотел посещать храмы, ходить по задымленным улицам, раствориться в тамошней суматохе и суете. Я был готов склониться перед всем этим, пасть ниц – в общем, я готов был учиться.

Я забронировал себе место в ашраме, в котором пребывал один из видных духовных наставников, надеясь, что он поможет мне приблизиться к совершенству. Я был твердо убежден, что дикие верования этой страны и седовласый гуру, одетый во все белое, сотворят со мной нечто невероятное.

В каком-то смысле, так и получилось.

Странности начались в день приезда: из самолета я выскочил весь покрытый сыпью. Ужасной сыпью, которая продержалась целую неделю. Тогда я не понимал, что это была реакция моего тела, которое явно не желало, чтобы я находился в Индии. Оглядываясь назад, я понимаю, почему так произошло.

В этом ашраме было много такого, что вызывало у меня откровенную неприязнь. Начать с того, что «гуру» не проявлял ни капли того уважения к священной земле, которого требовал от нас. Например, он приказал избавиться от щенка, которого принес в ашрам кто-то из здешних обитателей (вы же знаете, на улицах индийских городов бездомных собак пруд пруди). Малыша отвели обратно на шоссе и отпустили. Бросать щенка у оживленной дороги? Я не мог с этим смириться: «Если через час вы не найдете этого щенка и не принесете его обратно, я за себя не отвечаю!»

Ага, разбежался. Прошел час. Потом целая ночь, которую я провел в раздумьях. Я лежал в своей малюсенькой комнате на жесткой кровати и пытался разобраться, что мне теперь со всем этим делать. Внутренний воин не желал сидеть и пассивно ожидать. Но как именно я должен поступить?

На следующий день щенка вернули, и слава богу! Я понятия не имел, что сделал бы, если бы этого не произошло.

Но от дискомфорта я так и не избавился. Как сказала бы моя мама, тут было «полно колючих вибраций». Жизнь в ашраме перестала приносить мне удовольствие. Я бросил ходить на семинары и заниматься йогой,

целыми днями я сидел в своей комнатухе и медитировал на свой лад.

А потом произошло еще кое-что, чего я совсем не ожидал.

Через некоторое время я понял, что не могу просто так прогуливать занятия. Я пришел к учителю и попросил о разговоре с глазу на глаз. Я искренне уважал этого человека и, естественно, надеялся на ответное уважение. Я вышел на связь со своими ангелами-хранителями, попросил их прикрывать меня и принялся откровенничать с наставником.

В первую очередь я дал понять, что считаю уровень его профессионализма довольно низким хотя бы потому, что он заводит сексуальные отношения с членами своей группы. Еще сказал, что мне не понравилось, как обошлись с тем щенком, и поинтересовался, неужели он считает, что поступил правильно?

И очень удивился, когда услышал его ответ.

«Вы глубоко погружены в состояние майи (иллюзии), – сказал он. – Мощная энергия ашрама и очищение через йогу повергают вас в это состояние, которое и продуцирует подобные идеи».

«Вы издеваетесь?» – прервал его я.

Он осекся. Похоже, его защитная техника не сработала.

«Я на это не поведусь, – с жаром продолжал я. – И вы, сидя в этом якобы священном месте, глядя мне в глаза, думаете, что я поверю в эту чушь? Конечно, любого из нас можно заморочить, но мне как божий день ясно, что тут творится. Утром я ухожу».

Вообще-то, я хотел сказать гораздо больше, но закончил разговор, так как понимал: мне не убедить «гуру».

Я пошел к общественной кухне и увидел играющего щенка. Он был так мил, что я невольно улыбнулся. В минуту унынья этот малыш поделился со мной радостью и надеждой.

Местный работник, кришнаит, возился в это время на кухне. Внезапно он схватил здоровенную трость и ударил щенка!

Я не мог поверить своим глазам. Еще толком не осознав случившегося, я отшвырнул свои шлепанцы, опрокинул этого парня на землю, поставил ногу на горло и свирепо уставился ему в глаза.

«Еще раз ударишь собаку, и я тебя самого прибью! – заорал я. – Не могу поверить, что вы тут треплетесь про вегетарианство, про спасение зверюшек, а сами обращаетесь с этим щенком как с куском дерьма! Я не собираюсь пляться на твои гребаные издевательства!»

Никогда в жизни я не был так разъярен, никогда так остро не чувствовал свою правоту. Моя внутренняя воинская сущность наконец проступила наружу.

Эта сцена напомнила мне о богине Кали-Ма (о ней чуть позже), попирающей Шиву и требующей почитать ее. Она посягнула на могущественнейшего из богов, и это стало посвящением в ее силы. Образ Кали, попирающей Шиву, символизирует победу восприимчивости и чувствительности над грубой силой, это символ бесстрашия. Тогда я был просто переполнен ею.

Хотя этот парень не знал ни слова по-английски, надеюсь, кое-что он усвоил. И окружающая нас толпа тоже. Никто не поддержал меня, даже слова никто не сказал, все просто стояли и тупо таращились, как будто ничего удивительнее в жизни не видели.

