

БАРБАРА МУР
СОВРЕМЕННОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО ОЧИЩЕНИЮ
ЭНЕРГИИ



Барбара Мур

**Современное руководство
по очищению энергии**

ИГ "Весь"

2018

УДК 159.9
ББК 86.6

Мур Б.

Современное руководство по очищению энергии / Б. Мур — ИГ
"Весь", 2018

ISBN 978-5-9573-3408-8

По мнению Барбары Мур, существует два мощных магических метода очищения энергии – сон и уборка. Кстате, из книги вы узнаете, как сделать и то и другое более эффективным. Но что если этих практик недостаточно? Усталость вас не покидает, вы постоянно тревожитесь, в вашей жизни повторяются одни и те же негативные ситуации? Барбара Мур предлагает конструктор энергетических техник, из деталей которого вы сможете собрать собственную практику, основанную на ваших нынешних потребностях. И будете самостоятельно совершенствовать ее, когда потребности изменятся. В первой части автор рассказывает о природе энергии и о том, чего ожидать от работы с ней. Вы поймете, что происходит сейчас с вашим энергетическим телом и какого рода забота ему необходима. Вторая часть посвящена очищению личной энергии, освобождению от блоков и практике определения и поддержания нужного именно вам уровня энергии. А из третьей части вы узнаете, как воздействовать на энергию дома, машины, офиса и других помещений и пространств, в которых проходит ваша жизнь. Помимо техник очищения энергии автор уделяет особое внимание возвращению энергии и профилактике энергетического здоровья. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 86.6

ISBN 978-5-9573-3408-8

© Мур Б., 2018
© ИГ "Весь", 2018

Содержание

Введение	8
Чего ожидать от книги	10
Ваша практика, а не моя система	12
Часть I. Духовное и энергетическое благополучие	14
Глава 1. Определяем термины	18
Энергия	19
Вибрация	20
Движение	21
Энергетическое тело	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Барбара Мур

Современное руководство по очищению энергии

*Смотрите на себя чистым, добрым и любящим взором.
Двигайтесь в мире с легкостью, изяществом и силой.*

*Моей сестре Мишель Палаццоло, потому что она меня об этом
попросила*

BARBARA MOORE
Modern Guide to Energy Clearing

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

© 2018 by Barbara Moore

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа
«Весь», 2018

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России

рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

Введение



Когда издатель попросил меня написать книгу об очищении энергии, моя первоначальная реакция была такова: «Но я в этом не эксперт, я и близко не знаю, чем наполнить книгу». Временами первые реакции бывают обманчивы. Иногда это вдохновенные моменты знания (что также называют интуицией). Однако чаще всего это реакции, обусловленные глубоко укоренившимися привычками, а они могут быть основаны на истине – а могут и не быть. Освободившись от первого страха, который сопровождает начало нового дела, я смогла дать издателю более взвешенный ответ.

Оказывается, я сознательно работала с энергией большую часть взрослой жизни, еще до того как обрела опору в глубоком понимании разнообразных идей нью-эйдж. Хотя истории, которыми я собираюсь поделиться, не были моими первыми попытками сознательной работы с энергией, это первые из тех, что я помню. Без какого бы то ни было опыта в современной магии или знаний о ней я создала один ритуал, чтобы помочь сестре продать дом, а другой – чтобы помочь мужу подруги найти работу. Ритуалы сработали. Оба были просты и придуманы так, как казалось мне верным, а использовались в них вещи, которые найдутся в большинстве домов среднего класса в пригороде. Мое понимание и практика поначалу росли медленно, а затем быстрее, когда я открыла для себя материалы нью-эйдж. Вершины моего теперешнего понимания я достигла всего за несколько месяцев до того, как меня попросили написать эту книгу.

В апреле 2016 года я выступала на главной сцене ежегодной конференции по Таро в Нью-Йорке под названием «Студия чтенцов раскладов». В Таро я считаю признанным экспертом. С конца 1980-х годов я написала множество книг, создавала колоды, читала расклады, выступала на конференциях по всему миру, а также обучала людей лично и онлайн в рамках годичного дистанционного курса.

Для меня Таро значат гораздо больше, чем просто средство для гадания. Это священный текст, который содержит нечто более важное, чем способы подглядеть будущее. В картах я нахожу духовную мудрость и практические наставления. Таро стали призмой, через которую я вижу мир. Как применимы Таро к работе с энергией? Связь между ними самая непосредственная. Однако не переживайте: после этой истории я ни разу не упомяну о Таро.

