



Сандра  
Ингерман

**ОСВОБОЖДЕНИЕ  
ОТ НЕПРИЯТНЫХ  
МЫСЛЕЙ  
И ЭМОЦИЙ**



# Сандра Ингерман

## Освобождение от неприятных мыслей и эмоций

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8634795](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8634795)*

*Ингерман С. Освобождение от неприятных мыслей и эмоций.: ИГ*

*«Весь»; СПб; 2012*

*ISBN 978-5-9573-2518-5*

### **Аннотация**

«Воображение прокладывает рельсы, по которым поедет поезд реальности», – именно так звучит любимая поговорка автора этой книги. Талантливый психотерапевт и практикующая шаманка Сандра Ингерман на протяжении многих лет помогает людям преодолевать депрессии и психологические кризисы через целенаправленную работу с энергией мыслей и эмоций. В этой книге она предлагает простые методы, с помощью которых вы научитесь день за днем очищать свое жизненное пространство от ненависти, злобы, страха и гнева и наполнять его энергией сострадания, любви и созидания. Сандра Ингерман неоднократно подчеркивает, что эффект такой работы имеет огромное значение не только для физического и психологического здоровья каждого из нас, но и для всего человечества. Общество, состоящее из позитивно мыслящих и помогающих

друг другу людей, способно совершить новый виток в эволюции сознания и открыть новые перспективы в развитии мира. Книга адресована читателям, интересующимся психологией, энергетическими методами терапии и духовным развитием, а также всем, кто стремится к здоровой и счастливой жизни. *Ранее книга выходила под названием «Как избавиться от отравляющих жизнь мыслей. Простые инструменты личной трансформации».*

# Содержание

Введение	7
Глава 1	16
Внутренняя красота	17
Наше реагирующее «Я»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Сандра Ингерман Освобождение от неприятных мыслей и эмоций

*Моему мужу, Вудсу Шумейкеру, и моим родителям, Аарону и Ли Ингерман.*

*Современным и будущим детям этого мира: может быть, мы оставим вам для жизни здоровую и мирную планету, чтобы вы могли благоденствовать.*

Sandra Ingerman

How to Heal Toxic Thoughts: Simple Tools For Personal Transformation

*Однажды, когда все дети спали, на Землю было наложено заклятие. Когда они пробудились поутру, это заклятие заставило их поверить, что реально лишь то, что они ощущают с помощью физических органов чувств. Под действием этих чар магический, глубокий, богатый и волнующий способ жизни стал недоступным для детей.*

*Ибо есть так много всего в окружающем мире, что мы не можем видеть нашими обычными глазами, слышать наши-*

*ми обычными ушами и чувствовать с помощью осязания. И, забыв об этом, дети утратили волшебное умение быть живыми. Когда между видимым и невидимым миром опустился занавес, дети научились существовать, вместо того чтобы наслаждаться жизнью.*

*Они выросли и превратились в подозрительных взрослых, утративших способность доверять другим, ибо забыли о силе любви. Они научились манипулировать окружающими и враждовать между собой ради получения желаемого.*

*Но сейчас сила этого заклятия ослабла. Взрослые – бывшие дети – пробуждаются и вспоминают пути в потаенный мир. И новые дети, свободные от этих чар, помогают им вспоминать.*

*Пришло время выйти из этого бесконечного транса.  
Просыпайтесь!*

# Введение

Однажды ночью мне приснился поразительный сон. Я стояла около кофейного автомата вместе с группой моих коллег. Мы пили кофе и разговаривали. Беседа казалась вполне дружелюбной, но вдруг я поняла, что некоторые из сотрудников наносят друг другу «удары», используя свои мысли, чувства и силу произносимых слов. Я в буквальном смысле слова *видела* эти незримые удары, поражающие людей в солнечное сплетение, и меня изумило, что никто кроме меня ничего подобного не замечает. Я спросила того, кто получил удар: «С тобой все нормально?». А затем обратилась к ударившему: «Ты видел, что ты только что сделал?».

Мой сон сделал видимыми взаимодействия того мира, который обычно скрыт от взгляда современного человека. Такой обмен ударами абсолютно реален – и, к сожалению, слишком часто происходит в нашей повседневной жизни. Когда мы наблюдаем за поведением людей, они могут не демонстрировать ни малейших признаков враждебности. На лице нашего собеседника сияет улыбка – но что происходит на невидимом уровне? Какие чувства рождает в нем то, что мы рассказываем ему, или само наше присутствие?