Я убрал ногу и ушел к себе в комнату. Сел на кровать и глубоко вздохнул. Как же я устал, до чего же разочаровался! А еще я чувствовал себя преданным. Но что-то внутри подсказывало мне: это и есть твое посвящение, так ты познаешь свою силу.

Тем же вечером, когда я, не желая идти на кухню, перекусил протеиновыми батончиками и кукурузными чипсами (прятал на всякий случай в сумке), к двери моей комнаты потянулись другие слушатели лекций белобородого «гуру». Хотя они отчаянно делали вид, что хотят узнать, все ли у меня в порядке, я видел, что они хотели поблагодарить меня. По их словам, все были так напуганы, что буквально лишились дара речи, а две женщины из разных каст даже умудрились прикоснуться друг к другу[11].

На следующее утро я собрал вещи. То же самое сделали и многие другие.

Мой воин света, вырвавшийся наружу, придал им уверенности в своих силах. В этот день из ашрама уехало три такси, доверху набитых незадачливыми паломниками. И пятичасовая поездка среди городов, сел и полей оказалась – невероятно! – настоящим путем на свободу.

Если кому-то интересна судьба того щенка, то я заплатил одному из работников ашрама, чтобы тот ухаживал за ним, и наказал, чтобы как минимум в течение года он присылал мне фотоотчеты. Конечно же, связь с тем местом я постепенно потерял, но иногда в соцсетях натываюсь на упоминания о нем. Можно сказать, я совершил свое путешествие, а тот щенок – свое. По крайней мере, я знаю, что с ним все в порядке.

Эта поездка преподавала мне важный урок, показала то, что я на тот момент не до конца понимал: все, что я искал, изначально находилось во мне. Просто, начитавшись об Индии, я вбил себе в голову, что там обязательно узнаю что-то особенное, стану лучше, чем был. Это на самом деле и была «майя», о которой болтал тот важный гуру.

Прошли времена, когда мы нуждались в гуру. Человек сам должен стать своим проводником.

Эта встряска помогла мне раскрыть своего внутреннего воина, который, как я уже говорил, всегда был внутри меня.

Он есть внутри каждого из нас. Когда мы делаем выбор в пользу честности, духовной открытости и любви к себе и ближним, мы воплощаем его.

Я знаю: прямо сейчас, читая эти строки, вы становитесь воином света.

Воин во мне чтит воина в тебе.

Я горжусь вами. И вам есть чем гордиться в самих себе.

Воплощения ярости

Я всегда интересовался божествами, особенно индуистского и буддистского пантеонов. Мне всегда нравилось, как по-своему, на особый манер, они развивают идею божественности. Кроме того, мне импонирует, что все индуистские боги едины с изначальной созидающей силой – так же как и в буддизме.

Много лет я обращался к богам так же, как к ангелам. Честно говоря, я шаблонно думал о них как о «чем-то непостижимом где-то там далеко», но в последнее время пришел к выводу, что вся божественность сосредоточена внутри нас самих. За примерами обращусь к древним легендам и сагам.

Не стоит искать решения вокруг – они внутри.

Мне хотелось бы познакомить вас с двумя наиболее харизматичными «божествами гнева». Этим словосочетанием я обозначаю высший разум, понуждающий смертных в совершенстве овладеть тем или иным мастерством. В буддийских канонах Махаяны и Ваджраяны эти божества являются к смертным в образе бодхисаттв. Канонически они являются стражами священного знания и света. Часто их изображают в виде монстров, среди костей и черепов (не напоминает некоторых ваши знакомых?). Однако, так или иначе, мы говорим о проявлениях защитных рефлексов нашей внутренней любви.

Махакала

В тибетском буддизме Махакала – одно из божеств, олицетворяющих гнев. Перевод его имени звучит как «вне времени и смерти». У него четыре руки

и три глаза, а сам он вечно сияет блеском десяти миллионов черных огней. Его трон сложен из трупов и украшен черепами. Он хорошо вооружен, среди его амуниции – трезубец и коса. Махакала – один из телохранителей Будды и страж священного учения буддизма.

Махакала помогает нам взглянуть в глаза своим страхам, дает решимость отбросить ненужные привязанности, а также перестать драматизировать ситуацию и стесняться самих себя. Это настоящий разрушитель иллюзий. Он постоянен лишь в своих намерениях высвободить наше первобытное «я», нашу подлинную сущность.

Кали-Ма

Кали-Ма – одно из самых жестоких индуистских божеств. С этой синекожей, восьмирукой, до зубов вооруженной и облаченной в тигровую кожу и ожерелье из черепов леди, которая повергла самого Шиву, лучше не связываться. Ее имя переводится «черная богиня», она – великая мать, разрушительница злобы и страхов.

Своей материнской защитной энергией Кали-Ма может даровать нам безопасность, а может пробудить отчаянного защитника внутри нас самих. Она помогает нам избавляться от надоевших клише, пресекать гневные мысли и не склоняться под гнетом трудностей.

