

# СЬЮ МОРТЕР

БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON.COM

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОДЫ

*«С помощью описанных здесь методов  
вы исцелите свой разум,  
свое тело и свою реальность», —*  
ДЖО ДИСПЕНЗА



**НОВАЯ КЛАССИКА  
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ЦЕЛТЕЛЬСТВА**

БОЛЕЕ 1700 ПЯТИЗВЕЗДНЫХ РЕЦЕНЗИЙ И РЕКОМЕНДАЦИЙ

# Сью Мортер

## Энергетические Коды

### Серия «Законы Мироздания»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67815944](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67815944)*  
*Энергетические Коды: Издательство АСТ; М.; 2022*  
*ISBN 978-5-17-149092-8*

#### **Аннотация**

Перед вами революционное руководство по биоэнергетике. Такие авторитеты, как Джо Диспенза, Нил Доналд Уолш, Джеймс Редфилд, Анита Мурджани и многие другие, считают, что эта книга исцеляет не только тело – она исцеляет жизнь.

Доктор Сью Мортер – признанный эксперт в области энергетической медицины – объединила подходы древних целительских практик и передовой науки, в том числе нейробиологии и квантовой физики, и создала эффективную и доступную программу исцеления тела и духа. Семь шагов программы может пройти каждый, чтобы преодолеть боль, болезни, усталость, тревогу и депрессию, а также раскрыть потенциал, развить интуицию, открыть для себя путь непрерывного духовного роста.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие Джил Болти Тейлор	10
Введение	14
Часть 1. Новый способ смотреть на мир:	31
Квантовый Скачок	
Глава 1. Проект «Пробуждение». Переход от боли к блаженству	32
Жить в боли – или в блаженстве	39
Защитная Личность и создаваемая ею болезненная картина мира	40
Земной рай. Наша эволюция на пути к Духовному Я	43
Конец ознакомительного фрагмента.	55

# Сью Мортер

## Энергетические Коды

*Матери и отцу,  
Марджори Рут Киблер-Мортер и доктору М. Т.  
Мортеру-младшему.  
Я благодарна вам всей душой.  
Пусть наша мечта не умирает.*

Sue Morter

The Energy Codes: The 7-Step System to Awaken Your Spirit,  
Heal Your Body, and Live Your Best Life

© 2019 by Dr. Sue Morter

© Голикова А., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2022

\* \* \*

«Я только что нашел книгу, в которой метафизические откровения и мистическая мудрость всей лучшей духовной литературы последней половины столетия представлены в *практическом и функциональном аспекте*. „Энергетические коды“ доктора Сью Мортер с их на удивление простыми, но виртуозно изложенными объяснениями делают любые

духовные истины понятными и доступными, словно „руководство для чайников“, способное изменить жизнь буквально за один вечер. Духовное знание – это одно, духовные практики – совсем другое, и эта потрясающая, пронизательная, исключительная книга *и есть практикum* для желающих и готовых построить новую жизнь».

**Нил Доналд Уолш**, автор серии бестселлеров «Нью-Йорк таймс» *«Беседы с Богом»*

«В этой великолепной книге доктор Сью Мортер стирает границы между наукой, духовностью и искусством подлинной трансформации личности. Она способна изменить вас и вашу жизнь к лучшему благодаря тем годам, которые автор посвятила исследованиям и практике. С помощью описанных здесь действенных методов вы исцелите свой разум, свое тело и свою реальность. Я прочел книгу с большим удовольствием».

**Джо Диспенза**, автор бестселлера «Нью-Йорк таймс» *«Сам себе плацебо. Как использовать силу подсознания для здоровья и процветания»*

«„Энергетические коды“ соединяют в себе глубокие откровения и действенные практические методы, науку и духовность, что позволяет раскрыть нашу истинную природу и подлинное величие. В этой феноменальной книге, которую я настоятельно рекомендую к прочтению, доктор Сью Мортер показывает вам путь к

более полной жизни и самореализации».

*Джек Кэнфилд, соавтор серии «Куриный бульон для души»  
и автор «Правил успеха»*

«„Энергетические коды“ – блестящая и близкая всем книга, полная глубоких и действенных принципов и практик для преобразования себя, доступных и понятных каждому. Доктор Сью Мортер – настоящий визионер, посредник между небом и землей, приглашающий нас стать полноправными творцами своей жизни. Я рекомендую эту книгу всем».

*Анита Мурджани, автор бестселлера «Нью-Йорк таймс»  
«Победа над раком»*

«Эта книга демонстрирует, почему самое важное в жизни – всецело принять свою энергетическую природу, свое духовное „я“. Обязательно к прочтению!»  
*Джанет Брей Этвуд, автор бестселлера «Нью-Йорк таймс» «Испытание на страсть»*

«У Сью Мортер все по-настоящему: для любого, кому посчастливилось слушать ее лекции и быть ее клиентом, очевидна подлинность полученного ею откровения. В этой книге ей удалось объединить науку и духовность с целью помочь каждому изменить свою жизнь. Годы опыта и исследований увенчались произведением, обладающим беспрецедентной способностью преобразить вас. В ваших руках – ключ к подлинным изменениям:

используйте его».

**Майкл Бернард Беквит**, основатель Международного духовного центра «Агапе» и автор «Живи свободно! Сломать стереотипы, не выходя за рамки»

«Доктор Сю Мортер – один из самых интересных и самобытных целителей в настоящее время. Она предлагает по-настоящему холистический взгляд на здоровье, делая основной акцент на энергетических системах тела, их непрерывных изменениях и взаимосвязи, а также раскрывает тему предназначения души и рассказывает о том, как вы можете научиться управлять потоками энергии, освоив для этого конкретные основополагающие методы. Ежедневное применение семи принципов „Энергетических кодов“ – ваша гарантия гармонии и здоровья».

**Линн Мактаггарт**, автор международных бестселлеров «Поле», «Эксперимент по намерению» и «Сила восьми»

«„Энергетические коды“ доктора Сю Мортер, вышедшие в то время, когда происходит переворот в наших знаниях о человеческом здоровье и сознании, предлагают новаторский, междисциплинарный подход к лечению. Искусство йоги, работа с дыханием, глубокая вера и медитация для расширения сознания способны вознести ваш разум на вершины, с которых откроется ваше истинное „я“ и его предназначение – это и есть самый важный шаг к исцелению».

**Джеймс Редфилд**, автор бестселлера № 1 «Нью-Йорк

«Время от времени появляется по-настоящему истинная, понятная, гениальная книга, способная изменить вашу жизнь раз и навсегда. „Энергетические коды“ – именно такая книга: инструкция к пониманию того, кто вы на самом деле, к достижению счастья, здоровья и полной чудес жизни».

**Марси Шимофф**, автор бестселлеров «Нью-Йорк таймс» «Счастье без причины» и «Книга № 1. Про счастье»

## **Внимание: это не медицинское пособие!**

Идеи и мнения, содержащиеся в этом пособии, принадлежат исключительно его автору. Предназначение данной книги состоит только в том, чтобы предоставить читателю полезную информацию. Все, что вы здесь прочитаете, не следует приравнивать к медицинским, психотерапевтическим, целительским и тому подобным услугам. Прежде чем следовать советам книги, делать выводы или принимать решения на ее основании, читатели должны проконсультироваться с врачом или другим компетентным специалистом.

Автор и издатель снимают с себя всякую ответственность за любые нежелательные последствия или риски, как личного, так и иного характера, которые могут быть прямо или косвенно связаны с использованием на практике материалов этой книги.



Некоторые имена, названия и характерные приметы учеников и клиентов автора изменены.

# Предисловие Джил Болти Тейлор

Иногда, встретив на жизненном пути человека, я обнаруживаю, что его опыт и убеждения всецело созвучны моим, и тогда буквально начинаю петь и плясать. Именно это произошло после моей встречи с доктором Сю. Какое это удовольствие – видеть человека, чьи взгляды на жизнь и наши отношения с мозгом совпадают с твоими.

В 2008 году мое выступление «Мой инсульт был мне наукой» стало первой «вирусной» презентацией TED<sup>1</sup>, найдя отклик в сердцах миллионов людей по всему миру. Причина – не только сам факт, что перед публикой предстала я, нейробиолог из Гарварда, которая, перенеся обширный инсульт, полностью вылечилась, но и то, что я рассказывала об уроках, извлеченных из этого опыта, прежде всего касающихся взаимоотношений между наукой и духовностью на примере неврологии.