Большинство людей, которые хотят научиться гаданию на картах, сосредотачиваются почти исключительно на значениях карт, которые, безусловно, важны. Но попытки прочесть расклад часто обескураживают. Толкования, которые зациклены только на значениях карт, зачастую в лучшем случае разрозненны, а в худшем – запутанны. Видите ли, именно пространство между картами – то место, где случается подлинная магия. У всех карт есть особая энергия. Когда мы рассматриваем энергию каждой карты отдельно, толком ничего и не происходит. Карты оживают лишь тогда, когда начинают взаимодействовать. Когда карты читают в соотноении друг с другом, легче увидеть, что действительно происходит в данной ситуации.

Оценив ситуацию, мы можем использовать карты, чтобы понять их советы. Мы делаем это, открывая новые карты, обозначающие действия, которые может предпринять ищущий. Мы анализируем возможные последствия. Если результаты не устраивают того, кто задает вопрос, мы пробуем другие карты. Мы выясняем, к какой энергии нужно подключиться, чтобы создать желаемый (или наилучший) результат. Годы всматривания в то, как энергия карт влияет друг на друга, углубили мое понимание работы с энергией в повседневной жизни. Но моя презентация 2016 года была не об этом.

По иронии судьбы длившийся два с половиной часа семинар был посвящен не тому, как читать карты или использовать новую технику. Вместо этого я говорила об очищении пространства, как внутреннего, так и внешнего, для того чтобы стать лучшими людьми и, следовательно, лучше читать расклады. Забавно, что этот образ мыслей настолько проник в мое видение мира и продвижение в нем, что я даже не понимала, что, по сути, обладаю пониманием работы с энергией и опытом в ней.

Чего ожидать от книги



Мое понимание развивалось медленно, исходя из ежедневного опыта. Я не изучала какую-то сложную эзотерическую систему, не проходила обучение в официальной школе или у сертифицированного учителя. В этом пути нет ничего зазорного, если это ваш путь, если эта школа или учитель глубоко созвучны вашему сердцу. Но, если вы читаете эту книгу, предполагаю, мы похожи: вы цените личный опыт и тонкие связи, которые скорее берут начало внутри, чем прячутся под маской чужой практики.

Эта книга – для вас, если вы ищете ясный метод понимания энергии, ищете практики, которые помогут вам жить свободнее, надеетесь усовершенствовать себя, свое ближайшее окружение и даже мир вокруг вас.

Это, по сути, главная цель овладения энергией: не попасться в ловушку всего того, что отнимает у вас свободную волю и заставляет действовать вразрез с вашими идеалами.

Идеи, представленные здесь, будут описаны как можно более нейтральным языком, настолько пространным, чтобы его можно было бы приспособить к вашим личным верованиям, поскольку – и это очень *важно* – я не предлагаю особой практики, замкнутой в самой себе, и списка того, что вы должны делать. Вместо этого я описываю общие идеи, концепции и практики, которые можно смешивать, сочетать и изменять так, чтобы они отражали вашу истину. Мудрейшие учителя не просят вас принять их мудрость – они скорее ведут вас во врата вашей собственной мудрости. Я не утверждаю, что я мудрец, но искренне верю, что хороший учитель направляет и вдохновляет, а не диктует. Я предлагаю эти идеи, основанные на моем личном опыте и понимании, свободно, не стремясь ни к чему, кроме как вдохновить вас. Если я смогла найти путь к личному пониманию и выработала ряд полезных и эффективных практик, сможете и вы. По сути, я все еще ищу свой путь. Каждый день, с новым опытом и знаниями, мои идеи и практики изменяются, и, надеюсь, так же будет и с вами.

Мое понимание энергии и магии стало результатом того, что я просто старалась жить наилучшим образом из всех мне известных. Работа с энергией – своего рода магия, которая создает изменения в мире согласно вашей воле. Давным-давно я услышала историю о магии, которая вызвала во мне большой отклик, она применима в равной мере и к работе с энергией. Вот эта история, какой я ее помню.

