

ТАРО КРИСТИН ДЖЕТТ ИСЦЕЛЯЮЩЕГО СЕРДЦА: ♥

использование
внутренней мудрости
для исцеления
тела и разума



Кристин Джетт

Таро исцеляющего сердца: использование внутренней мудрости для исцеления тела и разума

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62734876

К. Джетт. Таро исцеляющего сердца: использование внутренней мудрости для исцеления тела и разума: Издательская Группа «Весь»;

Санкт-Петербург; 2020

ISBN 978-5-9573-3666-2

Аннотация

Автор книги «Таро исцеляющего сердца» Кристин Джетт – медсестра с более чем тридцатилетним опытом работы, бакалавр психологии, целитель-энергетик, профессиональный консультант-таролог – знакомит с редкими аспектами работы с картами Таро применительно к целительству и особенно самоисцелению. В своей работе автор опирается на древнюю традицию исцеления при помощи универсальной жизненной силы (энергии). Издавна целители знали, что интуиция, Высшее «Я», образное мышление – составляющие этой энергии, иначе говоря, вашего личного внутреннего целителя. Символика карт

Таро несет в себе целительное послание, которое активизирует внутреннего целителя, тем самым приводя вас к состоянию целостности, а значит, к здоровью, на четырех уровнях бытия, которые можно соотнести с четырьмя мастями Младших Арканов Таро: физическом (Пентакли), эмоциональном (Кубки), психологическом (Мечи) и духовном (Жезлы). С помощью образов и раскладов карт вы получаете информацию о том, какой из уровней заблокирован и что нужно сделать, чтобы снять блок и позволить жизненной энергии свободно циркулировать по всем уровням, тем самым даруя вам здоровье тела и гармонию духа. Книга, написанная как неспешный диалог с читателем, в котором постепенно, шаг за шагом, описывается процесс исцеления благодаря картам Таро, будет интересна и полезна как тем людям, которые уже имеют определенный опыт целительства, так и тем, кто только начинает заниматься Таро и самоисцелением.

Содержание

Время исцелять	9
Благодарности	11
Пролог. Царство больных	12
Часть первая. Банальные истины	14
Глава первая. Время исцелять	14
Глава вторая. Поиск дороги: инструменты исцеления	23
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Кристин Джетт
Таро исцеляющего
сердца: использование
внутренней мудрости для
исцеления тела и разума**

Christine Jette

Tarot for the healing heart. Using inner wisdom to heal body
and mind

© 2001 Christine Jette

© Издание на русском языке, оформление. ОАО «Изда-
тельская группа «Весь», 2020

* * *



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 нача-

ло 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 Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



Посвящается Кэтлин

Время исцелять

Основная мысль книги проста: наступило время излечения. Ведь исцелить – значит сделать целым, правильное даже сказать – цельным. Любая болезнь – это послание: быть может, выбран неверный жизненный путь, и необходимо изменить себя. Как следствие, не только изменится жизнь, но и уйдут хвори тела, духа. Пожалуй, такое послание является сообщением надежды, будущее – это росток настоящего, и мы сами выбираем, что возвращать, лишь от нашего желания и веры зависит, вырастет ли что-нибудь вообще.

В части первой «Таро исцеляющего сердца» вы узнаете, как создавать исцеляющую атмосферу, в том числе – священное пространство, сосредотачиваться на своих снах и работать с ними, получая бесценную информацию о себе и окружающем мире. В части второй рассматриваются значения болезней, вы получите навыки для понимания собственных путей исцеления, в том числе сможете избавиться от страха.

В части третьей изучается исцеление как стиль жизни. В этом разделе представлены целительные медитации и визуализации, предназначенные для пробуждения внутреннего целителя, а также методы снятия боли. В части четвертой говорится о том, как использовать всю колоду Таро в целях исцеления. Подробное описание каждой карты включает уро-

ки жизни и мудрость, которая в ней заложена.

Вам не нужно быть экспертом по Таро или целителем, чтобы на практике воспользоваться сведениями из этой книги. Все, что вам нужно, – желание исцелять, открытый разум и отважное сердце.

Благодарности

Все знают, что есть три правила для написания хорошей книги. К сожалению, никто не знает, что это за правила.