По словам Луи Пастера, «случай благоприятствует только подготовленному уму». Благодаря своему опыту и образованию я сумела извлечь из своего инсульта больше знаний о мозге, чем смог бы несведущий человек. Так и доктор Сю благодаря своему исключительному опыту в области энергетической медицины, медитации, просветления и практик во-

---

<sup>1</sup> TED – американский некоммерческий фонд, чья миссия – распространять полезные знания и идеи. – *Прим. ред.*

площенного познания<sup>2</sup> сумела извлечь из него больше мудрости, чем остальные.

Отец доктора Сю, доктор М. Т. Мортер-младший, был уважаемым врачом-хиропрактиком, исследовавшим и сформулировавшим многие на тот момент новейшие принципы, которые легли в основу научной дисциплины под названием биоэнергетика. Он изобрел технику биоэнергетической синхронизации (ТБЭС), пробуждающую природный потенциал тела и стимулирующую его к излечению. Для него изучение биоэнергетического целительства было одновременно и процессом познания, и медицинской практикой, и источником интуитивных прозрений.

Таким образом, доктор Сю с самого детства оказалась в среде, где шло обсуждение молодой научной отрасли. В итоге для нее биоэнергетика стала и образом жизни, и путем духовного пробуждения, и *глубоким знанием*. Традиционное хиропрактическое образование и десятки тысяч часов клинической практики позволили ей стать подлинным лидером в новой области квантовой медицины. Я знаю это благодаря личному опыту: доктор Сю помогла мне заново сбалансировать мой больной мозг, и я вылечилась. После сессий с доктором Сю я впервые за семнадцать лет после инсульта почувствовала себя так, будто оказалась дома.

---

<sup>2</sup> *Воплощенное познание* – теория, подразумевающая, что разум нужно рассматривать в его взаимосвязях с физическим телом, которое, в свою очередь, взаимодействует с физической средой. – *Прим. перев.*

В нашем обществе любую молодую науку, противоречащую привычным представлениям о мире, принято ставить под вопрос и проверять экспериментально. Традиционные научные методы требуют, чтобы результаты могли быть подвергнуты линейному тестированию и воспроизводимы. Однако неожиданные чудесные исцеления происходят регулярно – потому что *мир вокруг нас не подчиняется линейным законам*.

Как интересно жить в эпоху, когда признанные нейробиологи применяют инновационные методы, чтобы лучше понимать биологические процессы, стоящие за успешными нетрадиционными методами лечения.

В конце своей презентации TED я сообщила: чтобы вылечиться после обширного инсульта, я представляла себе мир, полный прекрасных, мирных, сострадательных, любящих людей, знающих, что обладают свободой каждый момент выбирать, кем они хотят быть в этом мире и как жить в нем. Доктор Сю – одна из таких людей, и цель ее жизни – помогать другим людям стать такими же.

Я всегда говорю: покой – это вопрос мышления. Мы обладаем способностью сознательно настраивать свой мозг на чувство внутреннего покоя. В последующем тексте доктор Сю делится техниками, помогающими делать именно это, и я всегда буду благодарна ей за такой дар.

Наслаждайтесь приключением, которое изменит вашу жизнь!

*Джил Болти Тейлор*

# Введение

Я сидела с закрытыми глазами в темном бальном зале в окружении сотен других медитирующих и вдруг ощутила, что парю высоко над Землей, став невесомой и утопая в ослепительном, будто огонь, сиянии. Я была необъятна, я видела все на триста шестьдесят градусов вокруг в ярчайшем освещении – в десять раз более ярком, чем солнце над пустыней в самый ясный день. Я больше не чувствовала тела – теперь я стала лучом кристального света; увидев мысленным взором нечто настолько необъятное, я поняла, что я и *есть* это нечто. Я – Вселенная и все, что в нее входит; ослепительное и всеобъемлющее сияние, пронизывающее все мое существо, и есть я. Планета Земля подо мной была маленькой, словно шарик, и с каждым вдохом свет проходил через меня и стремился к Земле, как будто превращаясь при этом в некую любящую и ласковую сущность. Я стала бесконечной и единой со всей Вселенной.

Этот опыт перевернул мою жизнь!

Еще в детстве я слышала, как родители говорят за обеденным столом об энергии: энергия – то, из чего люди состоят на самом деле, и все есть энергия. Мой отец был пионером «энергетической медицины», блестящим хиропрактиком, получившим за свои заслуги международную известность, – легендой в своем деле. В детстве я жила в его те-

ни, всегда стремилась быть рядом с папой, постоянно искала его одобрения; когда я подросла, то присутствовала на его публичных семинарах и помогала в лечебной практике. Постепенно из наблюдательницы я стала активным партнером отца по работе: получив лицензию хиропрактика, я провела рядом с папой бесконечные часы, оставившие множество бесценных воспоминаний. Мы оба были безмерно преданы человечеству и не переставали радоваться вновь открытым энергетическим практикам, потому что они помогали людям, а мы людям служили.

Но я, хотя с самого детства слышала об энергии, никогда не понимала, насколько она необъятна. Личное столкновение с этой необъятностью изменило мою реальность, и идея энергии внезапно обрела гораздо более глубокое значение. Вдруг я поняла: *я и есть* эта энергия – чистая, разумная, ослепительная, мирная, спокойная, вечная. Я была вне пространства и времени, была мудра и абсолютна. Само существование перестало требовать каких-либо усилий: исчезли всякие потребности, всякая неполнота. Я была законченной и полноценной и осознавала: это состояние прекрасного совершенства и есть мой дом, единственное место, где я когда-либо хотела быть. Оно более реально, чем любая реальность, с которой я сталкивалась когда-либо.

Как сильно это отличалось от всей моей предыдущей жизни, которая в лучшем случае напоминала подъем по крутому склону, а иногда превращалась в настоящую пытку. Жизнь

требовала стольких усилий, что каждый день в глубине своего существа я чувствовала, что иду на поле битвы за выживание. В детстве из-за подобных чувств я стала болезненно застенчивой, а потому на каждом шагу испытывала страх и сомнение. Два лета подряд я следила за матчем в софтбол со скамейки запасных, потому что боялась «сделать что-то не так» на поле, а когда, наконец, взяла в руки биту, то забила несколько голов и сделала из этого вывод: перед тем как начать, всегда надо как можно дольше смотреть и учиться, иначе потерпишь поражение. В средних и старших классах я вела себя очень осторожно и старалась всегда все делать идеально, «правильно», чтобы чувствовать себя в безопасности и получать одобрение от других за то, что я «хороший человек». Я была чирлидером<sup>3</sup>, занималась разными спортивными играми, получала безупречные оценки, в театральном конкурсе на уровне штата завоевала звание лучшей актрисы, а по итогам школьных голосований была признана самой популярной девушкой, которая имеет наибольший шанс на успех. Но невзирая на все мои старания и одобрение окружающих, страх быть недостаточно хорошей никуда не делся. Более того, я почти постоянно испытывала настоящий ужас, опасаясь ошибки или провала.

К середине четвертого десятка я стала, насколько могла,

---

<sup>3</sup> *Cheerleader* – участник группы поддержки спортивной команды, которая выполняет танцевальные или гимнастические элементы во время соревнований. – Прим. ред.



хорошим доктором, примерным гражданином и отличной подругой, движимой перфекционизмом и стремлением бесконечно отдавать. При всем этом я была опустошена. Да, я достигла профессионального и финансового успеха, но не знала радости, любви, удовлетворения жизнью и связи с собственным «я». Я испытывала и физическое страдание: например, из-за почти ежедневных мигреней у меня то и дело не было сил не то что пойти на работу, но просто поднять голову с подушки. Все чаще и чаще я спрашивала себя: *«Неужели это все?»*

И однажды внутри меня что-то щелкнуло. Бог никогда не был частью моего мировоззрения, но теперь отчаяние заставило меня взмолиться о помощи. Пришло время бросить привычку делать все по-своему. Однажды вечером я вышла на балкон, посмотрела на небеса и, можно сказать, потребовала: «Раз у меня не получается жить как следует, научи меня!»

