

## **Друнало Мельхиседек - Любовь, Эрос и духовный путь**

УДК 141.33

ББК 86.391

Д76

*Перевод с английского под ред. А. Костенко*

Друнало Мельхиседек и др.

Любовь, Эрос и духовный путь.

Дайджест журнала «Дух Маат».

Выпуск 1

Перев. с англ. — М.: ООО Издательский дом «София»,

2004. — 176 с.

ISBN 5-9550-0430-0

*Друнало Мельхиседек — всемирно известный духовный учитель, ученый, эколог, изобретатель и целитель, автор книг «Древняя тайна Цветка Жизни» и «Живи в сердце». В его учении древние эзотерические знания и духойрле практики гармонично сочетаются с современными научными представлениями и техническими достижениями. Проект «Дух Маат» начался как Интернет-журнал, основателем и редактором которого является Друнало. Эта книга — первый выпуск дайджеста, в который вошли материалы из двух номеров электронного журнала: «Любовь, Эрос и духовный путь» (апрель 2001) и «Тайное пространство в сердце» (август 2003). Эти статьи и интервью не только дополняют ранее изданные работы Друнало Мельхиседека, но и расширяют диапазон его учения, вводя в него новые и очень интересные разделы.*



### **От издателя**

**Друнвало Мельхиседек** — всемирно известный духовный учитель, ученый, эколог, изобретатель и целитель, автор книг «Древняя тайна Цветка Жизни» и «Живи в сердце».

Он также является основателем семинаров «Цветок Жизни», «Земля и Небо» и «Живи в сердце». В семинарах Друнвало древние эзотерические знания и духовные практики гармонично сочетаются с современными научными представлениями и техническими достижениями.

Уже много лет Друнвало представляет человечеству свое видение мира при помощи программы «Цветок Жизни» и медитации Мер-Ка-Ба. Его учение, рассматривая развитие человечества от древних цивилизаций до настоящего времени, охватывает все области человеческого знания, дает ясную картину нынешнего состояния сознания в мире и указывает путь наиболее гармоничного перехода в Новую Эру.

В учении Друнвало раскрывается происходящая из глубины веков эзотерическая методика осознанного использования для духовного роста принципов Сакральной Геометрии — науки о формах, лежащих в основе жизни и самой проявленной Вселенной.

Задача Друнвало — передать человечеству Изначальные Знания, точнее, помочь нам вспомнить их, извлечь из глубин памяти

огромные способности, которыми потенциально обладает каждый человек. Со времен Атлантиды эти знания хранились в наших клетках в спящем состоянии, и сейчас, в нынешний переходный период, настало время вспомнить, кто мы и зачем пришли на Землю.

Главное здесь — помочь землянам оживить их память о Мер-Ка-Ба — мощном энергетическом Поле Света, окружающем физическое тело каждого человека. Это позволяет достичь глубинного контакта со своим Высшим Я и подготовиться к предстоящему переходу Планеты и Человечества на более высокий уровень сознания, который называется «Сознанием Единства».

В последние несколько лет Друнвало занимался исследованиями потенциала человеческого сердца. Результатом этой работы стал новый семинар и книга «Живи в сердце». Нам открывается новая грань учения Друнвало: каждый человек способен войти в Священное Пространство в своем сердце, и тогда двойственность исчезает и открывается Единство Всей Жизни Повсюду. Пребывая в Тайном Пространстве Сердца, каждый из нас может буквально творить своими мечтами новый, прекрасный гармоничный мир. Подробнее о Друнвало и его работе вы можете узнать на русскоязычном сайте «Земля и Небо» ([www.earthsky.ru](http://www.earthsky.ru)) и наличном англоязычном сайте Друнвало Мельхиседека ([www.drunvalo.net](http://www.drunvalo.net)).

Маат — древнеегипетская богиня Истины и Порядка. Перо Маат — символ легкости и чистоты Духа. Сердце покойного, положенное на чашу весов на загробном суде Осириса, не должно было перевешивать это перышко.

«Дух Маат» — Интернет-журнал, основателем, составителем, главным редактором и одним из основных авторов которого является Друнвало Мельхиседек. Ниже мы приводим его официальное заявление: Наша миссия .

«Дух Маат» должен стать центром, в который стекается достоверная, неискаженная информация обо всем, что связано с духовной жизнью и потенциальными возможностями человека, а также с новой наукой. Мы считаем, что такое служение сейчас очень важно. Интернет — это не только новый вид коммуникаций, но, по сути, развивающийся единый всепланетный мозг, и наблюдающееся

в нем широкомасштабное искажение и сокрытие фактов можно сравнить с психическим расстройством, мешающим отличить реальность от иллюзии. Истина должна принести ясность. А самое главное — истина может спасти нас от самих себя и позволить нам обрести мир. Мы ищем истинной духовной мудрости и полного раскрытия человеческого потенциала, чтобы вместе создавать здоровый мир, мир без войн и насилия.

Проект «Дух Маат» уже несколько лет существует как английский Интернет-журнал по адресу [www.spiritofmaat.com](http://www.spiritofmaat.com). За это время русская команда Друзей «Духа Маат» опубликовала переводы более 50 статей, интервью и писем Друнвало из различных номеров журнала на сайте [www.spiritofmaat.ru](http://www.spiritofmaat.ru). Учитывая, что пока еще далеко не все русскоязычные люди, интересующиеся идеями Друнвало Мельхиседека, имеют доступ к Интернету, издательство «София», опубликовавшее перевод книг «Древняя тайна Цветка Жизни» и «Живи в сердце», предложило выпускать дайджест наиболее актуальных материалов «Духа Маат» в виде книжек. Эта идея была с энтузиазмом поддержана самим Друнвало, американскими и русскими издателями Интернет-журнала и авторами отдельных материалов. И вот перед уважаемым читателем первый выпуск «бумажного» дайджеста «Дух Маат», в него вошли материалы из двух номеров электронного журнала — «Любовь, Эрос и духовный путь» (апрель 2001) и «Священное пространство в сердце» (август 2003). Эти статьи и интервью, как нам кажется, не только дополняют ранее изданные работы Друнвало Мельхиседека (в частности, «Живи в сердце»), но и расширяют диапазон самой системы Друнвало, перекидывая от нее мостики к некоторым книгам, которые «София» готовит к изданию в настоящее время. Да-да, именно сейчас, публикуя в этом дайджесте интервью с толтекским учителем Мигелем Руисом и Кевином Тодеша, учеником Эдгара Кейси, мы переводим новые книги этих авторов! Публикуя статью о любви и фэн-шуй, мы отдаем в печать книгу Лиллиан Ту, которая так и называется — «Фэн-шуй для любви». Это ли не свидетельство того, что в Духе Маат все взаимосвязано и ничто не происходит случайно?

## **Исследование Истины**

## Послание Друнвало Мельхиседека ' •.

Дорогие друзья, В течение пятнадцати лет мои ангелы просили меня, чтобы я напрямую обучал людей на практических и теоретических семинарах и лекциях и через книги. Для меня это был удивительный, наполненный духовной любовью период благодати. Я надеюсь, что мой опыт помог многим из вас во всем мире вспомнить свою изначальную связь с Богом и со всей жизнью повсюду. Теперь меня просят внести небольшие изменения. Я говорю «небольшие», потому что меня не просят совсем перестать ездить по миру и встречаться с людьми, нуждающимися в помощи. Меня просят перенести основное внимание на Интернет, чтобы общаться с людьми по-новому.

Меня это чрезвычайно увлекает. Несколько лет у меня была страничка в Интернете, на которой, кроме графика моей работы, почти ничего не было. Теперь, с появлением журнала «Дух Маат», будет по-другому.

Я думаю, такое изменение в моей деятельности произошло потому, что теперь мы должны собираться большими группами, чтобы помочь исцелению нашего мира. И поэтому наша способность связываться через Интернет чрезвычайно своевременна. Вместо сотни или тысячи людей на семинаре или лекции мы можем встретиться с миллионом или более в киберпространстве и сообщать и влиять на изменение мира своим пониманием и любовью.

За последние пятнадцать лет я смотрел в глаза десятков тысяч людей — и всегда видел один и тот же Божественный Дух, глядящий на меня. Разные личности, но один и тот же Дух. У нас разный цвет кожи и глаз, разные языки, но по сути мы все одинаковы. В глубине своего сердца мы все хотим одного и того же — любви и добра. Мы все хотим, чтобы наши дети были счастливы и здоровы, хотим чувствовать нежность в прикосновениях своих любимых. И на этом общем для нас всех желании основана идея журнала «Дух Маат». Это больше чем электронный журнал и исследовательский сайт: это место, где мы можем соединить наши энергии и сотворить новую мечту. В этом слиянии умов и сердец людей всего мира, через это

создаваемое Единство, мы можем преодолеть стоящие перед нами проблемы.

В Единстве мы можем сделать все.

•\*. Нас просят начинать «просто», выращивать большое из малого, как дерево из семени. Итак, с вашей помощью и любящей поддержкой, мы начинаем.

Через «Дух Маат» вы сможете быть в контакте с истиной о том, как информация влияет на Землю, духовность и рост сознания. Вы сами — очень важный фактор в этом процессе. Вы важнее любой информации, которую мы можем сообщить. Но совершенно необходимо, чтобы вы были связаны друг с другом и со всем миром.

Я хочу поблагодарить вас за ту любовь и поддержку, которую вы дарили мне все эти годы. Я хочу, чтобы вы знали, что я люблю вас. Вы — тот свет, ради которого и была создана Вселенная. В вас — решение всех мировых проблем. Все то, что мы собираемся совершить через «Дух Маат», делается для вас.

Благодарю вас за то, что вы позволили мне служить вам до сих пор, и да послужит «Дух Маат» добру в вашей жизни и жизни нашей Матери Земли!

*В любви и служении, Друнвало*

## **Любовь, Эрос и духовным путь**

**Журнал «Дух Маат», том 1, апрель 2001 года**

### **От главного редактора**

Многим кажется, что отношения между людьми не имеют ничего общего с духовностью и вознесением. Иногда их считают чем-то грубым по определению — словом, чем-то сугубо «человеческим». Однако любовные отношения, если разобраться, — это не просто нечто, придающее нашей жизни некоторую остроту: это сама причина жизни. А в нашей близости друг с другом находит практическое применение все то, чему жизнь нас учит.

В своих гостиных и спальнях мы обнаруживаем Великую Школу Мистерий Космоса. В любви, равно как и во гневе, мы становимся друг для друга зеркалом. Все наши недостатки становятся

вызывающе очевидными, а спасает положение то, в чем мы достигли мастерства. Мы учимся так, как не может учиться никакой другой вид живых существ.

Вступая в романтические отношения, мы создаем одну из величайших возможностей для глубокого постижения тех духовных уроков, ради которых мы все сюда приходим. Легко быть духовным учителем и жить, удалясь от мира, в пещере высоко в Гималаях. Никаких проблем. И совсем другое дело быть духовным учителем, полностью погруженным в любовные отношения. Время разворачивает перед двумя влюбленными все новые и новые возможности и по самой своей природе обнажает малейшую духовную неуравновешенность, заставляя ее проявляться неуклюжим динозавром, готовым растоптать самое сильное эго.

В нежном взгляде удовлетворенного любимого челии««...» проявляется торжество жизни. В цикле влечения, любовного слияния, зачатия детей, их рождения, воспитания и выпуска в большой мир, старения и смерти жизнь обретает завершенность. Мы обнаруживаем, что в земной повседневной жизни, которой многие из нас хотели бы избежать, сокрыто нечто очень глубокое и могущественное. Самыми простыми действиями, если они совершаются в чистом сознании, можно изменить ход истории. Такой выбор всегда присутствует, но его редко осознают.

В этом выпуске нашего журнала мы хотели бы показать, какважно быть *человеком* и искать свое завершение в *другом человеке*.

Мы рассмотрим все стороны треугольника любви, эротики и духовности и постараемся понять, что такое человеческое *сердце*,каковы его глубочайшие желания и возможности. v Между двумя душами всегда присутствует Святой Грааль слияния в Единое Сердце, Единую Душу и Единое Тело, и через это единение создается вселенная новых возможностей. Если эти двое воистину видят друг в друге Божественное, то они способны достичь Вознесения, и путь к нему может указывать даже ранимая человеческая любовь.

Любовь, Эрос и духовность — какая необъятная тема! Утонченные порывы сердца Руми, великая мудрость семьи Иисуса и Марии, удивительная красота тантрического союза — одновременно физического и межпространственного... Давайте же начнем.

*В любви и служении,*

## **Мастерство любви**

Интервью с Доном Мигелем Руисом

**Дайан Купер:** «Ты есть Жизнь, пронизывающая твое тело, твой разум и твою душу. Как только постигаешь это — не логикой, не рассудком, а благодаря самому ощущению Жизни, — осознаешь и то, что ты есть та сила, которая заставляет лепестки цветов открываться и смыкаться, а колибри — порхать с цветка на цветок. Ты осознаешь, что ты в каждом дереве, в каждом животном, в каждой травинке и камешке. Ты — та сила, что направляет ветер и дышит в клетках твоего тела. Вся вселенная — живое существо, движимое этой силой, которая есть ты. Ты — сама Жизнь» [1].

**Дайан:** Дон Мигель, мне известно, что вы родились в семье целителей —ваша мать была *курандерой*, а дед — *нагвалем* [2]. Как вы вступили на путь толтеков?

**Дон Мигель Руис:** Всю жизнь меня окружала магия. С раннего детства она была для меня чем-то обыденным. И все же я был настроен очень скептически. И еще больше сомнений возникло, когда я решил стать хирургом и пошел учиться в медицинский институт.

На последнем курсе я попал в автомобильную аварию и пережил внетелесный опыт. Тут-то все и изменилось. После этого я начал искать ответы. Поиски начались сразу, потому что переживания мои были совершенно невероятны, я не в силах описать их словами. Моя жизнь полностью изменилась. Я просто понял, что повседневная жизнь не совсем такая, какой казалась мне прежде.

Дедушка говорил мне, что жизнь — это сновидение. Еще он говорил, что, когда люди наконец-то поймут это, сновидение можно будет изменить, и тогда изменится все человечество. После той аварии все, что я видел в детстве, начало обретать смысл.

Мы знаем, что лучше пережить самому, чем услышать сотни рассказов. После аварии все, о чем говорил мой дедушка, перешло для меня из разряда теорий в категорию бесспорных фактов. Я понял, что я —не мое материальное тело, и осознал себя как силу, которая



движет этим телом. Силу эту трудно описывать словами, но мы можем видеть ее проявления и последствия во всем вокруг. Именно эта сила раскрывает лепестки цветов, заставляет двигаться звезды и атомы. Вот кто я. И вот кто мы все. Нет никакой разницы между теми силами, что раскрывают цветок, заставляют нас взростеть или стареть. Это жизнь!

После той аварии у меня полностью изменилась система отсчета. Я постиг, что мы привыкли к иллюзии, *майе* [3]. Я понял, почему мы огорчаемся и сердимся, почему мы так жестоки. Я постиг, что мы воспринимаем все ошибочно. Все беды человечества — именно от этого ложного восприятия, от этого искажения.

Апнпя преемственности толтеков

Затем я пошел еще дальше и попытался понять философию собственной линии преемственности. Я поставил перед собой сложную задачу: очистить унаследованную мною философию толтеков от суеверий и мифов, оставить только здравый смысл. Это можно сделать с любой философией, с любыми человеческими представлениями. Если избавить все философии и религии от суеверий и мифов, то выяснится, что в основе своей все они говорят об одном. И причина в том, что все приходит из глубин нашей души, от Духа.

**Дайан:** Дон Мигель, почему же людям так трудно все время жить в вибрациях любви?

**Дон Мигель:** Можно утверждать, что, когда мы появляемся на свет, Любовь есть наше естественное состояние. Попробуйте вспомнить, какими мы были в детстве. Посмотрите на любого ребенка, еще не научившегося говорить.

Малышам не нужны слова, чтобы описать, какие чувства переполняют их, когда они видят мать или отца, свои игрушки или домашних любимцев. Дети еще не знают, что это называется Любовью, потому что не умеют говорить. Но для того, чтобы чувствовать, слова не нужны, а то, что чувствуют дети, намного больше, чем может сказать о Любви любой поэт или писатель.

Потом, когда мы становимся старше, нам начинают объяснять, какими нужно быть, — и мы уже боимся быть собой. Мы подавляем

свои чувства, подавляем все, что было совершенно естественным. Мы начинаем стыдиться своих чувств. Нам кажется, будто Любовь сделает нас уязвимыми, и мы боимся, что нам причинят боль.

Однако боль причиняет совсем не Любовь. Бояться нас заставляет вся эта ложь. И когда мы наконец-то перестаем верить этой лжи, когда набираемся смелости и вновь позволяем себе чувствовать, к нам вновь возвращается способность Любить, которая, впрочем, никуда и не исчезала.

Приложив усилия, можно победить в войне с ложью. Мы можем стать настоящими мастерами — вот почему я называю это Мастерством Любви. Не потому что чему-то учишься, нет! Любовь — это инстинкт. Это неотъемлемая часть эволюции эмоционального тела человека. Овладеть этим искусством может каждый, если только перестанет бояться быть собой.

**Дайан:** Но это труднейшая задача, если человеку довелось испытать переживание, причинившее страшную боль.

**Дон Мигель:** Да, это происходит повсеместно. Человечество получило очень болезненный опыт, и люди уже привыкли к тому, что Любовь небезопасна. Но на самом деле все наоборот. Именно Любовь дарует силу. По существу, мы просто научились мешать ее проявлениям.

**Дайан:** В книге *«Мастерство Любви»\** вы говорите, что одним из трех видов мастерства, ведущих к нашей подлинной природе, является Осознанность. И именно это мастерство позволяет осознать, кто мы на самом деле. Так кто же мы «на самом деле»?

**Дон Мигель:** Почти все люди убеждены, будто знают, кто они. Мы твердим: «я — человек, мужчина или женщина». Мы перечисляем такие определения исходя из своих представлений.

Но на самом деле, когда мы еще были малышами и ничего не «знали», не имели накопленных знаний, все вокруг внушали нам, кто мы. Матери говорили нам, кто мы, а мы были простодушны, мы верили и соглашались. Но наши матери лишь повторяли нам то, во что сами верили. И отцы наши внушали нам свои представления — а мы снова верили. Братья, сестры, телевидение — все вокруг объясняли нам, кто мы, и мы соглашались. Больше того, они говорили

нам, какими мы должны стать, потому что еще не такие, — и этому мы тоже верили.

И мы очень старались стать именно такими, какими нас хотели видеть. Мы прилагали все силы, мы боялись, что будем выглядеть в чужих глазах не слишком достойными. Мы страшно боялись, что нас оттолкнут, что кто-то не одобрит наших поступков и нашей одежды, наших слов и поведения за столом, наших представлений. Мы вечно стараемся быть такими, чтобы нас всюду одобрили, и лишь тогда сами готовы одобрить себя. Мы создаем идеал совершенства — образ того, какими, по нашему мнению, нам следует быть. Однако мы — вовсе не этот воображаемый идеал.

Мы пытаемся сделать все что угодно, лишь бы умолк внутренний голос нашего Судьи — мы стремимся казаться совершенством своим мужьям и женам, учителям, гуру и священникам, хотя знаем, что быть безупречными невозможно. Нам вечно твердили: «Мы — люди, и мы несовершенны. Никто не безупречен».

Но мы уже совершенны, просто не видим этого, не сознаем, какие мы на самом деле, потому что внимание наше полностью сосредоточено на том, какими мы стараемся быть.

Люди говорят порой: «Я так боюсь, что мое настоящее Я вырвется когда-нибудь на волю и все погубит». Знаете, в каком-то смысле это правда. Если наше настоящее Я вырвется наружу, оно действительно уничтожит всю ложь, в которую мы верим.

Осознание того, что мы не такие, какими себя считали, — первый шаг к возрождению себя настоящего. Разумеется, мастерство приходит только с опытом. Практика со временем становится образом жизни. Быть теми, кто мы есть, а не какими хотим быть, слышать не то, что нам хочется, а что сказано на самом деле, — это входит в привычку. Практика уже очень скоро позволит видеть мир совершенно иначе — таким, какой он есть, а не каким нам хотелось бы его видеть, чтобы удовлетворить чужие представления или наши собственные ложные взгляды. Когда мы такие, какие мы на самом деле, уже нет нужды оправдывать свое существование. Нет смысла стыдиться, что мы не такие, какими нас хотят видеть другие. Меняется все наше отношение к жизни.

Когда мы знаем, кто мы, уже нет необходимости тратить жизнь на ссоры с родителями, супругами и детьми. Все вокруг становится прекрасным, потому что мы уже не боимся Любить. Возрождение Любви — самое драгоценное, что может случиться с человеком. Когда мы возвращаем себе Любовь, жизнь становится чудесной и прекрасной. Все так романтично! Мы видим все вокруг глазами Любви. Жить легко, и нам уже совсем не страшно показывать, какие мы на самом деле, и говорить то, что хочется сказать. Мы уже не говорим «да», когда хотим сказать «нет». Наша жизнь вновь целостна, мы не боимся, что нас отвергнут. Нам никто не нужен. Это чудесная жизнь. Она укрепляет все наши личные отношения и, прежде всего, отношения с самими собой.

Чудесными становятся и наши любовные отношения, потому что нам уже не страшно быть собой и просить того, чего мы хотим. Мы уже ничего не принимаем на личный счет. Пропадает потребность властвовать над любимым человеком и подчиняться его власти. Мы становимся равноправными партнерами, а не соперниками. Теперь все совершенно иначе.

**Дайан:** Это прекрасно! Спасибо. Вы говорите, что второе мастерство — Трансформация, помогающая стать духовными воинами. Что означает этот принцип?

**Дон Мигель:** Когда постигаешь, что большинство конфликтов вызвано нашей верой в ложные вещи, можно решить прекратить эти конфликты в своей жизни. После этого в голове начинается битва между ложью и истиной. Превращение лжи в истину — вот что такое Трансформация, и она ведет к третьему мастерству, Любви. Когда перестаешь верить в ложное, появляется Свет, разгоняющий тьму. Ты становишься таким, каким был прежде, невинным, как дитя. Некоторые называли это возвращением в Рай, на Небеса, а я называю возрождением Любви. Это настоящее чудо.

Когда живешь Любовью, любой твой поступок превращается в ритуал Любви, и жизнь становится чудесной.

Искусство Любви — следствие двух первых искусств. Сточки зрения толтеков, все соткано из Любви. Любовь — это сама Жизнь. Овладевая Искусством Любви, мы настраиваемся на пронизывающий

нас Дух Жизни. Мы перестаем быть телом, разумом или душой; мы — сама Любовь. И тогда любой наш поступок — проявление Любви. Только эта Любовь в действии может принести счастье.

**Дайан:** Судя по всему, в наши дни личные отношения стали сложнейшей проблемой. Многие говорят, что просто устали от бесконечных попыток и неудач в поисках гармонии. Как же избежать повторения одних и тех же ошибок во взаимоотношениях?

**Дон Мигель:** Корень проблем в том, что мы не можем наладить хорошие отношения с самими собой. Все остальные взаимоотношения — лишь отражения наших отношений с собственным Я, а мы не умеем их менять. Начинать следует с самообвинений. Знаете, пару лет назад одна ученица пришла ко мне и сказала: «Мигель, как же мне хочется найти себе идеального мужчину! Я так устала от одинаковых мужчин и одинаковых проблем. Каждый раз одно и то же. Как же я мечтаю наконец-то найти себе безупречную пару!» Я посмотрел на нее и ответил: «Ладно, представим, что тебе встретился такой идеальный мужчина. Вы познакомились, и он готов остаться с тобой». А потом я добавил: «Но ты будешь относиться к нему точно так же, как относишься к самой себе. Как ты думаешь, задержится ли он надолго, если ты не уважаешь себя и будешь с равным неуважением относиться к нему?» Прежде всего, нужно изменить представления о себе. В тот день, когда твои отношения с собой станут отличными, когда будешь любить себя безо всяких условий, когда будешь на сто процентов уважать и чтить себя, когда перестанешь идти себенаперекор, — в этот прекрасный день и найдешь себе подходящую пару. И ты будешь уважать этого человека именно потому, что по-настоящему уважаешь себя. С другой стороны, ты никогда не позволишь ему относиться к тебе неуважительно. Благодаря этому личные отношения станут совсем не такими, какими были прежде; тебе уже просто не нужно властвовать над любимым человеком из ревности или неуверенности в себе.

Если любишь человека именно так, то позволяешь ему быть таким, какой он есть. У тебя нет желания что-то ему навязывать. Тебе не обидно, что он не такой, каким бы тебе хотелось его видеть. Ты

принимаете его таким, какой он есть. Ты любишь его таким, какой он есть. Больше того, ты любишь его именно за то, что он именно такой.

Однако в таких отношениях нужно быть честным, нужно стараться быть собой и никем не притворяться лишь ради того, чтобы заполучить этого человека. Кроме того, следует уметь видеть, какие проекции он на тебя переносит, — и оставаться собой вопреки желанию угодить его ожиданиям только потому, что ты его любишь.

Вы с любимым человеком как бы играете в теннис по одну сторону сетки. Намного веселее, когда партнер предоставляет тебе полную свободу и не рассказывает, как нужно играть, не критикует за малейшую ошибку. Вы — команда, а не противники. Вам обоим нужна общая победа.

Той ученице, о которой шла речь, я объяснил это чуть проще. Я сказал: «Есть два типа людей: одни похожи на мух, а другие — на пчел. Пчелы слетаются на мед, а мухи... известно на что. Тебе вот что больше нравится?» «Мед», — ответила она. «Если будешь похожа на мед, к тебе слетятся пчелы, — ответил я, — а если на кашку, то только мухи». Она воскликнула: «Теперь все ясно! Как же это просто! Я должна стать похожей на мед, и тогда ко мне начнут слетаться только пчелы». А я добавил: «Мед — это Любовь, а кашки — эмоциональный яд. Кому он нужен? Только мухам».

Ты любишь человека и говоришь ему: «Радость моя, я так тебя люблю, прими же в дар эту кашку!» Именно так мы поступаем, когда обращаем на любимого человека свою ревность, зависть и злобу. Но кто в здравом уме будет дарить любимому такие подарки?

И если кто-то твердит, что любит нас, но на деле обрушивает на нас зависть, ревность или убежденность в собственной правоте, пытается властвовать над нашими словами и делами, то что тут сказать... Это настоящая муха.

Нужно очень четко сознавать, чего мы хотим. Идеальная пара — это мед и пчела. И когда есть осознанность, это понимаешь с полной ясностью. Но без осознанности этого просто не постичь. Можно быть похожим на кашку, а можно и похожим на мед. И этот выбор меняет все.

**Дайан:** В вашей первой книге *«Четыре соглашения»\** очень большое впечатление на меня произвели слова о жестокости по отношению к себе.

**Дон Мигель:** Да, я говорил, что мы позволяем другим унижать себя не больше, чем сами себя унижаем. Если кто-то относится к нам еще более жестоко, чем мы сами к себе относимся, мы с этим человеком расстаемся. Но до тех пор, пока оскорбления не доходят до этого уровня, мы их терпим, потому что считаем, будто вполне этого заслуживаем.

Чем больше любишь себя, тем меньше готов терпеть оскорбления от других. Когда по-настоящему любишь себя, просто не позволишь другим тебя унижать.

**Дайан,** Нужно ли нам постоянно проверять себя, чтобы убедиться, что мы усвоили полученные уроки?

**Дон Мигель:** Жизнь — это вечная проверка, так что нам не обязательно проверять себя намеренно. Проверки приходят в лице > любимого человека или друга, нашей матери и наших детей. Испытания есть всегда, а убедиться в своем развитии можно по собственным реакциям. Ты просто уже не говоришь «да», когда хочешь сказать «нет».

**Дайан:** Вы верите в людей, в светлое будущее человеческого рода.

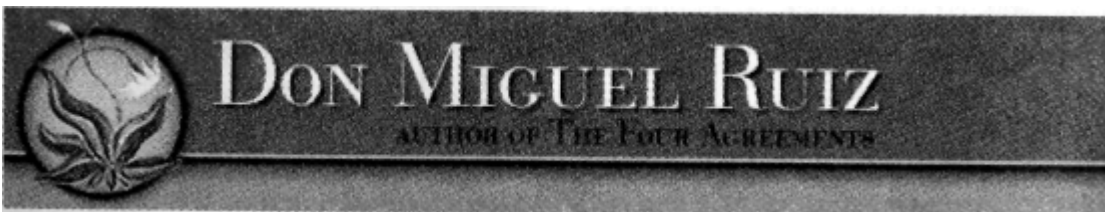
**Дон Мигель:** Конечно! Безусловно. Мы чудесно развиваемся. Потребуется время — пожалуй, еще несколько поколений, — но мы идем верным путем. Не о чем беспокоиться. Если мы пережили средневековье и инквизицию, то переживем и все остальное. Человечество становится лучше. Да, еще бывают войны, несправедливость и насилие, но все меняется.