Уильям Сомерсет Моэм

Написание книги «Таро исцеляющего сердца» оказалось достаточно сложной задачей. В корзине моего компьютера хватит удаленных файлов, чтобы это доказать. На протяжении долгого времени, проведенного в творческих метаниях, меня окружали и поддерживали те, чье общество – мое благословение: Кейт, Кэтлин и Мэри. Особенно я благодарна лучшему другу и мужу – Тиму, за честность, проявленную ко мне и к плоду трудов моих.

Я рада, что вошла в число авторов издательства «Llewellyn». Сотрудники этого издательства очень заботливы и профессиональны. Особенно мне бы хотелось отметить Барбару Райт – за ее безграничную веру в мою работу. Дизайнера Лизу Новак – ее оформление книги не перестает меня восхищать. И моего редактора – Кони Хилл. Незаметно со стороны, но ее прикосновение сделало мою книгу настолько прекрасной, насколько она только может быть. Спасибо!

Пролог. Царство больных

Любой живущий на Земле обладает двойным гражданством – царства здоровых и царства больных.

Сьюзен Зонта

Я работаю медсестрой более тридцати лет и за эти годы осознала, что медицина несовершенна, она лишилась живого сердца во имя технологий оздоровления. Врачи зачастую воспринимают пациентов как некие механизмы, нуждающиеся в ремонте отдельных деталей, а узкая специализация медиков еще больше подчеркивает это сравнение. Медицина лечит симптомы, даже не узнав причину того или иного заболевания.

С развитием новых методов лечения главенствующее место в современной медицине приобретает физический аспект заболевания и его скорейшее устранение. И мне с трудом удавалось вмещать любовь и духовность в свою требующую высокого профессионализма работу. Меня учили, что цель излечения – отсутствие симптоматики, а все остальное – провал. Моей работой было сохранение жизни или по меньшей мере отсрочка смерти. При таком определении лечения я была обречена как раз на провалы, потому что рано или поздно все мы умрем.

«Таро исцеляющего сердца» – это труд, порожденный

неудовлетворенностью современной медициной, любовью к жизни и таинством исцелений. В книге говорится о том, что сообщают нам болезни, и рассматриваются способы использовать эти послания для собственного развития. Позвольте интуитивной силе вести вас по верному пути исцеления. Когда вы подниметесь на высоты понимания, пусть ваша жизнь наполнится здоровьем и счастьем.

Часть первая. Банальные истины

Любую новую идею сначала считают нелепой, потом банальной, и, наконец, она становится тем, что всем известно.

Уильям Джеймс

Глава первая. Время исцелять

Найдите время на то, чтобы каждый день возвращаться к себе.

Робин Казарджин

Связь с вечными ритуалами: полное исцеление, Таро и вы

Журнал «Тайм» полагает, что около тридцати миллиардов долларов в год американцы тратят на альтернативную медицину. В начале нового тысячелетия изменились взгляды как на здоровье, так и на исцеление, может быть, потому, что люди решились взять собственное благополучие в свои руки. Многие занимаются йогой, тай-цзы, медитацией, лечатся травами. Даже в больницах расширился перечень услуг: массаж, излечение прикосновением, рефлексология, арома-

терапия, гармонизация чакр, рейки, акупунктура, гипноз.

Современная медицинская наука превосходно лечит травмы и больные органы благодаря диагностике. Успешно назначаются лекарства при диабете и повышенном давлении. Возможно, величайшее достижение – предотвращение детских заболеваний и профилактика заразных болезней. Однако медицина не может излечить хронические болезни, вызванные стрессами: мигрени, нарушение пищеварения, язву желудка, бессонницу, синдром хронической усталости, депрессию, тревожность, приступы паники. Но все эти состояния хорошо поддаются альтернативным методам лечения.

Альтернативная медицина фокусируется на связи тела и разума, выявляя причину заболевания и способ излечения от него. Основной акцент ставится на общем здоровье человека – тело, эмоции, разум и дух неразделимы и взаимосвязаны. Здоровье зависит от многого: психологического настроя, наследственности, отношения к себе, стиля жизни, финансовой обеспеченности, социальной поддержки и питания.