Жил-был фермер, который отправился за советом и волшебством к местной знахарке. Он хотел узнать, как сделать свою ферму еще более процветающей. Женщина дала ему мешок песка и наказала обходить свой земельный участок каждое утро в течение года и еще одного дня, бросая песчинку через несколько футов. Спустя какое-то количество недель фермер стал замечать: забор кое-где нуждается в починке, всходы некоторых злаков повреждены, то тут, то там наступают сорняки. Он стал брать на эти прогулки несколько основных инструментов и материалов и поправлять то, что увидел.

Он мог наблюдать с близкого расстояния, где дела шли хорошо, а где нет. Он расчистил бурелом и посадил деревья для защиты от ветра на открытых участках. Год продолжался, и он усердно бросал песчинки и занимался своей землей. На следующий год его имущество оказалось в исправности, посевы дали хороший урожай, а животные были здоровы.

Была ли в этих песчинках магия? Возможно. А может, и нет. Скорее всего, подлинная магия – внимание, которое фермер уделял тому, что творилось вокруг него.

Как это связано с очищением энергии? Мы обычно стремимся очистить энергию, когда чувствуем, что что-то не так, подобно тому, как нередко обращаемся к врачу, когда нам уже худо. Несомненно, есть способы исправить, очистить или устранить энергию, которая стала лишней, застывшей или просто неправильной. Некоторые называют ее негативной, но меня эта двойственность не устраивает, поскольку все энергии берут начало в Божественном. Более того, если мы навешиваем на энергию ярлык «позитивной» или «негативной», мы ленимся наблюдать за ней и определять ее характер. Если мы вместо этого говорим о «непригодной» энергии, нам придется определить, почему она непригодна и какая энергия будет более уместной или желательной. Чем мы точнее, тем эффективнее будет наша работа.

В дополнение к тому, что я уделяю внимание пониманию природы энергии, я говорю и об очищении энергии, и о ее развитии, потому что это взаимосвязано. После того как вы устранили нежелательную энергию, стоит привести и развить ту энергию, которая вам нужна. Как только мы решили первостепенные проблемы, мы можем создать внутри себя и в своем окружении здоровые пространства. Посредством хороших практик энергетического здоровья мы создаем пространства, которые сопротивляются неподходящей энергии и которые легко поддерживать. Мы ведь не чистим зубы один раз и навсегда, так и наша духовная энергия процветает, если ее здоровье и сила поддерживаются регулярными привычками. Это верно и по отношению к нашей энергии, и по отношению к энергии нашего окружения.

Когда мы заботимся о собственной энергии, мы более устойчивы и способны работать с энергией вокруг нас.

Очистив себя и создав основу здоровья, мы можем развивать энергию внутри и вокруг нас, чтобы укреплять определенные качества или цели, такие как защита, изобилие, доброта или творчество. Мы обращаемся к себе, чтобы стать сильнее, свободнее, чтобы воплотить свою жизненную цель во Вселенной. Короче говоря, мы работаем с собственной энергией, чтобы создать себя и стать теми людьми, которыми хотим быть. А если люди, которыми мы хотим быть, хотят исцелиться и заботиться о мире, в котором мы живем, и о тех, кто существует в нем рядом с нами, тем лучше.

Ваша практика, а не моя система



Подход к энергетическому здоровью, который я предлагаю, – не пошаговая система, а, скорее, шаблон или рецепт. Люди столь уникальны, а ситуации столь сложны, что наивно полагать, будто один и тот же метод подойдет для каждого или даже для большинства людей. Столь же наивно полагать, что достаточно делать в точности одно и то же день за днем, поскольку каждый день приносит новую энергию и новые вызовы. Более гибкий, индивидуальный подход увеличивает вероятность успеха. Так вы не только будете делать практику, которая, скорее всего, соответствует вашей жизни, но и более конкретно сосредоточитесь на ваших потребностях, а они меняются день ото дня.