Мы – это нечто гораздо большее, нежели тело, мысли и наш прошлый опыт. У нас есть незримое измерение, которое мы называем духом. Мы не можем видеть эту часть нас

самих, но, вместе с телом и разумом, она делает нас целостными существами. Всякий раз, когда мы взаимодействуем с другими людьми на видимом, осязаемом уровне, на уровне духа происходит невидимый обмен энергией.

Каждый из нас играет в этом обмене разные роли: иногда мы являемся отправителями, а иногда получателями. И когда происходит «отправка» негативной энергии, то причиненный вред вполне сопоставим с физическим насилием. Посмотрите на некоторые фразы, которые описывают повседневную жизнь современного человека. Сколько таких фраз связано с физическим насилием?

*Она нахальна и буквально распахивает всех.*

*Он вторгся в мое личное пространство.*

*Я чувствую себя совершенно разбитым.*

*Его вышвырнули с работы.*

*Он нанес мне удар в спину.*

*Вся группа стала заложниками его поведения.*

*Она метнула на него испепеляющий взгляд.*

*Казалось, атмосфера в комнате накалена до предела.*

*Я внес предложение, но его отмели без всяких разговоров.*

Энергия жестокости действует на невидимом, метафизическом уровне, но при этом ощутимо влияет и на наше физическое здоровье, и на психическое благополучие. Мы просто не в состоянии чувствовать себя комфортно, живя и работая в среде, пропитанной негативной энергией. Вам навер-

няка приходилось бывать в помещении, в котором явственно, буквально физически, ощущалась атмосфера страха или гнева. Вы знаете, что там почти невозможно находиться.

С 1980 года я изучаю древнюю форму духовного целительства, которая называется шаманизм. Практика шаманизма зародилась, по меньшей мере, сорок тысяч лет назад, а по мнению некоторых антропологов, даже сто тысяч лет назад. Шаман – это человек, который толкует знамения, предсказывает будущие события и наблюдает за знаками природы, взаимодействуя с невидимыми и потаенными мирами.

В племени шаман исполняет роль целителя, врача, священника, психотерапевта, прорицателя и сказителя. Шаман всегда нес ответственность за поддержание здоровья членов своей общины, предсказывал, где можно найти источники пропитания, поддерживал равновесие между людьми и природным миром и проводил обряды, связанные с рождением, смертью и прочими важными событиями в жизни людей, а также с природными циклами. Сегодня шаманизм продолжают практиковать люди во всех частях света, и в некоторых племенах ритуалы и магические техники, передаваемые по наследству, дошли до наших дней практически в неизменном виде.

У других народов эти практики эволюционировали, поскольку возникла необходимость бороться с эмоциональными и физическими болезнями, с которыми древние шаманы просто не сталкивались. В современном мире значительно

участились случаи онкологических и эндокринных заболеваний. Мы столкнулись с проблемой иммунодефицита. Депрессивные состояния и синдром хронической усталости – также грозные признаки нашего времени, и мы пока не нашли действенного способа борьбы с ними.

Шаманы, сочетающие в своих практиках деятельность целителей и психологов, в первую очередь обращали внимание на духовную причину физического недуга, на то, что происходит с человеком на незримом уровне. Допустим, вам поставили страшный диагноз – рак, и вы отправились за помощью к какому-нибудь шаману в Южную Америку. Этот шаман сконцентрирует свое внимание не на клинических проявлениях вашего заболевания, а на том, что происходит внутри вас, «под кожей», на невидимом уровне духа. Этот духовный диагноз может показать, что ваше состояние – результат направленного на вас чужого гнева, злобы и зависти, спровоцировавших развитие соматического заболевания.

До того, как были изобретены пушки и бомбы, люди использовали оружие принципиально иной природы. Обессилить врага было проще всего, послав мощное проклятие на ментальном уровне, негативную энергию, тому, кому по тем или иным причинам нужно было причинить максимальный вред. Оружием древних племен были мыслеформы – настоящие незримые отравленные стрелы, вызывавшие тот же самый эффект, что и стрелы материальные – тело врага оказывалось поражено смертельным ядом.