**Дайан:** Огромное спасибо, Дон Мигель!

С тех пор как описанные выше переживания привели Дона Мигеля Руиса в мир толтеков, он неустанно развивался в подготовке к недавнему восходу Шестого Солнца по майянскому календарю. Согласно пророчествам Древних, это будет эпоха необычайных перемен в личном и общепланетном масштабе. Соединяя новые прозрения с давней мудростью, Дон Мигель учит нас тому, что путь к

личной свободе — лишь первый шаг этой эволюции. Окончательной ее целью является изменение коллективного сновидения нашей планеты.

Его сайт в Интернете: [Город Творцов](#).



*Курандера — целительница; нагваль — толтекский шаман, помогающий людям обрести духовную свободу. Линия преемственности Дона Мигеля, восходящая от одного нагваля к другому, теряется в глубине веков.*

*Майя - древнеиндийское представление о материальном мире как об иллюзии.*

### **Страстная любовь после медового месяца?**

О трудах доктора Джона Каппаса СузанБарбер Большинство из нас, независимо от того, какие мы бываем все остальное время, переживало Божественное Безумие, известное как влюбленность. Цвета становятся ярче. Мир вновь обретает волшебные качества, которыми он обладал, когда мы были детьми. И кажется, что каждое чудо, которого мы когда-либо страстно желали, отражается в глазах нашего Возлюбленного. А затем *что-то* происходит. Не со всеми. Некоторые пары все равно остаются влюбленными на всю жизнь, даже после того, как первое впечатление развеивается, — но лишь некоторые. С другой стороны, бывают и такие несчастные пары, которые, попробовав секс всего лишь один раз, полностью теряют к нему интерес.

Но обе эти крайности встречаются очень редко. Большинство из нас пребывает где-то между ними.

Что же такое это *что-то*, которое происходит с нами, когда, казалось бы, единственное, чего мы могли бы желать в жизни, — это оставаться страстно влюбленными?



Теория бога и лягушки Многие пытались объяснить ослабление любви или полную ее утрату как духовный процесс, который может произойти с каждым. Например, мы могли бы теоретически предположить, что, сначала мы видим в наших возлюбленных Бога и обожжаем их. Но по мере того, как мы начинаем осознавать их недостатки — их человеческую природу, — обожание улетучивается. Старый фокус «Поцелуй бога, и он превратится в лягушку».

Духовное решение «проблемы бога и лягушки», если дело именно в ней, состоит в том, чтобы научиться видеть наших партнеров «в идеальном свете», даже когда они не оправдывают наших ожиданий. Мы же все знаем о парах, которые счастливы вместе, хотя и вряд ли окажутся в очереди на причисление к лику святых в ближайшее время. Их немного, надо признаться. Но они все-таки существуют.

Конечно, для людей, следующих духовным путем, существуют взаимоотношения, которые просто распадаются, когда все уроки освоены и кармические узлы развязаны, когда одному человеку для выполнения своей миссии необходимо найти нового партнера или отказаться от партнеров вообще. Вы можете определить, происходит ли о же самое с вашими отношениями, ответив на следующий вопрос: «*Читает ли кто-либо из вас, что другому следует измениться?*» И не имеет значения, кто из партнеров критикует другого. Когда нас критикуют другие, то это происходит потому, что мы считаем, что заслуживаем этого. Когда же мы критикуем других, то занимаем позицию жертвы. В любом случае такие отношения нефункциональны.

Теория Марса и Венеры Другие философы предпочитают различные варианты «теории Марса и Венеры», объясняя динамику взаимоотношений различиями между мужчинами и женщинами — дескать, сам Бог впледел разочарование в ткань нашей Реальности. Даже интуитивно мы ощущаем, что это не может быть верно.

Однако существует одна причина, по которой эта теория продолжает пользоваться популярностью. Посмотрим, сможете ли вы определить ее для себя, читая эту статью дальше.

Что означает «любить больше»?

Похоже, все объяснения угасания страсти игнорируют один чрезвычайно интересный факт, который заключается в том, что практически во всех неудавшихся отношениях один партнер «любит

больше», чем другой. Читатели, имеющие опыт психотерапевтического консультирования, согласятся с тем, что «любящие больше» люди, вне зависимости от их пола, как правило, обладают двумя чертами: Именно «любящие больше» практически всегда (за исключением тех случаев, когда речь идет о жестоком обращении с одним из супругов) обращаются к психотерапевту;

«Любящие больше» люди практически всегда уверены в том, что именно их партнер на самом деле нуждается в психотерапии.

Снова и снова мы видим, как одна из половин любовной или супружеской пары чуть ли не за шиворот затаскивает своего партнера в кабинет консультанта. И хотя те, кого затаскивают, как правило, не хотят здесь находиться, обычно они довольно охотно соглашаются с тем, что проблемы в отношениях, вероятно, являются их виной!

Жалобы типичны. Он больше не хочет секса. Она никогда не проводит время со мной. Все, что его интересует, — это его карьера. Она беспокоится только о своей маме. Он никогда не помнит о знаменательных датах. Она больше не говорит мне, что любит меня. Он никогда со мной не разговаривает. У нее роман из стороне.

Мужчины или женщины, «любящие больше», обычно считают, что ведут себя образцово и что психиатр должен каким-то образом убедить их партнеров измениться. Теория эмоциональной и физической сексуальности Существует еще одна теория любовных отношений, которая рассматривает проблему шире, чем теории «бога и лягушки» и «Марса и Венеры», и под совершенно новым углом зрения. Она называется «теорией эмоциональной и физической (или Э- и Ф-) сексуальности».

Эта теория была разработана в конце 1950-х годов доктором Джоном Каппасом, известным психотерапевтом, основавшим в Ван-Найзе (штат Калифорния) Институт гипнотической мотивации. В отличие от теории «бога и лягушки», система доктора Каппаса принимает во внимание тот факт, что каждый партнер хочет от отношений чего-то своего. Но, в отличие от теории «Марса и Венеры», теория Э- и Ф-сексуальности признает, что одинаковые желания и нужды возникают у «любящих больше» и у «любящих меньше» партнеров, независимо от их пола.

Наиболее важно то, что концепция Э- и Ф-сексуальности позволяет нам на самом деле разобраться, что происходит между двумя людьми, не возлагая вину на какую-либо из сторон. Во многих случаях, единственное, что необходимо, — это просто понимание своей собственной сексуальности в рамках этой системы.

Описание Э- и Ф-сексуальности Если описывать динамику отношений в терминах Э- и Ф-сексуальности, как мы будем делать ниже, многие читатели могут воспротивиться этому, сочтя такое разделение «навешиванием ярлыков». Пожалуйста, поймите, что, когда мы называем человека «физическим» или «эмоциональным», мы просто подразумеваем, что он проявляет физически-сексуальное или эмоционально-сексуальное поведение. Но это очень длинная фраза, которая будет лишь затруднять обсуждение. Кроме того, речь будет идти о *чрезвычайно выраженном* поведении — таком поведении, которое вызывает проблемы в отношениях. Мы отнюдь не подразумеваем, что все люди, относящиеся к физически-сексуальному или эмоционально-сексуальному базовым типам, обладают *всеми* описываемыми ниже чертами.

К тому же люди иногда меняют свое поведение. Однако в таких случаях мы, как правило, имеем дело с проблемами намного более сложными, чем те, в которых можно разобраться благодаря теории доктора Каппаса. Так что здесь мы о них говорить не будем.

И еще, пожалуйста, поймите, что мы описываем поведение, которое складывается после «стадии медового месяца». На стадии медового месяца мы все действуем примерно одинаково.

И наконец, мы не описываем здесь поведение людей, которые уже преодолели чувства страха и вины и вступают в любовные отношения на основе целостности, или Единства. Вина и страх — это и есть те установки, которые толкают наше поведение к обсуждаемым здесь полюсам. Когда вина и страх перестают играть какую-либо роль, вся эта система рушится и мы вновь обретаем детскую легкость и изящество, внутренне раскрываемся и понимаем наш духовный путь.

Теперь, когда обо всем этом сказано, давайте начнем описывать нашу полярность сексуального поведения.

Что такое физическая сексуальность?

«Физическая сексуальность» — это термин, который доктор Каппас использовал для описания партнера, «любящего больше». Физически-сексуальные индивидуумы обладают длинным списком характерных черт, которые отличают их от партнеров с эмоциональной сексуальностью (об этом ниже).

Словосочетание «физически-сексуальный» в данном случае описывает *все поведение* индивидуума в отношениях с партнером, а не только собственно сексуальный его аспект. Доктор Каппас выбрал термин «физический», потому что люди с таким поведением склонны относиться к любви с физической точки зрения, с точки зрения действий. Дома ли она, когда я звоню? Посылает ли он мне цветы? Как часто она будет заниматься сексом? Помнит ли он о нашей годовщине? Был ли у нее оргазм? Говорит ли он, что любит меня? Нежна ли она со мной физически? Говорит ли он мне, что ему нравится, как я выгляжу? Таким образом, «физические», как правило, хотят столько секса, сколько могут получить от своих партнеров, а когда они получают его в недостаточной мере, то чувствуют себя отвергнутыми.

Поскольку «физические» всегда выискивают внешние признаки того, что их любят, они очень остро ощущают *режимы поведения*. Если партнер звонил каждый день и вдруг один день пропустил, они чувствуют себя отвергнутыми. Если они слышат «Я тебя люблю» дважды в день, то надеются слышать это дважды в день отныне и вовеки, а если вдруг не услышат, то истолковывают это как утрату любви. Пока же «эмоциональный» придерживается определенного режима, «физический» чувствует себя в безопасности.

Для физически-сексуального человека любовные отношения занимают верхнюю строчку их списка приоритетов. По сути, у многих людей, проявляющих этот тип поведения, даже и нет никакого списка приоритетов. Есть только любовь (решающее) — и все остальное (неважное). Тот, кто действительно хотел бы жить на необитаемом острове со своим возлюбленным (возлюбленной), проявляет крайнее физически-сексуальное поведение.

Необитаемые острова всех океанов были бы просто переполнены, если бы не одна маленькая проблема. Физически-

сексуальные люди *всегда* привлекают к себе свою естественную противоположность, людей эмоциональных (и сами реагируют только на них). А ни один эмоционально-сексуальный человек не сможет вынести близости в духе «рай в шалаше» больше двух-трех дней.

Физически-сексуальное поведение вызывается или обостряется отвержением. И поскольку физические «видят» отвержение тогда, когда эмоциональные просто возвращаются к своему нормальному поведению, то с течением времени физические чувствуют себя все более и более отвергнутыми и, следовательно, все более и более влюбленными.

Как правило, происходит следующее: после стадии медового месяца партнер физического перестает звонить так часто, как раньше, или больше времени начинает проводить за работой. Это просто их нормальное поведение, потому что их первичной целью в жизни была и всегда будет их карьера или миссия. Но физический интерпретирует возврат к нормальности как отвержение и становится одержимым, пытаюсь заставить другого человека вернуться к той внимательности, которую тот проявлял на стадии медового месяца.

Пытаясь изменить поведение другого, физические, ощущающие себя отверженными, вызывают у своих партнеров чувство вины, побуждающее их отдаляться еще больше. «Почему ты не позвонил? Ты сказал, что ты позвонишь. Ты сделал мне ич^пс больно». А дальше все несется вниз, как снежный ком с горы.

Что такое эмоциональная сексуальность? Термин «эмоциональная сексуальность», как и его физическая противоположность, описывает все поведение индивидуума во взаимоотношениях, а не только его сугубо сексуальные аспекты. Крайне «эмоциональный» просто нефункционален в отношениях, и он привлекает к себе таких «физических», которые настолько восприимчивы к малейшим признакам «отвержения», что для них тоже невозможны никакие отношения.

«Эмоциональные» вместо того, чтобы реагировать на физическую стимуляцию или на действия, реагируют на воображение и ожидания. Запрограммированный секс вызывает у них абсолютное

отвращение. Они воспринимают его как «выступление по заказу». Подобраться к человеку такого типа можно только через его эмоции — через то, что его или ее интересует, — а не физически.

У «эмоционального» как раз есть список приоритетов, и его карьера всегда занимает в нем самую верхнюю позицию (некоторые эмоционально-сексуальные женщины делают «карьеру» в браке, но принцип остается тот же — они хотят больше денег и престижа, а не больше времени своего супруга или секса).

Вторую позицию в списке приоритетов «эмоционального» обычно занимает семья. Затем дети. Затем хобби! Супруг или любовник идет последним.

Это не означает, что «эмоционально-сексуальным» безразличны их партнеры или что они любят их не очень сильно. Это просто означает, что они склонны сначала уделять время всему остальному.

Если у «физических» мотивация — отвержение, то у «эмоциональных» — чувство вины. Глубоко внутри они чувствуют, что не отвечают требованиям, предъявляемым во взаимоотношениях. Они обычно думают, что их партнер был бы счастлив с кем-нибудь другим и что с их стороны неправильно «удерживать его». Чем более виноватыми они себя чувствуют, тем меньше их интересует интимная близость — и тем тяжелее им уйти!

Иногда, в попытке вновь завоевать своего супруга, «физически-сексуальный» заводит роман на стороне и делает так, чтобы партнер наверняка узнал об этом. Идея заключается в том, чтобы другой почувствовал себя отвергнутым и, таким образом, оказался «любящим больше». Последствия могут быть катастрофическими, потому что «эмоциональные» чаще всего чувствуют только облегчение, когда их партнеры уходят на сторону. Вины больше нет! Это может позволить им разорвать взаимоотношения. Но если они состоят в браке, то обычно никуда не уходят, а просто позволяют себе самим заводить романы — если раньше еще этого не делали. Именно «физический» в большинстве случаев выбирает развод.

## **Сексуальный цикл**

Важным аспектом Э- и Ф-сексуальности является открытый доктором Каппасом сексуальный цикл. Упоминаний об этом явлении мы не находим больше нигде. И тем не менее понимание сексуального цикла является абсолютно необходимым для понимания того, как функционируют любовные отношения.

Коротко говоря, у «эмоциональных» есть сексуальный цикл, а у «физических» — нет!

Сексуальный цикл «эмоционального» обычно составляет три дня. Другими словами, он открыт для сексуальных отношений каждый третий день. Доктор Каппас назвал третий день «днем цикла». В ИГМ (Институте гипнотической мотивации) этот цикл проявляется в тысячах описанных случаев «эмоциональных» (и мужчин, и женщин). Часто время цикла бывает больше трех дней, но практически никогда не меньше.

Когда у «эмоционального» наступает «день цикла», он склонен быть более ласковым и нежным. Температура его тела повышается (это также подтверждают архивы ИГМ). Женщины становятся более возбудимыми и быстрее достигают оргазма; у мужчин усиливается потенция.

Сексуальный цикл может быть одной из причин, почему «эмоциональные» и «физические» в результате всегда оказываются вместе. Механизм тут такой.

Если бы «эмоциональный», чьи дни цикла приходятся на этой неделе на понедельник и четверг, находился в отношениях с другим «эмоциональным», чей цикл приходится на вторник и пятницу, то они никогда бы не получили удовольствия вместе. Очень удобно, если у тебя есть сексуальный цикл, состоять в отношениях с кем-то, кто «всегда готов».

Если у тебя множество различных интересов, то удобно иметь супруга, который хочет приспособить свою жизнь к твоей. Удобство имеет наибольшее значение для того, кому нужно суметь втиснуть отношения в узенькие промежутки между работой, семьей, детьми и хобби.

Таким образом, «эмоциональные» обычно не остаются с «эмоциональными», даже если они сходятся вместе, потому что ни один в такой паре не заинтересован в отношениях настолько, чтобы

мириться с неудобствами приспособления к жизни партнера. С другой стороны, физически-сексуальный партнер добровольно и с радостью пожертвует всем, чтобы быть наготове, когда «эмоциональный» его захочет.

«Физические» тоже не остаются с другими «физическими», потому что в такого рода отношениях их не отвергают, а именно боль от отвержения говорит им о том, что они «любят». В конце концов они теряют интерес друг к другу и часто становятся просто хорошими друзьями.

Все «физические», с которыми мы когда-либо встречались, были абсолютно уверены в том, что они были бы безумно счастливы, если бы их партнеры «приставали» к ним первыми, но если это происходит, то их влюбленность быстро проходит. Поэтому, если вы «эмоциональный» и не знаете, как расстаться со своим ревнивым, собственническим партнером, попробуйте начать пилить его по поводу того, что вам нужно больше секса, больше совместного времяпрепровождения, больше всяких там «Я тебя люблю», больше чего угодно... Это очень простой, быстрый и бескровный метод.

Использование Э- и Ф-сексуальности для улучшения ваших отношений Это огромная тема, и в короткой статье мы можем лишь поверхностно ее коснуться. Но существуют некоторые простые вещи, которые вы можете сделать, чтобы значительно изменить качество своих любовных отношений.

Прежде всего вам необходимо выяснить, на какой вы стороне. Это довольно просто. Если вы читаете эту статью, то существует почти 99-процентная вероятность того, что вы относитесь к физическому типу. «Эмоциональные» практически никогда не читают статей об улучшении любовной жизни! (Именно в этом, я думаю, заключена причина успеха теории «Марса и Венеры»: физические мужчины все мачо и практически никогда первыми не изъявляют желания сходить на семинар, посвященный отношениям, в то время как их эмоционально-сексуальные жены отношениями не интересуются. С другой стороны, эмоциональные мужчины, испытывая чувство вины, позволяют своим физическим женам затаскивать себя на прием к психиатру или на семинары. Как мне кажется, теория «Марса и Венеры» справедлива в основном в



отношении физически-сексуальных женщин и эмоционально-сексуальных мужчин.) Но если нашу статью читают только «физические», это нормально — потому что именно «физический» обычно должен измениться, если должны измениться сами отношения. Несправедливо? Но подумайте сами: ведь именно «физический» хочет, чтобы все было по-другому! Можем ли мы на законных основаниях требовать от других измениться, чтобы нам жилось лучше? Не должны ли мы измениться сами?

Если же вы «эмоциональный» и чувствуете побуждение улучшить свои отношения, тогда вы тоже можете совершить некоторые изменения, которые колоссально изменят качество вашей жизни.

«Проверочный список характерных черт Э и Ф» на стр. 48-49 научит вас распознавать тип сексуальности в себе и других людях.

Ниже я расскажу две истории: об эмоционально-сексуальной женщине и о физически-сексуальном мужчине. В обоих случаях приводятся указания, которые улучшили их отношения с партнерами. После каждой истории приводится список того, что *вы* можете сделать для улучшения вашей собственной любовной жизни.

### **История №1. Дженнифер**

Мы были на семинаре по похудению. Суть метода заключалась в его «недиетичности» — нас учили уменьшать свой вес за счет изменения нашего представления о себе, а не того, что мы едим. Дженнифер, успешному хиропрактику и энергичной деловой женщине, понравились занятия, и она заметила множество спонтанных изменений в своих привычках, связанных с едой. Однако, в отличие от остальных, она не сбросила ни грамма веса. При росте 170 см и весе 61 кг, у Дженнифер на самом деле не было избыточного веса. Но до замужества она всегда была сверхстройной, так что теперь чувствовала себя просто толстой.

В связи с чем, — спросила я ее, — это беспокоит вас больше всего?

- Из-за этого я теряю интерес к сексу. Мой муж Ларривыходит из себя, но я просто ничего не могу с этим поделать.

- Я терпеть не могу заниматься сексом, когда чувствую себя толстой.

- Дженнифер, если бы все происходило так, как вам хочется, и вы никогда не чувствовали бы себя толстой, как частовы бы занимались сексом?

- Ну, я не знаю. Думаю, пару раз в неделю.

- А как насчет Ларри? Как часто он бы хотел заниматься сексом, если бы вы были не против?

- Она невесело рассмеялась: Наверное, дважды в день.

- А нельзя просто сказать Ларри, что вы не хотите заниматься сексом, когда вы не в настроении, вместо того чтобы сваливать все на ощущение полноты?

- Я бы не смогла этого сделать. Он бы почувствовал себя полностью отвергнутым. А я бы чувствовала себя такой виноватой...

Я объяснила Дженнифер теорию сексуального цикла — для нее, эмоционально-сексуальной женщины, было совершенно нормально не интересоваться сексом чаще, чем ей это нужно. Я также сказала ей, что для ее мужа нежелание заниматься сексом было равнозначно окончательному и бесповоротному отвержению, так что ей придется рассказать ему о своем цикле. Ларри не чувствовал бы себя отверженным, если бы он просто осознал, что желание заниматься сексом один раз в три дня — это ее нормальное поведение, которое не имеет к нему никакого отношения. И ей тоже не нужно было чувствовать себя виноватой. Теперь она могла просто сказать «нет».

Я никогда не забуду выражение лица Дженнифер; ее словно выпустили из тюрьмы. И мое объяснение сработало! Она избавилась от лишнего веса, абсолютно ничего для этого не делая. Я встретила ее два года спустя: она сказала, что ее супружеская жизнь намного улучшилась. И, не прибегая к диете, она снизила вес до 47 килограммов.

Вот еще некоторые указания для «эмоциональных»:

- Не устанавливайте определенного режима секса, звонков, свиданий и т. п. до тех пор, пока не будете относиться к этому человеку по-настоящему серьезно. И не ломайте такого режима до тех пор, пока для вас с этим человеком не будет все кончено, потому что именно так это будет истолковано, и покоя у вас уже не будет.

- Придерживайтесь определенного режима, если у вас постоянные или долгосрочные отношения. В противном случае ваш партнер будет всегда несчастлив и обеспокоен. Если вы не успеваете вовремя, позвоните. Если на этой неделе вы хотите пропустить поход в кино, предупредите своего партнера об этом заранее и заверьте его в том, что все нормально. Да, вы отказываетесь от части своей драгоценной свободы, но хотите ли вы на самом деле быть свободным, чтобы продолжать делать любимого человека несчастным?

- Расскажите партнеру о своем цикле. Скажите ему, что вы включаетесь и выключаетесь физически, и так всегда было, и это не имеет никакого отношения к тому, насколько сильно вы его любите.

- Говорите партнерам комплименты об их внешнем виде, их мужественности (женственности), их желанности, их способностях в постели. Большинство физически-сексуальных людей ненавидит, когда их хвалят за качества, которые никак не могут им помочь привлечь к себе противоположный пол. В таких качествах они просто не видят прока.

- Не уходите, когда ваш партнер «пилит» вас. Представьте себе, что это проверка вашей способности оставаться любящей перед лицом критики. Эта позиция подскажет вам, что сказать, — если вообще необходимо будет что-либо говорить после того, как вы действительно его выслушаете (хотя бы один раз).

В общем, перестаньте думать, что ваш партнер не должен требовать вещей, которые ему необходимы, просто потому что они не требуются вам. И речь здесь идет не об уступке. Помните, в Библии сказано: «Какой из вас отец, когда сын попросит у него хлеба, подаст ему камень?» Так не делайте этого и с тем, кого вы любите.

### **История №2: Джерри**

Джерри пришел на прием к психотерапевту, потому что его жену Мелиссу не интересовал секс. Иногда она уступала ему из чувства долга, но далеко не всегда, и никогда не делала этого охотно. Он хотел привести ее к нам, чтобы мы научили ее «быть женщиной».

Мы отказались и объяснили почему: — Она уже чувствует себя достаточно виноватой. Держу пари, что она уже сказала, что вам

лучше было бы оставить ее и найти себе кого-нибудь, кто смог бы сделать вас счастливым.

Он признал, что уже много раз слышал именно эти слова.

Но я просто хочу сделать ее счастливой! Почему я не могу этого сделать? Я упорно работаю и приношу домой зарплату.

Я не шлюсь с приятелями по барам, как некоторые мои знакомые. Я говорю ей о том, как она красива и как сильно я ее люблю.

Я приношу ей подарки. Я бы занимался с ней сексом в любое время, когда бы она пожелала, если бы только... Я уделяю ей очень много внимания. Разве я плохой муж?

А может быть, это не то, что делает Мелиссу счастливой? Готовы ли вы дать ей то, чего *она* хочет, вместо того, что хотите ей дать вы?

Эта мысль привела его в замешательство, но в конце концов он согласился попробовать.

- Хорошо. Просто сделайте это и посмотрите, подействует ли. Во-первых, перестаньте говорить Мелисе комплименты по поводу ее внешнего вида. Скажите ей, какая она умная или что-нибудь другое, что будет правдой, но не будет связано с ее принадлежностью к женскому полу. Мелисса не видит никакой ценности в том, чтобы быть женщиной, и, когда вы говорите ей комплименты по поводу ее женственности, это ее раздражает.

Он выглядел несколько растерянным, признав, что мы совершенно правы.

- Во-вторых, поймите, что эмоционально-сексуальный человек никогда не разрывает отношений первым. Мелисса никуда не собирается. Так что просто живите нормальной жизнью. Чем вы любите заниматься?

Он сказал, что давно уже хочет играть в покер с друзьями по „ работе, но не может себе позволить оставлять жену одну.

- Вот и хорошо. Играйте себе на здоровье. Подумайте о других вещах, которые вам нравилось делать до того, как вы стали одержимы этой женщиной, и начните ими заниматься. Он согласился попробовать.

Затем мы рассказали ему о сексуальном цикле Мелиссы, объяснили, как вычислять ее дни цикла, и посоветовали даже не

думать о попытках заняться с ней сексом в другие дни.

— А кстати, как вы даете Мелиссе понять, что хотели бы заняться с ней сегодня вечером сексом?

Он сказал, что часто к ней прикасается, изображает любовное томление и вообще «всячески намекает».

- Понятно. Давайте изменим и это. Перестаньте подавать сексуальные сигналы! В следующий раз, когда вы захотите продемонстрировать влюбленность, сделайте это, но не тогда, когда вы хотите секса. У вас происходит следующее: каждый раз, когда вы обнимаете Мелиссу, она чувствует, что вы хотите секса.

И, поскольку Мелисса не может смириться с мыслью, что она вынуждена уступать, эти ежедневные проявления нежности лишь ухудшают ситуацию еще больше. Не пытайтесь заниматься с ней сексом, пока не наступит ее день цикла, и никак не предупреждайте ее об этом заранее, просто делайте это!

- Не знаю, смогу ли я.

- А сможете ли вы провести остаток жизни, пытаясь получить сексуальное удовлетворение от женщины, совершенно равнодушной к сексу?

Джерри ушел, задумавшись.

Вот некоторые правила, которым вы можете следовать, чтобы улучшить свои взаимоотношения с любым эмоционально-сексуальным партнером:

- Никогда и ни при каких условиях не спрашивайте: «Ты меня любишь?» Не заставляйте «эмоциональных» партнеров открыто выражать свои чувства. Если не можете удержаться, лучше заклейте себе рот скотчем. Вы просто будете убивать спонтанность, которая является для них единственным источником волшебства во взаимоотношениях.

- Если они без вашего напоминания говорят вам «Я тебя люблю», простого «спасибо» в ответ будет вполне достаточно. Или посмотрите пристально партнеру в глаза (мужчины, представьте себе, что вы — Хан Соло из «Звездных войн») и ответьте совершенно серьезно: «Я знаю».

- Имеете ли вы склонность придирается к своему партнеру и указывать ему на его недостатки? Доставайте опять скотч. Если вам

не нравится видеть разбросанное по полу нижнее белье, подберите его сами. Это ведь вам оно не нравится? Стало быть, это ваша проблема.

- Если вам необходимо выяснить отношения, не делайте этого, пока вы еще «взвинчены». Сначала приведите себя в порядок. Затем назначьте встречу, чтобы поговорить обо всем спокойно.

- Никогда не отпускайте негативных комментариев во время интимной близости. «Эмоциональный» начнет ассоциировать секс с этими комментариями и закроется для вас.

- Перестаньте преследовать партнера, когда он не хочет разговаривать и старается уединиться; в частности, перестаньте кричать через дверь в ванную.

- Постарайтесь сделать жизнь своей супруги (супруга) приятной и комфортной. Они хотят именно этого и не будут продолжать отношений, если этого не получат. И даже не думайте, что ваш партнер обязан начать делать то же самое для вас. «Физические» любят делать такие вещи, а «эмоциональные» — нет. Мы разные. *Vive la difference*]\*

- Поймите, что «эмоциональные» больше всего интересуются сексом в *день цикла* — но только *до* секса. После близости секс вовсе перестает их интересовать. Если после секса они встают и идут играть в компьютерные игры, смиритесь. С этим уже ничего поделать нельзя.

- Хвалите их за их мозги, их способности и так далее. Никогда не говорите своему эмоционально-сексуальному партнеру комплиментов, которые были бы неуместны на рабочем совещании.

И наконец, если вы физически-сексуальны, вам свойственно страстное стремление к Единению, которого никогда не сможет удовлетворить ни один конкретный партнер. «Бог никогда не опаздывает»... и никогда не припрятывает от вас то, что вам нужно. Положитесь на Дух в своих внутренних эмоциональных потребностях и попробуйте сделать свои любовные отношения источником удовольствия и красоты. Если вам это удастся, возможно, вы даже привлечете к себе ту Родственную Душу, которую искали все эти годы.

.