Вы заметите, что мыслители, наиболее сильно повлиявшие на мои представления о работе с энергией, исследуют широкий круг тем, а также разные пути духовного совершенствования. Такова мудрость: она легко преодолевает любые границы. Несколько десятилетий назад, когда я училась вязать, несравненная Элизабет Циммерман дала определение моему подходу. Плодовитый автор и очень уважаемый учитель, Циммерман редко предлагала обычные узоры, где точно указывалось, сколько и каких петель надо вывязать. Вместо этого она обучала общим принципам и давала пример того, как использовать эту информацию, чтобы создать именно то, что хочешь. Она позволяла вязальщицам экспериментировать и, самое главное, доверять себе, говоря: «Я сознательно оставляю неясности в инструкциях по вязанию, поскольку вкусы различаются и, как бы то ни было, ваши мозги не хуже моих»¹. Это верно. Ваши мозги *не хуже* моих. Может, я больше читала по этой теме, дольше практиковала и провела больше времени, исследуя общие принципы энергетического здоровья, но в этой книге я делюсь всем, что знаю. Когда вы прочитаете ее, единственное, чего вам будет недоставать, – это, вероятно, опыта. Используя свои совершенно чудесные мозги, здравый смысл и знание себя и своей жизни, вы можете применять эти принципы, чтобы добиться своих целей. Основываясь на собственном опыте и информации, изложенной на этих страницах, я делюсь своими идеями и предложениями, чтобы побудить вас избрать собственный путь: освободитесь и станьте потрясающей личностью, для чего вы и родились.

Очищение энергии и ее развитие не являются чем-то сложным или трудным для восприятия. Вам не нужно причислять себя к какой-то традиции, системе верований или религии. Часть I даст вам основу для понимания. Это включает в себя использование ясного, общеупотребительного языка для создания словаря, который поможет нам говорить о природе энергии. Мы также очень детально обсудим цель работы с энергией. Язык и цель помогут нам реалистично отнестись к собственным ожиданиям от этой работы и определить, как лучше ее проделать.

Самой важной задачей будет ваше личное очищение, которое мы обсудим в части II. Личное очищение включает создание набора техник, которые можно по необходимости использовать в различных обстоятельствах, очищая давние энергетические блоки внутри себя и раз-

¹ Zimmerman E. *The Opinionated Knitter*. Pittsville, WI: Schoolhouse Press, 2005. P. 31.

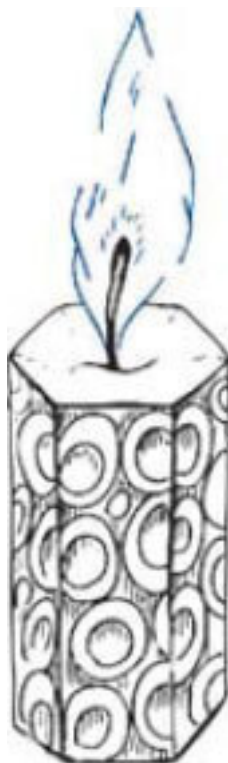
вивая практику поддержания уровня энергии. Можете пробовать представленные техники и вести записи в дневнике о том, как они сработали в вашем случае, а также записывать идеи, как можно изменить техники, чтобы они лучше подошли именно вам. Опробовав несколько техник самостоятельно, вы перейдете к простому пошаговому процессу, который поможет разработать практику, работающую на вас и вашу жизнь, которую вы ведете прямо сейчас. Нет нужды кардинально ее перестраивать или покупать какие-то особые предметы. Эти идеи легко найдут себе место в уже существующем распорядке, так же естественно, как мы умываемся или надеваем туфли.

Часть III выводит нас за пределы самих себя, в более широкий мир. Ощувив очищение и сосредоточенность, мы движемся вовне, изучая энергию пространств и местностей и то, как воздействовать на энергию дома, на рабочем месте, в машине и так далее. И наконец, вы узнаете, как простые практики могут менять мир, – всего лишь маленькое одномоментное действие.

Как уже упоминалось, эта книга – руководство, а не догма. Она принесет вам наибольшую пользу, если вы прочитаете ее, положив рядом блокнот (и, конечно, ручку или карандаш). В нем будут упражнения, которые вы захотите выполнить, какие-то списки, размышления, а также дневниковые записи. Ваш дневник и эта книга в совокупности помогут создать вашу личную энергетическую практику.

Часть I. Духовное и энергетическое благополучие





Очищение и развитие энергии – замечательные практики, чтобы ощутить комфорт и безопасность в собственном доме, офисе или даже машине. Можно использовать эти идеи, чтобы поддерживать свое физическое, ментальное и эмоциональное благополучие. Грамотное управление энергией может сделать нашу жизнь более гармоничной и спокойной, но работа с энергией имеет гораздо более глубокий смысл. На самом деле постоянное очищение и развитие энергии играет существенную роль в реализации цели вашей души, и это чрезвычайно любопытно.