Стоило мне довериться, как в тот же миг что-то изменилось: я ощутила легкость, и после этого почти немедленно моя жизнь начала становиться лучше. Произошел ряд случайных событий: люди стали приглашать меня на ретриты по медитации, на беседы о сознании и просветлении, предлагать книги и информацию о совершенно другом способе жить. На занятиях медитацией я начала пробуждаться, что немедленно заставило меня по-другому взглянуть на вопрос о том, что есть реальность. Вскоре я попала в тот бальный зал

и пережила великий опыт, который раз и навсегда освободил меня от страданий и борьбы, слишком часто заполнявших мою жизнь до тех пор.

Думаю, эта часть моего жизненного опыта вам близка: вы, наверное, тоже испытывали опустошение перед лицом бед и невзгод. Возможно, ваше сердце было разбито, или вы не сумели найти долгую любовь; возможно, вы пережили боль или болезнь, или вам случалось волноваться и выходить из себя из-за денег, разочароваться или разувериться. У страдания много причин: низкая самооценка, гнев, печаль, обида, сожаление; неспособность отпустить прошлое и жить в настоящем; чувство вины, стыда, неумение создать в жизни то, чего больше всего хочешь; паника, депрессия, утрата, насилие; потеря подлинного чувства собственного «я».

Почему я уверена, что вы испытывали что-то из вышеперечисленного? Потому что мы все это испытывали. Эти эмоции – *часть* человеческого бытия... *пока что!* Но вот чудесная новость: мы как вид эволюционируем, возвышаясь над ними. Все человечество стоит на пороге революционного переворота в нашем сознании. Знакомое нам, страдающее, маленькое, неуверенное в себе «я» – не единственный вариант. Мы созданы для другого образа жизни – жизни с полным осознанием нашего подлинного величия.

В этой книге я расскажу вам, как последовательно перейти к другому, гораздо более плодотворному мировосприятию; покажу, что прямо здесь и сейчас существует более

счастливая и успешная версия вас – и вы можете познать ее каждой клеточкой, как это сделала я тогда в бальном зале. Это оказалась настоящая, реальная я... И вы тоже найдете настоящих, реальных себя. Тот опыт истинен не только для меня, но и для вас: эта необъятность и есть мы *все*.

А лучше всего то, что к этой реальности можно не просто спонтанно прикоснуться время от времени, когда вы медитируете, но и постоянно, стабильно *жить внутри нее* в нашем повседневном существовании наяву, на ходу. Энергетические коды, как я их называю, это гарантируют. Задача энергетических кодов не в том, чтобы научить вас время от времени достигать медитативного экстаза (как бы привлекательно это ни звучало): их действие гораздо сильнее и масштабнее. Во время нашей работы вы совершите одно-единственное изменение, от которого станет лучше весь ваш мир; вы примете всего одно решение, но оно прогонит все ваши проблемы.

Верится с трудом? Слишком хорошо, чтобы быть правдой? Уверяю вас, это реально. Если жить, воспринимая мир через призму энергетических кодов, жизнь обретает смысл, более того, приносит удовлетворение. Каждый день наполнен осмысленностью и страстью, здоровье кардинально улучшается, исчезают симптомы болезней, вы чувствуете себя полными сил, энергии и жизни. Для избавления от любой боли и болезни у вас всегда имеются простые и эффективные средства, ваши мысли ясны, полны позитива, ваша

жизнь в ваших руках, вы обрели глубочайшую связь с самим собой и со всеми живыми существами. Теперь ваше внутреннее состояние – постоянная любовь к себе и чувство собственного достоинства; вы живете не только рациональной частью своего разума, которая прошла обработку условностями, но всем своим «я». У вас есть непосредственная связь с собственной глубокой внутренней мудростью, в согласии с которой вы принимаете все свои решения. Каждый поступок – захватывающее приключение, и вы в нем – доминирующая творческая сила: вы творите собственную жизнь, ваше сознание порождает то, что вы желаете получить на самом деле. Жизнь полна волшебства, чуда, восторга и доверия.

Я знаю, все это правда, потому что живу такой жизнью каждый день – и научила тысячи других людей жить так же. Немедленно после экстатического опыта, пробудившего мое сознание посреди бального зала в 2001 году, я начала получать серьезные результаты. Внезапно я обрела способность решать старые проблемы, точнее, я даже *не видела* в них теперь проблем и осознавала, что каждое испытание служит важнейшей цели: моей эволюции и моему пробуждению. Моя жизнь стала более счастливой и здоровой, чем когда-либо прежде. Мигрени просто неожиданно исчезли, через несколько месяцев начал исправляться сколиоз, сопровождавший меня с рождения и причинявший боли, и сегодня его уже нет. В следующие несколько лет я быстро исцелялась от полученных увечий – например, два компрессион-

ных перелома (по одному в каждой руке) и сильное растяжение лодыжки прошли, не требуя традиционного лечения с обездвиживанием. Теперь я не позволяла перфекционизму себя удерживать, а просто с глубоким чувством легкости вливалась в жизнь, сотрудничая с ней, никуда не торопясь и доверяя совпадениям, которые всегда происходили вовремя. Я больше не чувствовала потребности улучшать все на своем пути, чтобы доказать свои способности, – а вместо этого замечала во всем безупречную красоту, от природы присущую миру. Моей целью стало удовлетворение, а не успех, но успех все равно приходил естественным образом, словно побочный эффект.

Безо всяких усилий с моей стороны росла база пациентов, расширялся мой бизнес, разрешались трудные случаи, люди выздоравливали и направляли ко мне родных и друзей. В клинику приходили новые замечательные специалисты, и мне даже не приходилось их искать. От губернатора пришло приглашение в лицензионный совет (Совет экспертов-хиропрактиков Индианы), приходили приглашения на профессиональные конференции. Моя жизнь расширялась во всех отношениях, красиво и легко.

Эти позитивные перемены привели меня в такой восторг, что я захотела не только снова и снова возвращаться в то состояние экстаза, но и научиться в нем *оставаться*. Эта задача стала моей целью – не только ради себя, но и ради других: они тоже должны ощутить свою настоящую сущность и по-

жать великолепные плоды этого опыта. На протяжении следующих нескольких лет я, став сама себе подопытным кроликом, сделала множество открытий и начала делиться ими с другими. Вскоре все начали замечать хорошие результаты, и я поняла, что нахожусь на пороге чего-то большого, важного, нет – революционного. Я видела в этом, ни много ни мало, цель всей человеческой жизни!

С самого начала нашего земного существования мы, люди, ищем способы отбросить наше маленькое, ограниченное, боязливое и страдающее «я» (то есть эго, или защитную личность), в котором мы проводим слишком много времени, и соприкоснуться с нашей подлинной, ничем не ограниченной духовной природой (душой или духовным «я»).

Когда я начала работать с другими, пользуясь первыми версиями методов, приведенных в этой книге, и мои клиенты смогли, каждый по-своему, испытать тот же прорыв, что и я, я поняла, что нахожусь на верном пути, который способен привести к открытию этого потенциала во всех нас. Теперь люди рассказывали мне, что их медитации больше не ограничиваются расслаблением мысли и сосредоточенным состоянием покоя: медитирующие испытывали расширение реальности, «видели» внутренним взором источник такой глубокой мудрости, которой прежде не знали, и обретали доступ к нему. По их словам, они реже ввязывались в ссоры, а вместо этого видели все из более возвышенной перспективы и находили решения, выгодные для всех участников дискус-

сии; любовь, сострадание и прощение давались медитирующим проще, и они начинали исцеляться не только эмоционально, но и физически.

Стоило мне совершенно неожиданно открыть свою тайную природу, которой, как я считала, достигают только медитирующие йоги, как я поняла: мы *все* созданы, чтобы жить и смотреть на жизнь из этой точки. Мы *все* способны ее открыть, главное – знать как.

## **Как я разрабатывала энергетические коды**

К счастью, этот экстатический опыт произвел неизгладимое впечатление на мой разум и тело. Вернувшись в свое тело посреди бального зала, я по-прежнему внутри себя помнила в мельчайших деталях этот опыт и знала, что единственный способ вернуться в это состояние – воспроизвести его в своем уме и теле. Определенный способ сосредоточения; медленное, осознанное дыхание; чувство, будто я нахожусь в собственном центре, вызывающее невероятные ощущения; молитва, которой стала я вся; ощущение интимности, мягкости, нежности – вот важнейшие детали этого процесса. Я проигрывала в уме свой опыт во всех подробностях, критически изучая каждый из этих моментов, потом пробовала воспроизвести все это в подробностях и наблюдала, что удастся при этом обнаружить.

