



Холли Беллебуоно

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ТРАВ



Анджела А. Уикс

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ТРАВ
МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ЕДИНОРОГОВ



Холли Беллебуоно
Анджела А. Уикс
Маленькая книга трав.
Маленькая книга единорогов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69452695

Маленькая книга единорогов; Маленькая книга трав / Анджела А.

Уикс. Холли Беллебуоно: Весь; Санкт-Петербург; 2023

ISBN 9795944391772

Аннотация

Маленькая книга трав

Работа с растениями – чудесный способ провести время. Она воодушевляет и оказывает оздоровительный эффект на наш организм.

В центре внимания книги – травы, которые можно применять самым разным способом. Все они безопасны и просты в уходе. А советы автора по сбору и хранению помогут избежать распространенных ошибок.

Для поддержания здоровья можно употреблять растения в пищу или использовать наружно в качестве лекарственных средств. Подробные рецепты подскажут, как делать это правильно. Вы научитесь готовить настойки и бальзамы, делать компрессы и припарки, заваривать вкусный и полезный чай.

Книга станет отличным практическим руководством для полного цикла работы с растениями и источником ценных знаний для заботы о вас и ваших близких.

Маленькая книга единорогов

Кто из нас не мечтал побывать в стране радужных единорогов? Часто мы ассоциируем этих прекрасных созданий со счастливой легкостью или произвольной радостью. По легенде единороги – существа неуловимые, а радуги, как известно, встречаются нечасто и возникают только после дождя.

Единороги и радуги – это магия, к которой нужно всегда быть готовыми. Чтобы они нас нашли, можно посыпать свой путь блестками и ежедневно засаживать семена веры в чудесное. Или познать, что привлекает их в наш мир, и культивировать то, что им нравится. И они придут, независимо от того, усердно ли мы готовились к встрече или отдались на волю случая. Даже посреди жизненного хаоса возможно найти чудо, красоту и вдохновение.

Надеюсь, эта книга поможет вам отыскать единорогов, на поиски которых вы решили отправиться.

Анджела А. Уикс

Содержание

Анджела А. Уикс	7
Об авторе	9
Благодарю вас!	11
Отказ от ответственности	12
Введение	13
Глава 1. Мифическое существо	22
Образы единорогов	23
Реальность или воображение?	26
Значение единорогов в разные периоды времени	30
Современный интерес к единорогам	32
Два типа контактов с единорогами: визуальный контакт и проживание	35
Глава 2. Инструментарий единорога: видения и отражения	37
Зеркала, луны и отражающая гладь водоемов	38
Воображение	48
Красота	56
Конец ознакомительного фрагмента.	58

**Анджела А. Уикс.
Холли Беллебуоно
Маленькая книга
единорогов;
Маленькая книга трав**



© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2021

Перевод с английского

*Екатерины Рябцевой, Екатерины Бормотовой, Ульяны
Гончаровой*

Анджела А. Уикс

Маленькая книга единорогов

Посвящается Эми, которая с самого начала показала мне, что единороги реальны.

А также посвящается Люку, который создал для меня пространство, где я снова научилась в них верить.



Маленькая
книга
единорогов

Анджела А. Уикс



Об авторе



Анджела А. Уикс – опытный редактор книг, издаваемых в Llewellyn Worldwide по теме тело-ум-дух. Ее статьи публиковались в *The Edge*, *Elephant Journal*, *The Mighty* и *Llewellyn's Complete Book of Mindful Living*. Профессионально занимается лечебным массажем, энергетическим целительством, увлеченно изучает холистические практики. Ее картины выставлены в больницах и лечебных клиниках в рамках программы целительного искусства, организованной Phipps Center for the Arts. Дополнительную информацию о книгах, картинах и целительских практиках Анджелы мож-

но узнать на сайте www.AngelaAnn.Wix.com/arts.

Благодарю вас!

Часть доходов от продажи этой книги направляется в фонд поддержки животных. Искренне благодарю вас за покупку и вклад в защиту созданий, которым нужны помощь и забота. Вы – настоящий единорог!