## Некоторые выводы

Основная идея этой статьи заключается в том, что наш партнер обычно хочет не того, чего хотим мы. Тем не менее, наши нужды — взаимодополняющие, поэтому если мы сможем по-настоящему понять друг друга, то обнаружим, что все действует просто превосходно.

Когда мы пытаемся продемонстрировать своим партнерам, чего мы хотим, то практически никогда не делаем того, что хотят они. Если вы «физический», смиритесь с тем, что, даже когда вам удастся сделать Бога номером первым в своем списке приоритетов, любовь, скорее всего, все равно будет делить с ним это почетное место. Но почему бы и нет? Ведь все мы и есть Бог. И «эмоциональным» тоже необходимы любовные отношения. Кто-то же должен ими заниматься, так почему не вы?

А если вы «эмоциональный», попытайтесь перестать испытывать чувство вины. Осознайте, что если бы вы на самом деле дали своему партнеру возможность найти кого-нибудь более подходящего, то он, скорее всего, нашел бы кого-нибудь точно такого же, как вы. Мы усваиваем духовные уроки, которые *должны* усвоить в этой жизни, и самообвинение, которому склонны предаваться «эмоциональные», несколько не выше в духовном смысле, чем постоянное обвинение других, которым занимаются «физические». Обвинение не работает, да и не доставляет на самом деле такой уж большой радости.

Ваша конечная цель — постепенно уравновесить две чаши весов. Если «физический» становится менее требовательным и больше не пытается заставить своего партнера измениться, просто любя его таким, какой он есть, то «эмоциональный» меньше испытывает чувство вины и становится более любящим и внимательным.

Проблемы сложные, но их решение всегда требует *принятия* самого себя и своего партнера. И это намного проще сделать, когда мы видим в партнере кого-то, кто действует совершенно *нормально* для своего типа, и осознаем, что, начав менять партнеров, мы будем всегда выбирать людей того же типа до тех пор, пока сами не сможем измениться. «Эмоциональному» нужно работать над принятием самого себя и избавлением от чувства вины. «Физическому» тоже

нужно работать —над любовью к себе и избавлением от излишней требовательности. Как всегда, ответом будет Любовь.

Проверочный список характерных черт Э- и Ф-сексуальности

### **Эмоциональный тип**

- Одевается так, как удобно и нравится самому.
- Не любит надевать ювелирные украшения.
- Сидит, сдвинув ноги.
- Ведет себя скромно.
- (Женщина) не использует косметику.
- (Мужчина) скорее умрет, чем наденет золотую цепочку.
- Застегивает верхнюю пуговицу.
- Одевается, не стесняясь продемонстрировать избыточный вес.
- Одевается, стараясь скрыть привлекательные части тела.

### **Физический тип**

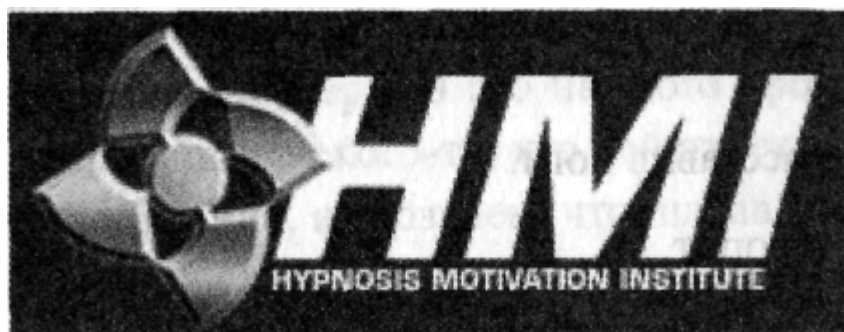
- Одевается так, чтобы нравиться другим (относится как к мужчинам, так и к женщинам).
- Любит надевать большое количество ювелирных украшений.
- Сидит, расставив ноги.
- Много говорит.
- (Женщина) использует много косметики.
- (Мужчина) носит золотые цепочки.
- Оставляет незастегнутыми столько пуговиц, сколько позволяют нормы приличия.
- Одевается так, чтобы скрыть избыточный вес.
- Одевается так, чтобы продемонстрировать привлекательные части тела.

• Если вы зайдете в бар для холостяков, то «физические», сногшибательно одетые, обычно находятся в одиночестве или не обращают особого внимания на своих друзей и склонны выбирать место рядом с входной дверью, где они могут всех видеть и быть на виду. «Эмоциональные» же одеты так, чтобы быть незаметными, и склонны прятаться по углам с несколькими друзьями своего пола.

С тех пор как мы учились в ИГМ, доктор Каппас добавил в свою систему еще и «ментальный» тип сексуальности, поэтому сейчас его теория называется «ЭМФ». Если вы хотите узнать об этом больше, то



можете заказать книги и видеокассеты доктора Каппаса через его сайт в Интернете: [www.hypnosismotivation.com](http://www.hypnosismotivation.com).



*\*Сузан Барбер обучалась психотерапии у доктора Каппаса в 1970-е годы и читала «Профессиональный курс по эмоциональной и физической сексуальности» в его Институте в Ван-Найзе и в своей собственной школе психотерапии в Марина-Дель-Рей (Калифорния). Затем она использовала идеи доктора Каппаса в собственной практике, помогая клиентам улучшать сексуальные отношения. Сегодня она продолжает заниматься духовным консультированием и психотерапией, работая вебмастером в журнале «Spirit of Ma'at».*

### **Эдгар Кейси о «родственных душах»**

#### **Интервью с Кевином Тодеша**

**Дайан Купер:** Чтобы сохранить любовь, не нужно волшебного зелья. Нужны лишь двое, которые еще верят в волшебство.

**Дайан:** Кевин, я знаю, что вы изучаете материалы Эдгара Кейси уже около 27 лет. С чего началось ваше увлечение его трудами?

**Кевин:** Я жил в Колорадо в 1974 году, и случайно мне попала в руки книга «Поиски Брайди Мерфи»\*, о женщине, которая под гипнозом вспомнила свою прошлую жизнь в Ирландии. Эта книга в свое время наделала много шума, и в ней было довольно много информации об Эдгаре Кейси.

Я прочитал все, что смог найти, о Кейси, вступил в учебную группу и начал довольно активно участвовать в работе АИП\*\* в штате Колорадо, а затем и читать лекции. В 1982 году я закончил колледж и переехал в штат Вирджиния, и с тех пор работаю там в АИП.

*Новое издание: Morey Bernstein, The Search for Bridey Murphy, Doubleday, 1989.*

*«Ассоциация исследования и просветления» (англ. Association for Research and Enlightenment), [www.edgarcause.org](http://www.edgarcause.org).*

**Дайан:** Мне кажется, когда кто-то увлекается так сильно, как вы, изначально должно быть нечто особенное, «задевшее за живое». Что же в материалах Кейси так привлекло ваше внимание?

**Кевин:** Я думаю, в какой-то степени — объем информации, ее богатство. Изучать материалы Кейси можно всю жизнь... и даже сейчас, хотя я уже хорошо знаком с ними, я постоянно обнаруживаю в них что-то новое и интересное. Кейси затронул около десяти тысяч различных тем, он давал «чтения» для обычных людей, таких же, как мы с вами, и они задавали ему вопросы, которые вы или я могли бы задать ему сегодня.

**Дайан:** Его материалы о «родственных душах»\* представляют на мой взгляд, особый интерес потому, что не поддерживают распространенных романтических представлений о поисках «Единственного» или «Единственной». «Чтения» Кейси предлагают, мне кажется, вполне логическое обоснование, почему в своей жизни мы можем испытывать влечение более чем к одному человеку. Конечно, результат этого может быть совсем не такой, как мы ожидали.

**Кевин:** Совершенно верно. Хотя отчасти нас влечет к другим людям просто потому, что наши отношения с ними влияют на нас очень позитивно, дело еще и в том, что их присутствие побуждает нас становиться целостными в самих себе.

К сожалению, нам с детства внушают, что по-настоящему прекрасные отношения — те, в которых не бывает никаких трений: тишь да гладь да божья благодать. Но так мы вряд ли можем научиться чему-либо. Я считаю, что мы учимся, когда встречаем вызов, когда испытываем напряжение. И нет ничего лучше для обучения, чем близкие отношения.

**Дайан:** Вы не могли бы сказать, как сам Кейси определял «родственные души»?

**Кевин:** Я бы сказал так: с точки зрения Кейси, «родственная душа» — это человек, с которым вы были когда-то вместе и к которому вас влечет в настоящее время. Рядом с этим человеком у нас появляется возможность становиться более целостным. Мы находимся в отношениях душевного родства с нашими супругами, родителями и детьми; с соседями, коллегами по работе и так далее. Согласно Кейси, каждый, с кем у нас устанавливается сильная эмоциональная связь — как позитивная, так и негативная, — это обязательно родственная душа.

**Дайан:** Тогда почему некоторым так не нравится эта идея?

**Кевин:** Я бы не хотел, чтобы она вызывала негативные ассоциации: отношения между родственными душами могут быть просто замечательными. С точки зрения теории Кейси, такие отношения выстраивались очень длительное время и все острые углы просто стерлись друг о друга.

Вот вам тест: подумайте, какого одного человека во всем мире вы любите совершенно безусловно. Так вот, пока вы не сможете так же относиться к каждой отдельно взятой душе, ваша работа не закончена.

**Дайан:** Боже мой! Похоже, нам придется быть здесь еще очень, очень долго. Другими словами, мне действительно придется возлюбить ближнего своего?

**Кевин:** Да, и это может быть не просто, если ваш ближний не понимает, как работает эта система, и даже знать не хочет, как она работает. Но это не отменяет нашей обязанности учиться на собственном опыте.

Позвольте, я представлю вам четыре основные идеи, связанные с отношениями родственных душ: В конечном счете абсолютно все человеческие отношения потенциально способны быть значимыми и полезными для роста.

Все наши отношения обречены на повторение до их полного исцеления.

Больше всего мы узнаем о себе, взаимодействуя с другими.

Мы видим, над чем нам следует поработать, а также какие возможности у нас есть помогать другим.

Как души, стремящиеся к целостности, мы должны в конце концов научиться любить всех, с кем вступаем в контакт.

**Дайан:** Давайте остановимся на втором положении — о том, что мы должны возвращаться снова и снова к отношениям, которые нуждаются в исцелении. Что Кейси имел в виду под «исцелением»?

**Кевин:** Позвольте мне предложить вам два разных ответа.

Во-первых, об исцелении речь может идти тогда, когда вы думаете о ком-то и у вас не возникает ни одной негативной мысли, даже если вы вспомните всю историю вашего знакомства с этим человеком. Если вы не подавляете свои эмоции и при этом у вас нет никакого отрицательного эмоционального отклика на мысль об этой личности, вероятнее всего, исцеление произошло и у вас уже больше нет необходимости с ней встречаться.

Второй ответ можно найти в «чтениях», когда речь идет о человеке, который уже выучил свой урок: ему больше не нужно возвращаться к этой ситуации, но Разум Души из любви и сострадания решает помочь другому, и для этого опять происходит

**Дайан:** И где же здесь свобода выбора?

**Кевин:** Мы действительно обладаем свободной волей и возможностью выбора, но на уровне Души, а не на уровне рассудка.

**Дайан:** Итак, если я вас правильно понимаю, у нас есть множество родственных душ и мы возвращаемся, чтобы совместно с ними закончить выполнение определенных задач?

**Кевин:** Да. Например, Кейси часто советовал людям отложить свадьбу, пока не решится вопрос с карьерой. Потому что каждый раз, выбирая карьеру, мы притягиваем к себе другую возможную жизнь: другие отношения, других вероятных супругов и так далее. Есть много разных возможностей.

**Дайан:** А как же идея «Единственного» или «Единственной»?

**Кевин:** Это ложная идея. Что я имею в виду? Я вполне счастлив со своей супругой и не собираюсь ее менять, но, думаю, что потенциально для брака всегда существует больше чем один партнер.

**Дайан:** Как насчет тех, у кого нет близких отношений?

**Кевин:** Кейси провел много «чтений» для одиноких людей, не нашедших себе друзей и партнеров. Он говорил, что у одиночества есть две главные причины:

- Если Душа постоянно подавляет свои творческие импульсы, желания и устремления и сама отрезает себя от того, что она должна была бы делать, результатом является одиночество.

- Другой причиной может быть то, что в этой или в прошлой жизни человек игнорировал кого-то, кто нуждался в его помощи, либо намеренно изолировал себя от других людей.

Кейси часто советовал людям, страдающим от одиночества, начать сознательно помогать тем, кому в этой жизни повезло меньше, чем им. Он также советовал начать проявлять свои творческие способности.

**Дайан:** Как Кейси относился к разводам? Я слышала, что он был их противником.

**Кевин:** Меня многие об этом спрашивают. Существует ошибочное мнение, что Кейси запрещал людям разводиться. На самом деле он никогда ничего такого не говорил. Но он упоминал три различные причины для развода: Если одному из партнеров опасно — физически, ментально или духовно — находиться рядом с другим. Не следует оставаться, если над вами висит угроза убийства или вас полностью подавляют в духовном плане.

Если один человек усваивает определенные уроки, а другой отказывается это делать.

Если оба выучили свои уроки и завершили всю работу, которую должны были сделать вместе.

Если два человека говорят: «Ты помог мне вырасти, но сейчас собираешься уехать в пустыню на археологические раскопки, а я хочу пожить в коммуне на побережье» — и относятся к этому с пониманием, не держа зла друг на друга, то в их разводе, согласно Кейси, нет ничего плохого.

**Дайан:** А если два человека готовы остаться и проработать ситуацию, говорил ли Кейси, как это сделать, чтобы не дать погаснуть той искре, которая пробежала когда-то между ними?

**Кевин:** На этот вопрос, конечно, можно дать много разных ответов. Чаще всего Кейси отвечал по конкретным поводам, поэтому я не думаю, что все его рекомендации подойдут каждому.

Но я помню один случай с женатым мужчиной, который жаловался на то, что его жена плохо убирает дом, недостаточно строга с двумя их малыми детьми и ничего не делает вовремя. Все это очень его расстраивало. Он хотел, чтобы Кейси посоветовал ему, как сделать его жену хорошей хозяйкой.

Кейси выслушал его, а затем велел сесть и представить себе, каким был бы идеальный муж для его жены, составить список его качеств, придумать, как этот идеальный муж будет вести себя, как будет обращаться с женой. Потом он посоветовал этому человеку начать выполнять все, что было в его списке. Если он будет делать это, сказал Кейси, его жена начнет меняться.

Не сомневаюсь, что это не слишком понравилось тому мужчине. Он считал, что меняться надо жене, а не ему. Но если задуматься, это было очень интересное задание.

**Дайан:** Я подумала о тех известных мне случаях, когда люди пресытились и больше не любят друг друга, и у них не осталось никакой энергии, чтобы изменить ситуацию. Что тут можно сделать?

**Кевин:** В соответствии с универсальным законом «Подобное притягивает подобное», очень часто, когда вы разговариваете с каждым из партнеров по отдельности об их проблемах, они дают схожие ответы. Оба обвиняют друг друга одними и теми же словами.

**Дайан:** Мы так легко говорим о разводе — человек может неоднократно решить разводиться, если его партнер не желает расти или переходить на следующую ступень развития. Но что дальше?

**Кевин:** На самом деле редко когда случай, с которым работал Кейси, заканчивался разводом.

Я помню пример, когда женщина была очень расстроена и хотела развестись, потому что ее муж имел отношения, по крайней мере эмоциональный контакт, с другой женщиной. Все трое пришли на «чтение», во время которого им был дан совет оишш-ся вместе и проработать эту ситуацию.

Оказалось, что ревнивая супруга была в прошлой жизни в Персии «старшей женой», постоянно оскорбляла «младшую жену», заставляла ее делать всю домашнюю работу и вечно злилась на нее. Эта «младшая жена» как раз и стала подругой ее мужа в нынешней жизни.

Кейси сказал в «чтении», что жена должна перестать ненавидеть и подавлять других людей, муж должен усвоить урок относительно сексуального поведения, а молодая женщина должна учиться самоуважению. Кейси пояснил, что работать они должны все вместе, выполняя соответствующие задачи, не имея в виду, конечно, что муж может иметь физические отношения с этой молодой женщиной, но ему не запрещается испытывать любовь к ней, учитывая память о прошлом. В настоящий же момент ему больше всего нужно любить и уважать свою жену.

Вскоре после того, как они научились быть вместе и поддерживать при этом дружеские отношения, молодая женщина нашла себе нового друга и исчезла из их жизни.

Я считаю, что Кейси, давая этот урок, был готов пойти дальше, чем принято в современном обществе. Но я не думаю, что он бы принял идею секса втроем, потому что секс ради секса виделся ему слишком примитивным.

Позвольте мне рассказать вам еще одну историю, связанную с отношениями родственных душ, лишенными сексуального содержания.

Два студента колледжа жили в одной комнате. Они сразу же не поладили друг с другом, и ситуация ухудшалась довольно быстро.

Один из них был южанином и интересовался работой Кейси. Другой был с Севера, из очень консервативной католической семьи. «Чтения» Кейси он воспринимал в лучшем случае как дурацкое занятие. Они часто спорили, и порой дело доходило даже до драки. Иногда один из них выносил свой матрас и спал в холле. В конце концов студент, который интересовался «чтениями», уговорил другого пойти и выслушать, что Кейси скажет об их ситуации. Состоялось «чтение»; выяснилось, что в Древнем Египте они были соперниками и одному из них удалось убить другого. Поэтому не удивительно, что они относились враждебно друг к другу.

В следующей жизни оба принимали участие в войнах крестовых походов, но один как мусульманин, а другой — как христианин. В схватке на мечах один отсек другому большой палец. Интересно, что, когда они спорили, у этого студента на ладони действительно проявлялся тонкий шрам. Своего рода напоминание о том, что за всем этим скрывалось нечто большее.

Им сказали, что последний раз они были вместе в одном английском монастыре, где постоянно устраивали дискуссии на богословские темы. Таким образом, в настоящей жизни они сошлись уже в четвертый раз. Кейси объяснил им, что теперь они могут разойтись и идти каждый своей дорогой, но гораздо лучше будет научиться любить друг друга и положить конец этой вражде.

Через некоторое время они действительно попытались это сделать, и когда один из них страдал артритом, другой даже делал ему массаж. В конце концов они стали настоящими друзьями.

Как видите, мы на самом деле снова и снова возвращаемся к отношениям с определенными людьми до тех пор, пока не сможем полюбить их.

**Дайан:** Вот, значит, в чем заключается смысл закона «Подобное притягивает подобное», о котором вы говорили. Это похоже на гомеопатический принцип «Лечить подобное подобным»...

**Кевин:** Мы сами притягиваем к себе то, что нам нужно, и именно тогда, когда это нужно. Да, «Подобное притягивает подобное», притом во многих смыслах. Например, я помню одну клиентку, которая выросла в семье, где родители не стеснялись в выражениях, и один из них часто кричал на нее. Ее постоянно дразнили в школе. Она вышла замуж за очень властного человека, ее детис определенного возраста начали огрызаться на нее. Вдобавок на работе у нее был очень деспотичный начальник. И все это она принимала со словами: «Я думаю, у меня просто такая карма».

Я же считаю, здесь работал принцип «Подобное притягивает подобное» — этой женщине явно не хватало самоуважения.

Космос постоянно притягивал к ней людей, которые не уважали ее, чтобы однажды она пробудилась и сказала: «Эй, подождите, хватит с меня всего этого, я хороший человек!» Как только



она изменила свое мнение о самой себе, отношение к ней других людей тоже начало меняться. Вселенная отражала ее мысли о самой себе в других людях..

**Дайан:** А что вы скажете об однополых отношениях?

**Кевин:** Вы имеете в виду, когда два человека одного пола являются любовниками? Здесь отчасти работают те же принципы. В моей книге о родственных душах\* есть история о двух женщинах, которые были вместе в этой жизни. Они прожили вместе пятнадцать лет, и одна из них постоянно боялась, что другая уйдет. Однажды у нее был сон, в котором она была мужчиной во времена Гражданской войны. Она лежала рядом со своим братом, который собирался принять участие в сражении, с ощущением, что больше никогда его не увидит. Тогда она поняла, что ее любовница была когда-то ее братом, и она проецирует на нее страх за этого уходящего на войну брата.

В моем представлении, секс — это как сахарная глазурь на пироге. Он удерживает людей вместе, когда у них больше нет ничего другого. Но наши эмоциональные связи проходят через все типы взаимоотношений.

Известны случаи, когда у женщины в прошлой жизни был страстный любовник, который в этой жизни оказывается ее сыном. Конечно, о сексуальных отношениях здесь речи быть не может, но эмоциональная связь остается прежней.

**Дайан:** А в вашей собственной жизни, Кевин, что оказалось самым глубоким уроком, в какой истине вы убедились на собственном опыте и чем смогли воспользоваться?

**Кевин:** Честно? Этот урок заключается в следующем: всегда, когда тот или иной человек задевает меня эмоционально, мне здесь есть чему поучиться.

Даже сейчас, если у меня возникают проблемы с кем-то из сотрудников или я начинаю спорить со своей женой, расстраиваться из-за соседа или еще что-нибудь в этом роде, я сразу спрашиваю себя: «Чему же я должен научиться в этой ситуации?» Не «Почему от этого человека одни неприятности?», хотя такая мысль может промелькнуть в голове, но именно «Чему я должен здесь научиться?»

если я действительно хочу разобраться в происходящем, добраться до сути дела. Не могу сказать, что мне всегда это удается, но я на самом деле стараюсь так действовать, когда происходит что-то подобное.

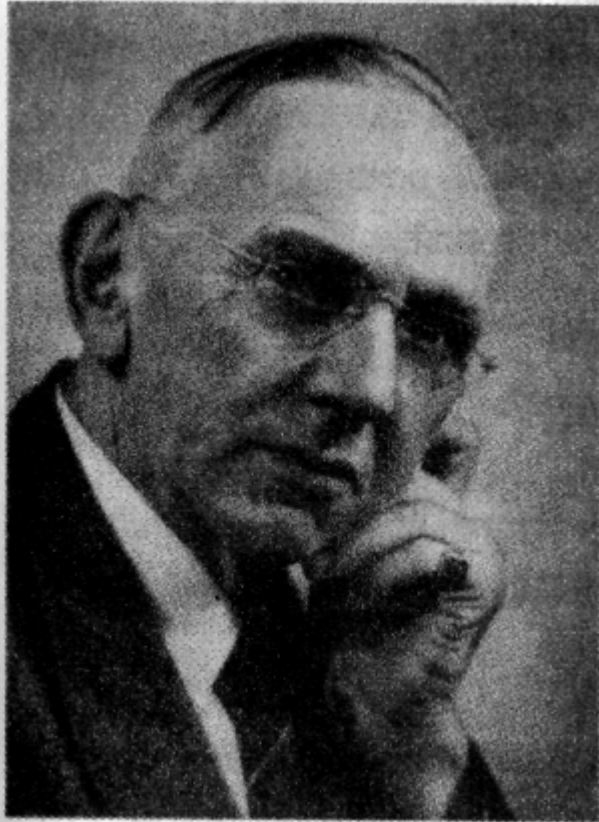
**Дайан:** Я думаю, кого-то из наших читателей может заинтересовать «чтение» прошлых жизней. Как они могут найти заслуживающего доверия медиума, который помог бы им разобраться с отношениями, берущими начало в их прошлом?

**Кевин:** У нас есть список примерно из двадцати пяти достойных, надежных и позитивно настроенных профессионалов, которые участвовали вместе с нами во многих программах. Этот список можно найти на нашем Интернет-сайте или получить по почте, написав в АИП. Но вообще-то, я считаю, что любой искренне готовый помогать другим и позитивно настроенный человек может быть хорошим «медиумом».

У нас есть также информация по исцелению взаимоотношений. Есть отдел по работе с клиентами, есть сайт в Интернете и...[смеется] есть книги Кевина Тодеша, которые действительно стоит почитать.

**Дайан:** Спасибо, что нашли время для нас, Кевин. Было очень интересно.

Эдгар Кейсп: мистик XX века



В течение сорока трех лет своей взрослой жизни Эдгар Кейси демонстрировал сверхъестественную способность по собственному желанию погружаться в особого рода сон, лежа на кушетке с закрытыми глазами и сложенными на животе руками. В этом состоянии релаксации и медитации его разум был способен входить в контакт с любым местом и временем и отвечать на самые разные вопросы — от «Как появилась вселенная?» до «Как мне избавиться от бородавки?». В этих ответах, по традиции называемых «чтениями», содержатся чрезвычайно глубокие идеи, которыми люди до сих пор пользуются для практических целей в самых различных сферах — от правильного питания и улучшения человеческих отношений до избавления от неизлечимых болезней и ощущения лучшего контакта с Богом.



Кэвин Тодеша

Большая часть «чтений» Эдгара Кейси касается сохранения здоровья и лечения болезней. Посей день людям помогает информация, выданная 75 лет назад! Но несмотря на то, что наибольшую известность получили именно такие материалы, возможности спящего Кейси отнюдь не ограничивались решением проблем физического тела. Общее число затрагиваемых в «чтениях» вопросов поражает воображение — около десяти тысяч! Вся эта масса материалов, однако, может быть сведена к гораздо меньшему числу основных тем. Мы бы предложили выделить пять основных категорий:

- информация, связанная со здоровьем;
- вопросы философии и реинкарнации;
- сны и их толкование;
- экстрасенсорное восприятие и психические феномены;
- духовный рост, медитация и молитва.

Эдгар Кейси никогда в жизни не претендовал на обладание какими-то исключительными способностями и не считал себя пророком. Его «чтения» не предлагали никаких догм, которые нужно было принимать на веру: напротив, в них всегда подчеркивалось, что каждый человек должен проверить их указания на собственном опыте. Хотя сам Кейси был христианином и каждый год перечитывал Библию «от корки до корки», его работа указывала на важность

сравнительного изучения систем верований всего мира. В основе «чтений» лежат принципы единства всей жизни, терпимости и сострадания ко всем людям и понимания по отношению ко всем главным религиям мира.

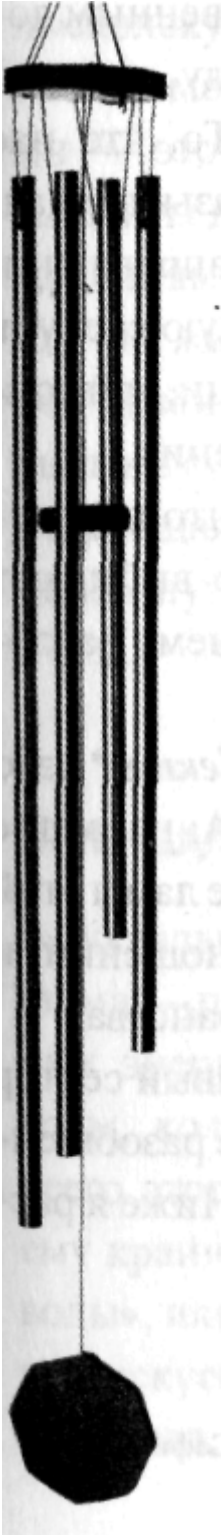
Кевин Тодеша занимается изучением материалов Эдгара Кейси уже более двадцати семи лет. Он автор более десяти книг, в том числе двух бестселлеров: «Эдгар Кейси о Хрониках Акаши»\* и «Эдгар Кейси о родственных душах»\*\*. В книге о Хрониках Акаши обсуждаются возможные источники, из которых Эдгар Кейси черпал информацию, а также то, как люди узнают о своих прошлых жизнях, настоящем опыте и развертывающемся перед ними будущем. Книга о родственных душах освещает многие аспекты этих отношений на материале «чтений» Кейси •стримерами из современности.

Еще одна из самых популярных книг Кевина Тодеша, «Двенадцать уроков личной духовности», представляет обзор материалов Кейси, затрагивающих вопросы религии, личностного роста и духовной трансформации. Она изучается в США в многочисленных дискуссионных группах. Издательство «София» готовит ее русский перевод.

\* *Edgar Cayce on the Akashic Records. A.R.E. Press, 1998, в первом русском издании: Кевин Дж. Тодесчи. Эдгар Кейс и Хроники Акаши. М.: София, 1998. В настоящее время готовится новое, исправленное русское издание этой книги.*

\*\* *Kevin J. Todeschi, Edgar Cayce on Soul Mates: Unlocking the Dynamics of Soul Attraction. A.R.E. Press, 1999.*

**Как улучшить отношения с помощью фэн-шуи  
Тони Лефлер**



В заимосвязанность. Это слово описывает наши отношения не только с людьми и другими живыми существами, но с и с самой средой, в которой мы живем и работаем, тратим деньги и развлекаемся, — в общем, со всеми местами, где нам приходится бывать.

*Фэн-шуй* — это наука о том, как мы взаимодействуем с пространством вокруг нас, и о том, как это взаимодействие влияет на наши отношения с самими собой и другими людьми. Здесь все очень важно: к каким строительным формам мы тяготеем, какое влияние на нас оказывают стены, полы и потолки наших домов, какие узоры мы выплетаем, расставляя мебель, какие эмоции вызывают у нас те или иные цвета, формы и текстуры, какое уважение мы оказываем своему дому и рабочему месту, обустроивая и украшая их. Все эти отношения и определяют наши физические и эмоциональные переживания в окружающей среде.

