

АЙГУЛЬ ХУСНЕТДИНОВА

**ПРОБУЖДАЮЩЕЕ
ИСЦЕЛЕНИЕ**

О ДУХОВНЫХ ПРИЧИНАХ
БОЛЕЗНЕЙ И СПОСОБАХ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ
МАГИИ И ЗДРАВОВОГО
СМЫСЛА

18+

Айгуль Хуснетдинова

**Пробуждающее исцеление. О
духовных причинах болезней
и способах восстановления
здоровья при помощи
магии и здравого смысла**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Хуснетдинова А.

Пробуждающее исцеление. О духовных причинах болезней и способах восстановления здоровья при помощи магии и здравого смысла / А. Хуснетдинова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-96917-9

Вторая книга практикующего экстрасенса Айгуль Хуснетдиновой, автора "Пробуждающей энергии" (вышла в издательстве "Весь" в 2018). Вы узнаете о причинах болезней, как исцелить себя на уровне высшего Я и на уровне тела, узнаете, как убрать порчи-сглазы. Серьезный подход к вопросу – это фишка Айгуль. В своей практике она развенчивает мифы о метафизических представлениях и дает практические советы. Нужна ли йога, всегда ли работает психосоматика, причем тут шаманизм – обо всем этом вы узнаете из новой книги Айгуль Хуснетдиновой. Фото на обложке из личного архива, фотограф Т.Трегубенко.

ISBN 978-5-532-96917-9

© Хуснетдинова А., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Часть 1. Энергетическое строение человека	7
Глава 1. Медицина сегодня	7
Глава 2. Жизнь и смерть	9
2.1. Зарождение жизни	9
2.2. Реинкарнация	10
Глава 3. Как мы устроены?	15
3.1. Физическое тело	15
3.2. Эфирное тело	17
3.3. Астральное тело	17
3.4. Чакры	18
3.4.1. Муладхара	18
3.4.2. Свадхистана	20
3.4.3. Манипура	21
3.4.4. Анахата	22
3.4.5. Вишудха	26
3.4.6. Аджна	28
3.4.7. Сахасрара	30
3.4.8. Вопросы и ответы про чакры	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Айгуль Хуснетдинова

Пробуждающее исцеление. О духовных причинах болезней и способах восстановления здоровья при помощи магии и здравого смысла

Здоровье – это тема, на которой специализируется не каждый экстрасенс. Я писала в своей предыдущей книге, что этому есть как минимум две причины. Первая – не дано человеку видеть энергии на тонком уровне, не у каждого есть рентгеновское зрение, то есть это вопрос больше к высшим силам, почему экстрасенс работает именно со здоровьем, почему избрали его. Часто такие экстрасенсы честно и откровенно говорят, что это не их профиль. Вторая причина – со здоровьем достаточно сложно «угадать», и если ты не видишь пораженный орган, то ты его не видишь, и все тут, и отделаться общими фразами не получается. Если в вопросах личной жизни всегда можно отнести проблему на какую-то неизвестную и загадочную карму, то со здоровьем такие вещи могут и не пройти. Это сложная сфера, в ней много тонкостей. Рак либо есть, либо его нет. Орган либо удален, либо нет. Либо видно, либо нет. Как известно, нельзя быть немножко беременной. Однако и здесь встречаются нечистоплотные люди, которые готовы сказать любую глупость впечатлительным гражданам, лишь бы их считали экстрасенсами.

Я сама прочитала много литературы по так называемой энергетической анатомии человека, и не нашла ни одной, в которой все было бы ясно и понятно изложено. Очень часто авторов заносит или в рецепты, где надо пить натошак литр свежавыжатого сока сельдерея, или в космические энергии, причем лексикон таких авторов выдает или делирий, или просто шизофрению. Недавно в руки попала книга такого «медицинского медиума», популярного в Голливуде – при этом обнаружить у этого медиума хоть какое-то образование просто невозможно (зато Гвинет Пэлтроу, та самая, которая продает спрей от энергетических вампиров, от него в восторге). Ваш желудок просто не перенесет столько кислоты, сколько есть в литре фреша натошак, и будьте, пожалуйста, умнее и критичнее, когда слушаете любого такого популярного «целителя». Критическое мышление – это очень важно, особенно в наше время, когда практически каждый учит вас жить. Включая, между прочим, и меня.

Как все устроено на самом деле, в чем причины болезней, почему у здоровых людей рождаются больные дети, причем здесь бог, как похудеть, работает ли психосоматика – все эти вопросы точно так же не дают мне покоя. Тогда я поняла, что если я не могу найти такую книгу, мне надо написать ее самой – при помощи моих Духов.

Я сразу хочу отметить, что у меня нет медицинского образования. Я даже больше скажу, медицина сама по себе мне не особо интересна в том плане, чтобы постоянно мониторить, что новенького, как помогают БАДы, какие лекарства от чего помогают, нужна ли гомеопатия и прочее, не говоря уже о жутких передачах на нашем центральном телевидении. Но как Духи избрали меня работать с мертвыми, хотя я, скажем так, не просила, так и одарили способностью диагностировать и лечить проблемы. Я совершенно не готова ходить на митинги и поддерживать врачей или как-то еще сталкиваться с системой. Вся бюрократическая сторона вопроса мне глубоко неприятна. Мне понятна позиция «не надо бороться за чистоту, надо подметать». Несколько лет назад я училась в аспирантуре очень серьезного заведения (самого серьезного в России) и меня пытались увлечь темой диссертацией на тему медицинских сообществ, соотношения нетрадиционной медицины, традиционной и комплементарной – об этом обо всем я напишу подробнее, – но я поняла, что такой формат предполагает лишь ненужные исследова-

ния и компиляции, к тому же польза от такой работы неочевидна, а я по своей натуре практик. К тому же в рамках диссертации никогда нельзя написать, что думают Духи по этому поводу – несмотря на многовековой опыт сочетания Духа и разума в той же самой медицине, любая отсылка к эзотерике или даже религиозным учениям встречается в штыки и сталкивается с невыразимым скепсисом. Колбасу на ночь есть можно, а НЕ есть, если не хочется – нельзя. Наука идет своим путем, медицина – своим. Мы можем сколько угодно говорить о новейших разработках в науке, но районный врач все равно будет гнуть свою линию и страдать от ожирения. Интуиция в любой замершей структуре, особенно в медицине, воспринимается как зло и непременно мракобесие. Поэтому я решила пойти своим путем и изложить свою точку зрения без оглядки на что бы то ни было.

Решайте сами, нужно ли вам консультироваться с вашим лечащим врачом, и содержит ли книга противопоказания. Как взрослый думающий человек, вы имеете право принимать решение сами.

Книга построена следующим образом. Вначале я расскажу вам, как устроен человек с точки зрения энергетической анатомии, что такое чакры, что такое тонкий план человека, как он вписан в мир энергий. Затем я расскажу вам о причинах болезней так, как мне сообщают об этом мои Духи – и поверьте, вы удивитесь, что не всегда корнем проблемы является популярная нынче психосоматика и не только чисто физиологические причины, все гораздо сложнее. И в третьей части я расскажу вам о том, как быть здоровым – и о питании, и о массажах, и о традиционных медицинах, и об энергетическом исцелении.

В добрый путь!

Часть 1. Энергетическое строение человека

Глава 1. Медицина сегодня

Что сегодня происходит в России на законодательном уровне, какая у нас есть медицина?

Первый вид медицины – это традиционная. Любой человек, если увидит словосочетание «традиционная медицина», подумает, что речь идет о парацетамоле, аспирине, горчичниках, – то есть о том, к чему он привык и что стало для него традицией. А вот и нет. Традиционная медицина – это медицина, которая традиционна для определенного народа. Для русского человека – это традиционная славянская медицина, для китайца – это традиционная китайская медицина, для индуса – традиционная индийская медицина. Словом, эта та медицина, которая годами, если не тысячелетиями, зрела в умах людей; и обычно такая медицина сочетает в себе травы и другие народные рецепты, концепцию духа и тела (последнее обязательно в любой традиции). Это понятие нашло отражение в законе¹, который обозначает такой вид медицины как «народную» и говорит нам, что «...это методы оздоровления, утвердившиеся в народном опыте, в основе которых лежит использование знаний, умений и практических навыков по оценке и восстановлению здоровья. К народной медицине не относится оказание услуг оккультно-магического характера, а также совершение религиозных обрядов».

Любая традиционная медицина всегда говорит о гармонии тела энергетического и тела физического. Без этого никуда. На более приземленном уровне такая медицина находит отражение в боевых искусствах, когда идея об энергетической и физической целостности находит отражение именно в активной деятельности. Когда же речь идет о простуде, мало кто первым делом обращается к энергетическим потокам и думает, какие же сбои произошли, – вместо этого бежит в аптеку за таблеткой. И иногда это правильно, потому что иногда таблетка от головной боли поможет быстрее, чем самокопания (если речь идет именно о краткосрочном процессе исцеления). Но учитывать энергетический фактор нужно в любом случае, и здесь вопрос выбора – применять его или нет. Любая мера должна быть адекватной, и если вам надо срочно сдать проект – проще выпить таблетку и продолжить работу, но нужно понимать, что это «звоночек», и не надо его игнорировать в дальнейшем.

Второй вид медицины – это биомедицина, или официальная медицина. Это как раз та самая медицина, которая всем близка и понятна. Это и хирургия, и терапия, и нейробиология, и анальгин, и прозак, и химия, и все современные достижения науки и техники. Смысл такой биомедицины – починить человека, и отношение зачастую именно как к технике, роботу, чтобы система «включить-выключить» работала правильно. Мало кто задумывается о духовных аспектах в рамках биомедицины, обычно все претензии касаются зарплат врачей, государственного регулирования, плохого обслуживания, дороговизны лечения и тд. Все это та самая официальная медицина, с которой нормальный человек предпочитает не связываться, и все войны происходят именно на этом поле. На самом деле то, что творят гении в этой отрасли, вызывает восхищение: это и клонирование, и стволовые клетки, и генная инженерия, и благодаря именно такому новаторскому подходу возможны все чудеса, – но в то же время есть и другая сторона медицины – с таблетками, половина из которых плацебо и по составу один препарат ничем не отличается от другого, а цена может быть в сто раз выше, и то, как иногда врачи не могут поставить диагноз, и шокирующие врачебные ошибки – это все смущает.

¹ Ст.50 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» № 323-ФЗ (в ред. от 29.06.2016)

Третий вид медицины – комплементарная. Как следует из названия, ее роль – это дополнение к официальной медицине. Сюда можно отнести так называемые безвредные методы – это и гомеопатия, и травяные настойки, которые не обладают никаким ярко выраженным эффектом, и лечебные добавки, и все то, что не приносит никакой ощутимой пользы, но и вреда вроде как нет. Такая медицина работает по принципу «чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало». Существует множество классификаций направлений комплементарной медицины, например, Отделение комплементарной медицины Национального института рака в США и противоракового центра «MDAnderson» (США) предлагает такие виды:

- альтернативные медицинские системы;
- холистические подходы (т. е. рассматривающие организм как единое целое, концепция «душа-тело-дух»);
- терапии с использованием биологических средств;
- телесно-ориентированные практики;
- энергетические практики;
- духовные практики.

Вся эта классификация придумана не мной, как видите, она существует в научных кругах, и не только в России. Названия и виды медицины постоянно меняются, но смысл всегда остается примерно таким.

Честно говоря, я не вижу четкой разницы между народной и комплементарной медициной исходя из такой классификации, но для себя я медицину делю на:

1) официальную (биомедицину) – то есть те самые больницы и врачи, современные методы – таблетки, химия и препараты-операции;

2) традиционную – китайская, тибетская медицина, аюрведа – это медицина, которая основывается на письменных и устных источниках, это все ж замершая, фиксированная система. Это, тем не менее, медицина, то есть способы воздействия на физическое тело.

3) комплементарную – это все остальное. Это и шаманские практики, и телесные практики, и то, что придумывается в последние сто лет (независимо от того, работает метод или нет). Целительство и магическое воздействие тоже можно отнести сюда – по принципу воздействия на энергетическое тело. Тут надо очень аккуратно, потому что шаманские техники и любая терапия – это совершенно не то, чем занимаются «народные целители». Я ходила на несколько серьезных международных конференций целителей, и изобретение гравитационных очков, послания от галактических пришельцев и заявление от кандидата медицинских наук, что хламидиоз на самом деле означает «хлам души» до сих пор вспоминаю как страшный сон. Пугает, что это все эти люди ходят среди нас с вами и считают, что с ними говорит космогалактический Разум. Может, и вы один из них. Строго говоря, мы все так считаем – все, кто так или иначе практикует. Но я для себя – и для вас! – считаю критерием, соответствует ли информация действительности. Теоретические размышления о расах, инопланетянах, невидимых и не открытых еще вирусах и закономерностях – это все интересно, но неприменимо. К тому же есть огромная разница между динамическими медитациями ОШО и огуречными очками от Геннадия Малахова и лечения уринотерапией. И очень хочется, чтобы вы эту разницу осознавали и не экспериментировали ни с телом, ни с сознанием – по крайней мере, не увлекались такими экспериментами.