Исцеление – древняя традиция, основанная на духовных качествах эмпатии, заботе и интуиции. Самый священный инструмент исцеления, которым мы располагаем, – интуитивная способность прислушиваться к тихому внутреннему голосу, который говорит нам о том, что для нас счастье и здоровье. Используя Таро для исцеления, вы прибегаете к веч-

ному ритуалу. Здоровье – это гармония разума, тела и духа. Таро показывает области нарушения равновесия и дает советы по его восстановлению.

Таро исцеляющего сердца дает возможность выйти за пределы сознания и найти связи между собой, внутренним целителем и энергией вселенной. Рисунки карт наполнены целительной силой, которая направляет по пути здоровья и процветания. Таро исцеляющего сердца показывает, что сила исцеления рождается в нас, прежде всего это любовь и понимание, которые являются самыми могущественными способами излечения.

Время исцелять

Болезнь – мозаика. Общая картина складывается из множества кусочков. Нет единственного «правильного» способа излечиться, все опыты исцеления не похожи друг на друга. Сколько времени вы уделите предлагаемым в книге методикам – зависит от ваших целей. Можно усложнять или упрощать процесс, как подскажет вам интуиция.

Методики включают десять оригинальных раскладов Таро для исцеления; медитации на карты для освобождения внутреннего целителя; рассмотрение исцеления как стиля жизни; ведение дневника исцелений; создание подходящей атмосферы; выход из круга боли; развитие экстрасенсорных способностей с помощью Таро.

Слово о хронической боли

«Мне жаль, мы больше ничего не можем для вас сделать». Если вы страдаете от хронических болей и уже слышали эту фразу – не сдавайтесь. Продолжайте поиски. Любая боль утолима – просто пока вы не нашли способ ее облегчить.

Однако необходимо помнить, что облегчение лучше измерять в долях. Например, если по шкале от 1 до 10 (10 – самая сильная боль) у вас было 9, то сначала вы сможете заметить смещение к 7 и так далее. При регулярном использовании методик, описанных в этой книге (центровка или медитации), произойдет *постепенное* улучшение в течение нескольких недель.

Как максимально использовать эту книгу

Процесс исцеления требует времени и некоторых усилий с вашей стороны. Я попыталась сделать общение с книгой максимально удобным для вас, начиная с простых истин и переходя к более сложным аспектам, поэтому знакомиться с изложенным материалом лучше по порядку. Моя книга – не пособие по Таро, я предлагаю способ использования древних карт для исцеления. А если вы хотите получить сведения о традиционном Таро, вам лучше обратиться к другим источ-

никам, уверяю, есть масса достойной литературы на данную тематику.

А теперь позволю себе дать краткое ознакомительное описание глав. Глава вторая посвящена тому, как создать соответствующий настрой, в ней описаны методики сотворения священного пространства, центровки, медитации, работы со снами. В третьей главе дается общее описание болезни как явления и способ ее осознания. Медитация «Выбираем карму» поможет вам и в этом, и в обретении силы.

В главе четвертой вы узнаете отличие личностного несовершенства от недостатков, препятствующих здоровью, а также о том, что с этим делать. Прислушиваясь к посланиям организма, вы начнете слышать внутреннюю мудрость и сможете настроиться на исцеление. Пятая глава начинается с видения целительства как стиля жизни, описана практика «внутренний путь исцелителя». А медитация на карту Умеренность, ангела-целителя, даст визуализацию для самоисцеления.

Глава шестая посвящена занятиям, способствующим процессу исцеления. Метод снятия боли рассматривается в медитации «Погрузиться в себя, чтобы остановить боль» на карту Отшельник. Вы научитесь прислушиваться к собственным мудрым советам благодаря опыту работы с картами Короля и Королевы Чаш. В главе седьмой рассматривается использование Таро исцеляющего сердца для помощи другим, и завершается глава предсказанием на наступившее

тысячелетие.

Глава восьмая рассказывает об использовании полной ко-
лоды для исцеления.