Вечера я проводила за долгими медитациями, иногда они

затягивались и на всю ночь, дни проходили в беседах с пациентами и клиентами, когда я делилась с ними открытиями предыдущей ночи, сделанными во время путешествий вглубь себя.

Экспериментируя снова и снова, я внимательно следила, что конкретно вводит мое тело и разум в то самое расширенное состояние или хотя бы приближает к нему, и наконец я научилась входить в него в любой момент.

Шаг за шагом, проводя мастер-класс за мастер-классом, принимая пациента за пациентом, я постепенно разгадывала этот шифр – понимала, что конкретно помогало мне и остальным людям соприкоснуться со своей истинной природой. Постепенно я вывела ряд принципов и разработала практики, способные менять жизнь. Я сформулировала последовательность шагов к нашему духовному «я», оставляя только самые эффективные и действенные приемы. Эти шаги я назвала энергетическими кодами, потому что они так или иначе имеют отношение к нашей энергетической сути – ощущению ее, заземлению ее и увеличению ее присутствия в нашем теле. Позже во время своих исследований я поняла, что мои открытия подтверждаются и древними текстами, и современной наукой. Коды имеют целостный и всеобъемлющий характер, а главное – их легко может использовать каждый.

Мы все способны пробудить свое высшее я, воплотить в жизни наш истинный потенциал и постоянно, всю жизнь,



поддерживать свое тело в здоровом состоянии; более того, это – часть нашего предназначения в жизни. *Знать, испытывать*, а главное – *проживать* нашу божественную природу (и не в молчаливой медитации, а в повседневном существовании) – вот рай на земле, и теперь он доступен всем.

Нужные вам знания – в ваших руках: на страницах этой книги простым языком описаны необходимые шаги – энергетические коды. Они изменили мою жизнь и тысячи других жизней и, я знаю точно, изменят и вашу.

## **Раскрой свое великолепие**

В первую очередь я хочу поделиться с вами вовсе не тем, чему меня учили в колледже хиропрактики – то есть не умением диагностировать и лечить. Вы узнаете из этой книги о том, что *подходит* именно вам, что хорошо и истинно для вас. В том, что касается лечения или профилактики заболеваний, наша культура всегда интересуется вопросом: что не так и как это исправить? Мой посыл в другом: показать вам вашу истинную суть и то, «из чего вы сделаны», а вместе с этим – ваш путь к исцелению, физическому, ментальному и эмоциональному. И, что еще лучше, я научу вас принимать ваше собственное великолепие и глубинную истину, которая состоит в том, что с вами изначально все было правильно, все так, как надо. Я хочу, чтобы вы осознали ее на глубочайшем уровне, научились ее выражать и жить по ней каждый

день.

Эта истина гораздо важнее любого достижения в вашей внешней жизни, включая любые награды, медали, рекорды, покупки, потерю веса и просьбу о повышении, даже удовлетворенную! Единственное простое внутреннее достижение, которое важнее всего, – *пробудить свою истинную природу*. Это кажется фантастикой, но подобное стремление является главным для всего нашего вида, основой его эволюции!

Это совсем не ново: подобная мысль лежит в основе Библии, Корана, Торы, Упанишад и многих других древних текстов. Люди из разных культур по всему земному шару уже тысячи лет задают себе один и тот же вопрос. Многие из нас рано или поздно задумываются: кто мы и почему мы здесь?

Энергетическое лечение также берет свои истоки на заре истории: древнеегипетские иероглифические записи указывают, как исцелять и поддерживать физическое тело в хорошей форме с помощью энергии. Первые христиане исцеляли чудесным образом – «наложением рук». Больше пяти тысяч лет назад древнеиндийские Веды – древнейший сохранившийся труд о человеческом потенциале и его развитии – описывали, как энергия движется в теле и как мы можем повышать частоту наших вибраций, чтобы облегчить лечение, давали знания о том, как пробудить сознание, чтобы получить возможность видеть высшие миры. Подобные практики не имеют никакого отношения к мистике или магии; они были и остаются основаны на истине: мы – *энергетические*

*существа!*

Современные научные исследования подтверждают те истины, которые давным-давно были известны людям, следовавшим этим практикам в древности. Наука доказывает существование энергетического поля человека, которое кардинальным образом способно влиять на физическую реальность. Оно настолько же реально и так же чувствительно, как человеческая кожа. Мы теперь знаем, что сама наша ДНК зависит от энергетического поля. Так, открытия доктора Брюса Липтона из Медицинской школы Стэнфордского университета показали, что перемены в организме вызывает стимул, активирующий гены, и этот стимул исходит не из генетического кода в клеточном ядре, как люди были убеждены до сих пор, а *от поверхности клетки*. Значит, сообщения из среды, окружающей наши клетки, – в том числе наши мысли и эмоциональное состояние, – создают на поверхности клетки энергетический поток некоторой природы, который и определяет, что клетка будет «делать». Это открытие породило новую отрасль биологии – эпигенетику, которая основывается на идее, что получаемый нами в жизни наш опыт, наше здоровье и благополучие зависят от среды в большей степени, чем от генетики. Среду же образует энергия наших мыслей и действий – это она определяет нашу биохимию и приводит в движение молекулы, которые, в свою очередь, активируют нашу ДНК и клеточные функции. Другими словами, мы сами способны создать путь к исцелению своими

мыслями и делами, которые влияют на энергию!

Благодаря этим новым открытиям стало еще яснее, насколько важно пополнять и поддерживать на нужном уровне нашу энергию. Если мы хотим вернуть себе свой истинный потенциал, необходимо создать в нашем мозге и теле канал энергии, который позволит нам стать осознанными энергетическими сущностями. Сделав это, мы сможем полностью исцелиться, и наша жизнь преисполнится красотой и величием.

Чтобы это понять, мне *не нужна* наука, но я выросла в доме, где считалось, что у любой истины должно быть научное обоснование. И ученый во мне, все еще подчиненный условностям, радуется каждому научному факту, подтверждающему мой опыт. Это помогает разуму прийти в согласие с тем, что мои сердце, интуиция и глубинная мудрость уже знают. К счастью, стремительный научный прогресс стирает границы между миром зримым и материальным и незримым миром интуиции, намерений и духовности, и каждый из нас способен «знать» прежде, чем узнает, и полагаться на это «знание»!

Теперь перед нами следующий вопрос: в какой момент к нам может прийти понимание, что самое главное – постичь собственную истинную природу? Когда мы сможем по-настоящему убедиться, что главное – знать эту истинную природу и жить по ней? Обычно это происходит в тот день, когда мы испытываем настолько невыносимое страдание, что нам

приходится оглядеться по сторонам и спросить себя: неужели в жизни нет ничего, кроме этого? Так почему бы не начать свой путь к жизни в согласии со своим истинным «я», не дожидаясь этого страдания? Раньше, а не позже? Почему бы не жить дальше, празднуя величайшее достижение из возможных? Данная книга шаг за шагом проведет вас к этой цели.

## **Структура этой книги**

В части 1 вы найдете необходимые знания, которые помогут вам заложить фундамент для успешного выхода из рамок вашей прежней личности, построенной на страхе, и перехода к безграничному, целому, творческому существу, каким являетесь на самом деле. Здесь будет дано объяснение самых основ – как взаимодействовать с собой и окружающим миром, чтобы использовать свой безграничный потенциал для создания жизни, которую на самом деле хотите. Благодаря знаниям, приобретенным в первой части, вы сможете начать работу над переходом к своему духовному «я».