Давайте с самого начала.

Глава 2. Жизнь и смерть

В своей первой книге я писала о том, что как зарождается жизнь, но поскольку здесь мы говорим о медицинском аспекте, то считаю необходимым продублировать ответ духов еще раз.

2.1. Зарождение жизни

Жизнь как сознание зарождается раньше, чем происходит физическое оплодотворение. Она существует сама по себе. Через энергоструктуру обоих родителей эта новая жизнь проникает в зиготу, причем происходит это не мгновенно, не в момент полового акта, приводящего к оплодотворению, а немного позже, где-то на 3–4 неделе жизни зародыша (кстати, именно тогда зародыш превращается в эмбрион с точки зрения медицины и в нем происходят качественные изменения). Жизнь как дух, как некая нематериальная энергия выбирает родителей, наблюдает за оплодотворением, наблюдает за зародышем, а потом приходит. Кстати говоря, если в этот момент женщина делает аборт, то это как раз случай минимальных энергетических последствий, такие нерожденные дети воспринимаются как легкое дуновение, как бабочки, но не как нерожденные дети с обидами, с которыми надо разбираться, отмаливать и тп.

Приходит такая душа в тело мгновенно, ровно так же, как и душа покидает тело сразу. Позже я расскажу о случаях ЭКО, что происходит при таком выборе.

После этого происходит наполнение эмбриона информацией, которая содержится в некой ленте, которая впоследствии начинает разворачиваться после того, как человек появляется на свет. Эта лента содержит в себе всю информацию о жизни, о смерти, о каких-то знаковых событиях в жизни человека, как с точки зрения реальных событий, так и с точки зрения энергии. По сути это геном, по структуре это очень похоже на ДНК, на некий код, который все время разворачивается. По мере такого разворачивания человек все больше вписывается во вселенную, чувствует себя ее частью, наполняется событиями прошлого, настоящего и будущего. Находится такая информация в физическом теле.

Пока эмбрион не появился на свет, его энергоструктура очень хрупкая, и выглядит как пленка, а с рождением этот информационный комплекс уже оформляется, как скорлупа яйца, и возникает некая канва событий, энергетическая структура человека. Именно поэтому беременные женщины становятся очень хрупкими, им нужно следить за своими мыслями, за тем, что с ними происходит как с точки зрения здоровья, так и того, что проникает в их сознание, в этот момент можно существенно изменить этот код.

Чем менее крепкое сознание, тем проще на него воздействовать. Для защиты хорошо использовать эгрегоры – именно поэтому новорожденных крестят или иным образом вписывают в более мощную систему, потому что сам он может и не справиться. Когда человек появляется на свет, у него появляется некий двойник, можно назвать этой духом. Он живет как бы в параллельной реальности и следит за тем, чтобы с физическим телом, условно говоря, все было хорошо. Любое воздействие на энергетическое тело приводит к изменениям в физическом теле, и наоборот. Так, если делать ту же порчу на смерть, то воздействие производится как раз на это тонкое тело, и с физическим телом могут произойти необратимые изменения. А если повредить тело на физическом уровне, то истончается духовное тело тоже. Если человек сломает ногу, то дух его тоже можно сломать. А если человек заболел раком, но не сдается, то и болезнь может отступить. Когда человек умирает, то его душа уходит не в ту же «базу данных», откуда она пришла, а в другое место. Впоследствии она эволюционирует и переходит в вышеупомянутую «базу данных», но не сразу. Именно поэтому реинкарнация души умершей бабушки в тело новорожденной внучки весьма сомнительна. Вероятна, но сомнительна. Для

того, чтобы вновь проявиться в материальном мире, необходима некая «чистка» души, и это уже непостижимые вещи – как это происходит и зачем.

Если молодые люди умирают во цвете лет, то причиной может быть порча или иные негативные воздействия. Если же ничего такого нет, то уход из жизни происходит потому, что такая информация уже содержалась в геноме. Кто распределяет сроки жизни – другой вопрос, но решается он за несколько поколений до рождения такого человека, просто механизм запускается с момента рождения ребенка. Именно поэтому можно просматривать, что у данной женщины через несколько лет будет ребенок, и будет он с определенными качествами – это информация уже есть в роду человека, в той информации, которая окружает человека на тонком плане.

И здесь часто спрашивают про реинкарнацию. Многие люди считают (почему-то), что, например, умершая бабушка может возродиться в новорожденном внуке. А теперь давайте включим логику. На земле живет около 7 миллиардов людей. Ежедневно в мире умирает около 300 000 человек, умирает около 120 000². Каждая душа покидает этот мир и некоторое время находится в промежуточном мире между мирами, который христиане называют чистилище, а буддисты – бардо. Это время требуется и на то, чтобы умереть, то есть чтобы тело и ум разъединились, и на перерождение души, которая уже стала свободной от тела. И как бы нам ни хотелось думать, что время в ином пространстве течет по-другому, и что одна и та же душа может бесконечно рождаться в одной и той же семье, – нет, это не так. К тому же одной человеческой жизни вполне хватает на то, чтобы разобраться со всеми «косяками» и кармическими задачами конкретно этой семьи. Если не успел – то такого шанса не дают уже в этой же семье. Поэтому бабушка может прийти в качестве хранителя, но не более.

2.2. Реинкарнация

Я спрашивала у духов о реинкарнации. Да, реинкарнация существует. Но не для всех. Некоторые души после смерти застревают в том поле слоев, где содержится ВСЕ, в поле, которое нас окружает. Такие духи воспринимаются как духи-хранители рода, они просматриваются на тонком плане, они ощущаются как «за тобой мертвый стоит», они приходят во сне. Это неушедшая душа.

Через какое-то время такая душа все равно уходит в «базу душ». Для того чтобы в эту базу попасть, необходимо проходить некие циклы очищения. Это по сути своей очищение от привязанностей, от дурных мыслей, от всего – когда от человека снимаются все его оболочки (возможно, эфирные и т. д.) и остается одна его сущность. И пока это все произойдет – проходит много времени. Это все происходит после смерти в одном из невидимых пространств. И вот такая душа поступает в базу данных, потом варится там некоторое время, а потом обратно за землю – если есть какие-то нерешенные задачи. Некий страшный (или не очень) космический разум наблюдает за этим циклом перерождений.

Выглядит эта база данных как космос, как какая-нибудь Крабовидная туманность – и по масштабу, и визуально. Эта база очень чистая, и чтобы ее не засорять, нужно, чтобы и души в нее возвращались очень чистые. Душа возвращается чистой и невинной, при этом помнит свои некоторые жизни, потому что соединяется с этой базой данных невидимой пуповиной. Мне все время идет срок 7–10 (и я не пойму, то ли это лет, то ли это условная единица времени), но в ситуации с детьми – да, помнят свои жизни до 7–10 лет (в зависимости от окружения и того, как быстро наклепываются на человека социальные установки и долженствования). Срок в 7–10 – это и срок между смертью и переходом в центр, где находятся все души. А когда душа

² <http://www.worldometers.info/ru/>

выходит из этого колеса Сансары, то происходит большой взрыв, душа становится крошечной и растворяется в пространстве.

В ситуациях, когда отец или бабушка умерли, а потом через 2 месяца рождается ребенок, и вся семья дружно считает, что этот ребенок – живое воплощение отца или бабушки, в нем его душа – нет, все не так. Рождение ребенка и наличие конкретной души в конкретном теле, как я сказала выше, предопределяется гораздо раньше, не за месяц и не за два. Когда считают, что в душе ребенка – душа его покойной бабушки – на самом деле эта его покойная бабушка очень близко к нему находится, это тот самый дух-хранитель или неушедший дух (дух-хранитель и неушедший по каким-то причинам дух – это разные вещи). Дело в том, что такой дух находится настолько близко, что все думают, что это воплощение в теле. На самом деле нет.

Если человек, условно говоря, ведет себя плохо, то его душа становится очень тяжелой в энергоинформационном смысле и не может никуда деться выше, не может ни очиститься, ни попасть в базу душ. Она растворяется в пространстве на уровне среднего и нижнего мира – т. е. на уровне того самого поля, где мы все живем и плюс мир мертвых и прочей некротической энергии. Либо выглядит как сгусток. Но наверх в базу он не попадает. Уходит, условно (очень условно!) в Ад, и на уровень земли. Может, кстати, поэтому и на земле разные проблемы и катаклизмы – потому что много таких плохих и неосвобожденных душ.

На тему регрессионной терапии и прочих практик касательно воспоминаний о своих прошлых жизнях я хочу сказать следующее. Чтобы это все вспомнить, нужно открыть свою суть, свою – опять же, – душу, освободиться от массы ненужных привязанностей, очистить свое восприятие. Половина техник не работает, потому что у людей нет должной практики и настройки. Но да, это можно вспомнить в глубокой медитации. Суть ее – в очищении. Когда человек сознательно осуществляет с собой тот же процесс, что и происходящий с душой после смерти – очищение, – тогда у него открывается более тонкое восприятие всего мира вокруг, в том числе то, что касается его прошлых жизней. Но это не делается путем посещения одного семинара и тд., и дело не в методе как в таковом, а в том, что вокруг людей очень много лишней и ненужной информации, как внутри, в голове, так и снаружи. Либо кто-то другой должен входить в пространство человека и сообщать ему такую информацию о его прошлой жизни.

В древней Греции и древнем Риме считалось, что человеческая душа проходит через процесс умирания 3000 лет. И поэтому когда люди считают, что пресловутая бабушка воплотилась во внуке, возникает вопрос – неужели душа так быстро переродилась, неужели все те процессы, которые происходят в мире между мирами, осуществились так быстро? В процессе умирания человеческая душа проходит через несколько стадий, и сначала она погружается в мир собственных воспоминаний, собственного восприятия – это тот самый процесс, который описывается как «вся жизнь промелькнула перед глазами», – но после смерти это все долго и подробно, перепросмотр всей жизни. Этот мир формируется из всех событий, всех чувств, всех эмоций, всех мелочей, которые были важны каждое мгновение жизни, – и человек проходит через призму своих представлений о жизни. Именно этот процесс и пугает тех, кто верит, что предстанет после смерти перед Господом, а тот скажет, мол, что ж ты так несправедливо жил – вот здесь, вот здесь, а еще 15 марта 1995 года в 17.02 – помнишь? Именно на этой стадии медиум и сами люди ощущают такую душу. Это некая часть души, духа, это часть человека.

Затем душа очищается от всех умозрительных представлений, галлюцинаций, наслоений реальности, самоидентификации и прочего ментального мусора – и тогда попадает в некий «банк душ», о котором я писала. И только потом, через – может, и 3000 лет, а может, и раньше, но не в течение года точно, – такая душа считает возможным воплотиться еще раз (я подчеркиваю – не каждая душа вообще решает повторить этот цикл перерождений, вспомним о сансаре и нирване, возможно, человек вырвался из этого колеса и ушел в Небытие и Пустоту).

Случай из практики

В сентябре 2018 в моей практике медиума был удивительный случай. Ко мне пришла женщина, муж которой погиб в аварии. Пьяный водитель грузовика выехал на перекресток и смял 6 машин на светофоре. Среди них был и муж этой женщины. Она пришла ко мне, чтобы узнать, как именно он умер, могли ли его врачи спасти, у нее остались невыясненные вопросы, и мне пришлось на себе прочувствовать его смерть, пойти в тот момент, когда произошла эта автокатастрофа. И всю боль ощутить на себе. Ему было очень больно физически – и мне тоже. Но самое интересное, что когда я спросила, за что, почему так рано (вопрос «за что? который задают безутешные близкие, всегда некорректен – «для чего, почему» – вот те вопросы, на которые нужно искать ответы), мне ответили: «Мы таких забираем». Суть в том – и мне это показали и рассказали, что когда человек достигает определенного уровня сознания, когда он творит много добра, и его личности хватает на многих, и – что самое главное, – он выполняет некую миссию, то по завершении такой миссии его забирают. Это как сдать экзамен. «Все, зачет, вы свободны». Я думаю, именно поэтому многие люди, занимающиеся благотворительностью или добром в масштабном смысле (у каждого свой масштаб, у кого-то это дом, у кого-то район, у кого-то целый мир), с открытым сердцем – такие уходят рано. Вспомните доктора Лизу – и не только, на самом деле каждый может вспомнить человека, который был прекрасным, добрым, светлым, и который погиб очень рано случайной или нелепой смертью, часто именно в аварии. С этой точки зрения, возможно, и Иисуса Христа забрали, поскольку он за срок земной жизни смог выполнить сверхзадачу, возложенную на него. Насколько я понимаю, в самом начале такой душе говорят, что у нее есть два пути – прожить жизнь обычным человеком, как этой душе будет угодно, или «поднапрячься» и выполнить Высший замысел. Кто-то сопротивляется и не может выйти из колеса сансары. А кто-то даже быстрее это делает, и поэтому его забирают сразу, чтобы его душа перешла в другой мир, более высокого уровня осознанности. Нам сложно это понять, когда мы смотрим с позиции брата, сестры, матери, – но когда мы смотрим на человека как на свободную душу – тогда мы понимаем, что у каждого свой путь.