Вы – врач/целитель

Каждый человек, приходящий в мир, – первооткрыватель. И вы им были, некоторые и остались такими, к сожалению, не все. Быть может, в этом и корни проблем... Я говорю о детстве; вспомните, казалось и вам когда-то, что мир полон чудес и тайн, каждый день – это новые открытия, волшебство узнавания, магия удивления. Вам не надо было верить, да и вряд ли вы задумывались о вопросах веры, скорее всего – интуитивно ощущали Бога, Дух, Источник, не важно, как вы называли то, что мир – живой. А это прекрасное чувство – здесь и сейчас – азм есмь – я есть. В детстве было естественным отдаваться всей душой любому занятию, не задумываясь при этом, творческий ли вы человек. Вы просто творили.

Теперь вспомните взрослые годы, когда вы так же чувствовали магию: из некоего внутреннего источника начинала бить жизненная энергия. Возможно, это была первая влюбленность, или завершение творческого проекта, а быть может – рождение первенца. Помните ли вы, какой восторг тогда ощущали? Мир был красочней, цвета ярче, воздух ароматнее, вкус слаще, и все в мире было правильно, так?

Возможно, лучшие идеи приходят к вам, когда их меньше

всего ожидаешь: смотрите на изящество кошки, вглядываетесь в картину или наблюдаете закат – и вдруг в голову приходит блестящая мысль. Она появляется откуда-то изнутри. Возможно, вы размышляли над решением проблемы, а после того, как проснулись, ответ появился будто из ниоткуда... Все это: ощущение магии и чуда, светлые идеи, прозрения, интуиция – приходит из скрытого глубоко внутри источника знания, находящегося в центре вашей сущности. Божественная искра, которую я называю внутренним целителем. Начало свое она берет из осознания общего источника бытия.

Все могут научиться черпать силы из этого чудного источника. Мы уже сталкивались со своим внутренним целителем в моменты кризиса, даже не замечая этого. Хороший пример – проявление невероятной силы в критической ситуации. Творческие силы всегда с нами и всегда доступны. Нужна практика, чтобы полностью осознать их, и еще больше практики – для освобождения творческой исцеляющей энергии.

Процесс исцеления скорее связан с преодолением препятствий, чем с накоплением энергии. Методики, описанные в «Таро исцеляющего сердца», разработаны для того, чтобы убирать ненужные блоки и освобождать творческую силу. Возможно, трудно поверить в самоисцеление, прислушиваясь к своему духовному внутреннему голосу. Вы начинаете надеяться и в то же время опасаться, потому что любое решение, в том числе и исцеление, требует ответственности

за личный выбор. Выбирая, вы меняетесь, и эти перемены вызывают страх. Для большинства из нас умение доверять внутреннему голосу – один из самых сложных аспектов исцеления.

Настоящий ключ к исцелению и внутреннему изменению – способность чувствовать все эмоции, которые вы испытываете; поддаваясь им, отпуская их и затем полностью расслабляться. Именно в этом состоянии расслабленности может проявиться внутренний целитель. *Вы* и есть целитель, врач. Исцеление происходит изнутри. Любой, абсолютно любой человек может научиться связываться со своим внутренним целителем и управлять им, потому что мы все несем в себе божественную искру.

Мистическая энергия безгранична, а целью этой книги является установление связи с этим бесконечным источником духовной энергии с помощью карт Таро. Если для исцеления использовать только собственную энергию, результат окажется слабее.

Слово мудрости

«Таро исцеляющего сердца» дополняет, но не заменяет стандартные медицинские процедуры. Изменения происходят внутри человека, и методики, приведенные здесь, способствуют исцелению. Работа с Таро приводит бессознательное в гармонию с физическим «Я», чтобы помочь процессу

излечения.

Вы сами выбираете методы лечения. «Таро исцеляющего сердца» способствует пониманию причины не-здоровья, но не ставит диагноз, не лечит и не выписывает лекарства, а также не предназначено для оказания первой медицинской помощи. Если у вас наблюдаются симптомы того или иного заболевания, обратитесь к врачу, а потом приступайте к методикам, описанным в этой книге.

Глава вторая. Поиск дороги: инструменты исцеления

Аффирмации подобны предписаниям тем или иным аспектам вашего «Я», которые вы хотите изменить.