Выбор места жительства и места работы оказывает на наше личное развитие не меньшее влияние, чем выбор характера отношений с другими живыми существами. На самом деле фэн-шуй пространства может очень сильно влиять на наши отношения — как положительно, так и отрицательно. Иногда мы выбираем свое пространство осознанно, иногда нет, но в обоих случаях необходимо понимать, что мы притягиваем к себе определенное окружение — точно также, как мы притягиваем к себе возлюбленных или друзей, с которыми вместе хотим что-то пережить или выучить определенный жизненный урок.

Главным образом через наши отношения с собственным домом мы стремимся создать себе определенную среду, которая обеспечит комфорт и безопасность нашей душе. То, что нас окружает, — это своего рода автобиография, показывающая, кто мы есть, во что верим, откуда пришли и в каком направлении движемся. Обстановка вокруг нас создает питательную сферу, в которой могут гармонично сосуществовать две души, чутко и осознанно укрепляя и расширяя свои взаимоотношения.

Работая консультантом по фэн-шуй, я заметил, что партнеры, переживающие проблемы в отношениях, часто выбирают для себя такой дом, который способствует дальнейшему разобщению и окончательному разрыву. В тантрическом буддийском фэн-шуй Черной Секты\* (это одна из школ фэн-шуй, наиболее популярных в США; название «Черная Секта» означает всего лишь то, что тибетские ламы этой школы носят черные шапки) областью взаимоотношений и партнерства считается задний правый сектор пространства.

Если дом имеет L-образную форму и задний правый сектор в доме отсутствует, у партнеров возникает ощущение разобщенности, которое в конце концов приводит к разводу. Ниже я рас\*-скажу о том, как можно исправить такую ситуацию.

*О фэн-шуй Черной Секты см., например, в сборнике: Джейми Лин. Антология фэн-шуй. Современный Земной Дизайн. К.: София, 2003.*

С другой стороны, если партнеры готовы к тому, чтобы их отношения стали еще более глубокими, они часто выбирают такой дом, где их спальня является расширением «партнерского» сектора. «Расширением» называют комнату, которая выходит за пределы квадрата или прямоугольника основной части дома. Такая выступающая часть дома приносит дополнительную пользу тому сектору, продолжением которого она является. Отношения между супругами, занимающими «расширение» партнерского сектора дома, становятся все более прочными и гармоничными, поскольку согласуются с естественной энергией пространства.

Возможность помочь людям с очень личными проблемами — это привилегия, к которой нужно относиться серьезно. Клиенты делятся с консультантом своими самыми потаенными желаниями в надежде на то, что фэн-шуй сможет изменить течение их жизни, направить ее в положительное русло. Но, хотя фэн-шуй и представляет собой мощный инструмент, способный вызвать существенные сдвиги в жизни человека, это не панацея, решающая все проблемы. Важно проводить с человеком дополнительную работу — психотерапевтическую, целительскую Фэн-шуй как процесс. В буквальном переводе фэн-шуй означает «ветер и вода». Эта система — продукт изучения влияния на человека небесных и земных энергетических циклов. Плодородие земли, доступность воды, количество солнечного света, изменения погоды — от всего этого зависела судьба человека, поэтому для выживания ему крайне важно было работать в гармонии с силами «ветра и воды», или фэн-шуй. Хотя принято считать, что это «экологическое искусство» впервые начали практиковать в Китае еще 4000 лет назад, хорошо известно, что и другие культуры — особенно народы Индии, Японии, Гавайев и коренного населения обеих Америк — тоже с большим уважением

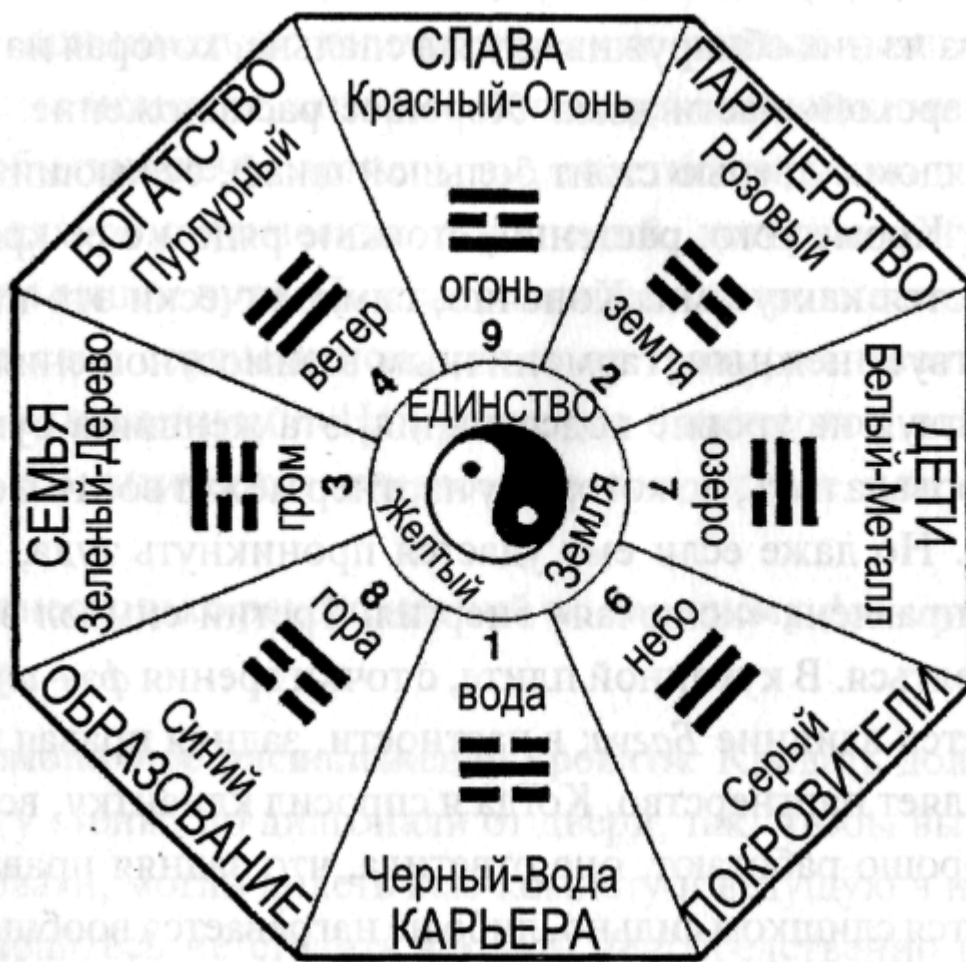


относились к ци (ки, пране и т. д.), или жизненной энергии Матери-Земли\*.

Задача практики фэн-шуй — регулировать и усиливать ци любого данного пространства, чтобы добиться ее более естественного и гармоничного потока и тем самым обеспечить хорошее здоровье, богатство и счастье людям, которые там живут. Для этого консультанты фэн-шуй собирают информацию о самом пространстве, о его обитателях и о том, что они ранее переживали в данном месте. После этого они рекомендуют определенные «лекарства» и (или) ритуалы, позволяющие изменить пространство так, чтобы оно соответствовало целям и желаниям его обитателей.

Консультант сначала изучает физическое расположение дома на участке, влияние его архитектурных особенностей, размещения мебели, используемых в отделке цветов и форм, а затем — влияние проходящих рядом улиц, соседних построек и т. п. Обитатели дома рассказывают консультанту, как им живется или работается в этом доме. Обычно основное внимание уделяется таким вопросам, как ощущение психического дискомфорта, эмоциональная угнетенность, финансовые потери, препятствия в карьере, нестабильность человеческих отношений и т. д.

*' Об индийском аналоге искусства фэн-шуй см., например, А. Хари. Принципы васту. К.: София, 2004; Н. Х. Сахасрабудхе и Р. Д. Махатме. Секреты васту-шастры. К.: София, 2004.*



Чтобы определить, где именно на объекте могут быть выражены негативные влияния, на план участка или дома (этажа) накладывается восьмиугольный шаблон, называемый Багуа. Восемь секторов и центр Багуа обозначают девять аспектов жизни обитателей дома. Это карьера, образование, семья, богатство, слава (репутация), партнерство (человеческие отношения), дети, покровители и здоровье. После определения на объекте всех видимых и невидимых влияний принимаются конкретные решения, позволяющие изменить направление потока ци и улучшить жизнь обитателей.

То, как мы относимся к другим, к себе, к обстоятельствам и к тому, что нас окружает, полностью (и иногда довольно смешно) раскрывает та обстановка, в которой мы живем. Например, женщина хочет применить принципы фэн-шуй в своем доме, чтобы привлечь хорошие и прочные отношения с мужчиной. Обойдя ее квартиру, мы

находим несколько символов, помогающих установить, как она ощущает такие отношения в глубине души. Два из них обнаруживаются в спальне, которая находится в «партнерской» части дома. Хорошее расположение. Однако совсем рядом с дверью стоит большой шкаф, сужающий вход в комнату. Кроме того, растения, стоящие рядом с ее кроватью, оказываются кактусами! Конечно, символически это никак не соответствует нежным, гармоничным взаимоотношениям!

Действуя на уровне подсознания, эта женщина буквально заблокировала путь, по которому партнер может войти в ее пространство. Но даже если ему удастся проникнуть туда, на него будет направлена «колючая» энергия. Третий символ заставил ее рассмеяться. В кухонной плите, с точки зрения фэн-шуй, тоже сказывается влияние Багуа; в частности, задняя правая горелка представляет партнерство. Когда я спросил клиентку, все ли горелки хорошо работают, она ответила, что задняя правая либо нагревается слишком сильно, либо не нагревается вообще. И как это должно было символизировать ее отношения с мужчинами? Она сразу же поняла метафору и отнеслась к ней с юмором. Действительно, дом этой женщины полностью раскрыл ее чувства и переживания, связанные с партнерскими отношениями.

### **Привлечение и укрепление партнерства с помощью фэн-шуй**

Практика фэн-шуй помогает нам быть «в ладу» как с физическими, так и с нефизическими аспектами нашего пространства и всегда ощущать их. Иногда бывает так, что дом кажется приятным с эстетической точки зрения, но энергетически в нем нет уюта, в нем не хочется находиться. Особенно трудно бывает распознавать знаки, которые отсылают нас к нам же самим, если мы живем или работаем в данном месте многие годы. Объективный взгляд знающего человека помогает увидеть то, что мы из виду упускаем. Хотя при оценке дома с точки зрения фэн-шуй следует принимать во внимание много разных факторов, есть некоторые моменты, которые считаются важнейшими.

Чтобы привлечь партнера, вы, в частности, должны быть открыты для романтических отношений, которые могут встретиться на вашем пути. На психологическом уровне это означает открыть свое сердце и исцелиться от травм, нанесенных прошлыми отношениями. На уровне же физическом вы должны «свить романтическое гнездо», благоприятное для любви и эроса.

Вот несколько рекомендаций по хорошему фэн-шуй в вашей спальне:

- Гармоничное расположение кровати. Кровать должна стоять у стены, по диагонали от двери, так, чтобы вы, лежа на кровати, могли видеть всю комнату и ведущую в нее дверь. Старайтесь не ставить кровать непосредственно напротив двери, так как это может вызвать чувство уязвимости и незащищенности. Это касается как основной двери в спальню, так и двери из спальни в примыкающую ванную комнату (если таковая имеется). Во втором случае расположение кровати напротив двери будет вызывать чувство опустошенности, усталости и беспокойный сон.

- Гармоничное расположение другой мебели. Правильная расстановка мебели играет в фэн-шуй важную роль. Кроме правильного размещения кровати, очень важно, чтобы вход в вашу спальню был свободным, в каком бы секторе дома она ни находилась. Постарайтесь расставить мебель таким образом, чтобы никакие крупные предметы не стояли слишком близко к двери спальни.

- Изголовье кровати должно быть сплошной доской. Изголовье символически представляет опору и энергетически объединяет обе стороны кровати, обеспечивая гармоничный союз партнеров. Старайтесь избегать кроватей с металлическими изголовьями, так как они — хорошие проводники энергий. Особенно чувствительным людям просто невозможно отдохнуть на кровати с металлическим каркасом или изголовьем.

- Избавьтесь от беспорядка. Слишком большое количество вещей, загромождающих спальню (да и любую другую комнату), будет энергетически, на подсознательном уровне отвлекать ваше внимание от его основного фокуса—от партнера. Спальня должна быть местом для отдыха, восстановления сил, любви и освобождения

от влияний внешнего мира. Как часто мне приходится видеть вторгшиеся в спальню компьютеры, спортивные тренажеры, финансовые документы и просто явный хлам! Освободите от них спальню, вынесите их и найдите другое место для того, что вы решите сохранить. Только постарайтесь при этом не захламлять какую-нибудь другую часть дома.

- Произведения искусства романтического содержания. В какой бы части дома ни находилась ваша спальня, окружите себя произведениями искусства, которые будут способствовать романтическому и эротическому настрою. Будьте осторожны с картинами, где изображены один мужчина, или одна женщина, или больше двух человек. Отношения между двумя людьми обычно и без того хватает сложностей; зачем же вам в спальне кто-то третий, а тем более целая толпа, пусть даже всего лишь на картине? Это отнюдь не способствует хорошим отношениям между партнерами.

- Активизируйте энергию. Чтобы усилить энергию пространства, повесьте в центральной части спальни воздушные колокольчики или кристалл. Если решите воспользоваться воздушными колокольчиками, сначала убедитесь, что они издадут мягкий звук, приятный вам обоим.

- Поставьте две тумбочки. Даже если в настоящее время вы спите в одиночестве, поставьте тумбочки с обеих сторон кровати, чтобы обеспечить потребности вашего будущего партнера. Добавьте к его тумбочке светильник (чтобы он или она могли читать вам ночью стихи романтического содержания!).

Мы, человеческие существа, идя по жизни, постоянно меняемся — растем, развиваемся, наш горизонт то расширяется, то сужается. Люди часто обращаются к фэн-шуй, когда с ними происходят перемены или появляется желание избавиться от старых шаблонов.

Один из способов начать использовать фэн-шуй — обращать внимание на то, что вас окружает, и на то, какие чувства это у вас вызывает. Вам может не нравиться кое-что из того, что замечаете вы или члены вашей семьи, но осознание — первый шаг к исцелению.

Наше окружение и, в частности, наш дом является зеркальным отражением нашей личности, наших интересов, переживаний и убеждений. Создание красивого, гармоничного и упорядоченного

пространства — действенный способ «выправить» свою жизнь и выразить уважение к своему Я. Этот процесс начинается в сердце человека и в его доме. В какой-то мере, привнося мир и гармонию в свой дом и на свое рабочее место, мы привносим мир и гармонию в окружающую нас вселенную! Китайская мудрость гласит: Если есть свет в душе, будет красота в человеке. Если есть красота в человеке, будет гармония в доме. Если есть гармония в доме, будет порядок в государстве. Если есть порядок в государстве, будет мир во всем мире.

### **«Лекарства» фэн-шуй**

Ниже мы перечислим некоторые важнейшие «лекарства» (корректирующие средства и методы) фэн-шуй, которые позволяют изменить, умерить или, наоборот, возбудить ци как внутри, так и снаружи дома, избавиться от нарушения равновесия, усилить определенные области Багуа и соответствующие им аспекты жизни.

«Лекарства» для отсутствующего «партнерского» сектора: Если дом в плане имеет L-образную форму и задний правый сектор («партнерский», т. е. связанный с человеческими отношениями) в нем отсутствует, активизировать энергию в недостающей части дома — и, соответственно, в вашей жизни — помогут следующие меры:

1. Обозначьте недостающий угол дома. Обойдите дом снаружи и станьте в том месте, где сошлись бы его задняя и боковая стены, если бы он имел правильную прямоугольную форму.

Это прекрасное место для того, чтобы посадить большое красивое дерево, которое поможет восполнить отсутствующую энергию. Это обязательно должно быть дерево, которое символизирует для вас любовные и эротические отношения: красиво цветет, а еще лучше — приносит сладкие плоды (особенно если вы хотите, чтобы ваши отношения увенчались рождением детей).

Если дерево в этом месте посадить невозможно, используйте другой сильный символ — например, создайте сад камней или установите скульптурное изображение нежно обнимающейся пары. Цель всего этого — энергетически уравновесить дом.

2. Расширьте любовь вовне. Обращать внимание на то, что находится снаружи вашего дома, так же важно, как и на то, что внутри. Приусадебный участок тоже имеет свое Багуа, которое охватывает всю его площадь. И на нем тоже задний правый сектор символизирует отношения.

**Создайте сад.** Создайте на своем участке красивый сад, который будет приглашать к романтическим интерлюдиям.

**Создайте «гнездо».** Поставьте два стула, скамейку или качели для двоих в уютном месте под пышной кроной деревьев.

**Посадите цветы.** Для романтического *фэн-шуй* больше всего подходят розовые, красные или белые цветы, особенно такие, которые привлекают бабочек.

**Повесьте воздушные колокольчики.** Их приятный звук будет «призывать» вашего потенциального партнера. Или, если партнер у вас уже есть, он будет способствовать нежности вашего общения.

**Установите скульптуры животных.** Лебеди всегда живут парами, поэтому они являются прекрасным символом длительных взаимоотношений. Самым же распространенным китайским символом любовных отношений служат утки-мандаринки. (Но не дикие утки: эта порода отнюдь не отличается верностью!)

**Девять основных «лекарств» (корректирующих средств) *фэн-шуй*:**

1. Блестящие или отражающие свет предметы:

- **Зеркала.** Часто называемые «аспирином *фэн-шуй*», зеркала используются для восстановления равновесия как внутри, так и снаружи дома, в самых разных случаях и самым разным образом.

- **Хрустальные шары.** Будучи хорошими отражателями света, они наделяют обитателей дома даром предвидения и помогают принимать взвешенные решения.

- **Светильники.** Маленькие символические солнца, светильники излучают янскую (активную, светлую) *ци*.

2. Звук:

- **Воздушные и другие колокольчики.** Эти регуляторы течения *ци* сдерживают пагубную энергию и изменяют ее направление, «призывая» взамен более благоприятную и уравновешенную атмосферу.

3. Живые объекты:

- **Растения.** Живые и искусственные, карликовые деревья вгоршках и цветы. Будучи символом природы, жизни и роста, растения питают *ци* и являются как бы тонкоматериальными маяками, привлекающими к деловым людям клиентов и деньги.

- **Аквариумы и бассейны с рыбами.** Аквариум символизирует рождающие жизнь воды океана. Вода обязательна для выращивания риса и символизирует приток денег в нашу жизнь.

4. Движущиеся объекты:

- **Подвижная скульптура из листового металла, ветряная мельница, волчок и т. п.** Все эти предметы стимулируют циркуляцию *ци* и отражают вредоносную энергию прямых дорог и длинных коридоров.

- **Фонтаны.** Еще один символ воды, порождающей деньги.

5. Тяжелые предметы:

- **Камни и статуи.** Они помогают стабилизировать тревожную или неустойчивую ситуацию, символически «заземляя» энергию.

6. Объекты с электропитанием:

- **Кондиционеры, стереофонические системы, телевизоры и т.п.** Все эти аппараты помогают возбуждать энергию окружающей среды.

7. Бамбуковые флейты: Когда-то их использовали для того, чтобы возвестить о мире или сообщить хорошие новости. По ассоциации, флейта вносит в окружающую обстановку покой, безопасность и стабильность.

8. Цвета: Розовый цвет соответствует тому сектору *Багуа*, который символизирует человеческие отношения (партнерство), и может использоваться для усиления этого аспекта жизни. Цвета, связанные с другими сторонами жизни, см. на схеме на стр. 71.

9. Предметы личного значения: Немного воображения — и вы начнете находить сокровища по всему дому! Часто именно тот



предмет, который лучше всего усилит данную часть вашего дома, уже находится в нем. Если их размещать с правильным намерением, личные предметы могут быть такими же сильными, как и любые классические объекты фэн-шуй.

*\* Тони Лефлер — консультант по фэн-шуй, практикующий в Южной Флориде. Информацию о консультациях и семинарах можно получить по электронной почте: [tlplace@aol.com](mailto:tlplace@aol.com). Тони создает гармонию, красоту и порядок в домах и служебных помещениях с 1992 года.*

*\* О применении фэн-шуй для улучшения отношений см. также: Лиллиан Ту. Фэн-шуй для любви: 168 практических советов. К.: София, 2004.*

### **Наука любовных отношений. Подготовительный курс: «Любите самих себя!» Сузан Барбер**

*Не поддавайся малодушию, сын Притхи,  
оно тебе не подобает.*

*Отбросив унижительную слабость, восстань,  
Победитель врагов.*

*Бхагавад-гита 2: 3\**

Чтобы у нас была по-настоящему крепкая любовь, мы должны сначала научиться любить самих себя. Можно сказать, что это «подготовительный курс» науки любовных отношений. Мы все это знаем. Теоретически. Но знать и осуществлять в жизни — это разные вещи.

Ниже приведено упражнение, специально разработанное для того, чтобы вы смогли почувствовать любовь к себе. Различные его варианты уже помогли многим, включая и нас<sup>^</sup>мих<sup>^</sup> преодолеть недостаток такой любви и избавиться от серьезных проблем в отношениях с партнерами. Создать это упражнение нам помог наш дорогой друг Архангел Михаил, а также книги Кена Кэри, Джека Парселла и Лазариса, Джейн Роберте и Сет-ха\*\* и изучение нейролингвистического программирования.

Прежде чем приступить к выполнению самого упражнения, вам понадобится некоторая подготовка. Для этого просто прочтите

приведенную ниже Легенду о Самом Себе.

Для некоторых будет лучше, если им ее прочтет кто-то другой. Даже если вы уже один раз прочли Легенду самостоятельно, вы, возможно, захотите попробовать воспринять ее на слух. Выберите на роль чтеца человека, который вам нравится и которому вы доверяете. Или запишите свой собственный голос на пленку и прослушайте запись.

### **Легенда о Самом Себе**

Однажды вы были Великим Существом, прекрасным Духом, жившим на Небесах в абсолютном Единстве с Богом-Отцом-Матерью-Всем Сущим. Вы не испытывали гнева, поскольку не было никого, на кого можно было бы гневаться. Вы не испытывали страха, поскольку не существовало ничего более сильного, чем Вы. Собственно говоря, не существовало вообще ничего.

Однажды вы подошли к большой Небесной Доске Объявлений и увидели, что Бог-Отец-Мать-Все Сущее призывает добровольцев отправиться в Поля Материи. В объявлении говорилось, что добровольцы должны осознавать: войдя в Поля Материи, вы постепенно утратите свое Знание о Единстве и в конце концов ощутите Себя абсолютно отдельной сущностью. Память о Небесах растворится, как память о сне.

Но в качестве компенсации в Полях Материи вы сможете испытать нечто такое, что недоступно во Всем Сущем. Например, там можно будет смотреть, как тихим зимним вечером снег беззвучно кружится у фонарного столба на углу.

Вы воскликнули: «Вот здорово!»—поскольку никогда не испытывали таких переживаний, как «тихий», или «снег», или «вечер», или «фонарный столб». Все Сущее было соткано из Всего Свете и Всего Звука. Каждый опыт был Всем Опытом, подобным танцу на туго натянутом канате, резонирующем с каждым отдельным Событием в каждой возможной Вселенной.

Вы продолжали читать.

В Полях Материи, говорилось далее в объявлении, можно будет гулять вдоль берега реки, держась за руки с любимым человеком.

Расслабляться на лесной поляне и слушать щебет птиц и звук плещущей о камни воды. Опыт не будет больше состоять из Всех Птиц Сразу и Всей Воды Сразу и Всего Сущего Сразу.

Постепенно вы проникались этими чудесными идеями, и вот уже Физическая Реальность начала казаться вам прекрасной и невероятно желанной. Вы захотели отправиться туда и испытать все это.

Объявление предупреждало, что в Физической Реальности всему, что вы любите, будет всегда противостоять что-то, что вы ненавидите, и это ненавистное вам «что-то» будет существовать всегда, подобно уродливой раме вокруг прекрасной картины. Но вы не обратили большого внимания на это предупреждение, так как не могли себе представить ничего, кроме Любви. Вы абсолютно точно знали, что бы вам ни говорили другие, что вы никогда не совершите ошибки и не будете миллион лет игнорировать прекрасную картину, уставившись на раму.

Итак, вы вызвались в добровольцы. И из очень-очень многих, кто откликнулся на объявление, вы оказались одним из очень-очень немногих, кого выбрали.

Вас выбрали за вашу силу. Вашу красоту. Вашу храбрость. И ваше стремление служить Богу-Отцу-Матери-Всему Сущему.

Теперь выполните следующее упражнение. Оно может показаться длинным, но времени на то, чтобы прочитать или рассказать о нем нужно гораздо больше, чем на то, чтобы его выполнить. В итоге вы сможете проделывать все упражнение безмолвно всего за несколько секунд.

- Полюбите Самого Себя. Посидите несколько мгновений в тихом месте, ритмично дыша и освобождаясь от всех посторонних мыслей. Расслабьтесь.

- Теперь представьте себя лежащим и мирно спящим в своей постели. Вы проделали долгий, долгий путь с тех пор, как впервые вызвались добровольно отправиться на Землю.

Очень, очень давно вы достигли самой отдаленной от Небес точки, и с тех пор вы возвращаетесь домой. Вы видите это во сне. Вам снится возвращение домой.

- Почувствуйте себя спящим в постели и видящим сон. И представьте, что все вокруг вас, в вашей комнате, купающейся в прекрасном свете, — это Великие Существа, которые были вашими друзьями до того, как вы покинули Небеса. Некоторые из них не хотели входить в Поля Материи. Некоторые хотели, но не были отобраны. Возможно, некоторые из этих Существ — Вознесенные Владыки, с которыми вы работаете. По крайней мере двое из них — это ваши собственные Духи-Наставники, или Ангелы. Вероятно, Христос тоже здесь, и Мария. Тут могут быть и Бабаджи, и Саи Баба, и кто-то из Архангелов. Рассмотрите всех, не торопясь, почувствуйте, ощутите, как все эти Великие Существа стоят вокруг вас и охраняют ваш сон.

Одно из этих Великих Существ — ваше Высшее Я. Это то, чем вы были до того, как начали забывать Единство. И это действительно очень Великий Ангел.

- Теперь оставьте свое спящее тело лежать, поднимитесь в своем энергетическом теле, присоединитесь к кругу Великих Существ и встаньте рядом со своим Высшим Я. Не торопитесь — почувствуйте, ощутите и увидите, как вы это делаете.

Когда вы станете частью группы Великих Существ, находящихся в комнате, посмотрите на себя, спящего в постели.

Когда будете это делать, осознайте, что ваше Высшее Я и все остальные Великие Существа смотрят на эту фигуру в постели так, как вы бы смотрели на свое любимое дитя, спящее в своей кровати. Можете ли вы вспомнить, какие чувства возникают, когда смотришь на свое горячо любимое спящее дитя? Осознайте, что это и есть та нежность, которую ваше Высшее Я испытывает по отношению к вам сейчас.

Но в этом чувстве заключено большее, гораздо большее. Поскольку это дитя вашего Высшего Я уже выросло, чтобы стать одним из Героев Великих Легенд Небес. Это дитя было вдали от дома миллионы лет, подобно солдату, ушедшему на войну, и теперь возвращается домой. О, какую гордость испытывают эти Великие Существа, с которыми вы сейчас стоите и смотрите на другую часть своего Я, сладко спящую в постели!

Они потрясены вашими достижениями. Некоторые Великие Существа, находящиеся в этой комнате, никогда не пытались испытать любовь, одновременно испытывая страх, злость или утрату. Никогда не пытались испытать Единство со Всем Сущим, одновременно чувствуя себя отчужденным и одиноким. Любовь для них — никакое не достижение! Любовь просто Есть. То, что вы смогли вернуться к Любви, несмотря на ощущение отчужденности, для них есть волшебство, большее, чем что-либо, что вы можете представить себе на Земле.

Другие Великие Существа, что вас окружают, тоже имеют опыт двойственности и осознают ваши удивительные достижения. Они, подобно спортивным болельщикам во время матча, возбужденно сопереживают и подбадривают вас. Они знают, что, несмотря на тысячи лет невообразимого, парализующего страха, вы никогда не сдавались. Они знают, что, несмотря на тысячи лет невероятно сокрушительной злости, вы наконец-то постигли Любовь и сделали ее своей путеводной звездой, указывающей вам дорогу домой.

- Осознайте, что эти Великие Существа не более велики, чем вы. Фактически они испытывают перед вами благоговение, как мы перед звездами кино и спортивными чемпионами. И еще они благодарны. Ибо то, что вы сделали, вы сделали ради них. То, что вы сделали, вы сделали ради Бога-Отца-Матери-Всего Сущего.