В части 2 вы узнаете о семи энергетических кодах, которые включают в вас необходимый канал энергии, помогающий жить в соответствии с духовным «я». Коды – это законченная система для исправления дисбаланса внутри себя, пробуждения собственного подлинного великолепия и – самое главное – создания волшебной жизни. Они просто и ясно показывают, как жить согласно своей истинной природе и со-

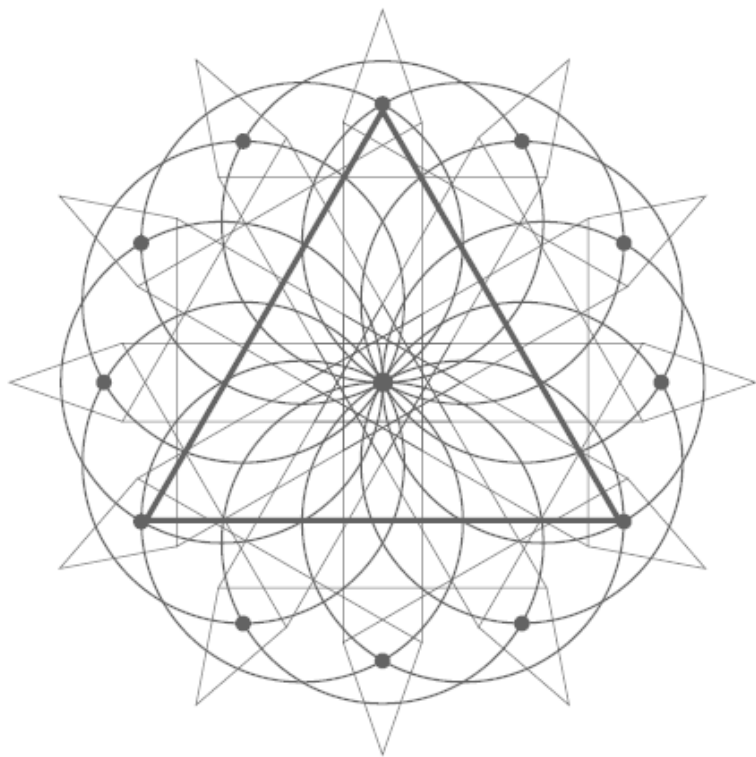
здать жизнь, которую вы полюбите.

Метод энергетических кодов – революционный. Он содержит уникальные откровения и руководства к действию, которые изменят вашу жизнь и жизнь людей, с которыми вы соприкасаетесь, вне зависимости от того, знакомитесь ли вы с энергетическим целительством впервые или хорошо в этом разбираетесь.

В части 3 вы узнаете, как совместить энергетические коды с повседневной жизнью и как этот новый образ жизни рано или поздно поможет вам почувствовать себя более живыми, настоящими, присутствующими в мире, и начать приносить ему больше пользы.

Эта книга – могучее орудие трансформации, основанное на данных квантовой физики, нейробиологии и энергетического целительства, однако я старалась сделать ее как можно более понятной и доступной для *практического применения*. Судя по наблюдаемым мной результатам, вы сможете обрести свое новое «я» – более здоровое, счастливое и способное управлять своей судьбой – за несколько месяцев или даже недель, но только если будете применять полученные знания в реальности! Время пройдет так или иначе, так не лучше ли потратить его себе во благо? Итак, я приглашаю вас принять эту книгу как можно ближе к сердцу и гарантирую, что вы себя за это поблагодарите. Готовы? Отлично. Вперед!

# Часть 1. Новый способ смотреть на мир: Квантовый Скачок



# Глава 1. Проект «Пробуждение».

## Переход от боли к блаженству

Во время лекций я часто говорю: «Все есть энергия... включая это», – и стучу ручкой по деревянной трибуне, у которой стою. При соприкосновении двух твердых тел раздается громкое щелканье, и одновременно с этим я вижу, как что-то перещелкивает в головах моих слушателей.

Самое главное (и для многих – самое поразительное) откровение во время этих сессий – то, что под нашей осязаемой, физической оболочкой мы, люди, представляем собой чистую разумную, наделенную сознанием энергию – как и все остальное во Вселенной.

Обычно мы не думаем о том, что полы, по которым мы ходим, оборудование, которое используем, люди, с которыми говорим и которых видим, состоят из энергии – но это так. И, что особенно важно, из энергии создан *каждый* из нас. Физический мир, доступный нашим органам чувств, – не что иное, как энергия, сжатая настолько плотно, что ее можно потрогать. Мы называем такую сжатую энергию *материей*, но на самом деле она ничем не отличается от других видов энергии – световых и звуковых волн или энергии наших мыслей.

Я росла в семье пионера энергетической медицины, поэтому видела и слышала многое, подтверждавшее, что на-



ша природа – энергетическая по сути. Мой отец, доктор М. Т. Мортер-младший, на протяжении своей долгой карьеры побывал президентом двух колледжей хиропрактики, занимался исследованиями и обучением, работал с сотнями тысяч пациентов и целителей из множества стран мира и всегда был в курсе последних достижений медицины. За годы, что я провела, работая со своим отцом, мне часто приходилось быть свидетелем потрясающих открытий, но ничто из увиденного или услышанного не могло подготовить меня к полному осознанию того, что я – *энергетическая сущность*, и всего, что несет с собой этот факт. Только после собственного опыта, во время которого я познала себя как энергетическую сущность, я на глубочайшем уровне усвоила, кто и что я – и мы *все* – на самом деле.

Мы – *энергия*. Материя, из которой мы состоим, наш разум и мысли – энергия, наши плоть и кости – энергия; мы – целостные, многомерные существа, состоящие из чистой энергии. От того, насколько мы познали эту истину, зависит, будем мы жить в боли или в блаженстве.

После пробуждения я осознала, что обрела новое понимание того, кто и что мы на самом деле, и оказалось, что некоторые аспекты этого понимания мой отец в своих трудах упустил. Нужно было научиться управлять собой на уровне чистого сознания, исследовать жизнь изнутри на невидимом, «духовном», энергетическом уровне, что было для меня ново. Тогда я начала искать ответы в древних восточных тра-

дициях, у мастеров осознанности, которые практиковали на Востоке; в конце концов, я бросила семейное дело и ушла преподавать узнанную и прожитую мной глубочайшую правду самостоятельно. Я думала, отец меня понял, по крайней мере, он так сказал – он ведь поступил так же, начав карьеру целителя и отойдя от дела его семьи. Папа огорчился, что я отдалилась от семьи, и не во всем был со мной согласен, но в целом мы представляли собой две стороны одной медали – лечили людей по всему миру, помогая им стать хозяевами своей судьбы.

Когда папа скончался, мне был пятьдесят один год. В момент его перехода я была рядом и держала его за руку. Я не хотела, чтобы отец уходил, – он был моим кумиром, моим героем, моим наставником; некоторые изобретенные им основные практики я использую до сих пор. Мы больше не работали вместе, но у нас было столько общего – я не могла представить жизнь без него.

Его последними словами, обращенными ко мне, были: «Я люблю тебя всем сердцем». – «Я тоже люблю тебя, папа», – прошептала я.

Две недели спустя я проводила трехдневный ретрит для женщин в Колорадо. За двадцать минут перед началом моего выступления, открывающего первую сессию, пришло электронное письмо от моего брата Теда. Там было только три слова: «Вот папино завещание». Мама умерла несколькими годами раньше, и от завещания отца зависела судьба наслед-

ства, оставленного ими обоими.

Я стала читать и ахнула – все имущество доставалось моим двум братьям, а мне лишь проценты от продажи родительского дома.

«Неужели он перестал меня любить? – подумала я. – Что я сделала, чтобы заслужить подобное отвержение?» Отыскав ближайший стул на ощупь, так как мои глаза были залиты слезами, я несколько минут просто сидела и качала головой. «Как это возможно?» Я была полностью сломлена. Разве я смогу через несколько коротких минут подняться на сцену и начать программу?

Дело не в том, что мне так уж нужны были деньги или вещи – хотя невозможность получить чашки и картины матери стала для меня ударом; но, вычеркнув меня из завещания, отец словно отнял у меня любовь и сделал это худшим образом из всех, что я могла представить. Мы вместе работали, вместе делали открытия, вместе многого достигли; всю юность я мечтала о его внимании и одобрении, а позже потратила много лет и проехала тысячи километров, чтобы нести людям его ремесло за него, жертвуя даже собственной практикой. И теперь, в этот момент, мне показалось, что он перечеркнул все, чем я являлась и что делала, вопреки одобрению, которое я получала от него раньше. Я испытывала глубочайшую, невыносимую боль.