В моем случае мужчина помогал всем – и явно эта помощь превышала его самого. В таких случаях человек выполняет свою задачу, боги – или духи, или высшие силы, или кто угодно, – понимают, что человек понятливый – и забирают не просто так. Забирают для трансформации в высшую форму энергии. Это уже ангелы. Это не дух-помощник рода. Это действительно другая энергия, это свет, это высший план. Это, может быть, даже бог.

Наверно, это и есть некий выход из колеса сансары – или некая приближенная к такому выходу стадия. Наверно, нам всем следует стремиться именно к такой праведной жизни, как этот мужчина. Речь не о том, чтобы становиться обязательно святым, превращаться в тибетского монаха и сгибать ложки силой мысли (хотя кто ж нам запретит?) – вопрос в том, что у каждого свой предел, и каждый может либо трансформироваться в такую энергию, либо нет. По большому счету, никто не запрещал этому мужчине предаваться порокам по-крупному и по мелочи (и речь не только о прелюбодеянии или наркомании, а о ежедневной жизни с ее постоянными компромиссами, когда можно выбрать благо для себя и кинуть ближнего, или поступить по совести), – однако он выбрал путь света. И он ушел в этот самый Свет. Конечно,

его близкие, оставшиеся в этом мире, очень страдают без него. Они спрашивают: «Почему ты нас покинул?», но это не его выбор – покидать или нет (он же не покончил с собой). Эта ситуация касается не вас и вашего умершего мужа. Она касается вашего мужа и Божественных сил. Пожалуйста, поймите это.

Отдельно замечу, что трагедия вдовы невыносима, и ей хочется все время быть на связи и использовать медиума для таких целей. С чисто человеческой точки зрения ее можно понять, но как проводник между миром живых и миром мертвых я отвечаю ей, что так делать нельзя. Нельзя все время вызывать медиума и общаться с усопшим раз в неделю. Конечно, это требует определенной внутренней силы и духовного развития, отсутствие эгоизма на уровне души, чтобы понимать, что как бы мы ни скучали, – нужно отпускать, человек приходит в мир не для вас, а для своего собственного путешествия. Та же мысль применима, кстати, к приворотам, когда человек не может принять мысль, что его не любят и не хотят, не уважает волю любимого и делает все для удовлетворения своего эго.

Мы все приходим в этот мир с какой-то своей миссией. У каждого человека, кем бы он ни был – президентом, монахом или бомжом – есть свой диалог с богом, свои претензии, свои слова благодарности, свое осознание предназначения. Это нечто интимное и важное, важнее детей, родителей, имущества, всего на свете – когда человек предстает перед Богом как он есть, без прикрас, и держит ответ. Я говорю не в христианском смысле, но я надеюсь, что каждый понял, о чем я – о том, что есть внутри нас и что больше каждого из нас. И то, с кем человек встречается на своем земном пути – любовь, вторая половина, друзья, – мы можем быть только благодарными за эту милость, что нам посчастливилось сопровождать душу человека какое-то время. Что мы знали этого человека. Что он был рядом с нами – спал, ел, любил нас. Но в конечном итоге приходит в мир каждый в одиночестве и покидает его тоже в одиночестве.

Для меня эта история была интересна с точки зрения того, как изменяется душа, куда она уходит, потому что в случае с самоубийцами такая душа находится «нигде», в мире-между-мирами, который вообще обособлен от всех информационных энергетических полей – т. е., грубо говоря, не в том поле, где все умершие. И кстати, близкие усопшего часто интересуются, есть ли возможность соединиться со своим любимым после смерти. Я не знаю наверняка. Но по моему опыту, умершие отцы и бабушки просматриваются в едином поле. Иногда они общаются между собой. Но так или иначе, нужно понимать, что это душа, которая освободилась от многих наслоений мыслей, ощущений, чувств, это некая чистая душа, настоящая личность, и общение происходит на другом уровне. Наверно, вы сможете попить чай с любимым мужем. Но ощущаться это будет как единение душ на очень высоком, божественном уровне.

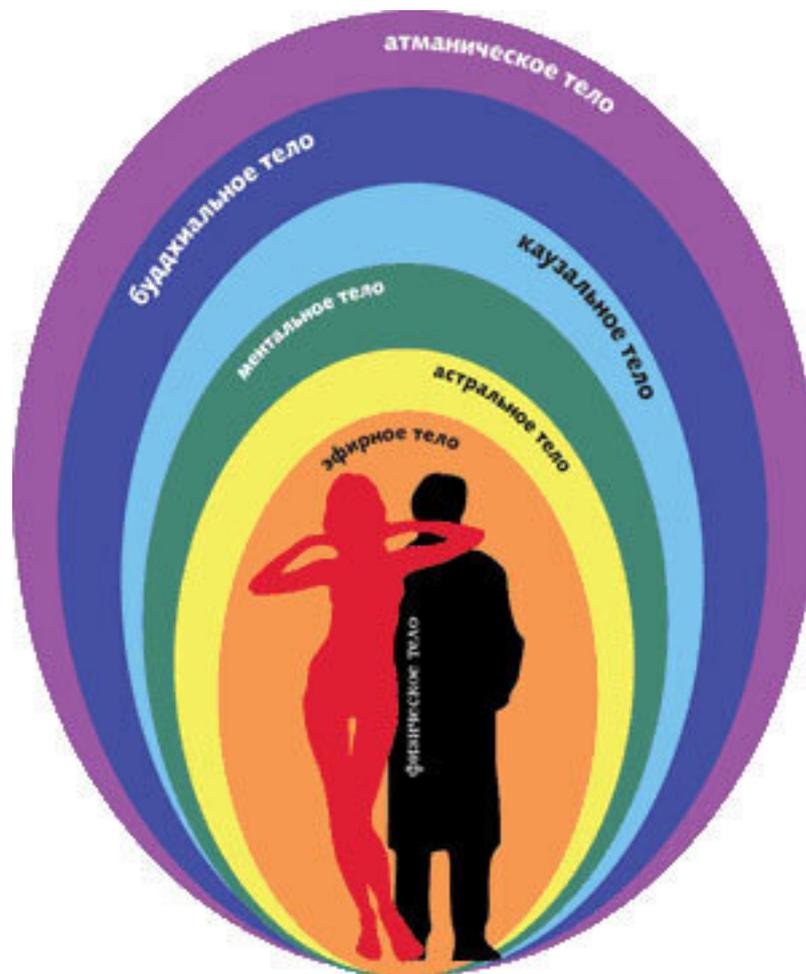
Я писала в предыдущей книге и о том, как происходит процесс умирания, и куда уходят мертвые духи, поэтому если вас интересует эта тема, вы можете прочитать там. Здесь я хочу сосредоточиться на теме здоровья.

Часто люди думают, что человек представляет собой только плоть и только дух. Тело – это определенные параметры, рост, вес, пол, то, что мы видим в отражении в зеркале. И даже здесь можно поспорить на тему реальности такого тела, потому что очень многое зависит от восприятия. Как часто свидетели происшествий не могут описать человека, и один и тот же человек кому-то представляется светловолосым, кому-то темноволосым, путаться в росте-весе, не замечать очевидные дефекты и т. д. Это известный феномен, и еще одно подтверждение того, как многое зависит от наблюдателя. К тому же красота в глазах смотрящего. Когда вы живете с человеком, вы не замечаете, как он изменяется во внешности, например, стареет, и только сравнив фотографии нынешние и десятилетней давности, вы замечаете, наконец, как человек изменился. Может, и сами себе начинаете больше нравиться. Моя родственница 10 лет прожила со своей снохой и не замечала ее картавость (очень заметную!). Как это объяснить? Невнимательность? Незначительность? Так или иначе, внешние характеристики – это не очень важный показатель. Как часто вы видите красивую девушку, а потом она начинает

говорить, и вы понимаете, что у нее, как в сказке, жабы изо рта посыпались, настолько ее речь неприятна, и вот она не кажется красивой, а напротив, искаженное злобой лицо очень сильно ее портит. Или некрасивый человек, совершивший героический поступок, кажется нам красивым. И напоследок – вспомним Ника Вуйчича, знаменитого оратора, у которого с рождения нет ни рук, ни ног. Все уже привыкли к его особенностям и перестают воспринимать его как инвалида – все видят его светлую душу, его личность. Это пресловутая внутренняя красота, тот самый огонь, мерцающий в сосуде.

Распространено мнение, что при рождении и смерти человека от него отходит одна-единственная энергетическая оболочка (которая весит 21 грамм и называется «душой» – так в кино говорят). Если человек умер – якобы уходит двойник, причем **ЕДИНСТВЕННЫЙ** двойник. По моей практике, таких двойников у человека несколько. Многие эзотерики поддерживают теорию 7 тел – физическое, эфирное, астральное, ментальное, каузальное, атманическое, бодхиальное. Давайте поговорим о них подробнее.

Глава 3. Как мы устроены?



3.1. Физическое тело

Итак, есть физическое тело, о котором следует заботиться, потому что оно помогает вам жить и воплощать ваши задачи, задачи вашей личности. От того, чем вы питаете свое тело, очень многое зависит – например, если вы много пьете, курите и питаетесь неправильно, то вы постоянно будете себя чувствовать больным и уставшим. Стоит начать пить больше воды и есть больше свежих овощей, и разум проясняется. Вспомним истории о том, как голодание помогает очистить не только тело, например, от онкологии, но и проясняет сознание, которое становится более восприимчивым к вибрациям высшего порядка. Поэтому цените себя, другого тела у вас не будет, но и заикливаться исключительно на красоте тела тоже не стоит, иначе вы забудете о тонких энергиях. Баланс – вот что главное.

Отдельно замечу, что плохое настроение очень часто объясняется как раз простыми физическими причинами. Например, если вы устали, надо проверить, не голодны ли вы? Не переели ли? Достаточно ли жидкости вы употребили за день? Иногда выясняется, что вы «никакой», потому что последний раз ели 7 часов назад или выпили стакан чая за весь день – при норме не менее 1 литра чистой воды. У женщины может быть предменструальный синдром, нехватка глюкозы или железа, и достаточно съесть шоколад – и вот уже глюкоза в норме (а еще лучше – съесть фрукт, пользы от этого больше). Может, вам не хватило сна? Может

быть, плохая погода за окном, а вы метеозависимы? Часто такая нехватка энергии объясняется нехваткой микроэлементов, которые питают ваше физическое тело.

Как избавиться от синдрома хронической усталости?

Синдром хронической усталости как раз возникает из-за отсутствия необходимых микроэлементов – однажды я специально спросила у духов, в чем причина. Понятно, что здесь свою роль играет и стресс (зачастую люди забывают отдыхать), но все это ЛЕЧИТСЯ – и именно уравниванием соотношения микроэлементов в организме. Не факт, что вас спасут витамины или другие волшебные таблетки, но смысл в любом случае в том, что чего-то вашему организму не хватает именно на физическом уровне. Что именно – надо смотреть в каждом конкретном случае. Так или иначе, кратковременная печаль быстро лечится прогулкой по свежему воздуху или спортзалом. Не могу не упомянуть, насколько важна сексуальная жизнь для каждого человека, и как губительно ее отсутствие. Дурное настроение – как минимум, – обеспечено. Нельзя недооценивать роль физического тела в вашей жизни. И как быстро можно изменить мироощущение, если обратить внимание на тело.

Я глубоко убеждена, что в 90 % случаев хроническая усталость наступает из-за стресса, который человек игнорирует и не хочет исправлять причину, лежащую в корне этой проблемы – как и в случае с депрессией. Не от синдрома надо избавляться, а от усталости. Обычно это нелюбимая работа, которая высасывает все соки, это неумение отдыхать – под любым предлогом. Это отношения, которые надо оживить или убрать из своей жизни. Это просто отсутствие интересных впечатлений, путешествий, свежей струи в жизни, творчества, разнообразия. Проблема в том, что человек игнорирует один раз симптом, игнорирует второй, а потом уже игнорировать некому – человек упал и умер. Да-да, самое ужасное, что человек внезапно смертен. Поэтому если стало смертельно скучно один раз, усталость дикая второй раз – не игнорируйте свои ощущения!! Задайте простой вопрос себе: «Что со мной не так прямо сейчас, что мне нужно, чтобы стало лучше?» Я называю это словом «терапия» – когда день проходит не так, усталость и стресс, но, как в том анекдоте, Штирлиц помнил, что запоминается самое последнее, и поэтому я обязательно делаю себе приятно со словами «терапия» – это может быть покупка милой мелочи и тд. Это важно, потому что эмоции сразу становятся положительными. В жизни должно быть – и может быть! – гораздо больше радости, чем вы думаете.