Идея о цели души – впечатляющая, но нередко не вполне осознаваемая. Слишком часто мы думаем о цели души как о хорошем советчике в построении карьеры, который скажет, что делать, чтобы заработать на жизнь, как будто наша душа пришла на эту землю, чтобы занять определенную должность. В таких мыслях есть определенный смысл, поскольку наша культура буквально заиклена на зарабатывании денег. Действительно, должность может быть *частью* того, как мы выражаем цель своей души. Цель нашей души – это скорее причина и способ делать то, что мы делаем, а не то, *что* мы делаем. Чтобы еще больше усложнить задачу: цель вашей души – не просто одно слово или предложение. Это не нечто окончательное, а скорее непрерывный танец, в котором участвуете вы и Божественное. С каждым шагом в этом танце мы изменяемся, и цель нашей души – или, по крайней мере, наше сознательное представление о ней – развивается. Чем больше мы проживаем ее, тем больше она открывается нам. Вероятно, проще всего описать ее так...

Цель вашей души – собрание идеалов, которые вам наиболее дороги, идеалов, которые вы хотите воплотить, чего бы это ни стоило.

Но кто из нас живет в полном соответствии со своими идеалами каждую минуту каждого дня? Не знаю. Это означает, что цель нашей души – нечто, что мы хотим сказать миру, наша Полярная звезда, которая ведет во тьме и смятении, способствуя нашему продвижению шаг за шагом по направлению к более простым и понятным временам. Мне встретилась интересная информация: самолеты отклоняются от курса 90 % времени. Пилоты то и дело корректируют курс и учатся тому, что нужно постоянно приспосабливаться к изменяющимся обстоятель-

ствам². Иногда мне кажется, что такова и моя жизнь: я вроде бы иду в верном направлении, но в то же время нет. В этой ситуации я считаю важным уделять внимание своей энергии и энергии вокруг меня, чтобы скорректировать курс. В этом еще одно полезное свойство хорошего энергетического здоровья: чем оно крепче, тем легче определить, когда вы сбились с пути.

Если поразмышлять о работе с энергией, о жизни согласно с целью души и просто об обычном, привычном ходе жизни как о постоянной последовательности корректировок курса, это приносит облегчение. Осознание того, что цель – это путешествие, что мы не обязаны когда-нибудь «прибыть» окончательно, что у нас вообще нет такой задачи, снимает груз с наших плеч. Нам можно (и должно) совершать ошибки: это важные моменты обучения, особенно в работе с энергией. Мы не можем исчислить, измерить или определить эту работу некими научными методами, так что придется полагаться лишь на собственный опыт. Вот почему работа с энергией не подразумевает, что мы совершенно изменим образ жизни.

На самом деле изменение привычного хода вещей станет скорее деятельным отвлечением от реальной работы по развитию устойчивой практики в вашей жизни прямо сейчас. К примеру, в наши дни очень популярен минимализм, и, хотя некоторые его идеи почерпнуты из работы с энергией, отдельные техники минимализма слишком кардинальны, чтобы мы с легкостью их использовали. Я редко нахожу время навести порядок в шкафу – вряд ли я и моя семья устроим «упаковочную вечеринку»: это когда вы приглашаете людей, чтобы они помогли вам упаковать все вещи в доме, даже предметы первой необходимости, как будто через день вы переедете. Затем вы распаковываете то, что вам нужно, по мере того как это понадобится. Спустя три недели все, что не распаковано, выбрасывается, раздается или продается. Некоторым этот прием очень подходит, но другие с самого начала терпят поражение. Очищение и развитие энергии, которые я практикую, напротив, подразумевают, что мы принимаем взвешенное решение единожды, в тех условиях, в которых уже живем.

Для того чтобы принимать нужные решения, правильно корректировать курс, жить согласно цели души, вам нужно быть энергетически чистым. Подумайте о своих идеалах. А лучше – запишите их. Какие верования значат для вас больше всего? Когда вы между молотом и наковальней, какой идеал помогает вам решить, что делать? Что имеет для вас значение? Все это – суть цели вашей души. Составив список, подумайте о последних 24 часах. Насколько ваше поведение, действия, слова, чувства и мысли отражали идеалы, которым вы преданы? Или не отражали? Если мы с вами похожи, что-то окажется выражением ваших ценностей, а что-то нет.