Для человека, принадлежащего к любой архаической культуре, всегда существует разница между *посылкой* негативной энергии, например гнева, и простым ее *переживанием*. Когда кто-то испытывает гнев, не посылая никому другому отравленной этим гневом стрелы, он просто признает наличие у себя этого чувства. Но в подобном случае остро негативная эмоция лишена разрушительной силы, причиняющей ощутимый вред противнику. Будучи представителями современной культуры, мы, зачастую, отрицаем подобный уровень сознания и видения ситуации, поскольку привыкли признавать только то, что способны воспринять с помощью пяти органов чувств.

Поэтому мы посылаем свои отравленные стрелы бессознательно, не понимая, какой вред причиняем. Другой человек может ощутить этот удар, но тоже вряд ли поймет, что с ним произошло на самом деле.

Когда вы никому ничего не посылаете, а просто признаете то, что испытываете какую-то негативную эмоцию, возможная энергетическая пощечина, пинок или удар превращается посредством вашего намерения в позитивную энергию, содержащую в себе свет и любовь, и именно эту энергию вы выпускаете в пространство. Таким образом, вы не только не причиняете вреда другому человеку, но и не вредите самому себе, подавляя свои чувства. По мере чтения этой книги вы познакомитесь с техниками, помогающими преобразовать энергию ваших мыслей и чувств.

Вот пример того, как все это может происходить. Давайте представим, что я сижу на собрании у себя на работе. Один из моих коллег произносит нечто, рождающее во мне страх, например, что меня могут уволить. Но вместо того, чтобы просто признать факт возникновения у меня негативной эмоции и справиться со своим страхом, я преобразую страх в ненависть и проецирую ее на своего начальника (поскольку именно от него зависит, уволят меня на самом деле или нет). Мои горечь и гнев выплескиваются в окружающее пространство кабинета, хотя вслух я их не выражаю. Слово *ненавижу*, которое я повторяю про себя, обладает огромной силой, питаемой моим страхом. Эта энергия наполняет комнату, и все присутствующие это чувствуют.

Задумайтесь над этим сценарием, а также над теми, которые разыгрываете вы и люди, которых вы знаете, каждый день. Подумайте о том, какое количество негативной энергии обрушивается на нас день за днем. Жить в атмосфере, наполненной такой энергией – значит постоянно изматывать себя.

Представьте себе свою руку. А теперь вообразите, что один из пальцев коснулся пола и возомнил, что обладает своей собственной жизнью, независимой от остального тела. Это звучит абсурдно. Но разве мы, люди, сегодня ведем себя по-другому? Мы забыли то, что известно народам, близким к природе и квантовой физике: мы зависим от тела, к которому принадлежим, и от той паутины жизни, которая соеди-

няет всех нас.

С точки зрения этих народов, существует дух, присутствующий во всех нас, и мы связаны и с этим духом, и со всем сущим. Деревья, растения, скалы, облака, реки, океаны, звезды, люди, животные и насекомые – все это взаимозависимые части одного организма. И мы соединены, связаны со всеми формами жизни, а не только с другими людьми. Жизненная энергия связывает нас в единую паутину жизни. Изменение какой-то одной ее части меняет всю сеть.

Представим себе, например, что в том месте, где вы живете, есть вид птиц, питающихся определенными насекомыми. Если эти птицы неожиданно вымрут, то не будет никакой возможности контролировать популяцию насекомых. Пострадает вся экосистема, в которой вы живете.

Таким образом, паутина жизни работает на физическом уровне. Но мудрость аборигенных народов учит нас тому, что точно также существует невидимая сеть жизни, в которой мы все энергетически связаны с единой духовной силой. Мы называем эту силу разными именами, в зависимости от того, к какой религиозной или философской традиции принадлежим, но, под любым именем, эта сила является источником жизни.

Если вы сломали руку, то болит не просто рука. Ваша рука не изолирована от тела. Боль испытывает все ваше существо. Каждая клетка тела подверглась воздействию. Точно также, мы являемся частями целостного организма бытия, и

любое действие, совершаемое нами в жизни, влияет на весь этот организм в целом. Любое изменение в нашем сознании рождает волны, распространяющиеся по всей паутине жизни. Когда мы излучаем негативную энергию, она ранит все живые существа без исключения. Наша умиротворенность, напротив, помогает нести мир всему живому.