Самое забавное, что люди, которые уверены в том, что без отпуска мир остановится, работают не в МЧС, не на космодроме и не в скорой помощи, где действительно важно быть начеку и напряжение так или иначе оправдано, – а работают в офисе, занимаясь зачастую совершенно бесполезной работой, искусственно увеличивая свою значимость (еще и другим жить не дают). Конечно, это мир, в котором мы живем, соцсети, обилие информации, нам всем тяжело, но постойте – кто вам мешает взять и перестать обрабатывать так много информации? Ведь очень часто человек, который по работе связан с большими объемами информации, вместо того чтобы переключиться на спорт или прогулки на природе, просто обрабатывает другую информацию. На работе он журналист или юрист, или экономист, а на отдыхе он просто читает газеты, соцсети или смотрит телевизор и сериалы. Переключения нет, вот и усталость. Приключения нет! Задумайтесь, **ЗАЧЕМ вам такие объемы информации?** Чтобы не чувствовать внутреннюю пустоту? А откуда эта пустота? Что будет, если эта пустота будет в вас? Эти мысли откроют много нового и интересного в вас самом. Главное, не ломиться в Гималаи после этого! ☺

3.2. Эфирное тело

Эфирное тело – это энергетический двойник, самый близкий к физическому. Именно эфирное тело становится «бодрым», если покормить физическое тело, это, грубо говоря, то настроение, которое человек сейчас испытывает. Если человеку хорошо, то и эфирное тело светится, если человек испытывает гнев, то другие чувствительные люди тоже это замечают. Бывает, вы входите в комнату и ощущаете там напряжение. Вы в этот момент ощущаете вибрации эфирных тел присутствующих. Это тело весьма неустойчиво и его состояние зависит от момента. Кто-то видит и цвета – например, видите красную ауру – это та самая злость. Либо человек может излучать розовые энергии – это энергия любви и благости. Кто-то умеет не только видеть цвета, а просто ощущать энергию руками.

Если вы занимаетесь духовными практиками, например, йогой, цигун и другими, то вы тем самым оказываете благотворное влияние на свое эфирное тело. Даже штанга и тяжелые физические упражнения оказывают положительное воздействие (тут у каждого свои предпочтения). А ощущения после хорошей бани? Да вы будто заново родились! У вас не просто тело начинает себя хорошо чувствовать – вы чувствуете прилив энергии. Хороший сон также положительно влияет на ваше внутреннее состояние. Вот это ощущение в душе, которое вы испытываете – это и есть эфирное тело. На тонком плане вы себя после спорта чувствуете собранным и сконцентрированным, – а это уже воля и воздействие на мир на уровне интеллекта и внутренней силы. В здоровом теле – здоровый дух. Эфирный дух ☺

3.3. Астральное тело

Астральное тело – это тело эмоций и чувств. Некоторые эзотерики считают, что именно астральное тело путешествует во сне.

В моей практике астральное, эфирное и ментальное тело взаимосвязаны настолько, что трудно – да и незачем, честно говоря, – их разделять. Мысли непосредственно влияют на эмоции, эмоции формируют ваше нынешнее состояние, и эти энергии постоянно переплетаются. Самая распространенная практика работы с астральным телом – это медитации на раскрытие сердечной чакры.

Практика работы с астральным телом

Представьте, что у вас из сердца идет луч зеленого цвета, который согревает изнутри и вас, и все сущее снаружи, почувствуйте любовь. Распространите ее сначала на свое тело, потом на своих близких, потом на тех, кто вас окружает, потом на город и дальше на весь мир, на всю планету, на весь космос. Почувствуйте себя частью Вселенной.

Любая медитация на сердце включает в себя любовь. Вы можете визуализировать 12 лепестков лотоса в районе сердца (именно так на тонком плане выглядит анахата). Вы также можете представить, что белый свет проникает в ваше сердце и полностью выжигает все дурное, что в вас есть (а оно есть, не скромничайте) – это дурные мысли, зависть, ревность, ненависть, депрессия, одиночество, уныние и др. Это очень эффективные практики, которые берут свое начало в буддийской традиции, но там медитация включает в себя мантры и визуализация божеств, и занимает достаточно много времени. Но суть, в общем, одинакова – это сосредоточение на определенном центре в теле (в том числе тонком) и улучшение состояния в таком цен-

тре путем визуализации (во многих медитациях в сердечных центр проникает луч синего цвета, а не белого или зеленого, поскольку в тибетской традиции сердечная чакра синего цвета).

Силу цвета нельзя недооценивать, несмотря на то, что это кажется очень простым и даже наивным. Когда люди приходят в эзотерический магазин, то пугаются, когда видят черные свечи, – им кажется, что черный цвет – это обязательно про черную магию и вредоносное воздействие. На самом деле черный цвет вполне может символизировать ВСЕ – ведь если смешать все цвета, то получим черный, и черный цвет поглощает свет. Если перенести это на эзотерическую почву, то черный цвет можно использовать для концентрации на собственной энергии, чтобы стать невидимым и недоступным для вредных энергий. Или действительно использовать в целях черной магии.

Говоря об анахате, вспомним индийскую систему чакр, знакомую почти всем. Каждая чакра отвечает как за определенные физиологические особенности и органы, так и за реализацию человека на энергетическом уровне. Кроме того, каждой чакре соответствует свой звук, цвет и свой символ.

	Муладхара	Свадхистана	Манипура	Анахата	Вишуддха	Аджна	Сахасрара
Цвет	красный	оранжевый	желтый	зеленый	голубой	синий	Фиолетовый
Расположение	У основания позвоночника	Четыре пальца ниже пупка	У пупка или сразу над ним	Посередине между лопатками в центре груди	горло	Между бровями	Над верхушкой головы
Физическое соответствие	крестец	Половые органы	Солнечное сплетение	Сердечное сплетение	Шейное сплетение	Продолговатый мозг	гипофиз
управление	Внешние половые органы	Внутренние органы производства и секреции	пищеварение	кровообращение	Дыхательная система	Автоматическая нервная система	Произвольная нервная система
Звук	лам	вам	рам	йам	Хам	ах	ом

Система чакр нагляднейше демонстрирует связь физического тела с энергетическим телом. Если возникают проблемы с манипурой, то это всегда говорит о проблемах с пищеварением (и это огромный спектр нарушений – от язвы до спаек в кишечнике, от запоров до диареи) и всегда связано с проблемами с самоидентификацией в социуме. Когда ко мне приходит клиент с переживаниями насчет денег, я сразу ощущаю напряжение в животе и сразу понимаю, о чем речь.

3.4. Чакры

3.4.1. Муладхара

Красный цвет у многих людей ассоциируется с кровью или красотой. Кровь сама по себе – это символ жизни и носитель информации. Бледный человек в нашем восприятии явно не здоров. Отсюда и отношение к красному цвету как к цвету жизни, радости, энергии. Все, что обладает такими свойствами, считается «красным» – это и красный уголок, и Красная площадь, и красна девица. В Индии, например, невест в день свадьбы надевает красный цвет как символ жизни и начала нового жизненного цикла. Красный цвет – это цвет огня, жизненной силы, активности, цвет тепла – как физического, так и энергетического. С другой стороны, если какой-то орган тела требует внимания, он становится красным. Тем самым организм активизирует свои резервы для того, чтобы «починить» больное место. Когда на тонком плане виден красный цвет, это может означать агрессию – если речь идет об эфирном теле, либо воспаление – если речь идет о физическом теле. В моей практике если такое место не почернело, то все поправимо, если же болезнь достигла стадии необратимости, то там черное пятно.

Если вы работаете с чакрой, то это Муладхара – корневая чакра, которая отвечает за вашу жизненную силу. Если у вас есть нежелание жить, вы чувствуете полный упадок, и такое ощущение начинает очень жестко бить по всей вашей жизни – и финансы, и здоровье, и в целом плохо просто ВСЕ, – значит, нужно срочно активизировать эту чакру. О дисбалансе говорит и излишняя сосредоточенность на материальном и ненужная агрессия. Это показатель того, что энергии много, но человек не знает, что с ней делать (**а ее надо распределять по всем остальным энергетическим точкам, вообще-то, а не хранить в себе**). Если вы лежите целыми днями на диване и ждете смерти – это тоже дисбаланс. Если вы думаете только о том, как выжить в этом жестоком мире, где человек человеку – волк – это тоже о дисбалансе Муладхары. **Чем вы себя питаете – тем и становитесь.** Если вы создали для себя такой мир – агрессивный, где можно только выжить, – вы его получите. Если же у вас хорошая карма и к вам приходят хорошие люди – вы и получаете мир в соответствии со своими убеждениями.

Практика работы с Муладхарой

Практика работы очень простая – вы визуализируете чакру и начинаете наполнять ее красным цветом, раскручиваете ее по часовой стрелке. Как вариант – вы белым цветом выжигаете все ненужное оттуда. Визуализация работает очень хорошо, и в процессе работы из вас уходят негативные энергии.

По моему опыту, очень часто именно к этой «чакре» цепляются мертвые – и как следствие, именно поэтому в жизни у людей возникают проблемы. Выражаются они в невозможности и нежелании зарабатывать, отсутствует либидо (то есть нет желания заниматься сексом как для удовольствия, так и для продолжения рода), отсутствует желание жить и жизненная энергия в принципе.

Еще одна практика работы с Муладхарой

Более практичный метод – это заземление. Здесь хорошо помогают все методы терапии (и честно говоря, она гораздо эффективнее, чем визуализации и раскручивания чакр, по крайней мере, для большинства людей и на начальных стадиях «заболевания» чакры). Под «заземлением» понимаются все виды работы, которые возвращают вас из тонких сфер в грубую реальность. Например, уборка квартиры, прополка грядок, готовка (особенно работа с тестом), ремонт. Порубите дрова, сходите в баню – и вот уже все хорошо, не до размышлений о вселенной, а вы чувствуете себя живым и настоящим. Низкочастотная музыка – например, рок, вкусная и «тяжелая» еда (например, наваристый суп или кусок мяса), работа с землей (например, садоводство) – все это прекрасно восстанавливает энергетику Муладхары. Главное – баланс.

Кстати, иногда в процессе увлечениями различными эзотерическими практиками хочется на все плюнуть и пойти в баню или пойти в зал тягать железо, или пойти с друзьями в лес на шашлыки и по пиву. Хочется простых человеческих радостей. Это тоже показатель того, что ваша энергия начала уходить из Муладхары, а тело именно таким образом символизирует, что нужно вспомнить о базовой энергии. Поэтому слушайте свое тело, будьте внимательны к своим желаниям.

И еще один способ работы с Муладхарой

Нужно фокус внимания сместить в район Муладхары – т. е. промежность, анус. Вы можете представить позвоночный столб и быстренько его осмотреть на предмет того, где сейчас ваше внимание – в 99 % это голова, глаза, переносица, мозг. Что такое фокус внимания – это то место, откуда вы сейчас смотрите на мир, через какую часть тела. Скорее всего, вы ответите, что через глаза (и в голову не придет подумать, что могут быть другие варианты). Если вас спросить, где вы в теле – это и есть то самое место. Если вы когда-нибудь делали

себе татуировку или ложились на операцию, или просто испытывали сильную боль, то вы знаете, что это такое – когда весь фокус внимания сосредотачивается на определенном участке тела – потому что там больно. Здесь примерно то же самое. Вы можете заставить эту болевую точку блуждать. В данном случае нужно усилием воли сместить эту точку вниз. Аналогично вы можете проделывать это с любой чакрой. Ваша цель – ощущать именно указанное место, и желательно наполнять его красным цветом. Эта практика невероятно продуктивна, и эффект можно почувствовать буквально в течение нескольких минут. Это еще раз доказывает, что Вселенная – это переплетение бесконечных энергетических потоков, и вы – часть ее. Стоит потянуть за один такой поток – и вы привлекаете энергию.

3.4.2. Свадхистана

Часто женщины жалуются, что у них нет интереса к сексу, и как следствие, в теле появляется масса проблем – миомы, эндометриозы и тд. К сожалению, все женские проблемы берут начало во взаимоотношениях с мужчинами. Если в отношениях что-то не устраивает – и не обязательно в сексуальном плане, тело женщины обязательно даст знать об этом дискомфорте болячкой. Даже если секс волшебный, но человек в целом вас раздражает или вы понимаете, что он вам не подходит в плане интеллекта или по другим параметрам – тело обязательно даст знать. Исключений здесь нет. **Тело не обманешь.** В самых запущенных случаях речь идет даже об онкологических заболеваниях.