Отказ от ответственности

Содержащаяся в этой книге информация не предназначена для диагностики, лечения или профилактики какого-либо заболевания. Автор и издатель не несут ответственности за ущерб людям или собственности, возникший в результате использования идей или инструкций, изложенных в данном издании. В случае возникновения у вас вопросов относительно применения или эффективности методов и советов, опубликованных в этой книге, рекомендуем проконсультироваться с лицензированным медицинским специалистом или лечащим врачом. В случае если вас беспокоит здоровье, всегда обращайтесь за профессиональной консультацией. Эта книга издана исключительно в информативных целях и не является публичным заявлением.

«Но как такое возможно? <...> Наверное, я могла бы понять, если бы люди забыли единорогов или переменились настолько, что возненавидели их и желают убить, увидев. Однако не узнавать их вовсе, смотреть на них и видеть кого-то еще – какими же тогда видят они друг друга? <...> Если люди не узнают того, на что смотрят, так, может быть, единороги по-прежнему живут в мире?»

«Последний единорог», Питер С. Бигл¹

¹ Перевод Ю. Соколова. – Здесь и далее примеч. ред.

Введение



При мысли о единорогах вам, наверное, представляются детские фантазии, радуги, спирали сладкой ваты и легкомысленность. Это все чудесно и может подарить много радости, но мифические существа, о которых далее пойдет речь, представляют собой нечто большее! Очень скоро вы сами в этом убедитесь с помощью компактного мануала по использованию магии единорогов. На первый взгляд перед вами простая книга о единорогах, но по сути это руководство, помогающее заново обнаружить чудеса и счастье. Это дорожка

из хлебных крошек, по которой можно прийти к истинной радости – даже в темные времена. Вы узнаете о том, что единороги – независимые мифические существа, но что важнее – научитесь привлекать энергию единорогов и претворять ее в жизнь для выведения повседневной магии на более высокий уровень. Эта книга о том, как найти вдохновение, яркий творческий потенциал и все то, от чего ваша душа будет трепетать и искриться.

Моя мама часто говорит, что я любила единорогов еще до того, как они стали модными. Они всегда привлекали меня, но даже в детстве я старалась хранить это в секрете. Не хотелось, чтобы меня считали инфантильной и незрелой. Мне казалось, что, для того чтобы соответствовать этому миру, нужно скрывать столь эксцентричный интерес. Иронично, что единороги – это символ отличительной уникальности, за которую их и любят. Есть, конечно, и те, кто их ненавидит, но единорогам нет до этого никакого дела! Они слишком заняты своей фантастичностью, чтобы обращать на это внимание. Возможно, отчасти именно поэтому меня к ним так влечет.

Со временем я повзрослела и перестала думать о единорогах, но по-прежнему слышала их шепот. Помнится, лет в 12 я оказалась на ярмарке и положила монетку в игровой автомат «толкатель монет». Миниатюрный бульдозерный ковш совершал движения от меня и ко мне, а между ним и мной лежали четвертаки. От меня требовалось бросить в автомат

четвертак и попытаться сделать это так, чтобы он упал в месте, где после его захвата ковшом сдвинутся лежащие в автомате монеты и упадут в монетоприемник. Среди звонкой мелочи лежал маленький керамический жетон с изображенным на нем единорогом, и я молча обратилась к нему с просьбой упасть в приемник. Я старалась держаться непринужденно, потому что вокруг толпились мои друзья, которые возбужденно уговаривали монеты упасть, словно те способны были их услышать и отреагировать. «Ну давай!» «Это было совсем близко! Попробуй еще раз». По правде говоря, мне очень хотелось выиграть жетон с единорогом, и дай я себе волю, то кричала бы вместе с остальными. Жетон дразняще балансировал на краю. Безмолвно пожелав себе заполучить сокровище, я бросила последний четвертак и... жетон не двинулся с места. Кто-то из друзей отчаянно ударил по стеклу и — *шмяк* — упал жетон.

Этот керамический жетон я сохранила. Он лежал то в ящиках стола, то в коробочках, но всегда где-то неподалеку. Теперь я понимаю, что этот физический символ магии обратился напрямую к моей душе. Впоследствии магия единорогов снова проснулась во мне.

А когда единороги обрели большую популярность, моя любовь к ним полностью возродилась и на моем рабочем столе появилась старинная фигурка единорога. Я стала замечать, что другие люди восхищались ими так же, как всегда восхищалась я. Раз вы решили прочесть эту книгу, значит

вас наверняка тоже привлекают единороги. Я рада вместе с вами оказаться в единорожьем племени! Вот только почему мы так очарованы этими созданиями? Мне никогда не удалось понять, что именно меня в них завораживает. Лошади оставляли меня равнодушной. Выходит, всего один рога меняет все?