Махакала-Кали-Ма, двуединство

Хотя эти божества относятся к разным религиям, все указывает на их подобие. Один из них символизирует божественную мудрость, другая – божественную женственность, и они не могут существовать друг без друга. Помимо того что они даруют нам представление о божественных силах и мужество преодолевать иллюзии и страхи, они также помогают нам понять, что все мы, мужчины и женщины, обладаем внутренней силой и способностью проявить ее на деле. В своем двуединстве эти божества наделяют нас силой сохранить свой внутренний свет и обратить его к служению делу мира.

Техника Махакала-Кали в трактовке крийя-йоги и «рычащее дыхание»

Крийя на санскрите значит «физическое проявление». Методика Махакала-Кали крийя (читается так же, как пишется: «ма-ха-ка-ла ка-ли кри-йя») научит вас объединять дыхание, движения, осанку, звук и визуализации, чтобы высвободить внутреннего воина. Она очистит вас от негативного влияния прежних эмоций и позволит обрести несокрушимую защиту.

Используя технику «ревущего дыхания» в сочетании с йогическими асанами и мудрами, вы сделаете еще один шаг к высвобождению своего внутреннего воина.

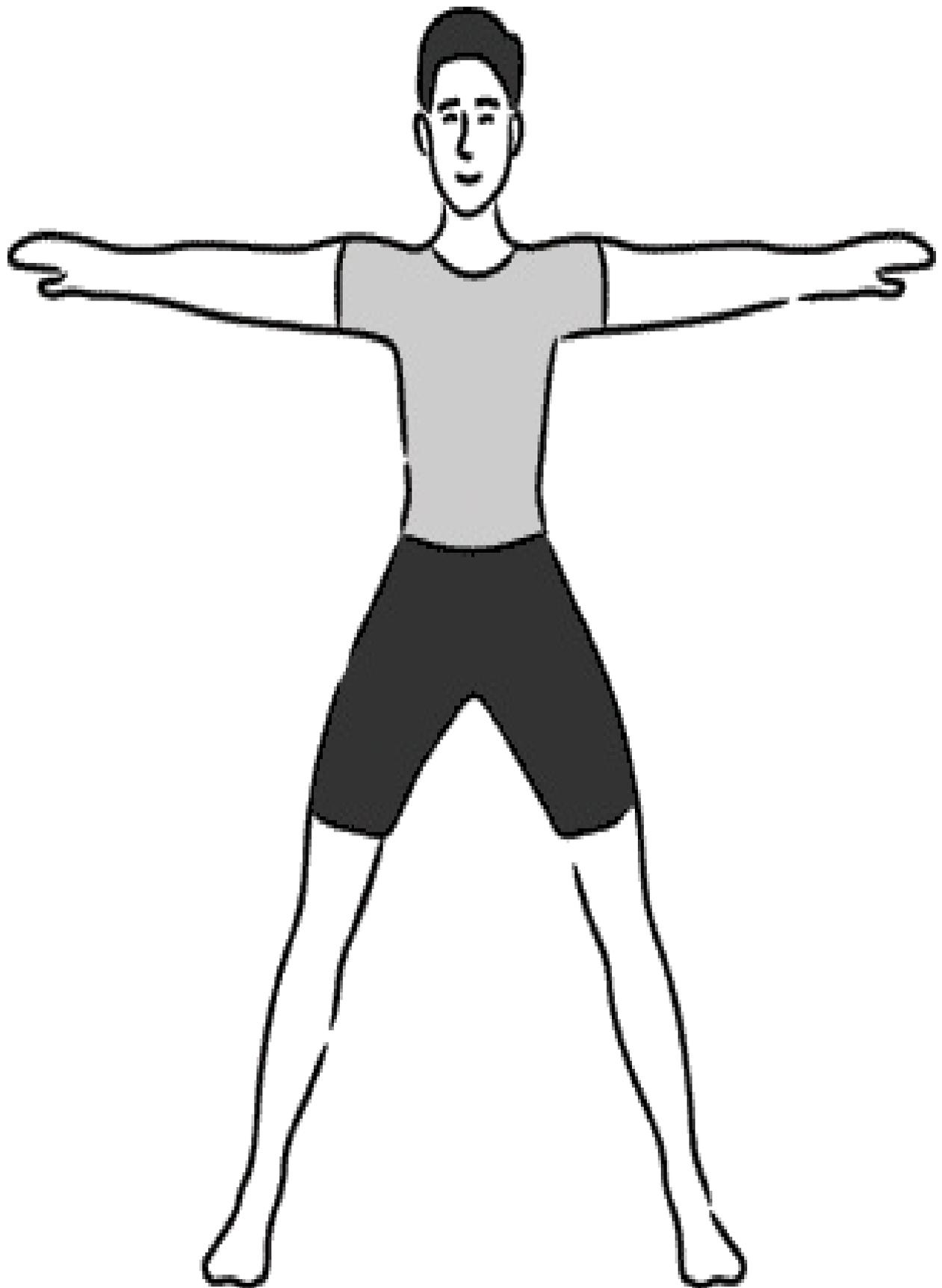
Вы можете добавить крийю в свою практику йоги или внести ее в церемониал. Я пользуюсь этой техникой, когда ощущаю вокруг себя недружелюбную атмосферу – например, в старых отелях, где витает множество осколков прежних энергий. Действует она просто здорово: подключаемся и возвращаем свои силы!