Джерри Франкхаузер

Священное пространство

Исцеление – сложный процесс, охватывающий много уровней психической деятельности, во время целительской работы важно соблюсти два аспекта – центровку и защиту. Для этой цели вы можете создать святилище, безопасное место. При создании священного пространства используйте собственную духовную систему, ваша интуиция, творческое «Я» «мыслят» образами, которые и направят вас в нужном направлении. Поэтому вам может понадобиться построить в святилище своеобразный алтарь, который образует визуальный центр для направления целительной энергии.

Небольшие ритуалы, которые вы создадите, полезны для души. Построение алтаря по сути дела означает воплощение духовного в физическую форму. Он связывает вас с глубинным, внутренним «Я». Вы научитесь слышать тихий голос,

который сообщает о болезнях, росте и исцелении.

На алтаре можно держать рисунки, свечи, благовония, духовные символы, вещи, напоминающие о чем-то, кристаллы и цветы – все, что имеет для вас особое значение. Используйте синие аксессуары для душевного исцеления, красные или оранжевые – как символ жизненной силы, белые – для чистой энергии и равновесия элементов. Зеленый способствует восстановлению и росту. Фиолетовый эффективен при серьезных заболеваниях. Красные или белые гвоздики излучают исцеляющую энергию. Подходящие благовония – сандал, яблоко, гардения, корица, кедр или роза. На алтаре можно хранить «журнал исцеления» и колоду Таро. Вероятно, по мере смещения центра внимания вы будете менять предметы на алтаре.

Ваши индивидуальность, жизненный опыт, боль и исцеление отразятся в священном пространстве и на алтаре, все, что придает физическое воплощение вашей духовности, по праву займет свое место. Удобно расположившись перед алтарем, необходимо несколько минут посвятить глубокому дыханию, не нужно ничего делать и ни о чем думать, словно вы отстранены. Как только вы позволите себе расслабиться и погрузиться во внутреннюю тишину – сформируются новые связи, произойдет прозрение – вы откроетесь для возможности услышать свое Высшее «Я».

Таро исцеления

Заболевания не возникают просто так, на пустом месте, сначала они проявляются на духовном, психологическом или эмоциональном плане. Высшее «Я» общается с нами посредством символов, а симптомы в свою очередь отображают более глубокие значения их же. Организм является отражением глубокого (внутреннего) «Я». В сущности, болезнь – это выраженное физически послание души. Таро может предоставить ключ для дешифровки ее сообщений.

Универсальный символизм Таро может осветить все аспекты жизни: физические, эмоциональные, психологические и духовные. Карты – отражение вас на всех уровнях бытия. Цель работы с Таро в том, чтобы установить баланс тела, разума и духа и поддержать процесс исцеления. (Пожалуйста, прочитайте «Слово мудрости» в конце первой главы.) Работа с Таро стимулирует интуитивную, творческую часть разума. Поскольку физические симптомы символичны, мы перестаем принимать их как данность, начиная прислушиваться к сообщениям, которыми они собственно и являются. Что симптомы болезни говорят нам о направлении, в котором мы движемся?

Таро предоставляет способ соотнести повседневную жизнь с общей картиной мира. Образы дают возможность изучить нашу жизнь на фоне вечности, понять высший по-

рядок вещей; а осознание того, что больше нас самих, – суть исцеления. Обратитесь к главе восьмой за подробным описанием работы с «Таро исцеляющего сердца».

Таро – ваше отражение

Вглядываясь в зеркало Таро, вы видите свое отражение, потому что ваша жизнь – отражение ваших верований. Интерпретация в глазах Смотрящего и Видящего. Поэтому «Таро исцеляющего сердца» не описывает конкретную колоду, работайте с любой, которая вам подходит. Каждая карта несет информацию, важно не упустить ни одной детали, даже едва заметный клочок травы на заднем плане – символ, полный глубокого философского смысла. Что уж говорить об основных фигурах, их позах (стоят или сидят, положение рук, соотношения с другими объектами и т. д.), второстепенных фигурах, окружающих их предметах, фона, на котором они находятся. Символы Таро влияют на восприятие и активизируют внутреннее «Я». Искусство Таро демонстрирует силы и обстоятельства, которые действовали в жизни в то или иное время.