Да, вы возвращаетесь домой! Почувствуйте любовь и гордость Великих Существ, которые стояли и продолжают стоять вокруг вас почетным караулом во время вашего долгого, долгого сна, зная, что скоро, очень скоро Мы Все будем вместе.

- Теперь слейтесь со своим Высшим Я и посмотрите на этого спящего героя, которым вы являетесь в глазах вашего Высшего Я. Почувствуйте гордость, любовь, нежность, которые испытывает ваше Высшее Я к этому невероятно прекрасному, мужественному Созданию, которое было вдали так долго и теперь возвращается Домой.

- Вернитесь в свое собственное тело, лежащее в постели.
- Теперь вернитесь к себе в настоящем времени.
- Откройте глаза.

Сначала это упражнение будет требовать довольно длительного времени. Но после некоторой практики вы сможете проделывать его за несколько секунд. Советуем выполнять его хотя бы один раз в день до тех пор, пока вы не сможете по-настоящему почувствовать себя любимым, легендарным героем одной из Великих Легенд Небес, возвращающимся домой.

#### ПОСТСКРИПТУМ

Битвы закончились. Эго ушло на пенсию и отправилось в деревню выращивать цветочки. А вы присутствуете на Великом Небесном Празднестве, где чествуют возвратившихся Героев. Вы один из Героев. Да, вы там, празднуете со всеми остальными. Это отдых — не больше и не меньше.

Амброзия Богов течет рекой. Все пируют и выселятся. Все Короли и Королевы собрались вместе.

Затем — лишь на мгновение — вы вспоминаете. Каково гулять по лесу с любимым человеком. На что похоже пение птиц, которое вы тогда слушали. Это всего лишь тень грусти. Всего лишь тень сожаления о прекрасной, сладкой близости, непосредственности, удивительном очаровании маленьких уголков Мироздания, где Время позволяет нам чуть-чуть задержаться.

Но кажется, что это происходило очень, очень давно, а сейчас — это сейчас. Эта Амброзия—действительно чудесный напиток. К тому же существуют другие миры, которые мы можем покорить. Бесконечное множество миров. О, да!

### **Древнеегипетская сексуальная техника «анх» Друнвало**

#### **Сексуальная энергия и оргазм с точки зрения древних египтян**

Секс, и особенно оргазм, — это больше чем нечто, доставляющее удовольствие и обеспечивающее продолжение рода. У секса существует множество других функций: например, он высвобождает дисфункциональную энергию, накапливающуюся в теле человека, тем самым предотвращая заболевания. Еще он открывает высшие чакры и при правильных условиях позволяет человеку начать процесс просветления. Кроме того, если два человека, любящих друг

друга, практикуют сакральный секс, этот опыт может привести их к высшему сознанию и открыть им миры за пределами физического плана.

Один простой сексуальный принцип, которому учили древние египтяне, может изменить уровень энергии в вашем теле и наполнить жизненной силой ваши тела и ваши отношения.

**Египетская Тантра** во всей ее полноте — это очень сложная тема, и ее нельзя полностью охватить в краткой статье. Но мы можем поговорить о самой сути предмета — о так называемом «ан-хе», который практиковали древние египтяне.

Итак, я предлагаю нашим читателям практику, которая поможет двум любящим — или даже для начала одному (одной) из них — начать поиски высшего пути. Эта практика не укажет вам непосредственно истинный путь. Но она увеличит вашу жизненную силу, сделает вас более сильным, живым и сознательным. И, если вы верите в учения древних египтян, она даже сможет привести вас к вечной жизни.

В Древнем Египте считали, что оргазм — это ключ к вечной жизни и что он тесно связан с системой чакр. Чакра — это энергетическая вихревая воронка, связанная с энергетическим полем человека. *Вселенская сердечная чакра* является пятой из тринадцати чакр. (Существует также система из восьми чакр; в ней сердечная чакра является четвертой.) В египетской системе оргазм тесно связан с этой пятой, или Вселенской сердечной чакрой. Сначала мы объясним, где тут связь с вечной жизнью. Большинство людей в этом мире не знает, что происходит с их сексуальной энергией после того, как они испытали оргазм. Обычно энергия поднимается вверх по позвоночнику и далее через макушку головы в восьмую или тринадцатую чакру (это одна и та же чакра, только в разных системах). В некоторых редких случаях сексуальная энергия опускается вниз по позвоночнику в скрытый центр под стопами — в точку, противоположную точке над головой. В любом случае сексуальная энергия — сконцентрированная энергия жизненной силы, именуемая в индуизме *праной*, — рассеивается и теряется. Это похоже на то, как батарея разряжается в заземляющий провод.

Энергия больше не в батарее, она уходит навсегда. Все тантрические системы, с которыми я знаком, утверждают, что оргазм приближает человека к смерти, потому что человек теряет в нем свою жизненную силу и становится слабее. Но египтяне очень давно обнаружили, что это не обязательно должно быть так.

По вышеупомянутой причине индуистская и тибетская тантрические системы требуют от мужчины избегать эякуляции. В этих тантрах развито учение о тонких, невидимых каналах, по которым семя поднимается к высшим центрам, когда практикующий умеет контролировать свой оргазм и управлять потоком своей сексуальной энергии.

Обе эти системы, а также китайская даосская тантра, занимаются в первую очередь потоком сексуальной энергии, или «половыми токами». Их адептов главным образом интересует, что происходит, когда сексуальная энергия приходит в движение до наступления оргазма, но их взгляды на эту энергию совершенно отличны от взглядов древних египтян.

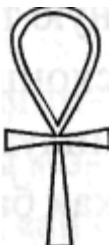
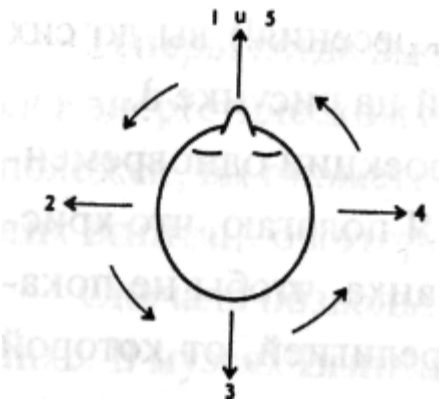
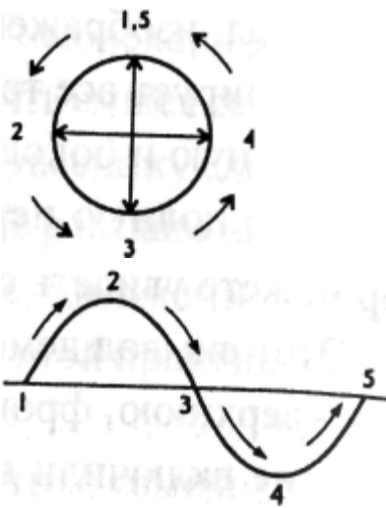
Египтяне считали, что оргазм — явление здоровое и необходимое (в том числе и семяизвержение у мужчин), но потоки сексуальной энергии нужно контролировать при помощи очень эзотерической и совершенно уникальной процедуры. Они верили, что, если эту энергию контролировать, человеческий организм может стать источником бесконечной *пранической* энергии, которая никуда не теряется. Они верили, что вся Мер-Ка-Ба, или *тело света* (энергетическое поле, окружающее и пронизывающее человека), только выигрывает от этого сексуального выброса. Они даже считали, что при правильных условиях оргазм приведет прямо к вечной жизни, и ключом к этому является *анх*.

Что же такое анх и какое отношение он имеет к сексуальной энергии? Это очень сложно объяснить, но мы несколько упростим. Прежде всего анх — это фигура, подобная той, что изображена справа.

Для того чтобы понять то, на постижение чего у египтян ушли тысячи лет, мы начнем с пятой по порядку, Вселенской сердечной



чакры. Эта нижняя сердечная чакра, чакра Безусловной Вселенской Любви, является первым местом, где энергия завершает цикл. У каждой чакры есть свое «направление», поскольку жизненная энергия поднимается по телу по спирали, похожей на молекулу ДНК. В нижней сердечной чакре, занимающей пятое место в системе тринадцати чакр, энергия разворачивается в том же направлении, в котором она двигалась в самом начале, и таким образом круг замыкается. За пять движений, показанных стрелками.



*Голова, вид сверху.*

*Один полный цикл — один полный цикл по — как круг. Один полный цикл, как синусоидальная волна или волна света.*

На рисунках вверху показаны пять стадий этого энергетического круга.

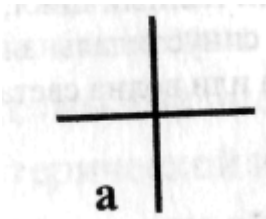
*Пятая, или сердечная чакра — это первая завершенная чакра, которая обладает энергией движения как спереди назад, так и слева направо. Если бы вы, как древние египтяне, были способны видеть энергии человека, то сверху они выглядели бы как символ на рисунке а. Четыре конца креста — это энергетические линии, исходящие из пятой чакры.*

Если бы вы могли увидеть энергии человека спереди, то они выглядели бы как крест на рисунке б. В центре креста находится еще одна энергетическая линия, которую читатель не видит, поскольку она расположена перпендикулярно плоскости страницы.

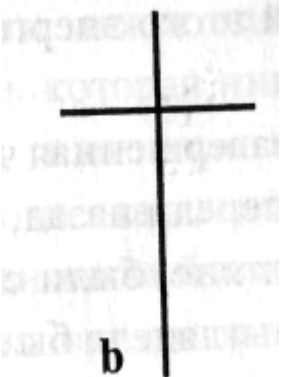
Заметьте, что оба этих креста с центром в сердечной чакре представляют собой христианские символы. Однако сбоку энергетические потоки выглядят несколько иначе, чем спереди. Есть еще один энергетический «канал» (в китайской медицине их также называют «меридианами»), который египтяне обнаружили очень давно. Он выглядит, как петля на рисунке с.

Мне кажется весьма интересным то, что ранние христиане, должно быть, понимали то, о чем у нас идет речь, поскольку на пасхальных одеяниях христианских священников некоторых конфессий (а Пасха — это праздник Воскресения!) вы до сих пор можете увидеть символ, изображенный на рисунке d.

Этот символ демонстрирует все три проекции одновременно — верхнюю, фронтальную и боковую. Я полагаю, что христиане не включили в него полную петлю анха, чтобы не показывать свою связь со старой египетской религией, от которой они отошли. Но то, что они были с ней знакомы, несомненно.

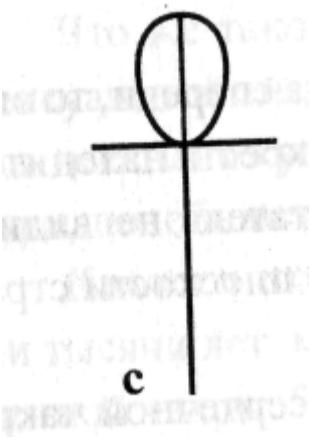


Энергии в пятой чакре, закручивающиеся вверх, вид сверху.



Эти же энергии в пятой чакре, вид спереди.

!.\*



Энергии в пятой чакре, вид сбоку — египетский анкх.



Христианский символ, объединяющий все три предыдущих изображения.

.

Теперь, когда вы знаете, что анх как канал энергии находится в энергетическом поле человека, и знаете, где именно он расположен, вы сможете понять смысл сексуальной практики древних египтян, о которой я расскажу здесь.

Сначала позвольте мне рассказать кое-что о самом анхе. В музеях Египта я осмотрел более 200 египетских жезлов. Эти жезлы (см. рисунок справа) были сделаны по большей части из дерева, хотя иногда использовались и другие материалы. На нижнем конце они имели камертон, а к верхнему концу можно было прикреплять четыре различных насадки. Одна из них имела форму анха. Мы обнаружили, что если поместить анх на



жезл (похожий на человеческий позвоночник), то вибрация от I камертона продолжается намного дольше. Поднявшись вверх, энергия, похоже, закручивается вокруг жезла вдоль петли анха и движется назад вниз, тем самым поддерживая сама себя. Пару лет назад я был в Голландии. Там одни люди делали такие жезлы из меди с очень высококачественным камертоном внизу и винтовой резьбой сверху, чтобы насадки можно было прикручивать. Я провел с их жезлом несколько экспериментов. Не накручивая верхнюю часть, я ударил по камертону и засек время его вибрации. Затем я накрутил на жезл анх и ударил по камертону снова. С анхом жезл вибрировал в три раза дольше. Если вы примените эту идею к человеческому позвоночнику, то поймете, почему энергия оргазма укрепляет человека и как она «разворачивается» и возвращается в человеческие меридианы.

Все это позволяет также понять смысл и цель сексуальных практик древних египтян, которые мы собираемся рассмотреть. Египтяне обнаружили, что, если после оргазма позволить сексуальной энергии уходить вверх или вниз, она теряется. Но если при помощи сознания направить сексуальную энергию в анх-канал, она вернется назад в позвоночник и продолжит резонировать и вибрировать. Энергия жизненной силы не теряется, а, наоборот, усиливается. Поэтому после секса человек чувствует себя не опустошенным, а «подзарядившимся».

Попробовав, вы это поймете. Однако с первого раза это выполнить непросто. Поначалу сексуальная энергия будет проскакивать мимо точки пятой чакры и продолжать идти вверх, выходя в конце концов из тела. Потребуется практика. Я очень сомневаюсь, что после того, как вы этому научитесь, вы захотите испытывать оргазм иным способом. Египетский метод слишком мощен и слишком приятен. После того как ваше тело усвоит этот опыт, оно уже вряд ли когда-нибудь вернется назад к старому способу.

### **Наставления по египетскому оргазму**

Теперь я подробно расскажу, как выполняется техника «анх» при оргазме. Как вы подходите к оргазму, это ваше личное дело. В этой

сфере я ничего не осуждаю, и древние египтяне тоже наверняка ничего не осуждали, поскольку считали, что для входа в Камеру Фараона и вознесения на следующий уровень сознания, необходимо знание всех шестидесяти четырех *сексуальных моделей*. Так они полагали, но вы должны понимать, что это не обязательно. Вы можете достичь следующего уровня сознания, не обладая этой информацией. Однако с их точки зрения техника «анх» обладает первостепенной важностью для достижения вечной жизни. Вам придется решить для себя, хотите вы ее практиковать или нет.

- В момент, когда вы чувствуете, что ваша сексуальная энергия вот-вот начнет подниматься по позвоночнику, сделайте очень глубокий вдох, наполняя легкие примерно на 9/10 объема, и задержите дыхание.

- Позвольте сексуальной энергии оргазма подняться по позвоночнику. Но в момент, когда она достигнет пятой чакры (расположенной на пару пальцев выше грудины), вы должны силой воли развернуть поток сексуальной энергии на 90 градусов наружу из спины. Тогда она автоматически продолжит двигаться внутри анх-канала. Она будет медленно двигаться по дуге, пока не пройдет горизонтально точно через восьмую (или тринадцатую) чакру, расположенную на расстоянии длины ладони над головой. Затем она продолжит двигаться по дуге, пока не вернется в пятую чакру, откуда она вышла, но теперь спереди.

- Даже если вы не понимаете того, что сейчас было сказано, это произойдет автоматически. Если вы сделаете так, чтобы энергия начала двигаться из пятой чакры от спины, она автоматически вернется к груди и воссоединится с пятой чакрой. Чтобы начать этот процесс, вам нужно лишь развернуть энергию на 90 градусов.

- Приближаясь к исходной точке, пятой чакре, энергия частобудет замедляться. Если вы способны видеть энергию, то увидите, что она при этом еще и как бы «заостряется», сужается в точку. Когда энергия приближается к пятой чакре с передней стороны тела, иногда при воссоединении с чакрой ощущается сильный удар. Все это происходит на задержке первого вдоха.

- В момент, когда сексуальная энергия воссоединяется со своим источником, пятой чакрой, вдохните еще немного. Раневы

заполнили свои легкие на 9/10, теперь заполните их полностью.

- Теперь выдохните — очень-очень медленно. Сексуальная энергия будет продолжать двигаться вдоль анх-канала, пока вы выдыхаете. Сделав полный выдох, вы будете продолжать дышать очень глубоко, но кое-что изменится.

- Именно здесь (если вы знаете, как работает Тело Света Мер-Ка-Ба) вы начнете дышать через два полюса, используя дыхание Мер-Ка-Ба. Но если вы, подобно большинству людей, не знаете этой техники, то просто продолжайте глубоко дышать до тех пор, пока не почувствуете, как расслабление начинает охватывать все ваше тело. Почувствуйте, как каждая клетка наполняется жизненной силой. Позвольте этой энергии достичь самых глубоких физических уровней структуры вашего тела, проникнув даже глубже клеточного уровня. Почувствуйте, как эта удивительная энергия окружает само ваше существо и несет здоровье вашему телу, сознанию и сердцу.

После того как начнется расслабление, замедлите дыхание и вернитесь к обычному поверхностному способу дыхания.

После этого по возможности позвольте себе полностью расслабиться и даже на какое-то время заснуть. Я уверен, что если вы будете практиковать эту технику хотя бы в течение одной недели, то все поймете. А если будете практиковать постоянно, она начнет давать здоровье и силу вашему ментальному, эмоциональному и физическому телам, а также телу Света.

Если по какой-либо причине вы почувствуете, что эта практика вам не подходит, прекратите ее и вернитесь к тому, что для вас нормально. Просто ваше время еще не пришло.

Именно открытие тайного энергетического канала способствовало развитию веры древних египтян в то, что вечная жизнь тесно связана с этим особым потоком энергии. И меня научили всем тонкостям техники «анхирования» сексуальной энергии через этот канал.

*Подробнее об этом см. в книге: Друнвало Мельхиседек. Древняя тайна Цветка Жизни, Т. 2. К.: София, 2004.*

**Духовные практики для улучшения взаимоотношений  
Сузан Барбер**

Мы предлагаем нашим читателям набор практик, которые помогут избавиться от боли и страданий, возникающих в результате конфликтов во взаимоотношениях, и перейти в состояние Единства.

- Интеграция отношений и сексуальности: помогает сделать отношения частью духовной жизни, а не фактором, отвлекающим от внутренних целей.

- «Присуждение премии»: техника, способствующая освобождению от чувства обиды, вины и других негативных эмоций «и помогающая взглянуть на своего партнера в совершенно новом свете.

- Трансформация неуместных сексуальных желаний: мощная ритуальная практика, берущая начало в Тантре и позволяющая радоваться сексуальности без вреда для ваших глубинных отношений.

- Практика общения: техника, которая способна полностью преобразовать ваши отношения с любимыми людьми.

- Избавление от зависимости. Этот всесторонний подход к проблеме зависимости и взаимозависимости действительно работает!

### **Интеграция отношений и сексуальности**

Для многих из нас отношения становятся проблемой, которая расстраивает наше внутреннее ощущение целостности и покоя. Это взаимозависимость, на которую жалуются многие: «Каждый раз, когда я вступаю в новые отношения, я становлюсь одержимым (или это происходит с моим партнером)».

Но даже без такой чрезмерной зависимости взаимоотношения часто отвлекают нас от нашего духовного пути и работы. Когда так происходит, это значит, что на внутреннем, подсознательном уровне мы воспринимаем эти два типа поведения как противоположные, заранее настраиваемся на эту противоположность и создаем ее в своей жизни.

Ниже мы предлагаем мощное упражнение, использующее технику ЧЛП (нейролингвистического программирования)-, для гармонизации нашей сексуальной и духовной жизни и работы.



1. Сядьте в удобное кресло, ноги поставьте на пол на всю ступню. Закройте глаза, расслабьтесь, удалите все посторонние мысли и с помощью ритмичного дыхания приведите себя в спокойное и миротворенное состояние.

2. С закрытыми глазами вытяните руки вперед, ладони вверх и ложены «чашечками».

3. Представьте или ощутите себя «духовным искателем» и мысленно поместите этот образ на своей левой ладони. Как будто создавая лаленький фильм, вообразите себя работающим, занимающимся духовной практикой, достигающим своих духовных целей. Представьте, что вы посылаете свою любовь всему миру, а затем получаете ее обратно. Расположите все эти идеи и образы на своей левой ладони. Удерживайте их там, пока не задействуете все свои представления о «духовном».

4. Теперь, продолжая удерживать весь этот комплекс ваших духовных образов на левой руке, переместите внимание на правую руку. Вообразите или почувствуйте себя в любовных отношениях. Представьте себе разнообразные виды деятельности, в которые вы вовлечены со своим партнером или партнершей, включая секс, совместную жизнь и достижение определенных целей, важных для ваших отношений. Поместите все эти идеи, образы и чувства на вашу правую ладонь. Создайте на ней очень яркий и живой образ тех чувств, которые испытывает любимый и любящий человек.

5. Вообразите себя Целостным, огромным, восхитительным, многокрасочным, наполненным энергией, возвышающимся до небес существом с вашим физическим телом, находящимся в самом центре. Затем любым способом «переместите» свое сознание в это Высшее Я.

6. Теперь позвольте вашим ладоням очень медленно начать двигаться навстречу друг другу. Наблюдайте, осознавайте, говорите себе или ощущайте, как ваши ладони сближаются; они делают это настолько быстро, насколько ваше подсознание готово интегрировать две ваши половинки. Помните, что ваши ладони не должны коснуться друг друга до тех пор, пока эти две части не будут полностью интегрированы.

Кому-то может показаться, что ладони сдвигаются произвольно. Кто-то будет считать, что их сводит вместе некая внутренняя сила.

Неважно, как это происходит. Важно лишь, чтобы вы четко осознавали свое намерение: «Мои ладони не коснутся друг друга до тех пор, пока две мои половинки не будут полностью интегрированы на подсознательном уровне».

7. Когда ваши ладони сойдутся, поднесите руки к центру вашей груди, к сердечной чакре. Раскройте ладони и введите любым произвольным способом этот новый интегрированный образ себя в чакру сердечную.

8. Позвольте вашим рукам свободно опуститься вдоль тела и представьте, осознайте или почувствуйте, как через вас движется освобожденная энергия.

**«Присуждение премии»** Цель этого упражнения — помочь вам оставаться любящим, что бы ни делал ваш партнер. Если поведение вашего партнера зачастую вызывает у вас гнев, вину или любое другое чувство, которое вы бы предпочли не испытывать в данной ситуации, вы можете прибегнуть к этому упражнению.

Мы наблюдали случаи радикальной и прочной трансформации отношений уже через несколько дней после того, как один из партнеров начинал использовать эту практику вместо своего обычного поведения. Однако в разгар ссоры бывает трудно вспомнить о подобных методах. Поэтому сначала лучше потренироваться с закрытыми глазами, хотя это и не обязательно. Если вам удастся хотя бы один раз напомнить себе об этой практике и выполнить ее, ваши отношения уже никогда не будут такими, как прежде. Итак, упражнение.

1. Сядьте или лягте так, чтобы чувствовать себя удобно и иметь возможность без помех сосредоточить все внимание на воображении. Закройте глаза, расслабьтесь, удалите все посторонние мысли и с помощью ритмичного дыхания приведите себя в спокойное и умиротворенное состояние.
2. Вспомните недавнюю ссору. Нарисуйте, прочувствуйте, проиграйте ее в своем уме, заново услышите те слова, которые были тогда сказаны. Какая была погода в тот день? Темно на улице или светло? Попробуйте вспомнить даже запахи. Может быть, готовился обед. Как бы вы себе это ни

представили, сделайте картинку живой и поместите в нее себя.

3. Теперь ощутите себя Целостным, огромным, восхитительным, многокрасочным, наполненным энергией, возвышающимся до небес существом с вашим физическим телом в самом центре. Затем любым способом «переместите» свое сознание в это Высшее Я.
4. Таким же образом вообразите вашего партнера в виде подобной Целостности.
5. Хорошо осознайте следующее. Ваш партнер в том физическом облике, который вы видите, играет роль в спектакле. Вы сами написали сценарий, и ваш партнер выбран Богом на эту роль, потому что он (или она) может сыграть ее лучше всех на свете. Его (ее) игра безупречна, восхитительна.
6. Наблюдайте за сценой с позиции зрителя, наслаждающегося спектаклем. Если ваш партнер играет роль негодяя, сам Сатана — лишь бледная тень по сравнению с ним. Если же он в роли жертвы, то заставляет сжиматься сердца всех зрителей в зале. Вы в восторге от этого актера!
7. Наблюдая за спектаклем, представьте, как после этого восхитительного представления Духовные Сущности, которыми вы оба являетесь в действительности, идут вместе на банкет, обсуждая прекрасную игру в этом замечательном спектакле.
8. Когда представление заканчивается, вашей естественной реакцией являются аплодисменты. В реальной ситуации аплодисменты, вероятно, будут не очень уместны, но состояние признательности, в котором вы находитесь, позволит вам найти самые нужные слова, чтобы помочь вашему партнеру приблизиться к своей духовной сущности, как вы только что приблизились к своей.
9. Скажите себе, что, когда в следующий раз вы окажетесь вовлечены в выяснение отношений, вы не забудете оценить его (или ее) актерскую игру и позволите всему

остальному случиться само собой. Представьте себе, как это будет происходить.

10. Когда вы почувствуете себя готовым, откройте глаза.

Если вы сочтете, что не обязательно предварительно тренироваться с закрытыми глазами, можете не делать этого. В любом случае эта простая визуализация поможет вам, когда вы снова будете ссориться с любимым человеком. Не забудьте сначала переместиться в ваш образ Целостного существа. Затем вместо того, чтобы мысленно или вслух критиковать ту роль, которую играет, ваш партнер, сконцентрируйтесь на получении удовольствия от самого представления. Вы поразитесь тому эффекту, который эта практика может оказать на вашу жизнь.

Если вы решили сначала проделать визуализацию с закрытыми глазами, не забудьте последнюю инструкцию (в пункте 9) и представьте себе, как вы потом будете делать все, что требуется, в «реальной жизни». Это называется «заделом на будущее» и является важным аспектом внутренней работы.

### **Трансформация неуместных сексуальных желаний**

Многие из нас находятся в официальных брачных отношениях, но все еще испытывают влечение к посторонним людям. Порой мы действуем исходя из этих влечений и создаем проблемы в семье. А иногда мы подавляем эти чувства и создаем проблемы самим себе.

Это упражнение, адаптированное из тантрических ритуальных практик, поможет преодолеть как бесконтрольное высвобождение, так и подавление желаний, преобразовать «негативный» аспект подавленной или неуместной сексуальности в позитивную энергию. Вариацию этой практики можно найти в работах Дэвида Дейды\*, но он предлагает ее только мужчинам. Вопреки устоявшимся представлениям, мы считаем, что, когда женщины полностью открыты своей природе, они могут быть увлечены сексуальными желаниями точно так же, как и мужчины.

Если вы практикуете Дыхание Единства по Друнвалло и у вас есть сложности с вызыванием ощущения любви, можете сначала

проделать данное наше упражнение. Как и в практике «Присуждения премии», вы можете дождаться реальной жизненной ситуации или сначала проделать это упражнение с закрытыми глазами, не забыв в конце о «заделе на будущее».

Сядьте или лягте так, чтобы чувствовать себя удобно и иметь возможность без помех сосредоточить все внимание на воображении. Закройте глаза, расслабьтесь, удалите все посторонние мысли и с помощью ритмичного дыхания приведите себя в спокойное и умиротворенное состояние.

Представьте себе человека, который привлекает вас, и как можно более полно прочувствуйте свою реакцию на него или нее. Возможно, вы вспомните, когда вы в последний раз видели этого человека и что вы при этом чувствовали. Если вы находились близко, вспомните аромат, «ауру» его или ее физического присутствия. Проникнитесь этим чувством, позвольте ему быть.

Ощутите эту эмоциональную реакцию как энергию. Это и есть энергия, и ощущения, которые она вызывает, прекрасны! Позвольте этой восхитительной энергии циркулировать по вашему телу. Насладитесь этим ощущением.

Из этого состояния наслаждения и признательности поблагодарите его или ее за этот дар, за всеохватывающее чувство

*См.: Дэвид Дейда. Путь настоящего мужчины. К.: София, 2004.*

Любви, которое помог вам испытать этот человек, за эту удивительную энергию.

Теперь направьте эту циркулирующую по вашему телу энергию в сердечный центр. Наполните ею ваше сердце.

Когда вы почувствуете, что ваше сердце переполнено энергией сексуальности, Любви и благодарности, начните выдыхать эту энергию как дар всему миру. Наблюдайте, ощущайте или представляйте — что вам ближе, — как каждый человек на земле получает частицу этой замечательной искрящейся энергии.

Теперь позвольте этой энергии в виде любви вернуться к Богу-Богине-Всему Сущему. Представляйте, как она струится вверх — к звездам, затем спускается вниз — к Матери-Земле. Почувствуйте,

как, многократно усиленная, она возвращается к вам. Позвольте энергии течь и шириться сколько хотите.

Вообразите себя в будущем рядом с человеком, который вызывает у вас сексуальное желание. Представляйте, смотрите или ощущайте, как вы используете эту трансформирующую практику, благодарите его или ее за энергию и посылаете эту энергию миру.

Когда почувствуете себя готовым, откройте глаза.