Прежде чем читать дальше, внимательно изучите описание крийи.

1. Начните с позы звезды:

- Раздвиньте ноги на ширину около четырех футов (около 1,2 метра) и разверните ступни на 45 градусов.
- Не напрягайте колени: не нужно перегружать суставы.
- Вытяните руки в стороны. Ладони должны быть обращены вниз, а плечи напряжены.

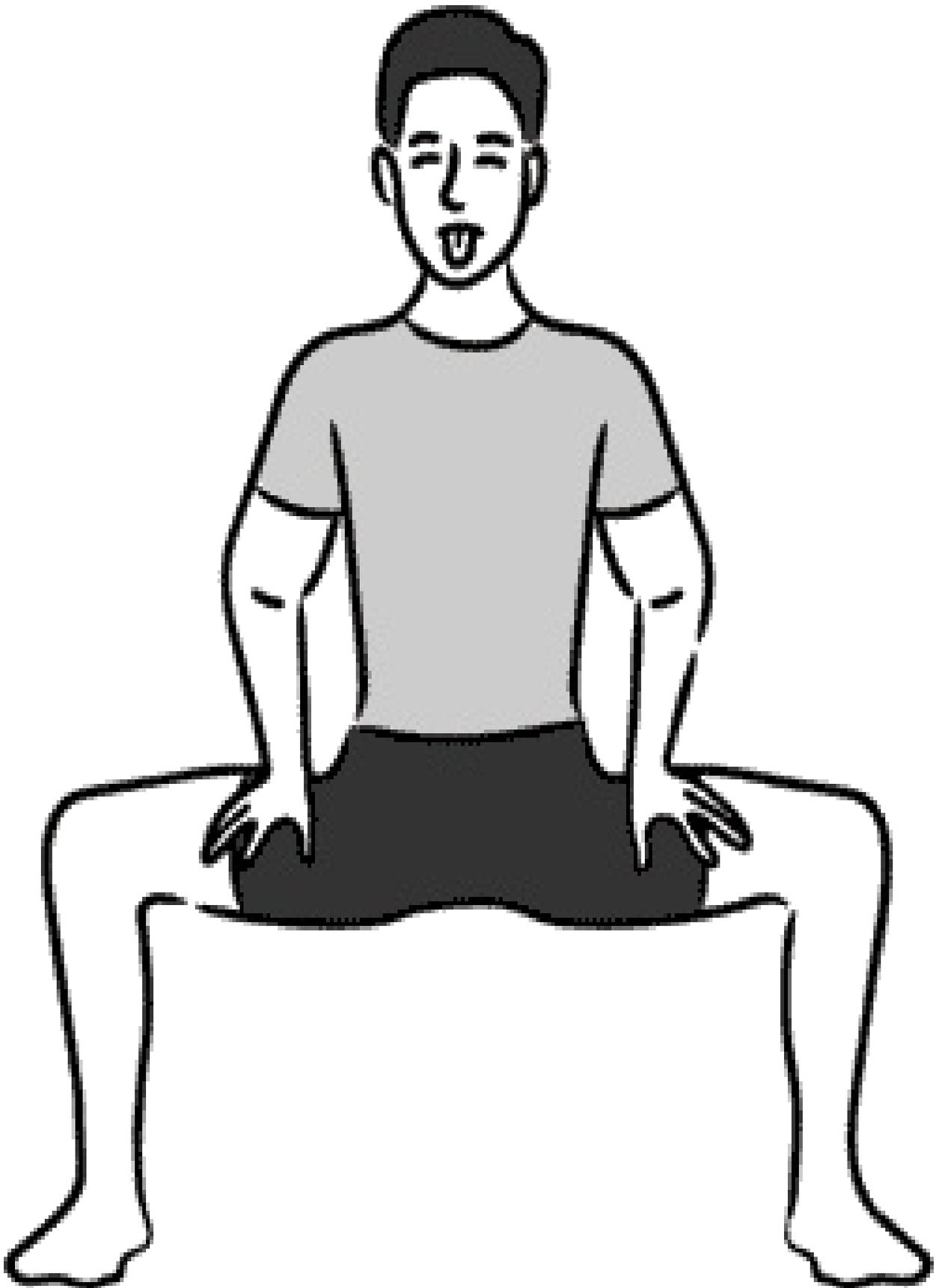
2. Вдохните, используя технику уджайи.



Поза звезды

3. На выдохе переходите в позу богини. Фаза 1:

- Одновременно начните выдыхать и сгибать колени, ступни не двигаются. Стремиться к тому, чтобы копчик был направлен вертикально к полу. Ноги должны быть напряжены (проверьте, что вес тела распределен по всей поверхности стоп).
 - Поднесите ладони с отведенными назад пальцами к бедрам. Мягко сгибайте локти, выводя их вперед. Плечи при этом тянутся назад, а лопатки перпендикулярны полу.
4. Когда вошли в асану, выдохните, используя принцип ревущего дыхания и постарайтесь сохранить запас энергии для фазы 2.