Тысячелетиями духовные учения говорили нам, что внешний мир – это отражение внутреннего состояния нашего сознания. Желая изменить мир вокруг себя, следует научиться менять свое внутреннее состояние.

Если мы посмотрим на сегодняшнее загрязнение окружающей среды с духовной точки зрения, мы увидим, что оно является продолжением загрязнения нашего внутреннего мира. Это означает, что наши отравляющие мысли, чувства и предубеждения возвращаются к нам в виде загрязнения воды, атмосферы и почвы. Энергия наших негативных мыслей и чувств пропитывает воду, которую мы пьем, воздух, которым дышим, пищу, которую едим. И это вызывает физические болезни. Но, научившись работать над собой, мы сможем создать гармонию и благополучие внутри себя, которые исцелят и мир вокруг нас.

Ганди говорил так: «Станьте тем изменением, которое вы хотите увидеть в этом мире». Я сформулирую это несколько иначе: «Мир меняет не то, что мы делаем, а то, кем мы становимся».

В нашей совместной работе вы научитесь опознавать свои

отравляющие мысли, преобразовывать их негативную энергию и защищать себя от вредного воздействия, которому окружающие подвергают вас в силу своего невежества. Я покажу вам простые способы, которые позволят вам стать истинным выражением мировой гармонии.

Хочу привести здесь одну очень древнюю историю.

*Дед беседовал со своим внуком о самых разных вещах.*

*Он сказал: «Я испытываю чувство, как будто два волка грызутся в моем сердце. Один волк мстительный, гневный и яростный, а другой – любящий, сострадательный и сильный».*

*Внук спросил деда: «И какой из волков выиграет сражение в твоём сердце?»*

*Дед ответил: «Тот, которого я кормлю».*

Какого из волков кормите вы?

# Глава 1

## Алхимия души

Многие сегодня полагают, что алхимики древности всего лишь пытались превратить свинец в золото. На самом деле алхимические преобразования совершались на совершенно ином уровне, когда благодаря специальным техникам тяжелое, свинцовое человеческое сознание превращалось в золотой свет.

Слово *алхимия*, происходящее из арамейского языка, означает «переработка плотной внутренней темноты». В этой книге мы будем использовать древний алхимический принцип, чтобы осветить темноту души – преобразовать энергию, которую вы проецируете, в любовь и свет, способные исцелить и вас, и окружающих.

# Внутренняя красота

Я уверена, что в вашем окружении есть люди, от которых вам всегда инстинктивно хотелось бы держаться подальше. Они похожи на темную грозовую тучу. Но есть и другие, которые поднимают вам настроение одним только фактом своего присутствия.

В западных странах люди тратят целые состояния на то, чтобы сделать свои тела «более красивыми». Но это достаточно бессмысленное занятие, потому что красивым человека делают вовсе не пропорции тела и не черты лица. Возможно, вы встречали невероятно красивых людей, которых ни в коем случае нельзя назвать привлекательными с точки зрения модных журналов и экспертов индустрии красоты. Красота – в том свете, который они излучают, а также в том, как они идут по жизни. В душе этих людей царит мир, и от них исходит ощущение внутренней силы и бесконечного спокойствия.

Мы все обладаем способностью излучать свет. Остается лишь сконцентрироваться на том, чтобы своим внутренним светом исцелять окружающих людей и самих себя. Мы способны сделать мир чище и светлее, научившись трансформировать свою собственную энергию. Только это сделает нас по-настоящему красивыми и вернет волшебство в нашу жизнь.

## Наше реагирующее «Я»

Никому из нас не хочется жить в атмосфере враждебности, но именно так мы сегодня и живем. Энергия распрей отравляет нас.

Мы – люди, и у нас есть эго, а природа эго заключается в том, чтобы противопоставлять себя окружающим. Поскольку нам постоянно необходимо с кем-то себя сравнивать, наше взаимодействие с людьми задевает скрытые струны нашей собственной значимости. Мы все время ощущаем, что другие люди более щедро одарены умом, красотой или богатством. Общение с такими людьми оставляет у нас неприятный осадок, поскольку заставляет чувствовать себя «хуже, чем они». Это рождает бурю эмоций: гнев, страх, ревность, отчаяние, ярость и ненависть.

# 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.