Мне бы хотелось дать универсальную волшебную палочку и сказать, что если мы направим энергию в свадхистану, то сразу почувствуем небывалый прилив сил, и все в жизни автоматически разрулится само. Практика показывает, что сначала эту чакру надо чистить. И даже больше – несмотря на все энергетические практики, нужно обращать внимание и на то, как вы в реальной жизни общаетесь с мужчинами. Если мужчина для вас – это инопланетянин в своей капсуле, а не живой человек, то никакие энергопрактики не помогут. Он обратит на вас внимание, но что вы будете дальше делать? Речь идет об умении общаться с мужчиной как с другим человеком, как с партнером, с другом. Научитесь вы чакрой привлекать мужчину, но с ним же и разговаривать придется! Может, проблема не в ваших тонких энергиях, а в социальных навыках? А пока поговорим о теле.

Чистка Свадхистаны

Посмотрите внимательно внутренним взором в область матки и проверьте, что вам говорит ваша женская сущность. Это могут быть обиды, могут быть слезы. Вы можете почувствовать, что внутри вас призраки ваших бывших партнеров. Я не поддерживаю дурацкие идеи о том, что если у женщины было 7 половых партнеров, то ей теперь не жить, и вообще дети будут похожи на одного из этих партнеров, и что якобы каждый мужчина в принципе сохраняет энергетику от себя именно в матке женщины, и длится это все непременно 7 лет. Или того хуже – что дети похожи на предыдущих половых партнеров. Такие деревенские маги ничего не знают о генетике, и это страшно. Значение имеет не количество партнеров, а то, что от них осталось в жизни у женщины. Если там 2 человека, и на каждого обида на всю жизнь – это одно. Если 10, и от всех хорошие воспоминания и никаких обид – это другое. Если 100, но никого из них она не помнит – это третье. Одна женщина может всю жизнь ждать своего единственного, выйти замуж и забеременеть, через год родить и развестись, и на всю жизнь остаться одинокой и обиженной, и умереть от рака матки, а вторая может радоваться сексуальной жизни с 18 лет, сменить четырех мужей, родить детей от разных партнеров, и будет здоровая и счастливая. **Поэтому важно не считать количество партнеров, а смотреть, что от них осталось внутри вас.** Если очень внимательно и вдумчиво делать эту практику, вы поймете, что там есть и те люди, которых давно забыли, и даже не думали, что они оказывают

какое-то влияние на ваше тело. **Итак, дальше ваша задача – сделать так, чтобы они ушли из вашего тела.** Растворились в пространстве, вытекли, самоуничтожились («были демоны, мы не отрицаем! Но они самоликвидировались!»). Можете визуализировать себе что угодно. Можете представить мощный столб света, который вычищает у вас внутри все, что там есть (эта практика хорошо помогает залечивать и физические болезни). Главное – не прощаться ни с кем и не разрывать нити, не надо вступать ни в какие диалоги – просто взять и выгнать, уничтожить оттуда мужчин. Им там не место. Все то, что они могли оставить, наследить (это уже как вы увидите) – все это тоже убирайте. Самое эффективное – это выдыхать энергию вместе с обидами и этими ненужными товарищами. **Дыхание – это сила.** Дальше можно заполнить эту чистую пустоту светлой энергией – например, пламенем свечи, теплом, солнцем, любовью. Главное ощущение, которое должно остаться после практики – это чистота и отсутствие обид.

Еще одна практика работы со Свадхистаной

Простейшая, но эффективная практика. Представьте, что у вас сзади большой пушистый беличий хвост. Вот и распушите его. Такая практика позволяет немного расслабиться и вспомнить, что вы женщина, а суть женской энергии – быть расслабленной, манящей и принимающей. Ваше телесное внимание переходит в чакру Свадхистану, и ваша задача – удерживать это внимание именно там. Поймите простую вещь: если говорить о направленном внимании и в терминах буддийских практик, вы можете уйти в ум. А мои Духи всегда говорили, что **энергия женщины должна быть в матке, а не в уме. Женщина должна жить сердцем.** Даже если она приседает с огромным весом, даже если она воин в израильской армии, пока у нее количество тестостерона остается в рамках предназначенного природой – говоря просто, если женщина не начинает усердно потреблять анаболики и гормоны в надежде построить «красивое» тел – и даже ТОГДА) – главное – это находиться в свадхистане и в анахате. Если вы представите хвост за своей спиной, да еще и пушистый и игривый – вам будет проще понять основную идею фокусировки внимания в нужном месте. Не надо думать и анализировать – просто сделайте это!

Долгосрочная практика работы со Свадхистаной

Это работа с телом. Это доставление удовольствие собственным органам чувств. Это постоянное внимание к тому, что вы едите и получаете ли вы удовольствие. Это прикосновения, это тактильное удовольствие от ткани, от ветра, от теплого тела, от вкусного кофе, от хорошего лосьона для тела, от запахов и звуков. Холить и лелеять себя. Хвалить себя. Отказываться от непосильных задач. Делать маникюр, массаж, заботиться о себе. **Жить в комфорте.** Отслеживать, когда начинается невроз по любому поводу и делать глубокий вдох, чтобы расслабиться, продышаться, чтобы восстановить равновесие. **Помнить каждую секунду, что вы женщина, и ваша задача – не грузиться по мелочам.** Хорошие туфли и красивое платье всегда помогают в этом.

3.4.3. Манипура

Желтый цвет – это цвет созревшего урожая, достатка, победы, радости. Манипура отвечает за благосостояние, за финансы. Когда в этом месте ощущается пробой или какого-то рода напряжение, это символизирует о проблемах с финансами и/или проблемах с пищеварением.

Практика работы с манипурой

Простая практика работы с этой зоной – визуализация солнышка в районе живота. Чем быстрее вы ослабите напряжение, тем лучше вам станет дышать, вы станете себя чувствовать в безопасности.

Ощущение безопасности – это одно из базовых ощущений для того, чтобы у вас все было хорошо в денежной сфере. Наверняка вы замечали, как быстро приходят деньги, когда вы наконец решаете «не париться». Например, вам должны начислить зарплату, а она задерживается на день-два. И вот вы уже накрутили себя так, что в желудке все сжимается, вас переполняет страх, а вдруг вообще ничего не заплатят. Но потом вы решаете отпустить эту ситуацию, расслабить мышцы, и вот чудесным образом в течение 10 минут вам приходит сообщение о приходе денег. Наверняка что-то подобное в вашей жизни было. Сохраняйте это ощущение безопасности и вплетенности в мир, эту уверенность в том, что у вас всегда есть деньги, и вам с ними хорошо. Это и есть секрет денежной магии. Все остальное – это способы войти в такое состояние изобилия и расслабленности.

Когда у вас есть ощущение безопасности, вам проще творить, и именно в таком состоянии приходит вдохновение – и более того, приходит ресурс для того, чтобы это вдохновение реализовать. Вы не просто придумали, что нарисовать на холсте – вы идете и рисуете, и вас появляются финансовые и временные возможности для воплощения своей идеи.

3.4.4. Анахата

Когда-то давным-давно одна девушка научила меня простой технике, которой я время от времени делюсь с клиентами.

Техника работы с анахатой

Представьте в районе сердце жидкий огонь, лаву и визуализируйте, как эта лава распространяется на все тело и на все пространство вокруг вас. И с интересом наблюдайте, как реагируют окружающие люди на это явление. Техника дает ощущение непередаваемой благодати.

Вообще анахата – это про любовь к ближним, без сексуального подтекста, это про принятие, про безусловную любовь. Можно очень долго философствовать на тему того, а как это, а что это, но достаточно вспомнить любовь к своему коту – и все становится ясно. Любовь к новорожденному ребенку (когда он еще не успел накосячить ☺) – это та же самая безусловная любовь. Любовь к богу и благодарность за все.

В восточных традициях очень большое внимание уделяется боддхичитте – т. е. принесению блага всем живым существам. Там достаточно хитрая схема, где боддхичитта – это путь к пробуждению, к просветлению. Человек так противно устроен, что ему обязательно нужна награда в конце. Будешь себя хорошо вести – попадаешь в загробный мир (знакомо?). Будешь хорошо себя вести – вылетишь из колеса сансары и просветлишься. А просто так творить добро – не, не по-нашему, не по-православному. Конечно, я шучу, но все же. Но при практике добра сама личность человека растворяется (или, если угодно, это). Ты становишься чем-то гораздо большим, даже когда просто поднимаешь мусор, брошенный кем-то плохо воспитанным (а это частное проявление боддхичитты – убирать мусор, чтобы всем вокруг было чисто и хорошо. Сначала убери свой дом, потом свою планету, как говорил Маленький принц).

Кстати, и в христианстве, и во многих восточных традициях есть практика, когда новообращенный начинает убирать храм и прилегающую территорию. Такая работа очень хорошо лечит от гордыни и дает понимание, что любая работа имеет право на существование. **И каж-**

дая работа делается на благо живых существ. Подумайте об этом в следующий раз, когда будете ругать коммунальные службы.

Я отдельно хотела бы заметить, что любая духовная практика всегда имеет непосредственное отношение к жизни. Это только кажется, что вот мы сейчас пошли на йогу, там попрактиковали, просветлились, а потом пошли домой опять ругаться, злиться, мусорить и посылать всех к черту. А то, что говорят духовные учителя на своих практических занятиях, – это чушь, оторванная от жизни, а практика боддхичитты – это такая медитация на 15 минут. Ничего подобного. Долгие и подробные объяснения буддийских учителей о важности той или иной мысли, о причинно-следственной связи, о том, как важно понимать собственную мотивацию, то есть, почему ты свершаешь то или иное действие, и насколько ты в принципе думаешь о других – все это необходимо, чтобы человек на сознательном уровне понял, как надо жить, и какие действия приводят его к счастью, то есть являются причиной его счастья, а какие – нет. И поэтому какие действия надо повторять, а от каких стоит избавляться. К сожалению, человек предпочитает не доходить до всего своим умом, а любит, чтобы ему разжевали и в рот положили – вот и бьются Учителя самых разных конфессий, используя разные методы – от любви до устрашения – от Христа до Будды, пропагандируя одну и ту же суть – твори добро, и воздастся тебе.

Добро воздается самыми разными путями – иногда самыми невероятными.

Случай из практики

Я помню, у меня у самой был такой интересный случай лет десять назад, когда я в подъезде своего дома нашла пакет с документами и с деньгами в размере 300 000 тысяч рублей. Это были сложные времена, когда я ушла с работы. Другой человек, может, воспринял бы это как подарок судьбы, что вот они, деньги на то, что нужно, вот бог послал, услышал мои молитвы и решил помочь. Признаюсь, у меня эта мысль была, но очень недолго. Я не этот другой человек. Я помню, что там не было контактных данных человека, был лишь паспорт – в общем, через соцсети еле нашла контакты этого человека, позвонила и сказала, что вот – нашли документы и деньги, приходите, забирайте. Люди пришли и забрали (с большим подозрением и неверием, что им отдали все и ни рубля не взяли и что вообще такое возможно, даже спасибо не сказали, но это явно от шока). Просто меня учили не брать чужое. Я подумала, каково было людям, которые явно по своей глупости оставили пакет с деньгами и документами, наверно, со всем своими жизненными планами и мечтами распрощались. Представьте сами – вы потеряли 300 тысяч рублей и паспорт! Что самое удивительное, через несколько дней у меня появилась хорошая работа, и потом все эти 300 тысяч вернулись, и не раз. И я уверена, что если бы я взяла чужое, то ничего хорошего бы не случилось.

Добро часто возвращается: сначала ты совершаешь хороший поступок, потом тебе кто-то делает хорошее, или какая-то скидка бывает в самое нужное время, или билеты чудесным образом достаются, или путешествие в подарок – и таких примеров множество. Это на самом деле не самоцель – творить добро, чтобы оно непременно вернулось. Нужно творить добро и бросать его в воду, т. е. забывать об этом. Совершение добрых поступков всегда расширяет энергетику и дает чувство безопасности. Возвращение добра – это приятный бонус.

На самом деле вокруг человека формируется благодатное и позитивное пространство, и чем больше человек его питает своими добрыми делами и добрыми действиями, тем больше хороших поступков притягивается в его жизнь – по закону гравитации. Крупные тела притя-

гивают мелкие, и чем больше пространство от человека, чем больше его личность, тем больше у него последователей.

Поэтому я всегда даю совет – если плохо, грустно, замучило ощущение потерянности и оторванности от мира, ощущение невидимости и никому не нужности – выйдите на улицу и совершите доброе дело. Пустячок, а приятно и мощно выравнивает энергетику.