Поза богини. Ладони прижаты к бедрам, фаза 1

5. Теперь вдохните (помним об уджайи) и сложите руки в апаан-мудру:

- Поверните ладони вверх, чуть согнув руки в локтях.
- Средние и безымянные пальцы прижмите большими пальцами, а указательные и мизинцы выпрямите и выставьте вперед. Получается один в один хард-роковая «коза».

Апаан – производное от слова «апа», что означает «снаружи» или «выдох». Считается, что апаан-мудра высвобождает нашу внутреннюю силу.



Апаан-мудра

6. Когда мудра выполнена, начните выпрямлять ноги.
7. Задержите дыхание. Представьте, как ваше тело готовится к освобождению от скопившегося в нем яда.
8. Согните колени, вновь выйдите в позу богини (фаза 2).
9. С продолжительным выдохом высуньте язык и громко произнесите «Ха!», чтобы исторгнуть внутренний яд и освободить путь свету.



Поза богини в сочетании с апаан-мудрой

10. Повторите упражнение три-пять раз.

Тантрическое воплощение

Сразу скажу, секс здесь ни при чем, я говорю о тантрической медитации, цель которой – пробудить в себе энергию кундалини, первичную созидательную космическую силу. Идея в том, что единение с Божественным позволяет извлечь эту энергию из состояния покоя, а происходит это в основании позвоночника.

Во многих индуистских конфессиях, в том числе в буддизме Ваджраяны, для того, чтобы пробудить в себе сверхъестественные качества, присущие божеству, гуру, Будде или ангелу-хранителю, нужно лишь визуализировать себя в роли такого божества. Итак, в тантрической медитации вы используете энергию творения, чтобы визуализировать себя Махакала-Кали-Ма и тем самым пробудить их внутри себя.

Медитация тантрического воплощения

Эту медитацию можно выполнять так часто, как вам заблагорассудится. Не бойтесь возникающей ярости, это лишь выплеск естественного гнева, проявление побеждающей страх жестокой любви.

Внимательно изучите этот раздел и каждый этап медитации в отдельности. Чтобы легче их запомнить, можете сделать шпаргалку по моим записям.

- После выполнения комплекса Махакала-Кали крийя (см. выше) сядьте поудобнее.

- Начните с глубокого, «воинского» дыхания уджайи. Используйте его на протяжении всего занятия.
- Представьте, как в центре вашего тела разгорается искра. Поначалу она может быть тусклой, почти незаметной, поэтому мысленно поощряйте ее светиться сильнее. Вообразите, как постепенно она становится настолько огромной и яркой, что поглощает ваше тело.
- Этот свет притягивает к себе «божество свирепого света».
- Постарайтесь хорошенько рассмотреть возникший в сознании образ Махакала-Кали-Ма (независимо от того, предстало божество в облике мужчины, женщины или обоих сразу).
- Позвольте этому образу овладеть вами. Отнеситесь к нему так, как будто вы всегда знали об этой части своей личности, просто какое-то время она бездействовала.
- Почувствуйте, как мощная энергия вибрирует, окружая ваше тело.
- Почувствуйте, как жестокая любовь пульсирует в каждой клетке вашего организма.
- Почувствуйте, как восстает ваша душа – сильная, уверенная, бесстрашная.
- Когда впечатления начнут тускнеть, откройте глаза и произнесите: «Я пробужден, воплощен и уравновешен. Я воин, наполненный яростным светом и любовью!»

Возможно, вам захочется еще несколько раз выполнить комплекс Махакала-Кали крийя, чтобы закрепить полученные впечатления, не отказывайте себе в этом. А потом можно просто потанцевать под любимую музыку.

Разминка воина

- Вспомните эпизоды из вашей жизни, в которых вы смогли остаться сильным и жестким, несмотря ни на что. Пробуждало ли это вашего внутреннего воина?
- Вспомните о случаях, когда вы обвиняли в чем-то других, а потом обнаружили, что виноваты были сами.
- Найдите в интернете изображения Махакалы и Кали-Ма, чтобы лучше понять их энергии.
- Чтобы развить чувство жестокой любви, практикуйте тантрическую медитацию.

Глава 12. Трудитесь!

«Ты – то, что ты делаешь, а не то, что собираешься сделать».

Карл Густав Юнг

Именно сейчас я вижу сильнейший сдвиг в мировом духовном сообществе. Все больше и больше людей обращается к высокому, быть духовным стало даже модно. Разумеется, я благодарен им за это, но проблема в том, что многие просто не знают, с чего начать. Так что теперь воины света нужны нам как никогда.

В наше непростое время вы сделали сознательный выбор – дотянуться до небес, ответить на зов света. Вы решили деятельно менять мир и нести свет туда, где в нем нуждаются. Можете считать это призывом к действию.

Теперь вы понимаете, что стать слугой света – значит разобраться со своей внутренней тьмой и преодолеть страхи. Конечно, было бы здорово уметь включать режим, где вокруг сплошная любовь, свет и единороги, но что греха таить: никакое, даже самое мощное, позитивное мышление не отменит негатив. Войти в равновесие со светом можно только обратившись лицом ко тьме.