В этой книге мне представилась возможность тщательно, а также весело и увлекательно поискать ответ на этот вопрос. В результате стало ясно, что, хотя мне и казалось, будто я надолго расставалась с единорогами, они всегда мириадами способов присутствовали в моей жизни. Надеюсь, что, читая эту книгу, и вы ощутите их поддержку и способность привести к вашей собственной внутренней магии.

Для того чтобы проникнуться очарованием единорогов, необходимо понять, как исторически сложилось так, что мы о них узнали. В первой главе рассказывается об их историческом значении и разнообразии единорогов и о том, какое отношение это имеет к вам лично. Поговорим также, почему сегодня происходит взрыв интереса к ним. Далее рассмотрим два вида взаимодействия с единорогами: видеть единорога и проживать его.

Из второй и третьей глав вы узнаете о множестве разнообразных способов, которыми энергия единорогов пытается привлечь ваше внимание. Речь пойдет о синхроничности, об источниках прекрасного, о посланиях во снах, об особых присутствующих в вашей жизни «людях-единорогах», о ва-

шем воображении, пристрастиях и личных причудах. В этот список также можно добавить силу цвета. В частности, с единорогами обычно ассоциируются радуги, и неспроста. Мы поговорим о том, почему так происходит, и о том, как взять в руки материальную радугу из кристаллов и самоцветов. После прочтения третьей главы вы будете знать, как изготовить собственный спрей с энергией единорога.

В четвертой главе мы поговорим о том, как пробудиться и замечать магию, которая пытается привлечь ваше внимание. Большим подспорьем может послужить практика осознанности. Другой эффективный способ – избавиться от физических вещей, которые мешают увидеть источник того, от чего в вас пробуждается сияние. Бывает, препятствием оказываются какие-то убеждения (или даже их отсутствие). Обо всем этом мы поговорим на пути к пробуждению осознанности.

С опорой на новообетенную осознанность в пятой главе мы поищем способ, как зажечься изнутри. Попробуем возродить способность к свободе действий и выявить то, что сможет разжечь вашу искру. Эта задача окажется непростой, однако благодаря блокам с советами и личным изысканиям вы быстро с ней справитесь.

Если вам это нравится, но кажется слишком прекрасным, чтобы быть правдой, прошу, не волнуйтесь: вы не ошиблись адресом. Единороги – не мелководные существа; мы проследуем за ними ниже поверхностного уровня – в дремучую ча-

щу леса. Чтобы поддержать в темные времена и даже помочь выйти из кромешного леса, я научу вас энергетической практике самоисцеления и отпускания того, что больше не помогает.

В последней, шестой главе я расскажу о разнообразных способах призыва единорога, осуществляемого в рамках личной и духовной практики. С помощью ритуала, молитвы, мантры или эмоциональных утверждений мы направляем запросы вовне, что способствует привлечению того, что нам хочется. Медитация учит слушать и дает возможность услышать ответ на запросы, а благодаря осознанному восприятию открывается возможность воспринять полученный ответ.

Очень важно уметь слушать. Эта способность раскрывает экстрасенсорное восприятие, которое помогает нам воспринимать и слышать посылаемые нам сообщения.

В книгу добавлены упражнения, которые надо будет сразу же выполнять. Я поместила их, чтобы посредством личной практики вы могли вернуться к своей магии. Одно дело – читать о чем-то и совсем другое – испытывать на практике. Постарайтесь проявить активность и освоить представленные здесь задания. Отследить прогресс проще всего, ведя дневник или как-то иначе учитывая свои наблюдения. Благодаря этим простым действиям вас могут посещать самые необычные озарения.

Как вы уже поняли, за короткое время вам предстоит узнать очень многое! Меня радует возможность поделить-

ся информацией и моими озарениями. Часть изложенного здесь получена в результате поисков или из учебных курсов, а другая часть основана на моем личном опыте и интуиции. За последние пару десятилетий я активно исследовала духовную и природную энергию и изучила множество разнообразных практик, в том числе училась развивать в себе интуитивные и экстрасенсорные навыки, обучалась энергетическому лечению и телесно ориентированной терапии. В течение некоторого времени я занималась лечебным массажем и энергетическим целительством. С тех пор я помогла множеству авторов в подготовке к публикации пары сотен книг, написанных на метафизические темы и про разум, тело и дух, и многое из них узнала.