Джошуа Филдс Миллберн (один из минималистов) часто говорит в своих подкастах, что, покажи вы ему ваш бюджет и расписание, он сможет перечислить ваши ценности³. Он заявляет об этом в несколько провокационном тоне, поскольку у большинства из нас бюджет и расписание отражают не наши истинные ценности, а, скорее, то, что мы, по собственному предположению, должны ценить. Это утверждение должно заставить нас всерьез задуматься над тем, как мы тратим наше время и деньги. Если мы – человеческие существа со свободной волей и способностью принимать сознательные решения, почему мы принимаем решения относительно времени, денег и поведения, которые отдаляют нас от наших ценностей, а не воплощают их? Это хороший вопрос. На самом деле нужно задать его так: «Почему я веду себя не в соответствии с моими верованиями и идеалами?»

Один из ответов: что ж, я всего-навсего человек. Сойдет, но это тоже отговорка. Правда в том, что никто не хочет вспоминать, где оступился, если только ему не нравится время от времени заниматься самобичеванием. Но эти моменты, ошибки или неудачи – вехи, которые указывают нам, где искать энергию, которая требует внимания. Для того чтобы жить согласно

² *Airplane Flying Handbook FAA-H80833B*. Oklahoma City, OK: US Department of Transportation, 2016. P. 2–6.

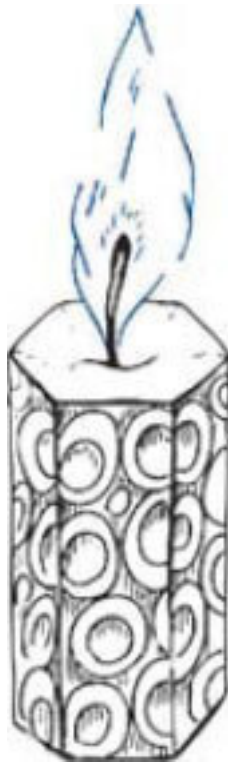
³ Millburn J. F. *Minimalist Podcast*. <http://www.theminimalists.com/podcast/>.

цели души, чтобы воплощать свои ценности в повседневной жизни, мы должны освободиться от энергетической дисгармонии, а для этого – определить моменты отдаления от руководящих нами ценностей, выяснить, что приводит к разрыву, и работать с этим. Тогда нам будет легче скорректировать курс и стать тем человеком, которым мы действительно хотим быть. Альтернатива – поддаваться внешнему контролю, реагировать на жизнь, а не участвовать в ней осознанно и осмысленно.

В следующих двух главах мы зожим основу для изучения очищения энергии. Во-первых, определимся со словарем. Затем обсудим основу энергетического здоровья.

Духовное и энергетическое здоровье и благополучие – нечто большее, чем просто размахивать ароматической палочкой или зажигать соляную лампу (хотя все это очень полезно). Это знание о том, что ценно для вас, и сохранение свободы, чтобы вы могли воплощать эти ценности в жизнь по-своему, прекрасным и уникальным образом. В вас – великое лекарство, в котором мир отчаянно нуждается. Так что берите ароматическую палочку – и начнем работать, чтобы вы могли выразить вашу великолепную душу, укрепить другие великолепные души и исцелить наш мир.

Глава 1. Определяем термины



Начиная путешествие в мир очищения и развития энергии, полезно обрести начальное понимание основных терминов, которые встретятся нам в обсуждении духовного и энергетического благополучия. Здесь мы рассмотрим смысл энергии, вибрации, движения и так далее. Но, прежде чем углубиться в частности, сначала отступим на шаг назад и окинем взором картину в целом. Подходить к вопросу, который трудно охватить и определить тем или иным количественным показателем, лучше всего с широкого обзора.

Джозеф Кэмпбелл изучал мифы разных культур и разных эпох. Он заметил повторяющиеся модели характеров и сюжетов, которые различались в деталях, но имели общие характеристики на огромных расстояниях и во все времена, словно человеческая душа в своих творческих порывах должна была пройти одни и те же стадии в приобретении опыта. Подобно этому, большинство из нас знакомо с идеей архетипа – коллективно разделяемых бессознательных идей, образов и моделей мышления, корень которых один и тот же, но выражение изобилует индивидуализированными частностями. Если мы сосредоточиваемся на частных, отличающихся деталях, а не на общей целостной картине, будь то миф или религия, архетипические образы или символы, мы придем скорее к противостояниям и спорам, чем к пониманию. Рассмотрение общих, более масштабных моделей позволяет достичь всеохватного видения, что облегчает обсуждение, поскольку вместо споров о семантике мы можем сосредоточиться на том, в чем сходимся.