Описанные в этой книге методы дадут вам основы, благодаря которым вы сможете разработать собственную уникальную систему духовной практики. Эти знания откроют вам путь к свету.

Прошу вас, станьте на этот путь и начинайте трудиться. Ваши ангелы-хранители и духовные покровители обязательно поддержат вас, но главная роль все равно остается за вами. Признайтесь себе, что никакой диплом, никакой учитель или гуру, ни один храм и ни одно таинство не сделают вас

более духовным, чем вы есть на самом деле, поскольку вы и есть дух. И так со всеми.

Прошли те времена, когда люди, изучающие нетрадиционную медицину, были вынуждены скрываться. Нам повезло, мы можем без опасений погружаться в себя, отыскивать свои скрытые дарования и использовать их на благо мира.

Мы должны признать, что, обеспечивая свои потребности, в конечном итоге мы служим общему делу. Это и есть работа воина света.

Работа с чувством преследования

Справедливости ради стоит сказать, что эта работенка не из легких. Многие неопытные воины света сталкиваются с серьезным препятствием, которое я называю чувством преследования. Его вызывают энергии конфронтации и сопротивления.

Многие мои друзья и коллеги не успевали достигнуть первых степеней просветления, как оказывались буквально на линии огня. Да и сам я настрадался от людей, в штыки принимавших мое мнение.

Тысячелетиями духовные лидеры подвергались преследованиям за свои силы и способности, ведь большинство из нас воспринимают перемены как угрозу.

Величайшим из воинов света, пострадавших за правое дело, стал Иисус. Я уже говорил, как преклоняюсь перед ним, – он как никто другой олицетворяет жестокость любви. Ему пришлось принести себя в жертву лишь потому, что люди не желали прислушаться к его словам.

Во все времена людей, пытающихся трудиться на благо мира, клеймили как изгоев, злодеев, ведьм или шарлатанов. Уже после Второй мировой войны произошел откровенно средневековый инцидент: в Великобритании ложно обвинили в шпионаже и ведьмовстве и посадили за решетку очень одаренного шотландского медиума Хелен Дункан. Далай-лама по сей день пытается найти общий язык с китайским правительством и продолжает дело мира несмотря на то, что члены некоторых буддистских сект открыто называют его лжепророком и демоном.

Чувство преследования – все страхи и застарелые энергии – нужно истребить раз и навсегда. Достаточно нам безвременно умерших, достаточно пострадавших и оклеветанных: мы, воины света, должны отказаться от всего устаревшего и выйти на свет.

Иногда мне кажется, что во времена перемен, когда миру так нужны яркие

умы, многие великие целители, травники, медиумы, волшебники и пророки прошлого переживают внеочередную реинкарнацию. Когда что-то мешает нам выбраться из чулана своей души, явить себя миру как воина света – уж не отголоски ли это страхов почивших великих людей?

Необходимо измениться внутренне. Необходим новый образ мыслей, новый способ действий.

Пора свершиться чудесам, в которых есть нужда.

Если вы столкнетесь с непониманием окружающих, почувствуете, что вас преследуют за ваши убеждения, станете бояться быть самим собой – знайте: история человечества переполнена страданиями, но если вы можете меняться к лучшему, вы должны это делать.

Когда вы ощущаете энергию сопротивления, страха или преследования, вы всегда можете трансформировать ее. Каждый раз, когда вы чувствуете, что некто или нечто стоит на вашем пути – пусть даже это ваш собственный страх – значит, самое время помолиться.

Молитва о свободе от преследования

О Вселенная, прими мою клятву.

Я рожден не для того, чтобы бояться и убегать.

Мои предки и великие учителя прошлого испытали достаточно страданий и пережили достаточно страхов.

Сегодня я клянусь отринуть все, что связано с чувством преследования. Тьма страха да не воспрепятствует моему свету.

Я утверждаю, что обрел свободу. Мой свет признали другие, мир принял мой талант целителя.

Да осияет свет мой путь.

Я есть свет. Я есть любовь. Я есть свобода.

Удержание света

Примерно в то же время, когда я начал собирать материал для этой книги, мне довелось выступить на Всемирном ангельском саммите – это произошло в 2016 году в Лондоне. Получив приглашение, я пришел в восторг: передо мной открывалась перспектива поделиться информацией с огромным количеством единомышленников. Но вдруг прямо перед саммитом объявляют результаты референдума по Брекситу. Вот это неожиданность! Я не собираюсь обсуждать здесь политику, но перспектива выхода Британии из ЕС не сулит ничего, кроме неопределенности.

Я собирался рассказать коллегам о своей концепции пути воина света, а теперь понятия не имел, как быть.

Сложные ситуации я решаю одним способом. А вот и нет, я не полез в Гугл. Я стал медитировать.

И только начал, как сразу ушел в глубокий транс. Сидя на полу гостиничного номера, я поднял руки, сложил пран-мудру, закрыл глаза и буквально закричал про себя: «Ангелы, мне нужно чудо!» Помните, я уже говорил, что чудо – это смещение восприятия?