Не дам любовь, самому мало

Когда человек не дает любовь или постоянно зажимает в себе эту энергию, то он получает проблем с сердцем, с дыханием. У многих людей есть убеждение, что любовь (как и деньги) – это ограниченная субстанция. Что если я сейчас отдам всю любовь одному человеку, то мне самой не останется. Или не останется на другого человека потом. Но любовь – это потрясающий ресурс, он восполняется, и чем больше ее даешь, тем больше ее становится. В итоге все счастливы и довольны, и сам человек, и те, кто его окружают.

Таблетка от всего

Если бы меня попросили дать одну-единственную практику для работы с энергией, то это была бы именно практика с анахатой. Практика – это громкое слово, я всегда за действия. Вы можете бесконечно представлять себе сердце и любовь внутри, бесконечно проникаться в своей голове идеями о служении людям, но если вы не предпринимаете никаких действий – это не практика. Если ваш друг просит подвезти до вокзала, то вы хоть залейтесь своими теориями о благе другим – если вы ему говорите: «Не могу», когда на самом деле «не хочу» – это не практика.

Практика – это помочь человеку в сложной ситуации – или не в сложной, но просто обратить внимание. Выслушать. Посочувствовать. Не углубляться в терминологические изыски о том, жалость это или сочувствие, и хорошо ли жалеть человека, и не возносимся ли мы, и нет ли гордыни в том, чтобы жалеть людей. Выбросьте из головы всю эту ересь, хватит думать о СЕБЕ в этой ситуации, подумайте о другом человеке! Главное – это любовь. Если вы человека любите, вы не задумываетесь, жалеете ли вы его, и где в этом во всем вы сами. Это просто любовь и желание дать свою любовь. А классификация эмоций на жалость и нежалость – это пустое. Это все горе от ума. **Не идите в ум, идите в осознанность.**

Понятно, что здравый смысл никто не отменял, что ненужный альтруизм – это глупость. Речь о том, чтобы начать думать о благе всех живых существ – и по возможности делать это благо. Вы и сами живое существо, поэтом и о себе помните обязательно. Вы являетесь одним из тех существ, которым нужна любовь. Если переходить к ахимсе, то есть ненасилию, и помнить и об этом, то вы начинаете чувствовать мир иначе, и становится гораздо меньше предательств, измен и подобных гадостей в ваш адрес. Как бы ни было обидно это осознавать, но если с вами постоянно плохо поступают, то либо вы не разбираетесь в людях, либо они поступают с вами заслуженно. Оба случая не в вашу пользу никак.

Способ проверить свою карму

Я всегда оцениваю уровень своей кармы тем, наливают ли мне бесплатный капучино. Просто раз в месяц или чаще я попадаю в такую ситуацию, где мне наливают бесплатный кофе – и неважно, в дьюти-фри за границей или в случайной кофейне, которая открылась именно сегодня, а я первый покупатель, вот вам подарок. И дело не в моей неземной красоте или флирте с бариста – нет, просто так время от времени случается. Люди считают энергетику. И когда возникают ситуации, где меня обсчитывают или автомат не дал сдачу – и подобные мелочи, где я плачу сверх положенного, я всегда думаю – где и что я недодала? Кому я пожадничала? Если задать этот неприятный вопрос и дать на него честный ответ, вы поймете, что

поделом, в общем-то. Так вам и надо. И хорошо, что взяли деньгами – потому что иногда такая ситуация говорит о некоем откупе от будущей сложной ситуации. «Спасибо, что деньгами». В любом случае это повод призадуматься, поверьте. **Это хороший способ проверить свои отношения с окружающим миром на предмет баланса – что вам дают и что у вас забирают** – случайно или намеренно. Если дают больше, значит, вы все делаете правильно.

Каждый раз, когда у вас возникает какая-то проблема в сердечной области, проанализируйте свои отношения с миром – как с партнером, так и обычные социальные взаимодействия. Что вы чувствуете? Это самый главный вопрос – **что вы сейчас чувствуете?** И пожалуйста, не надо придумывать себе никаких блоков в районе анахаты – есть риск, что прочитав медицинскую энциклопедию, вы обнаружите все симптомы в себе. Имеет смысл обратить внимание на «энергетические блоки», если вы чувствуете на телесном уровне какой-то дискомфорт. Если у вас что-то БОЛИТ. Если вы ходили на курсы про анахату, а потом начали в себе что-то чувствовать – просто перестаньте ходить на эти курсы и придумывать себе разные глупости. Если же вы периодически чувствуете пустоту или какие-то странные ощущения, которые явно не связаны с тем, что вы на днях почитали или узнали, тогда ДА, вам к специалисту по работе с энергией. Но и даже перед походом к такому специалисту задайте себе простой вопрос: «Сердце, что с тобой?» И вы получите ответ, если перестанете думать, а начнете слушать и ЧУВСТВОВАТЬ.

Что такое «слушать свое сердце»?

Открыть свое сердце – это позволить себе быть, чувствовать жизнь такой, какая она есть. Жить сердцем – это жить так, как хочет твой бессмертный дух, это танцевать, петь, радоваться, не думать ни о чем, ловить момент, наслаждаться им, делать то, к чему лежит душа, заниматься творчеством.

Каждый человек сам определяет дозу ежедневной радости в своей жизни – кто-то каждый день играет на банджо на пляжах Бали, а кому-то достаточно раз в неделю написать маленький рассказ, чтобы он понял, что живет по велению сердца. И если вам иногда кажется, что надо поменять ВСЕ в своей жизни, скорее всего, вам всего лишь надо немного порадовать себя, обнять любимого, включить немного творчества в жизнь. Часто кажется, что нужны глобальные перемены, а на практике нужно совсем чуть-чуть.

На самом деле это очень большая тема для обсуждения, но статистика, показывающая, как много людей умирают от сердечно-сосудистых болезней, говорит о том, что с любовью в стране напряженка.

Важно не только давать любовь, важно и получать ее. Мне очень важно дать понять, что говоря о любви, я не имею в виду идиотскую «укуренную» любовь ко всем птичкам и рыбкам, которая свойственна сумасшедшим и некоторым дауншифтерам, которые еще вчера сидели в офисе, а сегодня они внезапно прониклись радостью бытия, сожгли свой паспорт, живут в Индии на дереве (реальная история) и теперь спешат поделиться со всеми непросветленными. Это опасная категория граждан. Нет, любовь – это совершенно простая бытовая штука. Вы идете утром по улице и понимаете, как же все хорошо – погода, воздух, вы можете идти, вы здоровы, а вот еще тут магазин новый открыли – хорошо-то как! Или дождь за окном, а вы пьете чай и смотрите на непогоду – хорошо-то как! Или вот у вашего друга проблема, а вы с ним обсудили, нашли пути выхода из этой проблемы – хорошо-то как, что есть у вас такие друзья, и что жизнь преподносит сюрпризы, и все в итоге будет хорошо. Вам подарили букет цветов – хорошо-то как! Вы занимаетесь спортом – хорошо-то как, а потом вам так хорошо, что вы хотите приобщить всех остальных к этому делу. И вот не успели оглянуться, а у вас уже масса последователей, у вас своя Школа, и вас постоянно благодарят за то, что вы им открыли дорогу в жизнь и раскрыли глаза на спорт. Это тоже проявление любви. И вы иногда следуете зову своего сердца – написать стихи, например, и пишете, а потом кто-то вам говорит, как эти

стихи тронули его душу. И вам так хорошо. Примеров очень много, суть одна – **когда вы открывает свое сердце и следуете велению души, то вся вселенная вам помогает и обогащает вас. Это НЕПЕРЕДАВАЕМОЕ ЧУВСТВО. Вы творите добро, и это добро возвращается, умножается многократно .**

Попробуйте, это ничего не стоит. Сначала немного, потом больше. Шаг за шагом. От вас не убудет. Иначе инфаркты, вегето-сосудистые дистонии, боль на сердце и прочие гипертонии. Оно вам надо?

Это все достаточно распространенные и даже набитые оскомину вещи, но когда вы начинаете воспринимать мир сердцем, а не умом, – все меняется и становится красивым и волшебным. Все те истории о просветлении, которые вам рассказывают учителя, становятся очень простыми, понятными и применимыми в повседневной жизни. Оказывается, не надо ни в какие Гималаи за просветлением ехать! Это как говорить о любви, о боли – мы все киваем и говорим: «да, да, достали уже». Но стоит нам влюбиться на самом деле, и вы внезапно понимаете, о чем говорили все поэты, что чувствовали музыканты и художники, а мир становится ярче, и вы чувствуете его нутром и уже по-особенному.

Даже те проблемы, которые решаются на расстановках, которые идут из рода, из детства – они в конечном итоге приводят к тому, что надо простить, принять, открыть свое сердце. Сложность в том, что мы все разные, и кому-то надо головой дойти, а кто-то просто принимает сердцем, и кому-то нужно пройти долгий путь пешком, а кому-то пробежать бегом – и быстро. Поэтому существует масса методов самокопания, самоисцеления, просто исцеления – и психосоматического, и психотерапевтического, и энергетического, и магического. Используются разные инструменты, но точка воздействия – одна. В Париж можно добраться на самолете, на поезде, по туннелю, на машине, на пароходе, – но цель одна: добраться в Париж. Точно так же и здесь – много методов, но их цель – работа с анахатой, чтобы простить, отпустить, развязать узлы и дать полной грудью и любить себя и весь мир.

Я очень хочу, чтобы вы поняли, прочувствовали, что вся эта информация о сердечной чакре, независимо от того, является ли она сейчас для вас откровением или повторением пройденного, – она напрямую связана с вашим физическим здоровьем, с этим самым сердцем, которое стучит, когда вы бегаєте слишком быстро, когда вы нервничаете, и сердце уходит в пятки, проявляется в ваших анализах, отражается на вас инфарктами и болями в сердце. Это **ВСЕ РЕАЛЬНО. Сначала болезнь проявляется на тонком уровне, потом становится видимой на физическом.**

Что делать с сердцем?

Чтобы не было болезней сердца на всех уровнях, я могу дать один простой, но ценнейший совет. Будьте искренними. Разрешайте себе чувствовать, разрешайте себе полностью испытывать эмоции, ощущения, чувства, проживать их полностью, а не завтра или через год с обидами и упреками. Секрет насыщенной жизни – как в отпуске, когда каждый день просто потрясающий эмоционально, яркий и раскрашенный невероятными цветами, – в том, что вы проживаете **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** полностью, погружаясь в те ощущения, которые есть.

3.4.5. Вишудха

Проблема с вишудхой – это почти всегда проблема с самовыражением. Когда человек не может проявить себя по разным причинам – страх, неумение, отсутствие навыка, «а что, так можно было?», то у него начинаются проблемы с горлом, с щитовидкой, со всеми теми органами, которые расположен на уровне этой чакры. Сюда же можно отнести проблемы с шеей, потому что человек часто не высказывает то, что хочет, и у него начинаются проблемы. Известный диагноз про «шею черепахи», когда человек втягивает голову в плечи, боясь себя пока-

зять (в конечном итоге все упирается именно в это – страх себя проявить, показать, ПОДАТЬ ГОЛОС) – и мышечные зажимы в шее, различного рода миалгии – это все проблема с вишудхой.

Я хочу еще раз подчеркнуть, что проблема с вишудхой – это не только «горловая чакра-самовыражение». Мы говорим не только о накопленном, но и не выраженном – эмоции ли это, слова, обида в адрес кого-то, все то, что внутри сидит и не находит выхода. Это, ко всему прочему, и мышечные боли. Все перечисленные причины нервного плана – обида и тд, – приводят к гипертонусу мышц, это постоянное напряжение, и поэтому у пациента начинает болеть шея. И врач будет лечить его от проблем с шеей, но не будет учитывать фактора психологических проблем. И даже если будет – человек – это единый организм, а не комок энергий, и при этом не бездушная механическая кукла. В организме все связано – и энергетические потоки, и мышцы, и лимфа, и кровь, и чакры, и мозг. Воздействуя на одну точку, на одну сферу исключительно энергией, мы можем получить результат, который отразится на телесном уровне. Влияя на телесный уровень, мы можем изменить мышление. Запущенные проблемы в этой зоне всегда говорят о психологических проблемах. Всегда.

Иногда людьми управляет страх, что если они наконец осмелятся заявить о себе, то потеряют контроль, что их голос будет звучать слишком громко и что такое дело, возможно, повлечет множество последствий. А как потом с этим жить? А вдруг не получится управлять? Поэтому человек предпочитает не делать совершенно ничего, – и это большая ошибка. Мы боимся масштаба возможных изменений, – а на практике выясняется, что даже чтобы мелкие изменения произошли, надо ох как постараться.