Разговор о метафизической энергии может оказаться действительно сложным, поскольку нам недостает способов ее точного измерения, выделения и определения и часто приходится полагаться на веру и личный опыт, чтобы выработать свое понимание происходящего. Широкий круг людей, заинтересованных в работе с энергией, может подразумевать многие духовные, религиозные и интеллектуальные традиции (или их сочетания), а также отсутствие пути в принципе. Поскольку каждый человек, путь или традиция обладают собственным словарем для

понимания и обсуждения энергии – например, «мегамифы» Джозефа Кэмпбелла или «архетипы» Карла Юнга, мы выйдем за рамки словаря, чтобы обозначить общую картину.

Информация и идеи, представленные здесь, не основаны на какой бы то ни было традиции или практике. Однако книга стала бы слишком громоздкой, если бы мы использовали даже неполный список специальных слов каждый раз, когда упоминаем какое-то понятие. Поэтому для облегчения написания (и чтения!) книги мы будем использовать словарь обширный, понятный, приемлемый и, искренне надеюсь, никого не оскорбляющий. Если у вас есть иное слово, обозначающее то же самое, просто подставьте его мысленно, когда читаете.

Мы поговорим о пяти терминах. Объяснения слов длиннее обычной словарной статьи, потому что важно все прояснить с самого начала. Прежде всего мы определим, что имеется в виду под энергией. Слова «вибрация» и «движение» относятся к двум характеристикам энергии. Энергия существует повсюду, но изначально нам нужно сосредоточиться на нас самих, поэтому мы бегло рассмотрим основные компоненты нашего энергетического тела. И наконец, мы обсудим цель работы с энергией – *энергетическую гармонию*.

Энергия



В этой книге мы исследуем метафизическую энергию, иногда определяемую такими словами, как ци, прана, дух или сущность. Часть энергии в нашем физическом мире видима либо измерима научными методами, но это не тот вид энергии, которую мы имеем в виду, когда говорим о метафизической энергии. Метафизическая энергия – это энергия, которую мы не можем видеть, измерить или определить, используя возможности западной науки. Это не значит, что она нереальна. Наш опыт говорит, что она более чем реальна.

Большинство из нас сталкивались с ситуацией: вы входите в комнату или встречаете человека – и немедленно ощущаете нечто привлекательное и приятное или отталкивающее и противное. Иногда мы говорим о месте с плохой энергетикой или о человеке с сильным духом. Присутствие какого-то человека может показаться успокаивающим, а определенное место или окружение – раздражающим. Если вы испытывали подобные ощущения, то знаете, что метафизическая энергия существует. Вероятно, вы замечаете ее лишь в самых крайних проявлениях, и эта реакция совершенно естественна. Посредством практики, опыта и устремленности вы можете развить свои навыки определения и управления энергией.

Хотя мы иногда говорим, что нечто обладает негативной энергией или где-то плохая атмосфера, энергия не хороша и не плоха, не позитивна и не негативна. Она может быть непригодной или застывшей, а мы ощущаем это как нечто дурное или негативное. Это важно, поскольку, думая, что все пронизано дурными вибрациями, что можем пасть жертвой негативной энергии, мы создаем атмосферу страха. Страх ведет к закрытию, что создает застой, или к разбросанности, что приводит к неуместному использованию энергии, и оба эти процесса запускают нездоровый цикл.

Наша культура поддерживает эти убеждения, и, когда встречаемся с непригодной или застывшей энергией, мы пытаемся отделить себя от нее или изгнать. Ни один из этих методов не работает в долгосрочной перспективе, хотя они и могут дать некоторое временное облегче-

ние или чувство безопасности. Мы не можем отделить себя от того, что считаем негативной энергией, поскольку все, что существует, взаимосвязано и мы едины. Понимая очищение и развитие энергии, мы учимся трансформировать энергию, которая застаивается или направляется не туда, куда нужно.

Ярлык «негативности» энергии несет с собой еще один отрицательный момент. Это предрассудок ума, и – подобно всем предрассудкам (что не стоит путать с ясным различием) – проявление лени. Противоположность предрассудка – любопытство ума. Когда нам любопытно, к примеру, «негативная» энергия, мы стремимся пристальнее взглянуть в ситуацию. Мы учимся оценивать, определять и понимать, что происходит, чтобы сделать продуктивные шаги к восстановлению гармонии, вместо того чтобы разбрасываться энергией или закрываться.