Несколько минут я глубоко дышал, купаясь в потоках света, а затем по комнате словно пронесся порыв ветра, и парус вдохновения поднялся надо мной.

Я сразу понял, что не один. Я почувствовал, как ангелы окружили меня, я знал, что они поняли: чудо нужно мне во имя моего долга воина света.

И громогласно раздался ответ: «Да не потускнеет твой свет во дни сомнений!»

Вот оно, лекарство, которое было мне необходимо! И почему я сразу не подумал об этом?

А потому, что страхом нас программируют с рождения. И в первую очередь это страх перед неизвестностью.

Но чудо уже произошло, оставалось только вернуть силы, собраться с духом и вновь обратиться к свету.

Что бы ни произошло – держитесь света.

Всякий раз, когда вас одолевает страх, всякий раз, когда вы не знаете, как поступить, медитируйте. Вам обязательно ответят, и вы вновь обратитесь к свету. Используйте его. Свет – это ваша истинная сущность. Обратитесь к нему, и вы получите все ответы.

Последние слова присяги

Прежде чем вы приступите к своей священной службе, считаю своим долгом еще раз напомнить вам, что значит служить.

Служите себе

Служить делу мира не значит действовать вопреки себе.

Я не призываю вас становиться эгоистами, но хочу предупредить: прежде чем спасать обездоленных, научитесь сначала служить самому себе. На протяжении сотен лет служители света жертвовали собой, настала пора кое-что изменить. Так как под таким давлением любая деятельность становится неподъемной.

Исцеляясь, я становлюсь исцеленным не в одиночку.

Обратить свои возможности себе на пользу, суметь помочь себе исцелиться и преодолеть свои страхи – значит подать прекрасный пример окружающим. Ваше самоуважение и чувство собственного достоинства могут для многих открыть путь благородства. То же самое и про умение сказать «нет»: владея им, вы даете другим людям возможность обрести уверенность в себе.

Вы не можете дать миру больше, чем способны дать себе.

Итак, найдите смелость взглянуть в глаза своим страхам. Да, это непросто, поэтому призовите на помощь поддержку высших сил. Целиком и полностью предайтесь ритуалу, загляните на самое дно своей души. Отыщите своего внутреннего воина.

Обратитесь к своей интуиции, будьте чисты в своих намерениях – и вы непременно окажетесь там, где в вас больше всего нуждаются. Не скрывайте своих убеждений. Всякий раз, когда чувствуете, что ваши молитвы не создают должного эффекта, помолитесь о ясности восприятия. О каждой неудаче думайте как о сфинксе, борьба с которым развивает вашу духовность.

Заявите о своей свободе. Свободный человек лишен чувства преследования. И хотя это и непростая задача, она того стоит.

Служение людям

Что бы вы ни делали, ваши действия оказывают влияние на окружающий мир. Конечно, при условии, что ваши действия направляет сердце. Служение людям можно даже сделать своей профессией.

- Обратите свою любовь на пользу другим. Покажите своим близким, как сильно вы их любите.
- Прощение – лучший способ служения людям. Не порицайте человека, который совершил достойный сожаления поступок, – главное, оставайтесь чисты сами и продолжайте следовать своему пути.
- Будьте честны как с собой, так и со всеми. Если вы нуждаетесь в слушателе – помолитесь об этом, и небеса сведут вас с человеком, готовым принять вашу правду.
- Пусть ваш труд идет на пользу другим. Делитесь с окружающими всем, чем можете. Станьте примером для окружающих.

- Измените свою внутреннюю сущность в проявлениях благодарности. Возблагодарите своих духовных пастырей за все уроки, раскрывшие вам суть добра и зла.

В служении другим есть один простой принцип: все отданное вами миру так или иначе вернется к вам, но источником ответного блага часто оказывается не тот человек, которому вы в свое время пришли на выручку.

Служение Земле

Я считаю, что мы обязаны почитать Землю уже потому, что живем на ней. Мы не хозяева планеты, мы ее гости, а гость должен уважать хозяина дома.

Коренные народности разных уголков мира считают Землю великой матерью. Современные мистики, шаманы и медиумы в один голос говорят: Земля сейчас находится в особой опасности, и наша помощь ей нужна как никогда прежде.

В своей книге «Путь шамана» Майкл Харнер так говорит о важности создания прямой связи с Землей:

«Предки человечества, занимавшиеся охотой и собирательством, не без оснований считали, что мир, дающий им жизнь и смерть, обладает могучей силой. Поэтому они и придавали столь большое значение природным явлениям».

Каждый день Земля открывает перед нами новые дороги. Она дает нам дом, воздух для дыхания и воду для питья, она кормит и заботится о нас. По-моему, одного этого достаточно для того, чтобы с любовью прислушиваться к голосу нашей планеты.

Совсем недавно во время лекции одна леди задала мне вопрос: что мы можем сделать для спасения Земли? Я обратился за советом к своим покровителям, и они ответили четко и ясно: «Вы – это то, о чем молились

ваши предки».