Применяйте эту практику каждый раз, когда у вас возникают неуместные в данных обстоятельствах сексуальные желания. И наблюдайте за тем, что происходит. (Мы не сказали вам о некоторых результатах. Просто сделайте это, и вы сами все увидите.)

Практика общения Большинство людей на вопрос о том, что их не устраивает в отношениях с любимыми, назовут если не *секс*, то *общение*. Для многих пар постоянные споры на одни и те же темы являются вполне обычным делом.

Эта практика предназначена для «реальной жизни». Проведение ее как упражнения с закрытыми глазами не принесет результатов. В качестве элемента духовной работы вы можете дать самому себе обещание, что в следующий раз, когда ваше общение будет на грани срыва, вы проделаете эту практику.

Она работает, потому что, как еще 30 лет назад говорил Вернер Эрхард, начиная свои Эрхардовские семинары-тренинги (ЭСТ), общение между людьми имеет, в сущности, духовную причину.

Однако так думают не многие. Если ваш супруг или супруга уже много лет надоедает вам просьбами помыть посуду, то его или ее цель, как кажется, заключается в том, чтобы заставить вас изменить свое поведение. Но никто в здравом уме не будет делать одно и то же десятилетиями, если это не работает. Эти надоедливые просьбы не приносят результатов, значит, их смысл в чем-то другом.

То же относится к попыткам заставить кого-то изменить свою точку зрения. Подумайте, скольких людей вам удалось вынудить изменить точку зрения, поговорив с ними (если только они не просят вас о помощи — когда люди просят о помощи, им нужно не общение, а информация). Общение без определенной цели почти никогда не приводит к изменению взглядов. Если бы цель разговоров с людьми

была в том, чтобы изменить их точку зрения, общение скоро бы вообще прекратилось.

Объяснение, как вы сами увидите, когда начнете применять эту практику, состоит в том, что в основе человеческого общения лежит страдание, которое приносит двойственность. Если не-кто А считает, что Б имеет точку зрения и опыт, полностью противоположные его собственным, то эти люди переживают двойственность. Если А сможет передать свою точку зрения Б, в то же мгновение двойственность исчезает.

Однако чаще всего люди начинают думать, что мы стараемся заставить их согласиться с нами. Поэтому вместо того, чтобы выслушать нашу точку зрения, они слышат примерно следующее: «Я хочу, чтобы ты отказался от своих взглядов и согласился со мной». Естественно, они начинают сопротивляться.

Однако, чтобы понять точку зрения другого человека, вовсе не обязательно с ним соглашаться. Принять точку зрения другого — это все равно что взять карандаш со стола: если вы не хотите больше держать его в руке, то можете положить обратно на стол. ^ Но здесь есть очень важный момент: если вы не желаете принять определенную точку зрения, вы никогда не будете знать, что значит иметь ее. И до тех пор, пока вы этого не узнаете, вы не можете обоснованно соглашаться или не соглашаться с ней. Все, что вы можете сказать, — это «Я не знаю».

Вы знаете по себе, что там, где обнаруживается несогласие, ваш партнер просто не до конца понимает вашу точку зрения! Если вы сделаете следующий шаг и осознаете, что в любой несогласии есть что-то, чего вы сами не понимаете, вы готовы к освоению этого упражнения. Начните с чего-нибудь легкого, с человека, который вам практически безразличен. Потренируйтесь некоторое время. Когда вы поймете, что чему-то научились, вы будете готовы использовать эту практику для трансформации отношений с любимым человеком.

«Практика общения» состоит в следующем. Когда другой человек начинает жаловаться или говорить что-то, с чем вы не согласны, отставьте в сторону все, что вы обычно делали в этих случаях. Обычная реакция попадает в одну из четырех категорий: 1) согласие, 2) несогласие, 3) совет, 4) выжидательная позиция.

На этом первом шаге практики вы ни мысленно, ни вслух не должны ни соглашаться, ни не соглашаться с другим человеком, ни давать советы (опять же, даже в мыслях), ни занимать выжидательную позицию. «Занимать выжидательную позицию» — это значит сидеть и слушать, как кто-то ведет бессмысленную болтовню, и говорить при этом про себя примерно следующее: «Если я буду просто сидеть и слушать эту чушь, в конце концов она закончится и больше никогда не повторится».

Вместо этого вы можете сделать то, что не подходит ни под одну из этих четырех категорий: когда кто-то говорит вам что-либо, представьте, что начинается викторина! Чтобы заработать очки, вы должны спрашивать этого человека: «Так вы говорите, что... (подставить нужное)?» Если он или она отвечает: нет, не то, — продолжайте попытки до тех пор, пока этот человек не признает, что вы все поняли правильно.

Иногда это может быть сложно: например, когда реплика другого человека кажется вам вызывающей. Большинство неприятных для нас вопросов имеют следующий вид: «Почему ты никогда не стучишь, перед тем как вламываться сюда?» Надо что-то ответить, но в первую очередь вы должны осознать, что за этим вопросом скрываются определенные эмоции. И опять-таки вы должны убедиться в том, что вы их правильно поняли: «Мне кажется, ты сердишься на меня за это». Продолжайте до тех пор, пока не найдете верный ответ. И что потом? Ничего. Это все. Вы не обязаны что-то менять в себе только для того, чтобы кто-то другой почувствовал себя лучше.

Другая сложная ситуация возникает, когда вам *кажется*, что кто-то хочет получить ваш совет. Например, один из супругов говорит: «Мой начальник выводит меня из себя», — а другой слышит: «Что мне делать, когда мой начальник выводит меня из себя?» — и отвечает на этот вопрос. Фраза «Я чувствую, что пол нею» вызывает ответ: «Почему бы тебе не сесть на диету?». Человек делится с вами своими чувствами, а вы ему в ответ: «И что ты собираешься с этим делать?» В этом и состоит упражнение. Не соглашаться. Не выражать несогласие. Не советовать. Не занимать выжидательную позицию.

На тренингах, которые проводятся уже около десяти лет, эта практика каждые шесть недель предлагается новой группе. В тех



случаях, когда участники действительно выполняют упражнение, результаты кажутся просто удивительными. И снова мы рассказали вам не обо всех следствиях этой практики. Попробуйте — и вы все увидите сами!

Избавление от зависимости Ежедневная духовная практика — это единственный известный нам способ избавиться от зависимостей в жизни. Одной медитации недостаточно. Мы должны выявить и проработать то отношение, с которым мы подходили к проблемам в наших прошлых жизнях и делаем это сейчас, потому что это отношение будет притягивать к нам определенные переживания до тех пор, пока мы не научимся смотреть сквозь стереотипы и не начнем относиться к каждому событию как уникальному и священному. Только если мы подходим к жизни с позиции «здесь и сейчас», мы сможем достойно и красиво действовать в любой ситуации. В этом отношении очень полезными могут оказаться советы опытного духовного наставника. Помощь человека, который может сыграть роль нашего «зеркала» и вывести к знанию, скрытому внутри нас, незаменима для роста. Высшие существа на этой планете продолжают свою ежедневную работу над выявлением и коррекцией своих собственных реакций на жизненные обстоятельства. Нам всем есть над чем поработать, пока мы еще не стали Светом.

Вместо этого многие из нас используют духовные практики как последний шанс, когда больше ничего сделать уже нельзя. И они работают! Мы знаем это. И все же большинство из нас обращаются к Богу только после того, как жизнь нас серьезно травмирует. Но если бы мы занимались духовными практиками и тогда, когда все идет хорошо — каждое утро и вечер и в течение дня, — наша жизнь стала бы ровнее, и каждый день проходил бы в радости и умиротворении.

Как сказал Эдгар Кейси, «Зачем беспокоиться, если можно молиться?». Зачем изводить себя и других, зачем страдать, ссориться, тратить деньги на все эти патентованные лекарства, когда можно молиться? Пусть все в вашей жизни будет лишь приложением к постоянно развивающимся, ежедневным отношениям. с Богом-Отцом-Матерью-Всем Суцим, и тогда зависимость останется в прошлом.

·  
**Тайное пространство в Сердце** Журнал «Дух Маат», том 4, август 2003 года

### **От составителя**

Более тридцати лет мои ангелы учили меня понимать человеческое тело света — Мер-Ка-Ба — и жить в нем. Как я теперь вижу, когда я писал мои первые две книги, два тома «Древней Тайны Цветка Жизни», мое знание о Мер-Ка-Ба было ограничено человеческим разумом. Я понятия не имел о том, что есть нечто большее. Сакральная геометрия Мер-Ка-Ба казалась мне такой совершенной!

Но за последние лет десять, под руководством тех же самых ангелов, я получил новый опыт, который со всей ясностью показал, что моим границам пора расширяться.

Однажды, несколько лет назад, во время медитации в Мер-Ка-Ба я оказался в мире, который я не мог понять. Я был в каменной пещере. Это было так же реально, как все, что я когда-либо видел в «реальном» мире.

Если бы я побывал в этой пещере только однажды или даже несколько раз, вероятно, ничего бы не случилось: я бы продолжил медитировать, как раньше, следуя пути Мер-Ка-Ба.

Но произошло иначе. Я начал оказываться в этой каменной пещере по два-три раза в неделю.

Годами я не мог понять, что же это означает и почему происходит. А потом медленно, очень медленно до меня стало доходить, куда я попадал. Я был внутри собственного сердца!

Казалось, что внутреннее пространство пещеры сотворено отнюдь не Природой. Было ясно, что эта пещера создана человеческими руками или, по крайней мере, руками сознательного существа. Я видел изображения людей на стенах, ступени, ведущие куда-то вниз, и поля света, которые не позволяли ни пройти мимо, ни посмотреть на них. Наиболее интригующей была небольшая круглая площадка из белого кремниевого песка, которая по ощущениям была совсем не похожа ни на какое другое место в этой пещере.

Когда я достиг определенного понимания этого места внутри сердца, из нескольких разных мест ко мне обратились с просьбой о передаче опыта. Всего мне довелось обучить бШее четырех тысяч учеников и выслушать более двух тысяч рассказов об их сокровенных «внутрисердечных» переживаниях, и я стал еще лучше понимать природу человеческого сердца. Сердцу свойственно мечтать и создавать образы, а самое главное —творить то, что проявляется во внешнем мире.

Недавно я испытал, как сердце и разум, тороидальные \* поля Мер-Ка-Ба и тороидальные поля сердца могут соединяться друг с другом, задавая «Направление Жизни» назад к сердцу.

До тех пор пока разум и эго контролируют направление творения, во внешнем мире всегда будут проблемы, ибо эго думает только о самом себе и живет в двойственности.

Но когда управляет сердце, все возвращается к равновесию, ибо сердце ощущает и знает только Единство Жизни.

Поэтому для меня этот выпуск «Духа Маат» — именно о возвращении сердца к делам мира. Хотя эго и было необходимо в течение последних 13 000 лет, пришло время ему снова отойти \* То есть имеющие форму *тора* — бублика с диаметром центрального отверстия, стремящимся к нулю.

на задний план и стать просто частью потенциала. Эго больше не нужно. Сердце точно знает, когда и что делать.

Если вы будете читать этот выпуск только умом, то, к какому бы заключению вы ни пришли, оно не будет «истиной». Ибо замысел сердца непостижим для логики мозга.

Если вы сможете читать сердцем, только тогда вы поймете. Выбор за вами. Как это было всегда.

### **Тайна Тайн Друнвало Мельхиседек ,**

Так много было утрачено, но вечное не пропадает навсегда, а лишь скрывается на время!

Тайной Тайн во все времена было сокровенное пространство в сердце человека, из которого возникает все Творение. В древние времена эта Тайна передавалась в основном устно и строго

охранялась жрецами и шаманами. Записывалось что-либо редко, в основном по той причине, что по написанному нельзя научиться. Только через прямое переживание можно познать это пространство.

И тем не менее в августе 2003 года вышла в свет моя новая книга именно на эту тему. Она называется «Живи в сердце»\*.

Я уяснил для себя, что, хотя для познания Тайны Тайн важнее всего непосредственный опыт, даже просто читая или разговаривая о Священном Пространстве Сердца, можно подготовить к этому свой ум.

Чтобы помочь вам сделать это, я записал компакт-диск, который можно купить вместе с книгой. Записанные на нем медитации проведут вас в пространство сердца примерно так, как это делалось в древние времена, тысячи лет назад. Во всяком случае, я на это надеюсь и молюсь об этом.

- *Drunvalo Melchizedek, Living in the Heart, Light Technology Publishing.*  
(Друнвало Мельхиседек. *Живи в сердце*. К.: София, 2004.)

Что это за Тайна?

Прежде всего, это реальное пространство в теле, которое различные традиции располагают либо в самом сердце, либо совсем рядом с ним. В некоторых традициях считается, что оно находится позади сердца, в других оно расположено перед сердцем или смещено в сторону. Но большинство авторитетов считает, что оно находится *внутри физического сердца*. Я тоже так думаю.

Одно очевидно. Это **не** сердечная чакра.

В иудейской традиции Тайна Тайн называлась «тайным чертогом сердца». Священные индуистские тексты Упанишады называют его «крохотным пространством внутри сердца<sup>^</sup>. Иногда его называют «священным пространством сердца» — именно так я и обозначаю это место в своей новой книге.

Надо заметить, что об этом наиважнейшем человеческом опыте написано не так уж много.

Очевидно, что в древние времена это пространство в сердце было известно и туда входили во время церемоний, как по-прежнему

делают в наши дни в нескольких затерянных племенах в отдаленных уголках мира.

В наши дни Институт математики сердца\*\* является первопроходцем в исследовании этого древнего знания; при этом его сотрудники постоянно находят новую информацию, которой, возможно, не владели даже Древние.

С моей точки зрения и по мнению многих древних народов, это Священное Место в Сердце — наша единственная возможность установить хоть когда-нибудь мир на Земле. Все политические действия на Земле совершаются в Сознании Двойственности, которое является следствием Падения, а основа такой формы сознания — эго.

Пока эго управляет ходом событий на планете, у нас никогда не будет мира. Эго расценивает все события как хорошие или плохие со своей собственной точки зрения и всегда думает прежде всего о себе. Пока эго чувствует себя в безопасности, его не волнует, что происходит с тем, что кажется ему *внешним*.

Реальность внутри сердца Сердце совсем иное! Оно воспринимает мир как образ, а не как что-то «реальное», и видит все сразу. Сердце знает только согласие и Единство и творит исходя из такого видения. Сердце никогда не сделает ничего, что будет опасно или вредно кому-то •или чему-то, поскольку знает, что не существует «двух».

Все, что существует, находится в сердце. Собственно, даже если чего-то не существует, оно все равно присутствует в сердце. Люди, как и я сам в прошлом, часто думают, что с пространством сердца связано слово «любовь». Мы отмечаем День святого Валентина, отправляя тем, кого любим, изображения сердца. В священном пространстве сердца есть разные виды любви, но обычная любовь между двумя людьми редко исходит из сердца. Земная любовь исходит из эмоционального тела и управляется правым полушарием мозга.

Для этих эмоций характерна двойственность, так же как и для мозга, и они имеют свои противоположности: например, любовь может превратиться в ненависть.

Как часто вы целуете горячо любимого человека, а минут через десять в пылу (заметьте, что в английском языке слово «пыл, жар» (*heat*) отличается от слова «сердце» (*heart*) лишь отсутствием буквы г) говорите: «Я тебя ненавижу!» Это любовь *условная*. Она непостоянна.

Но в священном пространстве сердца есть иное эмоциональное тело, если можно так выразиться, не имеющее противоположности. Там рождается ЛЮБОВЬ, которая не знает границ; она *безусловна* и будет существовать вечно, несмотря ни на что.

Такая ЛЮБОВЬ знает только Единство и создает только то, что несет радость всякой жизни, всюду и везде.

С тех пор как мы пали из сердца в ум, мы пребываем в аду.

И поэтому я молюсь, чтобы вскоре, в один прекрасный день, мы все нашли это место в своих сердцах, ибо в этом самом священном пространстве мы все вместе становимся Одним Целым.

Звучит ли это для вас как очередной лозунг движения Нью-Эйдж — или вы на самом деле осознаете возможности и силу этого сокрытого мира сердца, о котором сегодня говорят многие люди?

Все мировые религии и духовные дисциплины указывают на такую возможность, но последователи большинства из них<sup>1</sup> забыли, как войти в это священное пространство. Большая часть этих древних методов была утрачена.

Но, как я сказал в начале, этот опыт никогда не может быть забыт навсегда, ибо это источник человечества и самого космоса. Он может быть скрыт только до поры до времени.

Как это характерно для всех естественных процессов в природе, всему свое время. Возвращение человечества в сердце — лишь вопрос времени.

И помните: все великие достижения мира людей всегда начинаются с одного человека. Понимаете ли вы, что если хоть один человек — быть может, вы — войдет в сердце в ЛЮБВИ и начнет священный процесс сотворения-сновидения нового мира, то однажды все мы последуем за ним?

Завеса — это лишь завеса! Истина всегда вечна. Через единственного человека Тайна Тайн может быть раскрыта в обычном мире повседневной жизни.

Вы поймете, что я намеренно не даю в этой статье никаких указаний о том, как войти в сознание сердца. По той же причине древние никогда не записывали свое знание (или делали это очень редко). Поэтапные инструкции не приведут вас в это пространство. Это невозможно вместить в статью. И, как вы убедитесь, читая этот выпуск журнала, самое большее, что мы можем сделать, — это помочь вам подготовиться.

Я молюсь, чтобы то, что я сделал в новой книге и на компакт-диске, послужило людям. Но истина в том, что без опытного Учителя и устной передачи знания очнь трудно отыскать Священное Пространство.

Даже на семинаре мы отводим два дня на подготовку, и лишь потом пытаемся войти в него. В этом случае мы справляемся с большинством проблем и нам обычно удается прийти к непосредственному переживанию этого пространства.

*Друнвало*

### **Освобождение от сущностей**

Сузан Барбер при участии Друнвало Мельхиседека и Кена Пэйджа

Что такое «сущности»? «Сущности» — это энергетические формы жизни, которые внедряются в энергетические поля людей, земельных участков, зданий — и даже целых населенных пунктов и стран. Освобождение энергетических полей людей от сущностей стало частью обучения медитации сердца, которое проводит Друнвало. Это обусловлено тем, что многие виды сущностей — иногда просто самим своим присутствием, а иногда и намеренно — препятствуют нашему вхождению в пространство сердца.

По оценкам Друнвало, основанным на его опыте, примерно 50 процентов людей во всем мире имеют одну или несколько сущностей. Так что сущности есть не в каждом. Да и процент, похоже, в разных странах разный. В каких-то странах сущности есть у очень небольшого числа людей, а в некоторых — почти у каждого. В Америке, говорит Друнвало, они есть примерно у половины населения.

При написании этой статьи я не только опиралась на учение Друнвало и мой собственный опыт, но и поговорила о сущностях с племянником Друнвало, Кеном Пэйджем, — очень сильным эмпатом, который много занимался освобождением людей от сущностей. Кен Пэйдж говорит, что ему известно множество удивительно разнообразных видов сущностей, среди которых — развоплощенные души людей, мыслеформы, элементарные силы, духи животных, а также сущности из других измерений и сущности внеземного происхождения.

Некоторые сущности состоят из сгустков энергии, созданных нашими собственными решениями в различных ситуациях прошлых жизней или в настоящей жизни, а также сильными негативными эмоциями, такими как ненависть. Сущности могут формироваться человеческими страхами — например, перед раком. Сущностей могут создавать заговоры и проклятия. Какой бы ни была энергия, однажды созданные энергетические формы начинают жить собственной жизнью.

В каком-то смысле, говорит Кен, некоторые сущности чужеродны для нас только потому, что они «устарели», то есть уже не соответствуют нашему нынешнему состоянию или тому, что происходит сегодня в нашей жизни. Как помехи на радио, они мешают ясному восприятию нами того, что происходит в М&С-стоящем.

Кен отметил, что многие сущности на самом деле являются напуганными блуждающими душами, для которых мы служим прибежищем до тех пор, пока не сможем помочь им найти обратный путь к Свету\*.

Это не противостояние добра и зла. Самым большим вкладом Кена и Друнвало в понимание освобождения от сущностей является осознание того, что ничто само по себе не является «плохим» или «злым». Сущность может быть разрушительной просто потому, что она чужда данному миру, измерению, телу или времени. Но есть место, которое является ее домом. И если мы сможем помочь сущности найти ее дом, она охотно туда отправится.

Поэтому, вместо того чтобы воспринимать вторгшихся сущностей как силы зла, которые нужно ненавидеть и изгонять на край



Вселенной, можно считать их «заблудившимися путниками», существами из другого места (или другого времени), которые будут благодарны, если нам удастся помочь им найти путь домой\*.

Итак, какая бы энергия ни вторглась в наше пространство, нам нужно относиться к ней с состраданием. Именно тогда, когда мы не можем этого сделать, мы «застреваем» в шаблонах прошлого, которые не соответствуют нашему состоянию в настоящее время. Ведь когда мы думаем, что нам от чего-либо следует «избавиться», мы исходим из неприязни, злобы или страха и пугаем сущность таким своим отношением, вместо того чтобы заручиться ее поддержкой. В состоянии страха она не вступит с нами в диалог. Сущность начинает чувствовать — и не без оснований, — что мы пытаемся ее убить.

Сущности, которые ощущают, что «хозяин» их атакует, могут, подобно напуганным детям, забиться в какой-нибудь укромный уголок, который им удалось для себя создать, — пусть неудобный и совсем для них не полезный, — не рискуя выйти туда, где их, возможно, ждет полное уничтожение.

Конечно, не всегда легко относиться к сущностям с состраданием. Как правило, нам кажется, что они — часть нас самих, и нередко та часть, которая нам совершенно не нравится! Но чем больше мы что-то не любим, тем больше энергии мы этому отдаем и тем труднее от этого освободиться.

Другие сущности вполне определенно настроены против жизни, и мы привлекаем или даже сами создаем их. «Убийство, — сказал Кен, — является, вероятно, самым мощным переживанием, которое может иметь человек. Люди попадают в зависимость от этой энергии. Именно из-за этого некоторые культуры становятся приверженцами кровавого жертвоприношения. Это как наркотик».

Не все сущности в поле человека являются нежелательными. Однажды в энергетическом поле человека, которое выглядело очень гладким и замечательно однородным, я увидела форму, подобную ящерице. Архангел Михаил сообщил мне, что это было его «животное силы» (см. стр. 163).

Поэтому единственным выходом, безусловно, является *приятие самого себя*. По большому счету, у нас нет иного выбора. Нам

необходимо научиться принимать, что мы являемся Всем: хорошим и плохим, тем, что нам нравится и что не нравится. Мы сможем выбирать, что проявлять, только когда осознаем, что потенциально нам присуще Всё, в том числе наши недостатки и вредные склонности.

Могу ли я производить освобождение от сущностей?

В большинстве случаев самостоятельное освобождение от сущностей — дело не легкое. Даже Друнвало говорит, что он, наверное, не стал бы пытаться удалить из себя сущность без посторонней помощи.

А как насчет удаления сущностей из других людей? -;^ \* Друнвало говорит, что за последний год с просьбой обучить этому к нему обращались, наверное, чаще, чем с какими-либо другими просьбами. И на то есть серьезная причина. Друнвало говорит, что, пока он не ввел в свои семинары «Живи в Сердце» практику освобождения от сущностей, лишь не более 50 % участников входили в Пространство Сердца. Когда же этот процесс был введен в семинар, их число стало доходить до 95 % и выше.

Из этого следует естественный вывод: если вы хотите преуспеть в этой работе с сердцем, достаточно велика вероятность того, что вам сначала понадобится провести очищение от сущностей. Мы долго думали, давать ли в этой статье инструкции, и наконец пришли к единому мнению, что изложить здесь эту информацию во всей полноте и целостности для всеобщего использования — невозможно.

Почему? Потому что, если вы не владеете в совершенстве работой с энергетическими полями, которые необходимы для защиты, то, выполняя эту работу, вы можете подвергнуть опасности себя и других людей. Друнвало говорит, что знает многих, очень многих людей, ставших свидетелями и участниками этой работы на семинаре и пытавшихся потом выполнять ее самостоятельно. И слишком часто результаты были в высшей степени негативными.

«Я видел людей, у которых прежде все было в полном порядке, — говорит Друнвало, — и которые оказались в настоящей беде после того, как попытались проводить такую работу самостоятельно, не зная при этом, как защитить себя и других».

Возможно, в вашем окружении есть настоящие специалисты по освобождению от сущностей. Если вы захотите поработать с таким человеком, ясно дайте ему понять, что вы хотите, чтобы к сущностям, от которых вы освобождаетесь, какими бы они ни были, относились с любовью и состраданием.



*Архангел Михаил*

Попросите того, с кем вы будете работать, отправить освобожденных сущностей «домой», воспользовавшись для этого помощью Архангела. Традиционно таким посредником, который отправляет сущностей к Свету, является Архангел Михаил, и он действительно хочет помогать нам в этом.

Кроме того, пусть человек, который вами занимается, четко заявит о том, что все существа, которые придут на помощь в этом процессе, будут из Сознания Христа. Перед началом процесса провозгласите сами, что только существа и энергии Света могут принимать участие в том, что вы делаете.

Будущие семинары по освобождению от сущностей Друнвало говорит, что, готовя к выпуску этот номер журнала, он осознал, что ему следовало бы начать обучать других людей освобождению от сущностей. Он мог бы передавать эту информацию на практическом семинаре, удостоверившись в том, что участники знают, как защитить себя и тех, кому они будут помогать.

Такие семинары по освобождению от сущностей, по-видимому двухдневные, будут проходить в Финиксе, штат Аризона.

Подготовка к освобождению от сущностей Кен Пэйдж говорит, что каждый должен задать себе вопрос: «Я жертва или творец?»

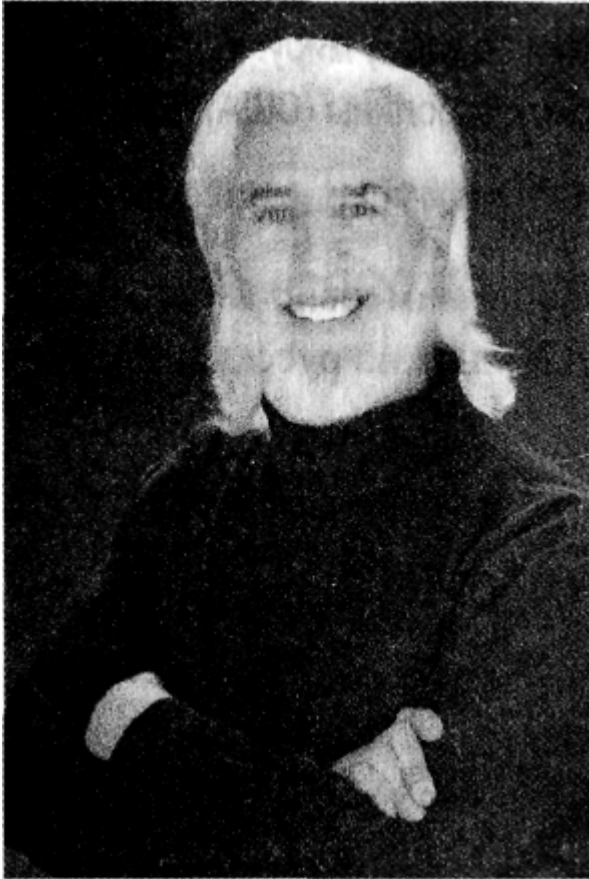
Если мы творцы и в нас есть любовь и сострадание ко всему Творению, то мы действительно способны трансформировать энергию. Если мы можем высвободить энергии, то можем и освободить тех, кто в этих энергиях «застрял».

Однако испытывать любовь и сострадание ко всему Творению означает действительно стать Единым со всем тем, что, как мы думаем, нам не нравится.

«Стать Единым, — отмечает Кен, — это величайшее испытание для нас, поскольку никто не хочет быть Единым со всем. Если я Един со всем и испытываю сострадание ко всему Творению, то мне некого винить за то, что происходит в моей жизни.

По сути, «быть Единым» противоречит всему, чему нас учили. Ничто не учит нас тому, как этого добиться.

Но мы можем творить любовь — и наблюдать за результатами. Если вы сможете полюбить себя хоть на один процент больше, чем сейчас, это совершенно изменит всю вашу энергетику».



Когда Кену Пэйджу перевалило за тридцать, он был успешным предпринимателем. Но ему всегда казалось, что в жизни есть «что-то большее». И следующие двадцать пять лет он посвятил самосознанию, стараясь стать лучше и сильнее в духовном плане.

Кена называют «одаренным эмпатом, футуристом и интуитивом». Более 20 лет он является дипломированным и практикующим гипнотерапевтом. Он создал методику Исцеления души и сердца (Heart & Soul Healing™), работающую с энергетическими структурами человеческого тела. Кен Пэйдж — основатель и директор Института многомерного клеточного целительства (Institute of Multidimensional Cellular Healing™) и Школы мистерий «Третий глаз Гора» (Third Eye of Horus Mystery School™), автор четырех книг и множества статей. Он постоянно проводит семинары и консультации по межличностным отношениям, карьерному росту и другим вопросам человеческой жизни. Их цель — помогать людям жить согласно истинному предназначению их души. Уважаемый международный учитель и

лектор, Кен Пэйдж принимал участие в многочисленных конференциях по вопросам здоровья, целительства и духовного развития по всему миру. Кен живет со своей женой Нэнси в горах Северной Каролины (США). Его сайт в Интернете: [www.kenpage.com](http://www.kenpage.com)  
Издательство «София» намерено в ближайшем будущем перевести книги Кена Пэйджа на русский язык.