Работаем мы с энергией сознательно или нет, она течет в нас и из нас. Если мы не обращаем на это внимание, потоки энергии стискивают со всех сторон и все наше время уходит на реакции на них.

Так люди, не слишком дисциплинированные в управлении временем, всегда живут в авральном режиме. Они могут быть продуктивны, но часто испытывают стресс и, вероятно, не достигают своего лучшего результата. Когда мы сознательно работаем с энергией, то лучше контролируем не только себя, но и ту энергию, которую отпускаем в мир. Мы можем взять энергию, которая находится в застое или непригодном состоянии, и вернуть ее земле, где она очистится или перераспределится более уместным образом, или трансформировать ее в нас самих и отпустить в свою жизнь и в мир.

Вибрация



Когда мы говорим, что у кого-то или чего-то плохая энергетика, речь обычно идет о плохой вибрации. Опять же, наш опыт говорит нам, что у энергии есть вибрация. Когда вибрация энергии нарушается в силу застоя, мы говорим, что она плохая.

Вибрация энергии может нарушаться, но это не означает, что энергия плохая, это означает, что с ней нужно работать. Посредством действий или даже мыслей мы можем изменить вибрацию энергии, вернуть ей гармонию.

Энергия может быть предназначена для вибрации на более низкой или высокой частоте. Низкие вибрации не всегда плохие: на самом деле они связаны с глубинными, самыми основательными энергиями Земли, и в некоторых ситуациях это самая уместная энергия. Высокие вибрации не всегда хорошие. Вибрации, слишком высокие для ситуации, могут вызывать беспокойство и стресс. Чтобы хорошо управлять энергией, нужно утончать и совершенствовать понимание: не всегда мир делится на черное и белое.

Движение



Один из типов энергии, которую легче всего определить, – застойная энергия, вероятно, потому что ее очень много и ощущать ее очень неприятно. Энергия предназначена, чтобы течь. Однако нас учат приобретать, собирать, удерживать и хранить физические ресурсы (к примеру, деньги, пищу и владения). Хотя это применимо к физическому опыту, это становится частью наших отношений с энергией.

В некоторых традициях есть постулат, названный принципом соответствия, что часто выражается фразой «что вверху, то и внизу, что внизу, то и вверху». Это означает, что, когда что-то случается на одном плане существования, это случается и на другом. К примеру, эмоциональная травма (эмоциональный план) может привести к болезни (физический план). Когда мы только приобретаем и копиим в физическом мире, мы развиваем ту же энергию в нашем энергетическом теле и, следовательно, создаем и привлекаем такую застойную энергию.

Хорошая новость в том, что высвободить застоявшуюся энергию легко, а зачастую это приносит много радости и удовлетворения, за исключением самых запущенных случаев.

Когда вы привыкнете жить в потоке энергии, вы не захотите снова оказаться в состоянии застоя. Однако в случае с энергетическим здоровьем все не так просто. Хотя текучая энергия – здоровая энергия, это не означает, что хаотическая, неконтролируемая, рассеянная энергия лучше. Если мы не обладаем хорошим чувством собственного центра и сильной, укрепленной связью с этим центром, нас уносит любой энергией, которая появляется на пути. Мы не восприимчивы – мы просто реагируем.

В нашей культуре культивировалась идея застоя, обусловленного накоплением, но также и склонность ко всему поверхностному. Эта мысль может показаться непопулярной, но технологии, сделавшие нашу жизнь лучше в очень многих аспектах (кому не нравится, что вся его музыка или коллекция аудиокниг помещается в кармане?), поглотили ощущение укорененности, сосредоточенности и устремленности. Каждый раз, когда вибрирует, звонит или играет мелодию телефон, наше внимание отвлекается от нашего центра. Мы вынуждены реагировать, а не отвечать, и это состояние существования лишает свободной воли.

Энергетическое тело



У всех нас есть физические тела и (я надеюсь) понимание того, что такое тело, как оно работает и как о нем заботиться. У нас также есть энергетические тела, которые иногда называют аурическими, тонкими или эфирными. Некоторые традиции выделяют различные слои энергетического тела и разрабатывают сложные схемы того, как они работают. По мере углубления собственного понимания этого явления вам, возможно, захочется изучить некоторые из более подробных систем.

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.