Мы все должны внимательно прислушаться к этому посланию. Тысячелетиями наши праотцы молили высшие силы об исцелении, мире, переменах к лучшему. Я считаю, что каждое новое поколение – это своеобразная проверка того, насколько оправданны были чаяния предков. Настала наша очередь ответить на их молитвы. Мы обязаны им жизнью и должны поступать так, чтобы наши потомки получили в наследство мир, исполненный добра. А кроме нас с вами сделать это некому.

Прямо сейчас, даже если вы находитесь в квартире, поставьте ступни на пол и представьте, что они целуют Землю. Затем произнесите благодарственную молитву. У меня она такая.

Благодарственная молитва Земле

Благодарю, благодарю, благодарю тебя, Мать-Земля, спасибо за твою поддержку, спасибо за дарованную жизнь.

Спасибо за растения, животных и все твои дары.

Я благодарен, что являюсь частью тебя.

Вот несколько советов, как упрочить свою связь с Матерью-Землей:

- Любите животных.
- С уважением относитесь к растениям.
- Любите своих близких.
- Уважайте землю, по которой ступаете. Если у вас есть возможность сделать нашу планету чище – сделайте это.
- Пореже пользуйтесь пластиком.
- Развивайте технологии вторичной переработки.

- Употребляйте органические продукты.
- Уважительно относитесь к своей пище.
- Если вы едите мясо и рыбу, старайтесь покупать мясо животных, которые выросли в естественной среде. Благодарите каждое из них за то, что оно отдало ради вас свою жизнь.
- Не оставайтесь в стороне от проблем загрязнения окружающей среды. Если вы сами не знаете, как помочь планете, всегда найдется тот, у кого можно спросить. Вместе мы всегда сильнее.

Жизнь проистекает из света, а свет ведет нас по жизни. Ты – воин света, ты рожден, чтобы сиять.

Об авторе



Автор фото – Дрю Джон Барнс

Кайл Грей известен как человек с необычайно развитой интуицией, эксперт в области ангеловедения и признанный специалист в спиритуалистике. Грей обладает уникальной способностью никогда не выходить из равновесия. Опираясь как на духовные традиции, так и на современные знания, он выдвинул совершенно новую концепцию высших сил. По его теории, созидательная энергия Вселенной – или Бог, ангелы, добрые духи – присутствует в каждом из нас, а не является уделом избранных. Читать его одно удовольствие, настолько легко и доступно он излагает весьма непростые понятия.

Еще в детстве Кайл пережил спиритуалистический опыт, а по мере взросления все чаще и чаще сталкивался с вещами, выходящими за рамки повседневного восприятия. Когда ему было всего четыре года, он чуть не остался парализованным после перенесенной вирусной инфекции. В это время он пережил видение, в котором общался со своей покойной бабушкой. Он рос и все больше тянулся к изучению мира ангелов и их магии.

Теперь Кайл читает свои лекции по всему миру, а их стенограммы пользуются большим спросом в Великобритании и Европе. Живет он в Шотландии, в Глазго, занимается йогой и кроссфитом.

www.kylegray.co.uk

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

Примечания

1

Авторский перевод. Обычно трактуется как «поклон вам». «Намасте» произошло от слов «намах» – поклон и «те» – тебе. В более широком смысле может пониматься как «Божественное во мне приветствует и соединяется с Божественным в тебе». (Здесь и дальше – примеч. переводчика.)

[Вернуться](#)

2

Авидья (букв. «отсутствие знания», «неведение») – в индийской философии экзистенциальное незнание, непонимание своей сути и сути всего мира, препятствующее постижению сущности бытия.

[Вернуться](#)

3

Игра слов: spirit одновременно означает «дух, духовность» и «спиртные напитки». Тем самым автор иронически обыгрывает псевдодуховный

подъем, спровоцированный выпивкой.

[Вернуться](#)

4

Ашрам (санскр. , āśrama) – жилище индийских мудрецов и отшельников, в котором могут жить и паломники. Обычно оно располагается вдалеке от людей – в горах или лесу.

[Вернуться](#)

5

Добровольная военизированная организация религиозного характера.

[Вернуться](#)

6

В городе Форт-Нокс хранится золотой запас США.

[Вернуться](#)

7

Аттракция (от англ. attraction – «притяжение» и лат. attacho – «притягиваю к себе») – это спонтанное бессознательное притяжение к другому человеку, к какому-то объекту или к ситуации.

[Вернуться](#)

8

В ортодоксальном буддизме бодхисаттвой называют существо (или человека), которое приняло решение стать буддой для блага всех живых существ. Считается, что бодхисаттвы стремятся спасти все живые существа от страданий.

[Вернуться](#)

9

Автор воспринимает архангела Гавриила как сущность женского пола, поэтому здесь и далее он упоминается как Габриэль. – Прим. ред.

[Вернуться](#)

10

Конус силы – метафорическое название объединенной воли участников шабаша, стремящихся к одной цели.

[Вернуться](#)

11

В некоторых районах Индии кастовая система до сих пор действует на уровне законодательства.

[Вернуться](#)