«Вы готовы, доктор Сью?» – чей-то голос вернул меня в действительность, напоминая, что мне вот-вот нужно идти

на сцену. Я снова спросила себя: «Разве сейчас я могу помогать другим и учить их?» Но тут я вспомнила, кем именно работаю и какие истины преподаю. Нужно было собраться – как ментально, так и эмоционально, и, что самое важное, энергетически; нужно было перенаправить и заново собрать воедино свою «сломленную» энергию, чтобы почувствовать себя целой и продолжить свою миссию в мире. Тогда я сделала то, что последние пятнадцать лет исследовала и преподавала другим.

Я применила Энергетические Коды.

Первым успокоилось мое тело – чувство безопасности и покоя обдало меня волной. Затем – мой разум, мягко приземлившись на уверенное ощущение моего «я», растущее и разгоравшееся внутри, точно шар теплого света. Вдруг я поняла, что этот поворот событий не представляет для меня угрозы, и все будет хорошо. По своему опыту я уже знала: то, что кажется ужасным сейчас, когда-нибудь пойдет мне на пользу, если взглянуть на это в более широком и полном контексте.

Самое главное – я снова почувствовала, что отец любил меня по-настоящему и не совершил предательство, вычеркнув меня из завещания. Я смогла увидеть в этом дар любви, суть которого раскроется позже в идеальный для этого момент.

Стоило мне осознать эту новую перспективу, как на моем лице появилась улыбка, и я ощутила прилив энергии и сил

изнутри. Теперь мне не терпелось выйти на сцену и сделать то, что я делаю двести пятьдесят с лишним дней в году: поделиться потрясающим открытием, *кто мы на самом деле*, как осознать *эту* версию нас и жить по ней, чтобы каждый аспект наших жизней преобразился.

На протяжении выходных, во время которых шел ретрит, я продолжала применять энергетические коды – и оставалась спокойной и любящей, живя в настоящем моменте.

Когда на протяжении следующих недель и месяцев негативные мысли и эмоции по поводу папиного завещания возвращались, я снова использовала энергетические коды, чтобы проработать их – и извлечь из них пользу.

Благодаря этим действиям я все лучше понимала всех участников этой ситуации, мое сочувствие к ним углублялось, и в конечном итоге я даже сумела разглядеть подлинную причину того, что произошло (этим я поделюсь чуть позже).

Должна сказать, что если бы новость о папином завещании пришла ко мне на несколько лет раньше – до того, как я получила духовное откровение и разработала энергетические коды, – все было бы совсем по-другому.

Я без конца задавала бы себе вопрос: «Что со мной не так?» или «Чем я это заслужила?», принялась бы сомневаться в себе, испытывать гнев и обиду, отдалилась бы от своей семьи, возможно, испортив наши отношения, а может быть – поскольку наши с папой карьеры были так тесно связаны –

даже бросила дело своей жизни. Я точно знаю: тогда я встала бы на путь страдания и боли.

Откуда я это знаю? Дело в том, что люди, еще не знающие о существовании иной, скрытой реальности вокруг нас, обычно вследствие жизненных трудностей начинают считать себя неполноценными, думают, что им чего-то не хватает, чувствуют себя сломанными, убежденными, что с ними что-то не так. Если мы не знаем об идеальной, целостной, совершенной версии нас – я называю ее духовным «я» – у нас нет другого выбора, кроме как погрузиться в чувство собственной неполноценности.

Наша проблема как человеческого вида не в том, что мы в самом деле неполноценны, неправильны или сломаны, а в том, что мы *так думаем о себе*, и это фундаментальное непонимание самих себя проявляется во всех наших проблемах, расстройствах и страданиях. Из-за него даже дары жизни превращаются в обузу, любовь – в неудовлетворенную потребность, а редкие трудности – в пожизненное беспокойство.

Но есть и хорошие новости – не нужно больше жить с этой неправдой. Не нужно повторять себе одни и те же старые байки о том, кто мы на самом деле и что в нашей жизни «реально». Мы способны понять и присвоить себе свое величие, принять себя как могущественную энергетическую сущность – и творить свою жизнь исходя из этой перспективы.

Главное – помнить, что мы *энергетические сущности*, и энергия – ключ ко всему.

## **Жить в боли – или в блаженстве**

Мой опыт стал для меня лучом света, рассеявшим тьму. Прорыв, совершенный во время медитации, помог мне понять мою суть, увидеть, что на самом деле я – энергетическая сущность. Это мгновенно преобразило меня: я больше не могла игнорировать и тем более отрицать познанную мной истину. Я оказалась в совершенно другой реальности, где парила над Землей, словно лучезарное создание из света; я открыла иной способ смотреть на жизнь и на себя в ней. Это как если бы я плавала под водой, глядя на все через акваланг, и вдруг осознала, что подводный мир, окружающий меня, – более реальный и более истинный, чем жизнь на берегу. Я чувствовала, что всегда была в этой реальности и никогда ее не покину. Это было в большей степени моим домом, чем любой другой «дом», который я могла до сих пор вообразить. Большую часть жизни я провела во всепоглощающем страхе, но теперь я осознала себя совершенно *полноценной*. Не надо было никуда идти, ничего делать; я просто *была* – была абсолютной и единой со всем.

Это ощущение абсолютного совершенства отличалось от того, как я воспринимала себя до тех пор. Когда я, будучи уже взрослой, вела семинары вместе с отцом, моя жизнь бы-

ла наполнена смыслом, но при этом я страдала от изнурительных мигреней, постоянной усталости, и на протяжении многих лет мне приходилось использовать обеденные перерывы для того, чтобы хоть немного вздремнуть. Я всегда стремилась кому-то угодить, что-то исправить и улучшить, предотвратить любой конфликт. Бывало, отношения меня выматывали, но я всегда стремилась их «починить», даже если при этом приходилось изменять самой себе. Окончив колледж хиропрактики, я сама начала практиковать и добилась большого успеха – но только внешнего. Внутренне же я не чувствовала себя ни счастливой, ни по-настоящему удовлетворенной жизнью. Одним словом, я страдала – не потому, что делала что-либо «не так», но потому, что действовала по правилам, не совпадающим с моей истинной природой.

Если мы испытываем трудности, это вовсе не означает, что мы недостойны или несовершенны. Причина в том, что мы пытаемся решать проблемы и задачи с помощью тех же сил, что их порождают, – разума и Защитной Личности.

## **Защитная Личность и создаваемая ею болезненная картина мира**

Если мы не понимаем, что на самом деле являемся энергией, или духом (что одно и то же), то живем в убеждении, что мы – это тело и/или разум. Этого ошибочного суждения о собственной личности достаточно, чтобы жизнь нача-



ла причинять нам бесчисленные страдания. Именно оно лежит в основе любой из наших жизненных проблем. Почему? Потому что данная точка зрения разлучает нас с огромной частью нас самих – с нашей истинной природой. В результате мы чувствуем, что нам чего-то не хватает, – но решаем, что проблема в нас, что это с нами что-то изначально не так, или в нас что-то сломано. И вот мы начинаем все свое время и все свои силы бросать на попытки восполнить это чувство неполноценности. Так делала я и в детстве, и на протяжении многих лет моей профессиональной карьеры. Стресс, различные дисфункциональные состояния, заболевания – все это побочные продукты данного ошибочного суждения. Нам кажется, будто в нас что-то неправильно, и мы пытаемся всеми силами доказывать свою правильность и полноценность, надеясь таким образом починить сломанное. Но пока мы не отождествим себя с тем, чем на самом деле являемся, – с энергией, – мы не сможем почувствовать, что на самом деле полноценность, целостность и здоровье присущи нам изначально, являясь проявлением нашей истинной природы. Не зная об этом, наш разум, чтобы хоть как-то ориентироваться в жизни, начинает сочинять истории о том, что в нас чего-то *недостает*, что-то не так, что-то сломано.