Никто не говорит вам, что вы должны немедленно все бросить и начать новую жизнь. Вчерашний вы не могли говорить о своих претензиях к миру, мужу, начальнику, а сегодняшний вы, конечно же, можете! И гори оно все огнем. Ага, как же. Давайте не будем обманывать себя. **Внутренняя работа – это достаточно длительный процесс, и он требует уважения к себе, остановок на пути, пауз и заботы к себе, а иногда пинков.** Но «я проснулся другим» – явление очень редко (которое возможно после мощного духовного переживания или мощной ритуальной работы). Поэтому разрешайте себе меняться шаг за шагом, наблюдайте за собой. С заботой и уважением. Это очень важно.

Как открыть горловую чакру?

Это пение, в том числе пение мантр. Это рассказывание и написание историй. Это привлечение к себе внимания – особенно годится с маленькими девочками (которым уже может быть далеко за 40 лет), которые боятся обратиться к консультанту в магазине. Это написание стихов, песен, шуток-прибауток – и обнародование их. Многие люди думают, что выпустить свое творчество на всеобщее обозрение – это страшно-страшно, и все будут годами смеяться. Сюрприз: обычно люди поддерживают ваше творчество и даже восхищаются, а в худшем случае – да, смеются, но очень недолго. Смеяться они прекращают гораздо раньше, чем вы думаете. Да и забудут неуспех быстро. Мир вообще гораздо дружелюбнее, чем кажется.

Это проговаривание вслух или прописывание своих внутренних обид. Это написание «утренних страниц» по Джулии Кэмерон (ее книги я всем советую) или обычное ведение дневника.

Это работа с творчеством в любой форме.

Я хочу донести основную мысль: чакры – это не какие-то фантазии индийских или тибетских йогов. Это то, что есть внутри каждого из нас. Нормальное функционирование работы щитовидной железы, отсутствие ангин и бронхитов – это тоже все про вишудху. Ощущение свободы, открытости, реализации на полную катушку, ощущение, что мир тебя слышит – это тоже про вишудху!

Любое очищение чакры – это представление луча белого цвета, который промывает вашу зону горла. Не забывайте выпускать эту энергию из себя вниз через ступни. Представьте, что эта энергия становится темной, как грязная вода, и уходит из ваших естественных отверстий вниз.

Но самое главное – это всегда быть адекватным моменту и говорить, ГОВОРИТЬ, если вам что-то не нравится, прямо сейчас. Такое проговаривание не означает, что вы немедленно потеряете всех своих друзей. Вопрос на самом деле в выборе **формы** самовыражения. Вы можете просто сказать, что вам что-то не нравится (или нравится – об этом тоже важно говорить!), а можете взять и устроить скандал на пустом месте с побоями. Это ваш выбор – в обоих случаях. Возьмите и напишите все свои претензии. Просто возьмите и спросите себя, а что вас сейчас бесит, и вы об этом никому не говорите? Вот и изложите на бумаге. Прочитайте – и вам станет легче. И говорить об этом станет легче. И жить станет легче. Простейшая терапевтическая практика, которая не теряет своей эффективности.

В мире очень много красоты, и важно замечать ее и говорить об этом. Говорите людям комплименты, говорите слова вежливости, и будет вам счастье, и станете вы святыми ☺. На самом деле это очень полезно в рамках концепции **накопления хорошей кармы**. Да и просто осознание, что благодаря тебе кому-то стало лучше, приятно.

У Тони Роббинса (многострадающего), по-моему, это было – как важно правильно обозначать свои эмоции, о важности слова. Не в МАГИЧЕСКОМ смысле, когда каждое сказанное слово меняет реальность (честно-то говоря, эффект больше зависит от внутренней энергии, с которой произносятся слова), а в том плане, как слово влияет на нас самих. Например, одна из популярных реакций на какое-либо событие или картинку – это мем «ору», когда на самом деле человек сидит перед телефоном или монитором и хорошо, если улыбается слегка. Одну и ту же ситуацию можно воспринимать как "твою мать, вы там вообще, что ли????!!" – а можно думать о том, что она вас слегка огорчила. Раздосадовала. Удивила. Позабавила. Вызвала недоумение (тут очень уместна шутка про учительницу русского языка, которая впервые прыгнула с парашютом и была обескуражена, потрясена, но вслух кричала совсем другое). Короче, смысл в снижении градуса и самого слова, и эмоции. Потому что слово, которым мы обозначаем эмоцию, особенно негативную (мало кто говорит: "Я был в полном восторге, это потрясающе, изумительно" и тд – только когда прыгает с парашютом ☺) – остается где-то внутри как **память об этой эмоции**. Сама эмоция стирается, а воспоминание о своей реакции остается. И в итоге "мы разругались, но я уже не помню, из-за чего, но он меня выбесил". Это все называется *overreacted*. Избыточная реакция, не соответствующая ситуации.

Проблема, может, и не заслуживала такой реакции, но потребность в адреналине и эмоциях достаточно высока, к тому же обычный человек не привык существовать в условиях, когда все хорошо, ему подавай проблему, чтобы было, о чем переживать, нужна драма, чтобы чувствовать себя живым.

Поэтому в качестве эксперимента можно попробовать выбирать другие слова для рассказа о своих эмоциях и переживаниях. Просто чтобы снизить тревожность. Попробуйте, это гораздо проще, чем отказаться от глютена на всю жизнь.

3.4.6. Аджна

В моей практике развитая аджна-чакра говорит о том, что человек живет правильной жизнью – в глобальном смысле. Если аджна-чакра нормальная, – а выглядит это как свет, направленный вперед – как фонарик у шахтеров ☺, то у человека нет глобальных внутренних противоречий на тему того, верную ли профессию он выбрал, с тем ли человеком живет, в том ли месте живет и тд. Эта чакра работает в очень тесной связи с сахасрарой, причем если сахасрара – это воплощение некой божественной воли, некая «данность», то аджна – это то,

как человек реализует эту божественную волю, что у него в голове в связи с этой божественной волей. Манипура – это реализация в социуме, это ДЕЙСТВИЯ, это контакт с людьми. Аджна – это то, что человек думает о своей жизни, это тот самый всадник (или те самые обезьяны в буддийской концепции, которые управляют слоном). Это мозг. Это то, как человек себя видит в мире, свою роль, свои функции.

Что касается практик ясновидения – я могу сказать о себе, что да, когда я работаю с человеком и смотрю ситуацию, то я погружаюсь в себя и концентрируюсь на третьем глазе. Ясновидение действительно в той зоне, о которой мы все говорим. Физиологически там находится эпифиз. Когда люди принимают препараты, «расширяющие сознание», они все так или иначе воздействуют на аджна-чакру.

Меня часто спрашивают, как открыть третий глаз, и я часто отвечаю, а какова цель такого открытия? Ответы часто такие – знать будущее, предотвращать, чтобы было легче жить. Не забывайте, пожалуйста, что с таким знанием приходит и много ответственности. Если вам приснился падающий самолет, иногда даже с датами и с конкретными указаниями места, – вам будет тяжело жить с такой информацией, потому что вы не сможете предотвратить это событие. Ну никак. Не поверят вам, если вы позвоните в аэропорт, например. Это суровая правда жизни. Ничего не сделаете, будете просто сидеть и ждать трагедии. Не всегда знание означает, что вы можете что-то сделать. Открытый третий глаз – это работа с поступающей из внешнего мира информацией. Если люди не умеют ставить фильтры, то им приходит все без разбора – именно поэтому некоторые видят мертвых на всех перекрестках, в магазинах и тд. Именно поэтому люди практикуют магию, а потом не знают, куда деться от видений и демонов разного толка. Все потому, что открывается портал, и через него приходит все. Это как объявить распродажу в магазине и удивляться, что на ваши «до 90 %!!!!» приходят разные конфликтные тетки и бомжи. Сама мысль о том, нужен фильтр, удивляет людей, потому что, вероятно, практикующий боится пропустить что-то важное.

На самом деле вся эта история с третьим глазом очень интересная, потому что каждый второй на приеме мне рассказывает о своих чудесных способностях – среди нас и медиумы, и целители, и телепаты, и кто угодно еще. У всех такие супер-способности были в детстве, а потом они куда-то делись, и теперь человек «гонит» от себя такие вещи, потому что боится. Меня саму часто спрашивают, боюсь ли я. Чего я должна бояться – неясно. **В конечном итоге все упирается** не в то, чтобы быть проводником мертвых душ, как я, например, а в то, чтобы интуиция срабатывала чуть быстрее, чтобы найти пустое место на парковке, например. **В эгоизм, а не в служение.** А лично для меня очень важно служение. Для меня экстрасенсорные способности всегда означают умение их применять и работать с людьми. Поэтому для меня экстрасенс – это профессия, а не навык и умение. А интуиция и разовые сны про приближающуюся смерть родственника – это не ЗОВ, что вам надо немедленно открывать свои способности и изучать космоэнергетику или погружаться в гримуары. Или уезжать в Гималаи и осваивать технику туммо (когда йог согревает собой помещение или сидит в тонкой простыне на вершине холодной горы).

Интуиция есть у всех, и часто она зависит от осознанности. Поэтому если вы спрашиваете меня, как открыть третий глаз и зачем-то стать великим экстрасенсом – начните с осознанности.

Что такое осознанность?

Это умение жить здесь и сейчас. Вот прямо сейчас. Я пишу эти строки в кафе на улице, пью кофе, рядом ходят дети. Тепло, лето. Я слышу все звуки, я чувствую запахи, движение ветра и периферийным зрением замечаю других людей и их действия. Я ощущаю, что на мне надето, я слышу ритм своего дыхания. Иногда я просматриваю чакры некоторых людей, чтобы подтвердить то, о чем я пишу. Я не думаю о завтрашнем дне, не думаю о сегодняшнем утре.

Я нахожусь здесь и сейчас. Это базовая практика. Сосредотачивайтесь на дыхании – это самое начало. Ощущения, запахи, вкус – это то, что с вами происходит сейчас. Отслеживайте, о чем вы думаете, заменяйте негативные мысли на позитивные (это сложная практика, но она того стоит). Есть только один момент – сейчас. **И если вы начнете жить каждый момент, полностью погружаясь в него, тогда вы поймете смысл фразы «живи так, будто каждый день – последний».** Именно тогда жизнь становится насыщенной.

Когда – и если – вы научитесь видеть внутренним зрением чакры других людей (и себя самого), вы можете удивиться, насколько вы прекрасны. Или насколько не развиты те или иные чакры. Эту информацию можно перепроверять у экстрасенсов (у тех, кто действительно видит). Я время от времени наблюдаю за собой на предмет чакр – и честно говоря, у меня очень красивые аджна и анахата. Это невероятный синий и невероятный зеленый цвета. Это так странно и неожиданно – видеть такую красоту в себе – и понимать, как меняется твоя личность, потому что так было не всегда, и ты раскрываешь то, что внутри (и здесь речь не только о пресловутом магическом Даре (который уже всех достал, сейчас только у ленивого нет этого ДАРА), а просто развиваешь максимально те качества, которые есть в тебе – это и творчество, и доброта, Это та самая работа над собой – ежедневная, незаметная, да и не особо трудная, просто в каждый момент выбора ты выбираешь добро. И когда ты видишь, что 5 лет назад такого не было, а сейчас так красиво, и люди говорят о твоей внутренней красоте и чистоте, свете – это очень приятно (хотя ты убежден, что ты обычный человек со своими заморочками и перепадами настроения). И интересно наблюдать, как образ жизни, образ мыслей и действий действительно влияет на тонкий план. То есть не просто фантазии в вашей отдельно взятой голове, а люди говорят, что рядом с вами легко, светло. Птички поют, хочется летать, появляется вдохновение и тд. Оказывается, все это реально! И мне очень отраднo видеть, как другие люди меняются, когда я не видела их годами – и порой эти изменения превращает человека в воплощенную красоту. А иногда люди выбирают замыкаться в себе, не выпускать внутреннюю энергию, не верят в себя – и их энергия вянет, и смотреть на это очень грустно. **Красота, как выясняется, в проявленной внутренней силе.**

3.4.7. Сахасрара

Сахасрара – это **миссия** человека. Это то, с чем он приходит в мир. Это контакт с высшим Я человека, с высшими силами, существующими во вселенной. Это то, что он должен сделать. Это Божественное в человеке. Это то, что «Аз Есмь Бог». Именно эта часть личности человека расщепляется со смертью человека и уходит в другие миры. Именно эта часть человека существует до его рождения. Это бессмертное «я». Это ДУХ.