I.

Институт математики сердца: Когда любовь не является эмоцией  
Интервью Сузан Барбер с Говардом Мартином Вф;

'<

Друнвало предлагает нам покинуть мозг, пребывающий в J I двойственности, перенести центр сознания оттуда в пространство сердца, которому не свойственно судить. Исходя из того что все мы читали за последнее десятилетие во многих духовных книгах, настало время «жить в сердце».

Однако, к сожалению, если не считать студентов, изучающих анатомию, разные люди понимают слово «сердце» по-разному. Многие отталкивают любые идеи, для выражения которых используются слова «сердце» и «любовь», —возможно, потому, что за ними очень часто прячутся негативные эмоции и сомнительные идеи.

Но даже если мы положительно относимся к этим словам, то, возможно, нам все же будет сложно относиться к сердцу как к физическому местонахождению сознания. Слово «сердце», обремененное пышными метафорическими ассоциациями, означает для нас слепую эмоцию «любви».

В результате многим из нас кажется, что жить в сердце означает перестать думать головой и ко всему на свете подходить со слащаво-сентиментальным «Я тебя люблю». Но это совсем не то! Совершенно ничего подобного!

Сердце, о котором говорит Друнвало, —это реальное место, а не эмоция. Как же нам отыскать это Тайное Пространство в Сердце?

Институт математики сердца: научный подход Индейцы коги\* говорят, что если неподвижно простоять девять дней без пищи и

воды, то обязательно окажешься в этом пространстве. Неплохо, да?

Большинству людей помогают это сделать семинары Друнвало. Но семинар — это особая обстановка, особая среда, где участников тщательно готовят к тому, что им предстоит испытать, и где действенное намерение учителя создает тонкие изменения Единого Поля. И даже с новой книгой Друнвало «Живи в Сердце» не все могут попасть в пространство сердца совершенно самостоятельно.

Но есть один простой метод, с которым вы, возможно, захотите познакомиться. Чтобы рассказать вам о нем, мы взяли интервью у Говарда Мартина, который помог Доку Чидцри основать Институт математики сердца (HeartMath) и с тех пор работает в этой организации.

За тридцать лет изучения сердца-как-мозга ученые Института математики сердца накопили огромную массу знаний и многого достигли.

Что не менее важно, они также создали набор практических, выполнимых и, как было доказано, эффективных техник для перехода к сознанию, сфокусированному в сердце.

Не прибегая к духовным понятиям и не употребляя слова «любовь», ученые Института научно доказали, что такое «сосредоточенное в сердце» сознание является ощутимым и достижимым идеалом. Это путешествие, в которое можно реально отправиться и которое приведет нас к абсолютно новому образу жизни в этом мире.

*См.: Друнвало Мельхиседек. Живи в сердце, гл. 3. В первом русском издании название племени ошибочно передано как «коджи».*

Ученые доказали также, что такой образ жизни делает нас более счастливыми, здоровыми и позволяет нам добиться большего успеха буквально во всем. '

**Вопрос:** Как вы думаете, что является наиболее важным достижением Института математики сердца?

**Мартин:** Я думаю, то, что мы берем идеи и знания, которые всегда относились преимущественно к сфере духовности и религии, и

переводим их в практичные технологии, применимые в современной жизни.

Док Чилдри знал, что мы не сможем оказывать значительного влияния на общество, если наши идеи и убеждения не будут подкреплены объяснениями, основанными на опыте. Так устроен мир. Миру нужны официально признанные доказательства. Поэтому, когда мы приступаем к переговорам с большой транснациональной корпорацией, которая хочет снизить расходы на здравоохранение, или сократить число невыходов на работу, или что-либо еще в этом роде, мы должны представить им факты и результаты, которые можно измерить.

**Сузан:** Другими словами, вы делаете духовность чем-то обычным и практичным?

**Мартин:** Что ж, качества, которые развивает сознание, сфокусированное в сердце, повышают продуктивность работы служащих, студентов, кого угодно. Поэтому — да, мы можем оказывать влияние на такие повседневные и практические общественные институты, как правительства, школы, больницы и промышленность.

**Сузан:** Что самое важное вы узнали о сердце?

**Мартин:** Я могу говорить вам об этом либо с точки зрения эмпирического опыта, либо с точки зрения убеждений. Например, я убежден, что сердце является точкой входа Духа в материю. Но давайте начнем с эмпирического знания. Для меня эта тема начинается с того факта, что сердце является *ауторитмическим* органом.

Разум сердца Иначе говоря, источник сердцебиения находится в самом сердце. Сердце имеет собственный разум. Это отчетливо видно при трансплантации сердца: бьющееся сердце изымается у донора, и оно продолжает биться во время всей операции.

На самом деле нервные соединения между головным мозгом и сердцем восстановить невозможно, но пересаженное сердце продолжает биться!

У здорового человека ритм сердцебиения регулируют сигналы из головного мозга. Само сердце неспособно замедлить или ускорить



свое биение. Вот почему пациентам с трансплантированным сердцем необходим электрокардиостимулятор.

Но бьется сердце само по себе. Во время внутриутробного развития сердце формируется первым. Оно начинает биться еще до появления физического мозга.

Мне за этим виден скрытый смысл: жизнь начинается тогда, когда что-то включается в сердце. Происходит одухотворение человека, и сердце начинает биться.

Итак, с биологической точки зрения, у нас с самого начала есть этот орган, который начинает биться — неизвестно почему, — бьется уже тогда, когда головного мозга еще нет. К тому же этот орган обладает собственным разумом. Именно об этом говорит Друнвало. Даже на биологическом уровне этот врожденный разум проявляется внутри сердца.

Теперь мы точно знаем, что сердце на сугубо физическом уровне посылает мощные импульсы головному мозгу и всему остальному телу. Оно делает это четырьмя способами.

**Неврологический способ:** по нервным каналам импульсы идут из сердца в головной мозг, и так же координирующая информация из головного мозга принимается сердцем. Таким образом, эта связь — двусторонняя. Нервные каналы проходят через нижнюю часть головного мозга, через среднюю часть, которая имеет непосредственное отношение к нашим эмоциям, и заканчиваются в коре головного мозга — в наших центрах творческого мышления.

**Биофизический способ:** импульсы передаются с волной  $i^{\wedge}gr$  кровяного давления. Каждый раз, когда сердце сокращается, оно создает волну, которая толкает кровь по венам и артериям. И когда вы регистрируете электрическую активность головного мозга, становится совершенно очевидно, что эта активность синхронна изменениям в волне кровяного давления.

**Биохимический, или гормональный, способ:** в 1983 году сердце было отнесено к категории гормональных желез. Доказано, что этот орган производит несколько гормонов. Один из них, называемый *пептидом предсердий*, снижает выброс гормона стресса — кортизола. Сердце также вырабатывает *окситоцин*, знаменитый

«гормон любви», который появляется, когда человек находится в состоянии влюбленности.

*Окситоцин* также вырабатывается в головном мозге, но его выработке способствует сердце.

**Электромагнитный способ:** сердце фактически является «электронным» органом. Оно представляет собой сильнейший источник электричества в нашем теле, в 40-60 раз мощнее головного мозга, который является вторым по мощн<sub>ос</sub> производителем электричества. Именно это электричество и измеряет электрокардиография. Таким образом, у нас в сердце производится биоэлектричество, которое проникает в каждую клеточку тела.

Этот сигнал так силен, что даже излучается в пространство за пределы кожи. И он создает поле в форме тора, которое окружает нас со всех сторон. Измерительные приборы фиксировали это поле на расстоянии 2,5-3 метров от тела. Его центром является физическое сердце.

Говоря об этой электромагнитной энергии, исходящей из сердца, я имею в виду не тонкую энергию, такую, например, как аура. Я говорю об очень плотных электромагнитных частотах. Это поле действительно существует. Это научный факт.

### **Изменчивость частоты сердечных сокращений и технология Института математики сердца**

Чтобы прийти к нашей технологии, мы проделали огромное количество исследований в области изменчивости частоты сердечных сокращений (ИЧСС), или анализа сердечного ритма.

Этот ритм отражает синхронизацию и здоровье вегетативной (или автономной) нервной системы. А это важно, поскольку вегетативная нервная система оказывает воздействие на 95 % наших физиологических функций.

Изменчивость частоты сердечных сокращений дает нам картину здоровья физического сердца, а также возможность анализировать связь между сердцем и головным мозгом. ИЧСС воздействует на все

четыре области взаимодействия: неврологическую, биофизическую, биохимическую и электрическую.

Институт математики сердца является мировым лидером области исследований ИЧСС. Такой анализ дает нам новое Явление взаимодействия сердца и мозга в целом и позволяет создать технологию, которая может быть использована для отслеживания связи между этими органами.

Более того, используя полученные результаты, мы можем научиться изменять эту связь, чтобы сделать ее оптимальной.

**Сузан:** Как выглядит обычная картина сердцебиения и как вы достигаете оптимального взаимодействия?

**Мартин:** Если посмотреть на частоты, которые излучает электромагнитное поле, генерируемое сердцем, то мы видим два разных рисунка.

В одном случае мы видим неоднородный спектр: много-много разных частот, как бы борющихся за власть и создающих рисунок, которой выглядит неровным и нерегулярным,, ^ Именно такой рисунок получается, когда люди переживают сильные негативные эмоции, такие, как раздражение или гнев.

С другой стороны, есть однородный спектр, где вместо соперничающих частот присутствуют упорядоченные и синхронные частоты, действующие в гармонии. Мы видим такую картину, когда люди переживают положительные эмоции, такие как любовь, забота или искренняя признательность.

Здесь важно то, что мы передаем эту электрическую информацию не только в каждую клетку своего собственного тела, но и в пространство. В каком-то смысле через электрическое поле сердца мы передаем свои чувства.

**Сузан:** Поэтому вы используете биологическую обратную связь, чтобы научить людей передавать однородный спектр энергий?

**Мартин:** Да.

**Сузан:** Какого рода исследования вы ведете по результатам обучения математике сердца?

**Мартин:** Главная область исследований связана с развитием интуиции.

Интуиция работает, когда люди находятся в гармонии со своим сердцем. Когда эта связь упорядочена, то создаваемая этим согласованность (когерентность) раскрывает головной мозг для восприятия «большей картины». Поэтому сейчас мы проводим исследование, которое показывает влияние когерентности на интуитивный разум.

Мы узнали, что, когда мы находимся в позитивном эмоциональном состоянии и действуем с позиций согласованности, наш разум действительно меняется. Он становится менее линейным и более интуитивным. К нам вдруг приходит знание, но «откуда — неизвестно. Другое проводимое исследование касается влияния когерентности на регенерацию клеток. Я не могу сейчас рассказать об этом подробнее, поскольку необходимо осуществить научные публикации, прежде чем мы сможем говорить об этом в Средствах массовой информации. У нас есть исследования, которые показывают влияние положительных эмоций на производство компонентов иммунной системы DHEA — оно всегда позитивное. И наоборот, мы демонстрировали, например, что пять минут гнева подавляют иммуноглобулин-А в слюне на шесть часов.

**Сузан:** Вы говорили об убеждениях, с одной стороны, и эмпирическом знании — с другой. Не могли бы вы сейчас рассказать нам об этом подробнее?

**Мартин:** Я считаю, что сердце представляет собой вход в совершенно новый разум, который бросает вызов традиционному, логическому, линейному мышлению. Сердце являет собой полный переход планетарного сознания в иное измерение.

Можно охарактеризовать этот процесс как переход от трехмерного сознания к более высокому — четырехмерному. И этот переход происходит прямо сейчас.

Нам необходимо понять, что при таком переходе из одного измерения в другое изменяются также представления о том, что означает «жить в сердце».

Пространство сердца и четвертое измерение В трехмерном сознании *жизнь в сердце* оборачивается чувствительностью. Для нее характерна некоторая «вязкость».

Но когда она переходит в четвертое измерение, то осознание, центрированное в сердце, становится высокоскоростным источником мудрости и разума. Это есть «забота», но в новой октаве, она служит росту и движению без задержек. Тут нет ничего «сладкого-нежного». Но это и не информативный разум, не сфера фактов. Это осознание нового опыта, эмоциональной ткани, ранее нам не известной.

Это высокоскоростной разум, который интуитивен по природе. Новое понимание, новая информация. И все приходит ускоренным темпом. Осознание себя и своего бессознательного приходит быстрее. Вы действительно начинаете думать, чувствовать и воспринимать все без сомнений и суеты, к которым мы привыкли в трехмерном сознании, —без едва уловимых разочарований и суждений, без сравнений и чувства поражения от неоправдавшихся ожиданий.

Это не означает, что люди останавливаются на этом и у них никогда больше не возникает никаких других «человеческих» эмоций. Но начинает меняться их соотношение.

Речь идет об осознании собственного сознания.

**Сузан:** Но ведь люди работали над этой идеей издавна, разве нет? И сейчас мы наблюдаем...

**Мартин:** Да, это уже происходит. Но это еще не закреплено. Мы подходим к этому из мозга, а мозг не может в одиночку преодолеть завесу, которая разделяет нас. Именно здесь начинает действовать разумность сердца.

Когда мы приходим к центрированному в сердце сознанию из реальности третьего измерения, мы склонны искать переживания наивысшей интенсивности — Великого Прозрения. Именно к этому, по-видимому, стремятся люди. И это происходит очень часто, поскольку Великие Прозрения и сверхинтенсивные переживания не проявляются как устойчивые изменения.

Научившись осознанию из сердца, мы начинаем понимать, как мы взаимодействуем с повседневной реальностью.

Что нам делать с нашими переживаниями, когда мы долго стоим в очереди в супермаркете? Что делать, если нам не удастся добиться своего? Что делать, когда мы сталкиваемся с трудностями?

Вот где начинается настоящая игра. Это что-то вроде изменения перспективы. Из реальности третьего измерения Трансцендентность видится нам как нечто большое и грандиозное. Но если смотреть на это из более широкой перспективы, Трансцендентность становится практичной и эффективной. Это то, чем мы внутренне занимаемся изо дня в день.

И вот еще что: ничто из этого не отнимает у нас переживания прекрасных, замечательных эмоций. Но мы приходим к ним иным путем. Мы подходим к ним «сверху вниз».

**Сузан:** Как люди могут воспользоваться технологией математики сердца?

**Мартин:** Для домашнего пользования у нас есть технология «Стоп-кадр» (Freeze-Framer). Это компьютерная программа с небольшим датчиком для пальца. Она обучает вас быть более чувствительными к сообщениям из сердца.

«Стоп-кадр» (Freeze-Framer®) — это одновременно интерактивная обучающая система и монитор сердечного ритма. Разработанный Доком Чилдри, «Стоп-кадр» должен помогать человеку справляться со стрессом. На ваш палец надевается датчик, подключающийся к обычному персональному компьютеру, и вы можете наблюдать в реальном времени, как ваши мысли и эмоции воздействуют на сердце и вегетативную нервную систему. При помощи датчика и программы «Стоп-кадр» можно научиться по собственному желанию переходить в позитивное эмоциональное состояние, изменяя сердечный ритм. Такое изменение ритма порождает целый каскад нервных и биохимических реакций, благоприятных для всего тела в целом. Сознание становится ясным, спокойным и уверенным. Все эти эффекты достигаются мгновенно и длятся долго.

У нас есть также индивидуальное обучение по телефону, которое проводят 190 дипломированных тренеров в Северной Америке и

Австралии.

**Сузан:** И как долго нужно заниматься, чтобы получить результаты?

**Мартин:** Как долго? Ну, вообще-то раскрытие разума сердца происходит в течение всей жизни. Но если ежедневно посвящать такой тренировке от 15 до 30 минут, то можно увидеть значительное улучшение уже через несколько недель.

Когда мы занимаемся этим, наши отношения с тем, что мы называем сердцем, становятся практичными, эффективными, энергосберегающими, что идет на пользу и нам самим, и окружающим.



Говард Мартин работает в Институте математики сердца с момента его основания в 1991 году. В соавторстве с основателем Института Доком Чилдри он написал книгу «Решение через Математику Сердца» (The HeartMath Solution). Проводил тренинги в

правительственных организациях, армии и школах США, а также в экуменических организациях Сайт Института математики сердца: [www.HeartMath.com](http://www.HeartMath.com)



Миссия Института математики сердца, основанного в 1991 году, — помогать людям жить более здоровой и уравновешенной жизнью.

Для этого сотрудники Института: - исследуют воздействие положительных эмоций на физиологические функции, работоспособность и качество жизни человека; обучают людей непосредственно задействовать сердце для преодоления стресса и восстановления здоровья; предлагают стратегии улучшения эмоционального здоровья, принятия правильных решений, эффективного обучения и снижения уровня насилия в населенных пунктах, семьях и школах.

На принципах смещения сознания в сторону «разума, базирующегося в сердце» строятся учебно-тренировочные программы, проводящиеся в разных странах Северной Америки, Европы и Азии. Есть программы Института математики сердца, предназначенные для больших корпораций, для армии, работников здравоохранения, образования и социальной сферы, для отдельных людей, в том числе детей.

### **• Путешествие к Великому Таинству Джулия Грпффш**

Существует небольшое малоизвестное дополнение к иудейской Торе, где описывается Тайный Чертог Сердца. А ниже приведен удивительный отрывок из «Упанишад». Если скажут тебе: «В неприступном граде нетленного, нашем теле, существует лотос, и в лотосе том — крохотное пространство: что есть в нем такого, что человек должен жаждать познать его?» — ответить следует так: «Безбрежно, как пространство внешнее, то крохотное пространство внутри сердца твоего: в нем — небеса и земля, огонь и воздух, солнце и луна, молния и созвездия, все, чем обладаешь ты здесь внизу, и все, чем не обладаешь, — все это собрано в пространстве том крохотном внутри твоего сердца»\*.

Мне было поручено для данной статьи исследовать эти древние тексты и попытаться найти тех, кто был бы готов обсудить их со мной.

Чхандогья-упанишада, 8:1:2-3.

Я искала очень усердно. Я беседовала с раввинами, алхимиками, герметистами и индуистами. Ответ был один: они знали, но не желали



говорить об этом!

С большой охотой они описывали, что происходит в сердечной чакре и как можно сконцентрироваться на ней для полного примирения полярностей внутри нашего существа.

Но, как говорит Друнвало, это «не то». Священное Пространство в Сердце — это не сердечная чакра.

Уравновешивание полярных противоположностей Герметисты, с которыми я беседовала, подробно излагали Божественный Закон Гармонии и говорили о том, что произойдет, если пройти все ступени пути сердечной чакры, описанного в «Изумрудной Скрижали» (под названием «работа произведения Солнца»<sup>\*</sup>).

Очень любезный раввин объяснил мне, как все *Сефирот* Древа Жизни уравновешены в центральной сердечной чакре. Но, по его словам, ему было запрещено говорить о «Тайном Чертоге».

Индусы рассказали мне об *Анахате* — все о той же четвертой чакре, сердечном центре. Они сказали, что в этом месте привязанность уходит и рождается сострадание. Символ Анахаты — шестиконечная звезда; ей соответствуют энергия воздуха и мантра АУМ. Анахата является Великой Чакрой, вибрирующей одновременно в сердцах всех существ. Это место обитания души.

Но увы, это не тот Тайный Чертог, который обнаружил Друнвало и наличие которого подтвердили исследования Института математики сердца.

Индусы говорили мне, что в сердечной чакре мужское и женское могут прийти к совершенному единению. Тогда энергия *Кундалини* пройдет вверх по позвоночному столбу и ее огненный В переводах Ф. Ф. Зелинского и К. Богуцкого.

свет осветит душу. И это в конце концов пробудит Тайное Пространство в Сердце.

Но что это за пространство? Где оно? Об этом они не говорили.

Один алхимик сказал мне: «Это тайна, о которой нельзя говорить. Это происходит только после того, как нам удастся соединить Огонь и Свет в сердечной чакре. Огонь представляет влечения эго, а Свет— влечения души: они должны быть соединены вместе в сердечной

чакре, в центре Древа Жизни\*, между правым и левым столпами. Только после этого тайна может быть раскрыта».

Таковыми были все объяснения и техники. В них использовались аллегии и символизм. Они были связаны с примирением противоположностей человеческой природы в системе чакр, или энергетических центров, — иначе говоря, с соединением разума и эмоций. Все мои собеседники уверяли, что именно в этом суть многих томов литературы по данному предмету. По их мнению, это должно было меня удовлетворить.

Описание неопишуемого Наконец мне пришло в голову, что люди, с которыми я общалась до сих пор, не могли поведать мне о Тайном Пространстве просто потому, что они сами еще не нашли его в себе. Их собственные сложные указания и объяснения не привели их в это пространство.

Тайное Пространство в Сердце является тайной только потому, что есть нечто, что не может быть описано словами, а может быть лишь пережито.

*Подробнее о Древе Жизни см.: Лион Форчун. Мистическая Каббала. 2-е изд. К.: София, 2004.*

Это как в той знаменитой книге под названием «Флатландия» («Плоская страна»)\*, где одному двумерному существу снится сон о трехмерной реальности и он всю оставшуюся жизнь пытается объяснить своим друзьям, что существует такая вещь, как «верх». Но поскольку их реальность плоская, как карта, то, когда он говорит «верх», его друзьям слышится «север».

«Нет, — восклицает это существо из Флатландии, — я имею в виду верх, а не север». Но они слышат: «Север, а не север». Конечно, они думают, что он сошел с ума.

Сотни страниц с подробным описанием шагов, ведущих в Тайный Чертог Сердца, могут служить лишь намеком на то, что мы можем там найти. У понятий «любовь», «сострадание», «благодарность» есть противоположности. Но эти слова не имеют никакого значения в сердце, где двойственность и против^по-ложности существовать не могут. Когда мы сами побываем в этом Пространстве Сердца, сможем ли мы потом объяснить людям, что там есть «любовь», которая не «любовь»?

Говард Мартин из Института математики сердца считает, что то, что происходит с нами в Тайном Пространстве Сердца, происходит в четвертом измерении, то есть вне двойственности. И это нельзя «принести оттуда с собой».

Вместе в Пространстве Сердца Осознав, что я пыталась заставить людей описать неопишуемое, я наконец-то вышла на контакт с тем, у кого нашлись для меня слова, которые, возможно, реально помогут вам в вашем собственном поиске Тайного Пространства в Сердце.

Это был йог-отшельник, который не хотел, чтобы я упоминала его имя.

Он согласился с тем, что это место в сердце не поддается описанию, его можно только познать на собственном опыте. Он См.: Э. Эбботт. *Флатландия*; Д. Бюргер. *Сферландия*. М.: Амфора, 2001.

знал то, что теперь знаю я: что мы можем говорить о сердце словами, которые могут привести, а могут и не привести читателей в этот Тайный Чертог. Нельзя ожидать, что наше интервью даст какую-то «информацию» сверх этого.

И в то же время, пока говорили, мы смогли почувствовать это особое место в сердцах друг друга. Между нами установилась гармония. Он понял, что действительно хочет говорить со мной. Такое чувство было и у меня. Между нами была некая молчаливая всеохватность.

Он спросил, как бы я описала мое собственное переживание Пространства Сердца, и я сказала: «Это как смотреть фильм и видеть на экране свою жизнь. Когда я вхожу в Пространство Сердца, оно становится светом, льющимся из проектора, и на экране возникают краски и движение. Когда я там, я знаю: то, что мне казалось реальным, нереально. Я знаю, что я Свет, а не фильм».

Он засмеялся и сказал: «Мне это нравится. Что еще?» «Это изменяет все, — сказала я, — вся перспектива для тебя меняется. Когда ты туда попадаешь, исчезает дисгармония. Жизнь наполняется гармонией и равновесием, и это меняет все твои представления».

Он ответил: «Это очень важно. Когда находишь это место, когда у тебя появляется некоторое представление о нем, весь мир меняется. И это лишь начало. Пойми, что, найдя это место, ты лишь только

начинаешь жить по-новому. Изменения происходят постепенно. Не все сразу. Не забудь сказать об этом своим читателям, это важно».

Я засмеялась и сказала: «Говоря с вами об этом, я становлюсь счастливой. Это успокаивает. Вы хотите добавить что-нибудь еще?» И он сказал: «Я думаю, что, если бы побольше людей смогли найти это место, мы пришли бы к гармонии между людьми и между странами. На всей планете воцарился бы мир».

Разговаривать с этим человеком было действительно замечательно. Между нами возникло чувство, которое, опять-таки, невозможно описать. словно мы вместе пребывали в этом Пространстве Сердца.

Я спросила его, о чем бы он хотел сказать нашим читателям напоследок.

И он сказал: «Пожалуйста, расскажи им о том, что это Великое Таинство. А разгадку таинства надо искать. Когда знаешь, что имеешь дело с таинством, ты уже на полпути к разгадке. И к этому всегда нужно относиться именно так.

Сейчас время большого интеллектуального и духовного знания. Так вот, частью того знания, которое поможет вам попасть туда, является не-знание. Медитируя на таинство внутри, на незнание, вы и найдете путь. Если бы можно было описать это место в сердце, это разрушило бы таинство. И тогда его никак нельзя было бы найти».



С о временем вы все чаще и чаще будете читать о том, как попасть в Пространство Сердца. Будут появляться учителя, обещающие дать

вам совершенно новую, реальную, истинную, эффективную медитацию, которая приведет вас в этот Тайный Чертог.

И чтобы вы всегда могли увидеть разницу, мы публикуем далее «тайную медитацию сердца» одной из древних школ мистерий. Эта медитация эффективна и обязательно окажет истинно положительное воздействие на вашу жизнь. В этой школе мистерий даже утверждают, что из всех медитаций, которым они обучают, только эта подходит любому человеку, независимо от уровня его духовного развития.

Но следует внести ясность. Медитации такого рода помогают нам войти в сердечную *чакру* — туда, где гармонизируются энергии высших и нижних чакр и приводятся в равновесие противоположности. Священное Пространство Сердца — это нечто иное. Когда Друнвало назвал эту медитацию школы древних мистерий «очень хорошим примером *не того*», мы попросили его объяснить.

«Это все же медитация головы, — сказал Друнвало. — Она *ведет* вас. Подобно гипнозу, она ведет вас глубже и глубже через ряд заранее заготовленных образов. Но пребывание в сердце невозможно контролировать таким образом. Можно привести человека в это пространство, но что произойдет дальше? Это известно только сердцу. В сердце вы никогда не знаете, что произойдет в следующий момент. Пребывание в сердце больше похоже на шаманское путешествие. Это не то же самое, что» ^п-  
правляемая визуализация».

В представленной ниже медитации есть остров, дельфины, вода, путь, цветы, храм, пламя. В ней предлагаются звуки и ощущения. «Но когда вы действительно находитесь в пространстве сердца, — говорит Друнвало, — это может быть каждый раз по-разному. Это может быть храм или пламя, но может оказаться и пещера. Вы никогда не знаете — знает только сердце. Оно знает вас. Оно знает ваши реальные намерения. Оно знает, что вам нужно. Оно знает о вас все. Иногда мудрость сердца — это то, что вы получаете, но до некоторых пор даже не осознаете».

Но не очень удобно говорить с вами об учении этой школы древних мистерий, не поделившись им с вами. Мы действительно

практиковали его сами с очень положительными результатами. Поэтому вот эта медитация — для вашей пользы, но не для вхождения в Тайный Чертог Сердца.

### **Медитация розового пламени**

1. Сначала представьте себе, что вы стоите на белом песке на берегу прекрасного острова. Почувствуйте этот теплый белый песок под вашими босыми ступнями.

Сине-зеленая вода словно ласкает берег. Нежный бриз касается вашего тела. Почувствуйте свои ладони и стопы. Вы отчетливо видите белый песок под прозрачной сине-зеленой водой.

2. Вы смотрите на воду — и вдруг из нее выныривают дельфины, кувыркаются и снова погружаются в море. Они видят и зовут вас.

Вдоль всего берега лежат красивые раковины разных форм, красного, персикового и розового цветов. Возьмите одну из них и поднесите к уху. Слушайте звуки моря, скрытые в раковине.

Вода абсолютно спокойная. Вы испытываете глубокое чувство покоя и гармонии. Ваше тело расслаблено, но полно силы. В глубоком покое вы не теряете бодрости духа.

Этот остров красивее любого места, в котором вам ранее доводилось бывать. Со спокойным благоговением вы осматриваетесь вокруг, чтобы увидеть больше — и повсюду красота, мир и радость. Впитывая в себя эти ощущения, вы замечаете, что начинаете более остро осознавать это место, этот прекрасный остров.

3. Позади вас — небольшой лес. В нем много разных видов деревьев. Есть деревья, покрытые изумительными цветами.