Эти мысли, в свою очередь, влияют на нас на энергетическом уровне (потому что мы *и есть* энергия). Сила мысли изменяет нашу реальность. Таким же образом действуют и внутренние истории, которые сочиняет наш разум. Если ваш

разум не видит, что вы – неотъемлемая составляющая в ткани Вселенной, по своей природе связанная со Всем Сущим, а вместо этого сочиняет истории о вашем одиночестве и оторванности от мира, вы и чувствуете себя брошенным и одиноким. От этого возникает ощущение опасности, и вы начинаете думать, что для существования в этом мире вам нужна защита. И вот вы постоянно настороже, вы с опаской смотрите на внешний мир, стараясь избегать угроз и таких мест, где вы не получаете одобрения, принятия, любви. Вы ищете убежища, где можно чувствовать себя в безопасности. Вот так вместо того, чтобы творить, чего только душа пожелает, вместо того, чтобы активно строить жизнь, которая нам нравится, мы вечно боимся и боремся за выживание.

Эту часть нас, построенную на страхе и стремящуюся лишь к выживанию, иногда называют Эго или Ложным Я, но я предпочитаю именовать ее Защитной Личностью. Для нее главное в жизни – самозащита, и первый приоритет – безопасность. Отождествляя себя с Защитной Личностью, мы ограничиваем свои возможности. Мы боимся даже попытаться получить то, чего бы нам хотелось. И вот наши отношения с другими людьми портятся или не складываются из-за разного рода условностей, мы теряем почву под ногами, испытываем постоянный стресс, который рано или поздно наносит нам серьезный умственный, эмоциональный и физический урон.

Помимо всего прочего, наша Защитная Личность ведет

бесполезную битву, потому что исходит из той самой разрушительной точки зрения, будто мы сами *и есть* проблема. Каждый из нас, конечно же, пытается каким-то образом справляться с подобной установкой и отчасти даже обходить ее. Но все мы так или иначе в той или иной степени создаем для себя картину мира, полную страданий. Это привычная часть человеческого бытия... Но – я повторяю – так будет не всегда!

К счастью, глубочайшее предназначение энергетических кодов состоит именно в том, чтобы интегрировать Защитную Личность в наше истинное Духовное Я. Благодаря чему для нас открываются почти безграничные возможности по исцелению себя и своей жизни на всех ее уровнях. Делая это, мы меняем условия игры: перестаем следовать идее, что отождествление себя с Защитной Личностью – наша единственная возможность. Мы начинаем эволюционировать как вид, поднимаясь к новому, более полному образу жизни, любви и бытия.

## **Земной рай. Наша эволюция на пути к Духовному Я**

Начав видеть себя чистыми, великолепными энергетическими сущностями, которыми и являемся, мы автоматически вступаем на путь к целостности – да, это настолько просто.

Узнав, что являемся энергетическими сущностями, мы отдаляемся от основанных на страхе историй нашего разума и начинаем жить согласно *второй* доступной нам возможности – отождествляя себя со своим Духовным Я, нашей истинной и вечной природой. Теперь мы не выискиваем на горизонте потенциальные угрозы, потому что сосредоточены не на внешнем, а на внутреннем: на энергиях внутри нас и вокруг нашего тела, которые и несут в себе истину о нас и о мире. В этом случае жизнь течет легко, сама по себе; возможности для любви и самореализации появляются естественным образом, а нам остается лишь открыться им, сказать «да» и позволить событиям разворачиваться самим по себе. Наша любовь сильна, наша сила – в любви; мы осознаем и чувствуем свое единство со всем и не воспринимаем себя вне связи с целым. Стресса и волнения не существует, ибо мы точно знаем: все в нашей жизни в конечном итоге служит нашему развитию и благополучию.

Мне на собственном опыте знакомо это волшебное состояние покоя: мой путь к пробуждению Духовного Я начался после поворотного момента, когда я открылась – и изменилась бесповоротно. Мое тело словно сияло, мой разум не желал анализировать этот новый опыт, а только купаться в этом и упиваться им. Я обрела совершенно новую точку зрения на то, кто и что мы есть на самом деле, и, хотя еще не начала интегрировать этот опыт в свою жизнь (более того, у меня кружилась голова, и меня отвели в ближайший дом, чтобы я

легла), я уже тогда понимала, что моя реальность никогда не будет прежней. Так и оказалось: период, последовавший за этим опытом, оказался, мягко говоря, интересным!

Вернувшись тем вечером домой, я погрузилась в блаженство, с которым не хотелось расставаться. На протяжении многих дней для меня поднять голову с подушки означало резко выйти из экстатического состояния. Я тут же оказывалась будто бы под оглушительно рокочущим винтом вертолета, который готовится взлететь. Я словно впитала некую особенную высокочастотную энергию, с которой пока не научилась жить и которую ни мое тело, ни мой разум не могли объяснить. Стоило мне положить голову обратно на подушку или ускользнуть в медитацию, как я немедленно погружалась в самое восхитительное состояние, какое только можно вообразить. Моему разуму открывались самые прекрасные зрелища, что я когда-либо видела, – электрические, переливающиеся цвета, формы, иные миры; за ними следовали обрывки изображений, которые содержали в себе и послания, и проблески всевозможных истин. Как великолепно, как блестяще, как безупречно! Я испытывала блаженное состояние *ананды* или *самадхи*, как это называется в йогических традициях, и мне не хотелось даже двигаться!

Несколько дней я провела в постели, просто ощущая себя существом из чистой божественной энергии. Моя Защитная Личность начала сливаться с моим Духовным Я. Теперь мои разум и сердце были полны свободы, мое тело испыты-

вало глубокую блаженную расслабленность. Немало времени я провела, испытывая восторг и трепет перед чистым осознанием простого факта: мы поистине космические существа. Однако процесс интеграции не был мгновенным: ощущение тонкой энергии стало лишь началом понимания, как это – *быть* энергетической сущностью, то есть Духовным Я.

Около недели спустя я впитала высокочастотную энергию в достаточной степени, чтобы снова обрести способность сидеть, стоять и ходить, но и тогда мир вне моей спальни все еще казался грубым и шумным. Я стала необычайно чувствительной к звукам повседневной жизни – радио и телевизора, к быстрому движению людей и машин, спешащих мимо, даже официантов, суесящихся в ресторане. Поначалу мое тело казалось настолько легким, что я едва его ощущала; со временем я начала сознательно заземляться в своем теле и делать это постоянно, что привело меня к осознанию моей невероятной силы.

Тем не менее вернуться к повседневной жизни оказалось нелегко: я чувствовала себя словно «между мирами» и не представляла, как действовать из такого положения. Я уже не могла просто посмотреть человеку в лицо, «прочитать» язык его тела и довериться его словам: теперь *за* маской я видела энергию; мне открывалось нечто иное, более реальное и истинное. Мне оказался доступен новый уровень реальности, который прежде открывался для меня лишь в раннем детстве, и то на короткое время.

Я помню, как мне было примерно шесть лет, и я играла у ручья. Солнце плясало на зыбкой поверхности воды, на отмелях головастики отращивали лапки, чистый летний воздух был неподвижен. Я взглянула на свои руки на фоне воды и увидела, что из них во всех направлениях струится золотистый свет. В этом возрасте я также часто видела мерцание разноцветной энергетической сферы вокруг папы, когда он работал с пациентами или преподавал, мамы, когда она рисовала, а еще у детей на школьной игровой площадке и других людей. Я думала, что это нормально и такое видят все.

Но когда я рассказывала кому-то о том, что видела, оказывалось, что другие этого не видели. Несколько раз получив такой болезненный опыт, я испугалась, что люди посчитают меня странной и я стану изгоем. Тогда (примерно в восемь лет) моя связь с подобными прекрасными видениями оборвалась. Хотя позже, где-то между двадцатью и сорока годами, я часто вспоминала все это и пыталась воссоздать тот опыт, но не могла. Я даже засомневалась: не выдумала ли я все это, как обычно (по всеобщему мнению) делают дети.

Но стоило мне открыться миру энергии, и я смогла не только увидеть ее разноцветное мерцание снова, как в детстве, но и начала *ощущать, чувствовать* ее. Она и правда была реальной – а в детстве я перестала видеть свечение только из-за историй, сочиненных мной же!

Теперь я снова могла видеть то, что не видели другие, и снова чувствовала себя неловко из-за этой способности. К

тому же мне было трудно разобраться во всем, что я вижу и чувствую. Когда я задавала пациентам вопрос о чем-то, что видела или ощущала, они не понимали меня. Я отчетливо видела в их энергии признаки, указывавшие на эмоциональные расстройства – грусть, страх, гнев, но пациенты утверждали, что «хорошо себя чувствуют» и «у них все в порядке».