Большое удовольствие – видеть, что эта чакра открыта. Выглядит это как некий канал белого света, идущий из космоса в макушку. И тогда я сразу понимаю, что человек получает сообщения из пространства о том, как жить, и если с аджной все в порядке, то он еще и следует этим советам, и тогда жизнь его гармонична. Да, бывают случаи, когда сахасрара открыта, а все остальное закрыто – тогда человек считает себя просветленным, а адекватность уходит в ноль. Сам факт открытости сахасрары не гарантирует великое счастье во всех сферах – нет, это просто некие исходные данные, с которыми еще надо работать. Это знание, как все устроено, но будете ли вы это применять – это уже ваш выбор. Безумно интересно, не правда ли?

Когда человек занимается духовными практиками, например, рейки, тета-хилингом и тд – причем не просто приходит и постигает азы, а действительно работает с энергией, у него идет фонтанчик белого света из макушки. Такие практики способствуют открытию сахасрары, но часто люди не знают, что потом делать с такой открытой чакрой, потому что многие знания – многие скорби, и с этим знанием нужно что-то делать. Жил себе человек спокойно, не тужил, взял ипотеку, женился, работал, а потом пошел просветляться, открыл чакру и узнал, что у

него помимо бытовых вещей есть еще и миссия и предназначение – лечить людей, например. А он ни сном ни духом. Всегда хотел, но не думал, что это НАДО реализовывать в себе. А как хорошо было без открытой сахасары. Или такой человек ограничен представлениями о том, как именно он теперь должен лечить, а его мировосприятие не вписывается ни в одну из существующих парадигм. Или того хуже – выяснилось, что предназначения лечить людей у него и вовсе нет. Это самое обидное. *Заметьте, у просветленных мастеров не только сахасрара развитая. Казалось бы, именно она и должна быть заметной – нимб над головой у святых не просто так, между прочим, это и есть видимый свет сахассары. Напротив, просветленный человек гармоничен в целом, и от него всегда возникает ощущение плотности всех энергий, равновесия и гармонии. На одной открытой чакре далеко не уедешь.*

Что такое реализованный человек?

Я хочу поделиться своим видением реализованного человека. Я глубоко убеждена, что каждый человек приходит в этот мир со своим потенциалом, и его задача – раскрыться в полной мере. К сожалению, страхи, воспитание и всякие оправдания мешают ему это сделать качественно и полноценно. В основном это страх разбудить внутреннего огнедышащего дракона, когда на самом деле там сидит маленький пуговчатый хомячок. **Когда человек осмеливается на очередную победу над собой и раскрывается – практически в буквальном смысле, как цветок, – то он наполняется внутренней силой и энергией.** Выглядит это как сосуд, который заполняется все больше, или как раскрашивание образа человека в цвет из черно-белого, как в чудесном фильме «Плезантвилль». Из стеснительного человек становится свободным. Посмотрите на звезд шоу-бизнеса, которые реализовали свой талант – они очень свободно себя держат как в теле, так и в плане общения. Они не боятся говорить то, что думают, не боятся чувствовать, не боятся доверять миру, **не боятся идти в себя настоящего и делиться этим настоящим собой с другими.** Именно такие люди ощущаются как люди с сильной энергетикой – «зашел в комнату и сразу стало ясно, что он зашел». Рядом с духовными мастерами это особенно сильно ощущается – монахи, священники, духовные учителя, йоги и др. Они просто ДРУГИЕ, они свободные и при этом они очень заметны в пространстве.

Каждый так может, если будет доверять себя и будет честным с собой. Это действительно возможно и именно к этому нужно стремиться.

Кто такие ведьмы?

Еще один интересный момент – от человека (часто от женщин) исходит штормящая энергетика, которую сложно объяснить, наверно, это что-то типа «глаза как омут, засасывает с головой». Смотришь в глаза – и начинает куда-то уносить, уводить. Часто такое ощущение сигнализирует о том, что у женщины есть энергия, но она не знает, что с ней делать. Она боится. **Она знает, что внутри есть Сила, но боится ее выпустить, боится с ней сотрудничать. Боится ее признать.** Все, что она делает в духовном плане – это идет на внутренние компромиссы, «я не такая, я жду трамвая, я совсем чуть-чуть поиграю». Сила такое не приемлет, поэтому женщину распирает изнутри, и понять мотивацию ее поступков и природу ощущений сложно и ей самой, и окружающим. Многие там были, в этом состоянии и в этом ощущении. Таких женщин часто называют ведьмами. Ведьма – это не та, кто ночью делает черный-черный ритуал и колет иголки в восковую куклу. **Ведьма – это та, кто обладает энергетикой, чувствует энергию вокруг себя и умеет ее использовать.** Все прочие сопутствующие шутки на тему: «10 признаков того, что твоя жена – ведьма» – это только шутки. **Это энергия на той стороне, в зазеркалье. Если ее выгнать сюда – есть шанс стать реализованным человеком и свободным.**

Я вижу здесь одну проблему – как выпустить энергию, во что ее трансформировать. Самый простой путь – в творчество любого рода. Если недостаточно творчества – тогда в духовные практики. Но лучше в творчество, потому что нестабильная психика может привести к тому, что девушка будет 10 лет ходить по тренингам, слушать часы вебинаров с совершенно бесполезной информацией (зато интересно!!), но в итоге все это хождение по мукам не приводит ни к какому практическому результату в виде денег, сотворения чего-то материального и тд. – это просто жвачка для мозга.

Поэтому имейте в виду, что любые духовные практики меняют жизнь, особенно такие серьезные, как работа с энергией и открытием высших чакр (сахасрары и аджны). Меняется круг общения, меняются цели в жизни, способы их достижения, приоритеты, иногда меняется вся жизнь в целом. И меняется обязательно к лучшему. **Если фундамент так себе, то крышу ничто не удержит, поэтому важно твердо стоять на ногах во все смыслах.** В самом начале пути никто не бывает к этому готовым, никто не ставит себе такую задачу, **никто не знает, к чему приведет именно твой путь просветления.** Просто имейте в виду, что перемены будут, не всегда позитивные, но весело будет в любом случае. Самое главное – это делать остановки на пути, анализируя, что происходит, как вы себя чувствуете – чтобы потом не очутиться где-нибудь в чистом поле без денег и документов, с бритой головой, в обносках и без целей в жизни. Всегда уделяйте внимание самому себе, останавливайтесь, делайте передышку, чтобы понять, где вы сейчас, куда вы идете, что с вами происходит. Это важно. И помните, как важно соблюдать баланс между просветлением и нормальной жизнью, а не бросать все и принимать веру лжеучение очередного бродячего гуру.

Чакры не открываются мгновенно, да это никому и не нужно. Фишка в том, что если сделать это быстро, вас разорвет от переживаний, будете ходить как блаженный. Долго такое состояние не длится, у организма – в том числе на энергетическом уровне – есть потребность в гомеостазе, долго в состоянии нервного стресса (а открытие чакр – это стресс) он жить не может, поэтому рано или поздно наступит момент равновесия. Старайтесь, чтобы нигде не было перекосов.

Как быстро улучшить настроение

Прекрасный учитель (воин-монах из Шаолиня), к которому я ходила на цигун, поделился как-то очень простой техникой, как он выразился, улучшения настроения. Все просто – надо сфокусировать внимание на пяти точках: макушке, плечах и локтевых сгибах (хорошо, если руки подняты по сторонам для того, чтобы можно было "летать"). Сфокусироваться и чуть выше направить энергию. По ощущениям вся дурь из головы уходит вверх. Тело при этом стоит ровно.

С точки зрения чакр – это фокус на сахасраре, но там обычно не включаются другие точки. Упражнение надо делать аккуратно, потому что мысли прочищаются капитально, сосредоточиться сложно. Но настроение улучшается, факт.

Очень многие люди как раз хотят открыть третий глаз, сосредотачивая энергию именно на высших центрах энергии (сахасраре и аджне), совершенно забывая про укоренение и про энергию землю. Почему-то люди считают, что уж с землей-то контакт налажен априори, нам бы космической энергии побольше и просветления. Отсюда возникают проблемы с работой, с бытом, когда человек уходит в заоблачные дали, совершенно отрываясь от земли – во всех смыслах. Если у просветленного проблемы с нехваткой денег (а таких миллион – блажь в глазах, веганство и полное непонимание, как жить-то) – сразу ясно, что сахасрару «открыл», а с муладхарой не очень дела – и тут даже не только и не только в ней дело, а еще и в тех энергиях, которые текут по всему телу вниз и вверх – за пределы тела в том числе (я имела большое удовольствие наблюдать, что именно происходит в плане текучести энергий, когда работает мастер – я же вижу такие потоки энергетические, это потрясающая красота и удовольствие).

Что такое рейки и космоэнергетика

Я думаю, все зависит от изначальной энергии и склонностей. Если у вас есть потенциал и умение видеть энергию, работать с ней – обычно это врожденное, – тогда даже элементарная практика вроде осознанной ходьбы³ вам даст очень многое. Если вы не умеете ничего, вас и не научат ничему. Исходите из своих склонностей. Отследите свою мотивацию. Если вы хотите открыть чакры или изучить тета-хилинг и любые другие практики, чтобы за вами ходили толпы последователей (да, у кого-то такая мотивация) или из тщеславия другого плана – это плохая мотивация. Если вы хотите помогать людям, если вас много этой энергии и вы хотите делиться ею с другими – это хорошая мотивация.

Поэтому важно разобраться, ЗАЧЕМ вы что-то делаете – и это уже осознанность. И если ваша цель – помочь прежде всего самому, то себе и помогайте, решите сначала свои проблемы, потом работайте с другими.

С самых древних времен для тех, кто хотел заниматься магией, всегда был критерий и предупреждение, чтобы не использовать магию в целях обогащения, славы и тд. Именно поэтому отбор был строгим. Всегда есть риск недобросовестного использования знания в своих целях. Поэтому будьте осторожны, изучите свои проблем, свои потребности, а потом рвитесь открывать свои чакры и пробуждать третий глаз.

Что касается того, как сбой в работе сахасрары отражается на работе организма, я могу сказать следующее.

Случай из практики

Однажды ко мне пришел клиент, у которого дочь болела артритом (как я понимаю, это то, что называется ювенальным ревматоидным артритом). Причины этого аутоиммунного заболевания неизвестны науке до сих пор. Когда я проникла в энергетическую структуру этой девочки, – а ей всего 10 лет, – я почувствовала страшную усталость (это то, что девочка чувствует сама на физическом уровне – и действительно, она очень сильно устает), но когда я соединилась с ее Духом, я услышала тихий голос: «Я хочу домой. Я не нужна здесь». И под словом «домой» имелось в виду домой к божественному Творцу, в дом, откуда она пришла на эту землю – и она все еще помнит этот момент (и я говорила о том, что дети помнят свои прошлые жизни). И это было так страшно – такая маленькая девочка, и ей так плохо здесь. И это показатель того, что в чакре дисбаланс. Больше того – и я считаю, что это и есть главная причина.

Любая духовная практика в конечном итоге должна приводить к качественному улучшению жизни. Ваши отношения с близкими должны улучшиться. Вы должны чувствовать себя лучше. Ваше сознание должно быть чище и яснее. Практика может не отразиться на вашем доходе, но отношение у вас должно поменяться в лучшую сторону, и вам будет хватать всего, более того, вы будете благодарны за то, что имеете. Если всего этого нет хотя бы после года практики – вы не занимаетесь практикой, вы просто сектант, которым пользуются ушлые гуру.

3.4.8. Вопросы и ответы про чакры

Все ли видят чакры?

³ Тит Нат Хан, «Практика радости. Как ходить осознанно». 2018, «Эксмо».

Одна моя клиентка постоянно ходила на обучающие курсы, где ей говорили о том, как увидеть чакры, – и это достаточно распространенная история о том, как именно выглядит муладхара, какого она цвета, какой звук ей соответствует, – но кто на самом деле видит эти чакры? Нужно ли их видеть? Или достаточно знать? Или нужно ориентироваться на ощущения?

Мои Духи говорят, что **умение видеть чакры зависит от ПОГРУЖЕННОСТИ В СЕБЯ**. Чем больше контакт с внутренней самостью, с внутренней сущностью, тем проще увидеть другого человека, – да и самого себя, – таким, какой он есть. Соответственно, что мешает увидеть чакры? Информационный поток, лишние мысли, ментал вокруг нас. Если человек заземлен и черпает энергию изнутри, тогда он видит чакры. Как достигается это умение? Медитации различного плана, в том числе и медитации, открывающие «третий глаз», что бы это ни значило. Но информацию извне вы не получите. Эта информация, это умение идет **изнутри**. Умение видеть чакры – это не работа со стереоскопическими картинками, когда надо расслабить взгляд и «Ну видишь, ну вот же!» – «А, да, точно». Это немного другое. Это как спокойствие, которое идет изнутри, и порой можно быть спокойным в шумной толпе. А можно нервничать и психовать в самом тихом ашраме. Когда достигается вот это внутреннее спокойствие, тогда открываются и другие умения – высшего порядка, такие как ясновидение. По-другому никак.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.