Есть деревья лиственные, пышные ветви которых склоняются к самой земле. И есть деревья хвойных пород, которымна вид сотни лет.

Это самый прекрасный лес, который вы когда-либо видели. Вы оглядываетесь вокруг, и все деревья словно машут вам ветвями. Вы вдыхаете их чистый зеленый аромат.

На ветвях поют яркие птицы — то громче, то тише. Вы видите, как они перелетают с одного дерева на другое.

Земля в лесу покрыта густыми мхами, словно ковер всех оттенков зеленого цвета расстелен между деревьями. Во мху видны маленькие цветочки — голубые, розовые, желтые, лиловые и белые.

4. Зайдите дальше в лес и почувствуйте мягкий, но упругий мох под ногами. Наклонитесь и рассмотрите мох и растущие в нем цветы поближе.

А теперь поднимите глаза вверх и увидите кусочки голубого-голубого неба между кронами деревьев. И опять поглядите вниз, на цветы. Посмотрите, какая у них форма: одни круглые, другие похожи на звезды. А какие яркие у них тычинки! А вот цветы такие мелкие, что каждого в отдельности почти и не видно, но все вместе они создают пятна ярких цветов на зеленом мху.

Если вам хочется посмотреть на животных, обитающих в этом лесу, просто *пожелайте* увидеть их, и они выйдут к вам. Можете потрогать их и поговорить с ними.

На ваш зов слетятся бабочки и птицы. Если захотите, они сядут к вам на руку.

И еще раз взгляните на цветы: они словно машут вам. Если вы дотронетесь до их лепестков или листьев, они начнут двигаться еще активнее.

Порадуйтесь красоте, которую вы здесь создали. Осознайте, как природа отвечает на побуждения вашего сердца.

А теперь оглянитесь вокруг. Охватите всю панораму. Перед вами белая тропа, посыпанная песком и гравием. Она ведет через лес, вверх по горному склону. Вниз по склону, за вашей спиной, — побережье.

5. Вы начинаете подниматься на вершину горы по этой узкой извилистой тропе. Вы идете через лес. Под ногами — прохладная и мягкая тропа.

Вы углубляетесь в лес. Деревья все гуще, в воздухе появляется освежающая прохлада. Становится немного темнее. Воздух густой, сладкий и прохладный.

6. И через несколько минут тропа приводит вас к месту, где деревья растут пореже и лучи солнца пробиваются сквозь кроны.

Если посмотреть вверх, между ветвями можно увидеть голубое небо — самый красивый на свете оттенок голубого! А на небе — причудливые белые облака, словно из детских снов.

7. Вы продолжаете подъем. Тропа становится круче и уже, а деревья — тоньше. Впереди свет и сияющая голубизна неба.

Повсюду, куда дотягивается взгляд, земля усыпана яркими цветами.

Продолжайте идти к свету, уходя от воды и леса. И вот наконец деревья остались позади. Вы подошли близко к вершине горы.

Посмотрите назад. Под вами весь остров — вода, берег, деревья. Адалеко-далеко виден горизонт—место, где сол касается моря.

Здесь хорошо: большие камни, замечательные ДО ^ прохладный ветерок. Солнце сияет. А на самой вершине вы замечаете храм.

8. Вы направляетесь к храму на вершине и слышите звук воды, текущей по камню. Теперь уже видно все небо. Кажется, что небо и солнце становятся ближе по мере того, как вы подходите к храму.

И вы понимаете, что именно этот храм вы искали, когда начали восхождение на гору. Вы знаете этот храм. Каждый раз, когда вы его видите, вы осознаете еще что-то из того, что вы о нем всегда знали.

Крышу храма поддерживают большие каменные колонны. Над аркой входа — красивые узоры с какими-то символами или надписями. Рассмотрите их поближе, постарайтесь понять, что они означают для вашей души. Расшифруйте их и сохраните в своем сердце и в своей памяти.

Этот храм — место вашего внутреннего знания, и его внешний вид, архитектура, размеры, элементы конструкции — все это вам кажется все более знакомым.

9. Перед входом в храм — бассейн, из которого вытекает и струится вниз по камням вода. Вы стоите, смотрите и слушаете эту волшебную музыку воды и камня.

Вы готовитесь зайти в храм. Но сначала взгляните еще раз на лес и океан далеко внизу и на россыпи цветов под ногами. Остановитесь на минутку и подумайте о том, как величественно это творение вашего сердца. Нигде нет места, подобного этому, — это ваше собственное творение, творение вашего Высшего Я.



10. А теперь войдите в храм и почувствуйте каменный пол под босыми ногами. Посмотрите на этот пол. Какими плитами он выложен? С узором или без? Огромные колонны поддерживают крышу храма. Из больших окон открывается красивый вид на море. В окна врывается прохладный ветерок, и вы чувствуете его руками и ногами.

11. В центре храма сооружен алтарь. Это алтарь вашего сердца.

Подходя к алтарю, сфокусируйте сознание на центре груди, в сердечной чакре, —месте, где живет огонь сердца. Глядя на алтарь, начинайте медитировать на розовом пламени, которое вы визуализируете в центре вашего сердца. Пламя может быть большим или маленьким, но оно здесь, в центре вашей груди. И, когда вы думаете о нем, оно разгорается больше.

Вы медитируете на розовом пламени внутри вашего сердца — и вдруг такое же пламя загорается на алтаре! Когда вы фокусируетесь на этом внешнем пламени, оно тоже разгорается все больше и больше.

В потолке над алтарем есть отверстие, через которое все более разгорающееся пламя устремляется наконец в самое небо.

12. С этим розовым пламенем можно достичь многого. Сосредоточиваясь на нем, вы можете прекратить страдание в вашей жизни. Можно обращаться к этому пламени всякий раз, когда вы обижены, разочарованы или разгневаны. Все эти чувства сгорят в розовом пламени.

Можно принести к этому пламени память о болезненном для вас событии, и пламя поглотит это воспоминание. Вся вашу боль можно в нем сжечь.

Если хотите, бросьте в это пламя мысли о ваших разногласиях и конфликтах с другими людьми. Оно поглотит все дурные мысли, все плохие чувства, не оставив от них даже золы, и вы явственно ощутите, что эти вопросы для вас решены и закрыты раз и навсегда.

Иногда пламя сразу же пожирает все мысли, связанные со страданием или разногласием; иногда же вам придется держать эти мысли в пламени много дней, пока они полностью не прогорят.

13. Вы можете подумать о своих любимых и протянуть это пламя к ним. Смотрите, как языки пламени устремляются кэтим

людям, достигают их, окружают своим прекрасным розовым светом.

Представьте себе тех людей в вашей жизни, которые нуждаются в исцелении, и увидите, как пламя устремляется к каждому из них.

Возможно, вы захотите увидеть свою семью или круг друзей. Визуализируйте, как розовое пламя перекидывается с одного человека на другого.

14. В какой-то момент медитации вам, возможно, захочется войти в пламя. Подождите, пока не будете готовы.

Когда поймете, что время войти в пламя действительно пришло, сделайте это! И вы окажетесь в истинном Тайном Пространстве в Сердце, где есть только любовь и красота.

Привыкнув к этой практике, вы, возможно, обнаружите, что пламя может проходить через ткани вашего тела и через вашу внутреннюю сущность, принося вам глубокое исцеление.

Можете даже попросить, чтобы пламя прошло через каждую клеточку вашего тела и обновило ее.

15. Вы сами способны создавать это розовое пламя. Уделите некоторое время тому, чтобы помечтать о жизни, которой вы хотите для самих себя и для ваших любимых. Какой мир вы хотите видеть вокруг себя, просыпаясь утром? Увидьте мир как безопасное и изобильное место, в котором много любви для всех его детей. В розовом пламени вы должны жить в мире ваших самых сокровенных мечтаний и надежд.

16. Когда вы будете готовы уйти из храма, представьте себе, как пламя становится все меньше и меньше. И вот оно снова помещается на алтаре внутри храма.

Теперь уходите. Пройдите вниз по той же тропе через весь лес и спуститесь на берег.

17. Стоя на берегу, поднимите взгляд к храму и подумайте о том, что там тихо горит пламя вашего сердца, которое ничто не сможет погасить.

А теперь медленно откройте глаза и вернитесь в обычную реальность. Если вы будете прилежно заниматься этой медитацией, то скоро заметите перемены в ваших отношениях с людьми и даже физические перемены в вашем теле. В какой-то момент вам станет легко представлять себе, как розовое пламя вашей сердечной чакры

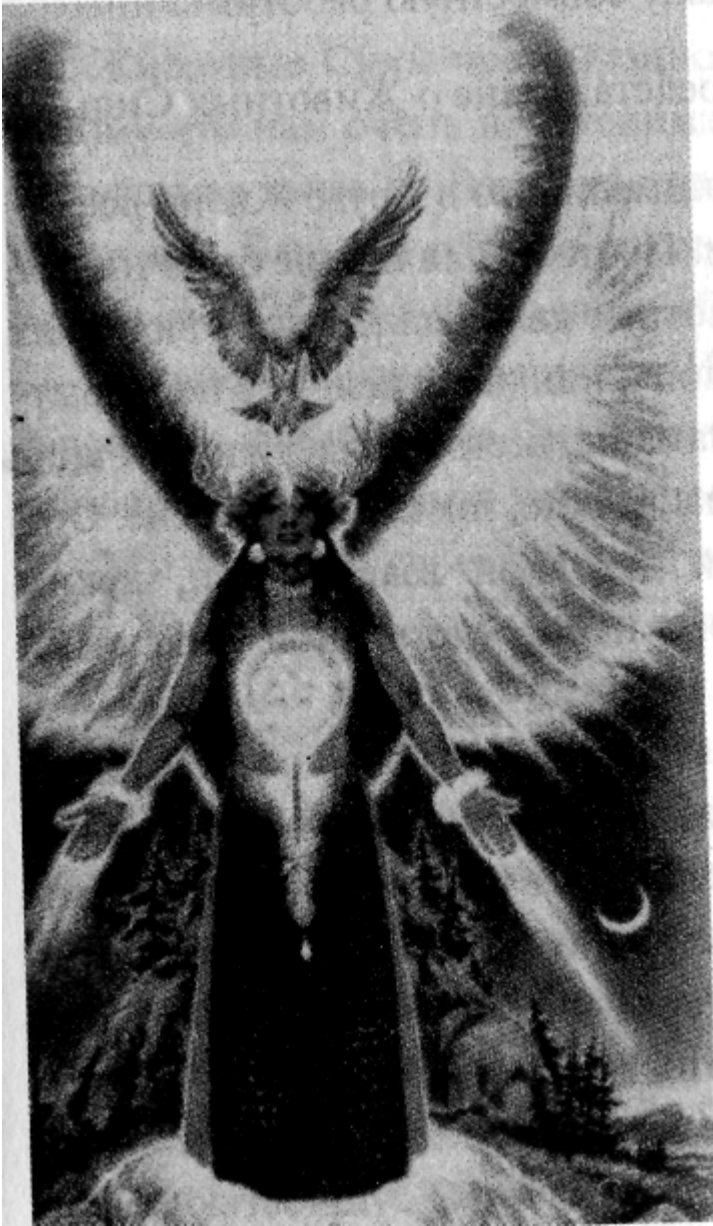
протягивается к людям, испытывающим горе и боль. Со временем это пламя можно будет сознательно использовать даже без медитации. Оно всегда будет с вами.

После того как это случится, вы всегда, увидев, услышав или ! даже просто почувствовав несчастных людей, будете посылать ; им это целительное пламя. И так будете исцеляться сами.

Практика этой медитации даже может быть одним из способов вашей духовной подготовки к Великому Таинству — подлинному опыту вхождения в Священное Пространство в Сердце.

**Животные Силы и Путь Сердца** Англ. *Medicine Eagle*.

**Интервью с Брук Шаманской Орлицей" Алуна Рафаэль**



Я брала интервью у Брук Шаманской Орлицы в один из теплых августовских дней 2002 года. Брук сказала, что, пока мы говорили по телефону, в небе над ее офисом описывал круги орел, словно благословляя нашу совместную работу.

**Алуна:** Откуда происходит представление о Животных Силы?

**Брук:** Первобытные люди понимали, что в Круге Жизни все существа связаны друг с другом. Поэтому для них не было ничего удивительного в том, что животные являлись людям в видениях и делились с ними своей «силой», или энергией. Все первобытные

народы, а особенно их шаманы, всегда поддерживали кс\*ц-такты с животными — как физические, так и психические. Они обладали чувством всеобщей духовной взаимосвязи, неким внутренним знанием, и жили в непосредственной близости и гармоний с животными.

Известно, что в процессе своего развития человеческий зародыш повторяет все стадии животной жизни, или, говоря по-научному, весь филогенез. Развиваясь в материнской утробе, мы проходим путь от одной-единственной клетки до многоклеточной системы. Наше тело поочередно принимает формы рыбы, рептилии, млекопитающего. Поэтому можно сказать, что животные живут в нас. И мы являемся ими всеми. Например, ясно видно, что мы обладаем «территориальной» сущностью рептилий и эмоциональным телом млекопитающих\*.

**Алуна:** Насколько я понимаю, у каждого из нас есть свои Животные Силы, или, по крайней мере, мы способны привлечь их \* к себе, а определить, какие животные наши, можно в особого рода видениях. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее?

*См. об этом подробнее в книгах: Роберт А. Уилсон. Психология эволюции. К.: Янус, 1998. Тимоти Лири. История будущего. К.: Janus Books, 2000.*

**Брук:** Животные живут сердцем, с глубоким инстинктивным знанием, которое тесно связывает их со всем Кругом Жизни. Поскольку они живут сердцем и не ограничены рассудком, животные могут стать сильными духовными и эмоциональными союзниками.

Животные Силы чрезвычайно полезны для нас, двуногих, потому что нам очень необходима та прямая, нерегулируемая, абсолютная связь со Всеобщностью Жизни, которой обладают животные. Ведь мы обычно руководствуемся головой, пытаюсь все рассчитать, и не позволяем себе жить сердцем.

Но энергия, приходящая от Истока, направляется нашими сердцами", и Животные Силы, всегда живущие сердцем, напоминают нам о чистом и подлинном.

Мы обретаем свою силу, когда движемся в потоке Великой Реки Жизни. Путь к гармонии с этой силой лежит через сердце. Все

животные живут в этой гармонии и в этом потоке и могут приходить к нам в роли Животных Силы, чтобы предложить столь необходимое нам исцеление.

В самом начале животные и вообще Вся Наша Родня были физически и психически связаны с первобытными людьми на этой планете. К сожалению, мы утратили связь с теми, кого называем «дикими» животными: они из страха держатся от нас подальше, и мы делаем то же самое.

В результате Животные Силы стали для большинства людей скорее чисто теоретическим представлением, чем реальными живыми существами.

Я советую всем людям, у которых было видение какого-то животного, постараться узнать его получше. Каковы его среда обитания, его привычки, его образ жизни? Сходите «в гости» к этому животному — в дикой природе или хотя бы в неволе. Изучите его. Узнайте это животное по-настоящему, а не только теоретически.

И оплатите этому животному за то, что вам даст это знание. Помогите защитить его среду обитания, добивайтесь, чтобы оно было взято под охрану закона, и так далее. И будьте готовы к установлению контакта с тем Животным Силы, которое призвало вас.

Мы можем стать хорошими друзьями с нашими Животными Силы, чтя и уважая их; не просто ожидая, пока что-то «произойдет», а взаимодействуя с ними. Мы можем давать им энергию и активно стремиться к общению.

Одним из простых способов добиться этого являются подношения. Мука, например, является традиционным подношением, передающим молитву о пище. Табак передает молитву о единении и сердечном общении.

**Алуна:** У каждого ли человека есть свое Животное Силы? Бывают ли люди, у которых их несколько?



**Брук:** Порой Животные Силы приходят видениях как помощь в какие-то трудные моменты нашей жизни. Человек также может искать — и получать — такое животное, которое останется с ним на всю жизнь. В племенных культурах животное часто являлось во время Поиска Видения — обряда посвящения молодых в духовные традиции племени.

Так, например, случилось с индейским вождем Много Подвигов\*. Ему было пророческое видение катастрофических перемен для его племени кроу. Он увидел лес, поваленный смертоносным торнадо. Позднее это было истолковано как приход белого человека и последующее разорение индейцев. Но одно создание в видении вождя Англ. *Plenty Coups*.

Много Подвигов прошло испытание и осталось невредимым. Это была синица-гаичка.

Гаичка — очень спокойная и кроткая птичка; ей рады повсюду, и потому она все слышит и все знает. Ничто не укроется от нее, поэтому она очень мудра. Вождь Много Подвигов всю оставшуюся жизнь носил высушенное тело гаички за ухом как символ силы и мудрости, дарованных ему этой птицей в видении.

Есть также символические системы вроде Шаманского Колеса, которые помогают нам ежедневно общаться с самыми разными животными и истолковывать их послания. Животные могут

приносить нам нужную информацию или просто напоминать о чем-то. Иногда ворона пролетит и каркнет, иногда змея пересечет вам путь в саду. Главное — уметь слушать сердцем, и тогда вы услышите, что они хотят вам сказать.

**Алуна:** Не могли бы вы рассказать о своих Животных Силы?

**Брук:** Это заняло бы много времени, поскольку их много. Но о нескольких я расскажу.

Среди моих помощников есть Черная Пантера, олицетворяющая глубокое бессознательное, первозданное пространство внутри меня. Отправляясь к ней в видении, я сажусь на нее верхом. И тогда она становится размером с саблезубого тигра — шесть футов в высоту! Я зарываюсь пальцами в мягкую шерсть ее загривка и держусь крепко, а она вскакивает и мчится в визионерское путешествие. Она уже несколько лет со мной и приходит только тогда, когда я ее зову.

Орел же постоянно находится при мне вот уже тридцать лет. За это время другие Животные Силы приходили и уходили, но Орел оставался моим постоянным спутником. Впервые я стала орлом при *Поиске Видения* в возрасте двадцати девяти лет, во время моего первого возвращения Сатурна. Паря в вышине, я посмотрела вниз и увидела, что мои крылья усыпаны бирюзой и кораллами. Выйдя из видения, я осознала необходимость восстановления связи с наследием моих предков-индейцев и стала навеки связанной с Орлом.

Впоследствии, во время другого важного *Поиска Видения*, мне было дано имя «Шаманская Орлица», что, по сути, означает «Младшая Сестра Орла, Идущего Путем Шамана». Моя связь с этим Животным Силы очень помогла раскрытию цели моей жизни. Я стараюсь летать высоко, неся всем людям Свет, как это делает Орел.

Сейчас завершился мой второй цикл Сатурна, и мой жизненный путь может вновь измениться. Недавно мне было даровано видение другого Животного Силы, которое поможет мне в этом новом цикле.

Дело было так. Я смотрела на статуэтку орленка, вылупляющегося из яйца, и размышляла о своей жизни с тех пор, как я «стала орлом». Я вспомнила, что в самом начале этого своего путешествия не имела ни малейшего представления о том, что это значит — быть орлом.

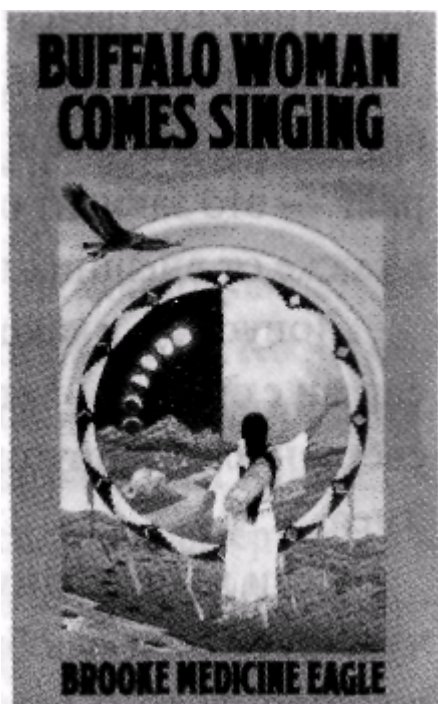


Я вспоминала, как после того видения росла, училась, учила других... И у меня возникло ощущение, что данный период моей жизни близится к завершению.

Вдруг меня захватило новое видение: я оказалась внутри яйца неопределенных размеров и не имела представления о том, кто я или что я. От легкого касания яйцо треснуло и скорлупа провалилась. На меня упал свет, воздух наполнило переливчатое зелено-голубое и золотое сияние. Я смотрела сквозь длинные густые ресницы на эту удивительную игру света, который не только исходил от меня, но и питал меня!

Я спросила: «Кто я?» — и сразу же оказалась снаружи, стоя на цыпочках и заглядывая внутрь яйца. И увидела себя там, внутри, удивительным переливчатым зелено-голубым детенышем дракона, хлопающим огромными ресницами. Это видение сообщило мне о том, что в течение следующих тридцати лет я буду драконом. Сейчас я как раз учусь тому, что это значит — быть драконом.

С моим тридцатилетним опытом я уже лучше понимала, что к чему, и попросила Создателя послать мне учителей-драконов, чтобы они обучили меня, дали в мои чувствительные руки инструмент, необходимый мне для максимального использования энергии. Поскольку я должна служить миру при помощи этой энергии, я призывала учителей не только для своего обучения, но и для пользы Всей Моей Родни.



Получив то, о чем просила, я уже обрела глубокие знания из нескольких источников — в частности, от магов и даже от самих древних драконов!

Дракон, с которым я работаю, — это зеленая драконица земли и воды, вскармливающая планету Земля. Я видела эту Мать Земли в удивительном и прекрасном видении, которое позже описала в книге «Женщина-Бизон приходит с песней»\*.

**Алуна:** Я училась у шамана традиции арапахо Виктора Юманы, и он велел мне быть осторожной в связи с моим видением совы, поскольку у него было свое особое понимание значения этого животного. Однако, когда я потом училась у Уоллеса Черного Лося, старейшины племени лакота, он дал мне совершенно иное и более позитивное толкование. Можете ли вы высказать свое мнение по поводу различий в интерпретации энергии отдельных животных?\*

\* *Brooke Medicine Eagle, Buffalo Woman Comes Singing. The Spirit Song of a Rainbow Medicine Woman, Ballantine Books, 1991.*

\*\* *См.: Откровение Черного Лося. М.: Сфера, 1997.*

**Брук:** Существует много локальных и племенных традиций, что подразумевает многочисленные и разнообразные толкования животных соответственно опыту тех или иных людей.

Все представлено в Шаманском Колесе. Всему есть свое особое место. Где находится каждое животное и что оно олицетворяет — это зависит от опыта жизни племен и отдельных людей, а также от внешних влияний и воспринятых учений.

Допустим, у какого-то племени опыт великого пробуждения связан с орлом — тогда Орел и будет олицетворять для них просветление. А в другом племени пробуждение может приносить Змея.

Если мы находим традиционное мировоззрение, в котором чувствуем себя «удобно», то можем использовать символы и толкования из этой традиции для эффективного общения с ркру-, жающей нас жизнью.

Я, к примеру, применяю Шаманский Круг, основанный на традициях арапахо и шайеннов; лично мне с ним удобно, он предполагает простой язык символов, который я могу разделить с другими. Используя этот согласованный набор символов, я могу истолковать посланное видение красной птицы, летящей с востока, как предвестие некоего просветления или пробуждения. Красный цвет ассоциируется с югом, сердцем и *родством*. Такие вот комбинации могут приносить нам важные послания каждый день.

Можно использовать для толкования своих видений и связей с Животными Силы любую знаковую систему, которая кажется вам «правильной». Создатель всегда обращается к вам на *вашем собственном* языке; от вас требуется только самим всегда придерживаться этого языка.

Я бы хотела немного прокомментировать приведенный вами пример с совой. Тут как раз можно продемонстрировать силу воздействия социальных и культурных факторов на то, что люди думают о животных.

Во времена первобытных людей все рассматривалось как дар Создателя: ничто не считалось дурным или злым. Если вас укусила гремучая змея, то не потому, что вы плохой или змея злая. Это просто животное, защищающее себя и свое жизненное пространство. Если бы вы были осторожны и внимательны, то у вас не возникло бы этой проблемы.

Сова, как существо ночное, обладает способностью с уверенностью и легкостью лететь сквозь темноту к свету. Таким образом, она может быть проводником для нас в темные времена. Эта способность совы может также рассматриваться как метафора смерти. Первобытные люди не относились к смерти как к безусловному злу: просто закончился один жизненный цикл — следовательно, может начаться следующий.

То же можно сказать и о *темноте*. Воззрение на нее как на нечто злое установилось во многих культурах лишь под влиянием христианства и других внешних факторов, а в первобытных племенах люди обычно чтили ночь и луну и, привыкнув к неяркому свету, проводили много времени под звездами, впитывая их целительную для нервной системы энергию.

Со временем из-за того, что совы ассоциировались с темнотой и порой использовались темными шаманами в качестве *проводников*, их стали считать злыми существами. Но сами по себе совы, конечно, не являются темными силами. Это, скажем, как с деньгами: если у вас есть несколько тысяч долларов, можно закупить на них наркотиков и начать перепродавать их детям на улице, а можно потратить эти деньги на благотворительную помощь тем же детям.

Деньги сами по себе не являются ни добром, ни злом; все зависит от того, как вы их используете. Так и сова сама по себе — существо ни доброе, ни злое. Это просто одна из божьих тварей на Земле. Ее по-разному использовали, но не стоит бояться самой совы. Работая с Совой как с *союзником* или используя в качестве духовного инструмента совиные перья, просто будьте "уверены, что ваша работа посвящена просветлению и духовному возвышению Всей Вашей Родни. Такой настрой очень важен.

**Алуна:** Расскажите, пожалуйста, что-нибудь об общении с животными реальными, «из мяса и костей».

**Брук:** Я вспоминаю учение Белой Женщины-Бизона: «Как ты общаешься и обходишься с любым существом из единого Круга Жизни, так ты относишься и к себе самому. Потому что в действительности мы Одно Целое».

Из этого следует, что в наших отношениях с животными все мы способны общаться и помогать друг другу учиться и исцелять наши жизни.

Например, управляя лошадьми, я всегда стараюсь разговаривать с ними, объяснять свои действия, чтобы им было легче и спокойнее. Это простой акт уважения к этим живым, разумным и эмоциональным существам, который приводит к сотрудничеству между нами, а не к страху и противостоянию.

Открываясь для общения на этом уровне, все мы становимся ближе в Единой Семье Жизни. И это возвращает нас к началу нашего разговора: для общения с животными — будь то Животные Силы или животные из мяса и костей — мы должны находиться в своем сердце.



Взаимодействие с животным царством может дать нам очень и очень много. Когда мы оказываемся в сердце и узнаем, какие чудеса могут предложить нам эти удивительные существа и что мы сами можем предложить им, это приносит пользу всему Кругу Жизни.

Брук Шаманская Орлица происходит из североамериканских индейцев. Она «Хранительница Земли», учитель, специалист по визионерским ритуалам и фэн-шуй, духовный эколог, писатель и автор песен.

Брук является членом Sacred Ground International, просветительской организации, занимающейся исследованиями в области энергетике и воспроизводства жизни, а также разведением бизонов в ее родной резервации Кроу. В США очень популярна ее духовная автобиография — книга «Женщина-Бизон приходит с

песней». Ее вторая книга, «Последняя "Пляска Духа"»\*, посвящена трансформирующим практикам «земной магии» и восхождению к высшим уровням нашей человеческой природы.

Совместно с организацией Feathered Pipe Foundation Брук проводит семинары и тренинги, в которых сочетается лучшее из духовных учений кельтов, североамериканских индейцев и других народов. Ее сайт в Интернете



Тем, кто хотел бы более полно изучить тему Животных Силы, Брук рекомендует прочесть ее собственные книги (особенно разделы о Шаманском Колесе), а также поработать с процессом, описанным в книге Элихио Стивена Гальегоса «Животные Четырех Окон»\*\*.

Brooke Medicine Eagle. *The Last Ghost Dance: A Guide for Earth Mages*. Wellspring/Ballantine, 2000.

Eligio Stephen Gallegos. *Animals of the Four Windows: Integrating Thinking, Sensing, Feeling and Imagery*, Moon Bear Pr., 1991.

В Интернет-журнале «Дух Маат» публикуется информация о самых интересных и важных направлениях современной научной и духовной мысли. Материалы журнала призваны оказать глубокое воздействие на этот мир и развивающееся новое сознание человечества. Каждый выпуск посвящен одной из тем, над которыми размышляют и трудятся духовные лидеры и ученые из разных стран.

Чтобы публиковать эти послания Любви, Мира и Надежды на русском языке, мы нуждаемся в вашей помощи и поддержке. Мы хотим создавать русскую версию «Духа Маат» вместе с теми, кому интересен этот журнал и кто считает важным широкое распространение такой информации.

Если в вашем сердце родилось стремление помочь, пожалуйста, напишите нам и сообщите, в какой форме вы хотели бы внести свой вклад в этот проект. Переводчики, редакторы, дизайнеры, эксперты в разных отраслях знания, спонсоры — со всеми вами мы будем очень рады сотрудничать!