Однако теперь я уже не скрывала свои вновь открывшиеся способности, а продолжала настаивать. И вот уже пациенты, которые накануне «не понимали», о чем я, на следующей сессии сами рассказывали мне о том, о чем я догадалась раньше, хотя тогда они этого даже не чувствовали. Например, во время приема Я сказала пациентке по имени Сесиль о слабом потоке энергии в ее организме. Она ответила, что у нее все хорошо, но в следующий раз призналась, что просто отрицала вполне реальную проблему в отношениях с мужем. Точно так же и Брайан на вопрос о замеченной мной утечке энергии заявил, что прекрасно себя чувствует, просто много путешествует по работе, – а в следующий раз сообщил, что понял: пора менять профессию. Многие люди неоднократно возвращались ко мне и признавались, как чего-то не замечали в себе и своей жизни, но потом во время нашей сессии словно «загорелась лампочка».

Я видела и ощущала чужеродные элементы в энергетическом поле человека, хотя он сам ничего не замечал. Я видела у некоторых клиентов расколотое энергетическое поле, что



побуждало меня к расспросам, и в итоге нередко вскрывалась базовая проблема – например, сексуальное насилие в детстве или нездоровые привычки и склонности. Но чтобы решить эти проблемы, пациент должен был сам, в свете собственного осознания, увидеть всю картину во всей полноте, а не только ее часть.

Мои озарения получали подтверждения, и это подогревало мой интерес: я обнаружила, что под всем тем видимым миром, который воспринимает наше сознание, скрывается тончайший слой правды, и требуется время и внимание, чтобы его увидеть.

Некоторые трудности у меня были связаны с тем, что я все сильнее ощущала собственное энергетическое поле. Разговаривая с кем-нибудь, я вдруг начинала видеть и чувствовать энергетическое поле вокруг собственного тела, и эта энергия словно накладывалась на энергию собеседника. В результате я как будто оказывалась где-то высоко над ним, хотя на самом деле оставалась рядом и на нормальном расстоянии. Тогда я отступала назад, чтобы не доминировать над человеком, а он делал шаг ко мне, стремясь сохранить нормальную дистанцию. Поначалу это сводило меня с ума: мне казалось, что мы «внутри» друг друга, потому что наши энергии накладывались и пересекались. Я отходила, собеседник подходил, и так мы «танцевали», пока не оказывались на другом конце комнаты или улицы. (Потом я узнала, что энергетические поля действительно накладываются друг на друга. Мы

просто не замечаем этого, пока наша нервная система еще недостаточно чувствительна, потому что у нас не наработаны энергетические каналы, как я это называю. Только поэтому нам кажется, что в окружающем пространстве «ничего нет». Тогда как энергетическое поле создает самую сильную связь всех со всеми, обеспечивая единство нас как человечества.)

Временами этот новый образ бытия бывал некомфортным, однако каждый момент, когда я ощущала свою связь с миром, говорил мне, что я *вернулась*. Настоящая я вернулась. Теперь я ощущала больше внутреннего покоя и благополучия, чем когда-либо с тех пор, как была ребенком и переживала те особенные, мистические моменты. Я чувствовала беспричинную радость, тепло, расслабленность, непреходящую гармонию, я даже дышала по-другому – глубже, чем когда-либо. Я знала, что все хорошо, что теперь моя трудовая и личная жизнь станут совсем другими и уже не будут доставлять мне мучения: мне словно открылся некий ответ на все мои вопросы.

Я также понимала, что в этой новой, расширенной реальности мне придется учиться жить, постоянно сталкиваясь с противоречием между моим внутренним знанием и необходимостью принимать «рациональные» решения – будучи человеком, живущим в материальном мире, а также доктором, подругой и доверенным лицом авторитетных людей, живущих рядом со мной. Например, я много раз замечала, что руководители нашего крупного города действовали нечест-

но. И я должна была принимать решения, не изменяя себе, не вступая в конфликт с собой и не испытывая потребности примкнуть к коллективу или бунтовать. А еще, разговаривая с людьми, я зачастую ясно видела, что они сами создают неблагоприятные жизненные обстоятельства, защищая «маленькую» версию себя, подсознательно выбирают жизнь в ложном Я, питаются драмой и болью.

Проще говоря, реальность, которую теперь видела я, – в который мы являемся целостными, совершенными и могущественными энергетическими сущностями, – часто не совпадала с тем, как другие видели себя и проживали свои жизни. Я поняла, что стою на распутье и должна решить: придерживаться истины или нет? Жить в блаженстве – или вернуться к жизни в отрицании своей сути, самообмане и боли? На кону (я так думала) стояло многое из того, что я успела построить в жизни, – друзья, работа, отношения. Но было ясно, что моя новая реальность важнее всего остального. Такова была моя истина, и я *не могла* ее не придерживаться.

Постепенно, следуя посланиям энергии, рождавшимся во мне, я выбрала блаженство, хотя нередко приходилось идти наперекор логике или представлениям других людей о реальности. Мои руководители настойчиво рекомендовали ввести в клиническую практику определенные методы лечения и использовать оборудование, якобы представлявшее собой «последнее слово» технологии; но если их совет казался мне неверным, я не задумываясь отвечала: «Нет, спаси-

бо». А через несколько месяцев или лет исследователи сообщали, что оборудование работает не так, как изначально обещала реклама. Либо меня приглашали инвестировать, участвовать в бизнес-практиках и конференциях, но поток энергии просто принимал решения за меня, и я отказывалась от многих таких предложений, а потом – иногда годы спустя – выяснялось, что эти предприятия не всегда заканчивались положительно для участников.

Теперь моей жизнью руководила благодать – как я говорю, *волна* благодати. Много раз я просто чувствовала, что нужно направить внимание в конкретную сторону, и не успевала оглянуться, как именно оттуда мне приходило щедрое предложение (иногда всего несколько часов или дней спустя): например, поучаствовать в документальном фильме или выступить на очень важной конференции, причем с моей стороны для этого не требовалось совершенно никаких усилий. Кроме того, я множество раз ощущала необходимость связаться с кем-то, с кем не говорила много месяцев или лет; и, позвонив или отправив сообщение, получала ответ: этот человек только что, «прямо сегодня» хотел что-то у меня спросить или на что-то пожаловаться, а «я тут как тут»!

Теперь моя жизнь, словно по волшебству, шла легко и радостно; исчезла неуверенность в себе, прекратились сомнения и внутренние конфликты, которые прежде меня могли просто парализовать. Наконец-то я поднялась над своей прежней реальностью, сумела настроиться на волну, где ре-

шения принимаются сами, без размышлений; подчинилась осязаемым импульсам энергии, которые всегда мгновенно подсказывали мне, как поступить, и этот выбор чудесным образом оказывался самым правильным. Действия по наитию неизменно оказывались гораздо успешнее, чем решения моего логического, образованного разума. Начать новый бизнес, переехать в другой офис, отпустить тех коллег, что больше не соответствовали моему истинному, высокому видению, – все эти решения теперь стали очень простыми и исходили из самого центра моего существа. Энергия, струящаяся сквозь меня, стала моим компасом, и постепенно я прекратила нуждаться в том, чтобы окружающие поддерживали меня в моих решениях.

Свободу, которую дает подобное абсолютное внутреннее знание и руководство, не описать словами. Я больше не пыталась во всем разобраться и подчинить ход жизни себе – наоборот, я позволила энергии себя вести, и правильный для меня путь сам разворачивался передо мной. Теперь в мою жизнь вошла великая мудрость, превосходящая мой ограниченный, образованный, подчиненный условностям разум.

Истина исходила из меня, я за ней следовала, и передо мной начало открываться новое направление в жизни. Я ощутила призыв вести больше занятий по обучению энергетической медицине. Приемная моей клиники, где они проводились, заполнялась мгновенно – как правило, оставались только стоячие места. Кроме того, я регулярно проводила

уроки медитации, делясь с пациентами и учениками собственным опытом в этом направлении.

Например, как-то вечером во время медитации я заметила прилив энергии внутри позвоночника к области моего таза, после чего в центре моего мозга немедленно «вспыхнуло» сознание стопроцентного присутствия в настоящем моменте, и все мое существо испытало осознанность.

# 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.