Пожалуй, Таро можно сравнить с книгой, слова в которой зашифрованы в изображения, повествующей историю жизни читателя, открывшего ее. Искусство чтения неразрывно связано с символикой карт. Работа над собой с помощью Таро идет не от интеллекта, а от сердца. Читая карты, вы серд-

цем отзывается на внутренний смысл изображения, сравнивая их с событиями из собственной жизни. Чем быстрее вы свяжете карту с реальной ситуацией, тем быстрее станете умелым толкователем. Например, если вы чувствуете себя подавленным, а в раскладе появилась Четверка Кубков, всмотритесь в рисунок карты, и вы ощутите депрессию. Когда вновь увидите эту карту в другом раскладе, само собой возникнет чувство, испытанное ранее, и вспомнится ее значение. Всегда смотрите на карту, с которой работаете, – это самый быстрый способ изучить Таро, какую бы колоду вы ни использовали.

Немаловажно узнать традиционные значения, прежде чем вы разработаете собственное осмысление символизма и образности карт. Кроме того, важно дать своему интуитивному «Я» некоторое пространство – это позволит вам быть гибкими в прочтении Таро. Научитесь уважать свою интуицию, а главное – доверяйте ей, именно она – ключ к Таро исцеления. Вам может помочь карта, поставленная перед собой во время работы, или что-то еще – пробуйте, экспериментируйте, ищите и обрящете! Упражнения принесут пользу, когда вы будете помнить и знать изображения и смысл карт лучше, чем формулировки, сопровождающие их в моей книге. Не полагайтесь только на свой интеллект и хорошую память, ваше интуитивное «Я» считывает с карт информацию. Чем больше вы работаете с картами, тем быстрее научитесь доверять своей внутренней мудрости.

Теперь перейдем к важнейшему вопросу: можно ли читать расклад на себя? Безусловно – да, но следует быть предельно внимательным и честным, иначе вы рискуете вычитать сказку о себе любимом, а не об истинном положении дел. Если поставленный вопрос вызывает сильные эмоции, сделайте расклад на себя, а затем сравните с раскладом, который сделал другой человек, или обсудите сложившуюся картину с тем, кому доверяете. Чтение для самого себя может стать богатым источником прозрений и поддержкой процесса исцеления.

Ритуал и Таро: определение ценностей

Если взять шесть книг по Таро, то прочтаете вы шесть разных (иногда противоречащих друг другу) описаний хранения и работы с картами. Пытаясь выполнить все рекомендации, записанные в книгах, можно слегка тронуться умом. И ведь цель ритуала – помочь сосредоточиться, а не окончательно запутать. Так как вам решать, нужно или нет очищать карты лунным светом, садиться лицом к северу при работе с ними, тасовать в правую сторону, жечь шалфей или мускатный орех, хранить карты в сосновой шкатулке или в сандаловой. По поводу того, как обращаться с колодами Таро, мнения разнообразны.

Ритуалы – вопрос личный, если они помогают сосредоточиться на работе с картами – используйте их. Ни один ритуал

ал не станет сакральным, если вы не посчитаете его таковым. Никогда не делайте что-нибудь только потому, что так написано в книге. Прислушивайтесь к своей внутренней мудрости и доверяйте ей. Вы должны понимать, почему вы делаете то, что делаете, и почему именно так, а не иначе. Используйте те ритуалы, которые кажутся вам правильными.

Вы не обязаны слушаться тех, кто говорит вам, как нужно тасовать, раскладывать, очищать или хранить вашу колоду. Выбор за вами. Обращайтесь с картами так, как обращаетесь со всеми остальными ценными вещами. Таро может быть могущественным инструментом для исцеления и роста, но магия исходит не от карт, а от вас.

Медитация и Таро

Медитация успокаивает разум, дает возможность обратиться к внутренней мудрости. Сосредоточьтесь на глубоком ровном дыхании, пока не почувствуете, что расслабляетесь. Если вы умеете видеть внутренним взором, представьте пейзаж, это может быть лес, пляж или другое место, которое кажется вам спокойным. Вы постепенно успокаиваетесь, разум покидают суетные мысли. Речитатив и звуки колокольчиков могут стать точкой концентрации во время медитации, ею же могут оказаться и карты Таро.

Попробуйте сделать следующее: выберите любую карту, которая нравится или именно сейчас привлекла вас. По-

ставьте перед собой, делайте медленные глубокие вдохи и выдохи. Выдохните боль и тревоги; вдохните ощущение благополучия и здоровья. Посмотрите на выбранную вами карту. Обратите внимание на мысли, которые приходят в голову, когда вы смотрите на рисунок. Мысленно заговорите с картой. Спросите ее о целительном потенциале. Позвольте своим мыслям течь свободно. Сильные чувства к карте – как позитивные, так и негативные – обычно говорят о том, что карта несет сообщение для вас. Целительные сообщения Таро будут подробнее рассматриваться в этой книге в дальнейшем.

Целительная энергия

Подход современной медицины к болезням не признает энергию в человеческом теле и вокруг него. Эта энергия, или универсальная жизненная сила, носит много названий: прана в индуизме, ци в Китае, ки в Японии, мана у племени хуна на Гавайях. Современное ее название – «биоэнергия». Исцеление, основанное на энергии, выросло из древних традиций. Когда вы используете карты Таро для чтения о здоровье и болезни, вы обращаетесь к древней универсальной жизненной силе или энергии. Загляните в главу восьмую для знакомства со способами использования полной колоды Таро для раскладов о здоровье и болезнях.

Журнал исцеления

Одно из основных свойств ведения журнала заключается в его явном исцеляющем эффекте, возникающем в процессе записывания мыслей, чувств, прозрений и наблюдений. Более того, любое творчество взаимодействует с интуицией, что приводит к позитивному развитию личности и, естественно, к исцелению. На страницах своего журнала ни к чему стесняться, да и кого – неужели себя? Любые мысли, эмоции, выражайтесь, как вам будет угодно, только не забывайте – выражаете вы себя. Если вы перечитаете записи когда-нибудь в будущем, то увидите, как постепенно росли, набирались мудрости и исцелялись.

Делать записи в журнале лучше постоянно, а не от случая к случаю. Не забывайте ставить даты, ведь каждый расклад Таро – еще один шаг на пути к полному исцелению, а записи позволяют проследить внутреннее развитие и корректировать намеченный курс. Например, если вы заметили повторяющиеся карты в ваших раскладах, следует обратить пристальное внимание на них. Тема вашей жизни, представленная повторяющимися картами, требует изучения. Иногда послания не-здоровья не сразу становятся ясными. Ведя журнал, вы сможете возвращаться к непонятным раскладам через неделю или через месяц. Не стоит удивляться, что смысл некоторых раскладов проявляется со временем, вы же еще

не волшебник, вы только учитесь.

С уважением относитесь к любой информации, которую получаете, вне зависимости от того, осознана ли она вами сейчас. Привыкайте относиться к Таро с почтением, не игнорируйте карты, которые вам не нравятся или не понятны. Со временем, терпением и практикой части головоломки станут на свои места.

Исцеляющая сила снов

Болезнь предоставляет нам возможность услышать наставления из глубины подсознания. Источник мудрости и исцеления – сны. Слишком мы легко отмахиваемся от них, не обращая внимания на информацию, приходящую во снах. А ведь именно сны напоминают нам о том, чего мы боимся и не желаем принимать. Только вы можете истолковать свой сон – это важный аспект, доверять его другим – неразумно. Ожидайте сны и приготовьтесь столкнуться со своей глубокой натурой.

Держите возле кровати раскрытый журнал или диктофон. Засыпая, пообещайте, что обязательно запомните свои сны. Записывайте их, как только проснетесь; приснившееся описывайте в настоящем времени, как будто все происходит прямо сейчас, это позволит сохранить сон живым; дайте ему название, основываясь на содержании.

Позвольте сну воздействовать на вас в течение дня, осо-

бенно во время отдыха или медитации, прочувствуйте образность, не погружаясь в глубокий анализ, толкование требует гармонии логики и интуиции. Ничего страшного, если вы ошибетесь, подсознание для того и дано, чтобы стучаться к вам не раз и не два, пока не разрешится проблема. Если подходить к работе со снами честно и осторожно, они станут кладезем мудрости, которая поддержит процесс исцеления.

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.