Признаюсь, я написала эту книгу не потому, что поняла жизнь. Многое из рассказанного здесь – то, что я сама уравниваю, если мой маятник слишком качнуло в сторону мрачных событий. Все мы регулярно сталкиваемся с трудностями, и теневая сторона порой берет верх. Соответственно цель этой книги – помочь снова выйти к свету.

Вскоре после того, как начала писать, однажды, торопясь через наш двор, я заметила бабочку, которая в замедленном ритме открывала и закрывала крылья. Остановившись, я несколько смущенно уставилась на нее: бабочка демонстрировала свою красоту, сидя на кашках. Затем я рассмеялась. Эта пронзительная представшая моему взору метафора была лучшей из всех, когда-либо увиденных или услышан-

ных мной:

Вот это жизнь: большая, огромная, вонючая грязь. А теперь вперед – попробуйте найти в ней столько красоты, сколько сможете.

Поскольку до этого происшествия я посвятила много лет изучению всевозможных материалов о темных аспекта жизни (например, трудностях, вызванных хроническими заболеваниями), то поняла, что пора качнуть маятник в сторону света. Мне нужно было найти моих единорогов. Мне нужно было заново понять, что способно заставить меня затрепетать от счастья. Бывает нечто такое, отчего возникает ощущение, будто душа расширяется и вибрирует, и тогда начинаешь светиться изнутри и теряешь счет времени.

На ухабистых житейских тропах бывает трудно найти счастливые мгновения – они словно бабочки на навозной куче. Но если направить фокус внимания на поиски красоты (среди миазмов), то возможно, мы сможем распознать ее, когда наткнемся.

Моя жизнь неидеальна. Подобную ситуацию люди порой описывают фразой вроде: «Нет, я не живу в стране радужных единорогов!» Тем самым ясно, что мы соотносим единорогов со счастливой легкостью или произвольной радостью, но у меня несколько другое мнение. По легенде единороги – существа неуловимые, а радуги, как известно, встречаются нечасто и возникают только после грозы. Единороги и радуги – это магия, к которой нужно быть всегда готовыми. Что-

бы они нас нашли, можно посыпать свой путь блестками и ежедневно засаживать семена. Можно познать, что привлекает их в наш мир, и культивировать то, что им нравится. И они придут, независимо от того, усердно ли мы готовились к встрече или отдались на волю неожиданности.

Даже посреди самого густого жизненного хаоса возможно найти чудо, красоту и вдохновение. Надеюсь, мой рассказ поможет вам найти единорогов, на поиски которых вы решили отправиться.

Глава 1. Мифическое существо



Для начала поговорим о единорогах как об отдельном виде мифических существ и об их месте в воображении и реальности. Этой теме нужно коснуться сразу, потому что причины, по которым вы заинтересовались этой книгой, могут отличаться от таковых у другого читателя. Определившись со спецификой своего интереса и понимая, чем он отличается от мотивации других людей, вы сможете добиться лучшего понимания, почему в современном мире единороги обрели такую большую популярность.

Почему они нам нравятся и что нужно сделать, чтобы активнее подключиться к их энергии? Что значит «привлече-

ние энергии единорогов» и как ее использовать на высоком уровне повседневной магии? Именно об этом пойдет речь в первой главе.

Образы единорогов

Идея существования единорогов на протяжении тысячелетий была известна по всему миру. Поймать их было невозможно, однако магия этих созданий пленяла. Чтобы понять, почему испокон веков единороги очаровывали людей, необходимо побольше узнать об их качествах, о том, как они выглядят и какие идеи выражают.

Единороги сохраняют постоянное присутствие в коллективном сознании отчасти из-за их интригующих описаний. Чаще всего единорога представляют как белую лошадь с одним спиралевидным рогом, правда, в современных текстах можно встретить упоминания единорогов всевозможных цветов. В европейских источниках единорог обладает раздвоенными копытами, козлиной бородкой и львиным хвостом. Азиатский единорог окрашен в черный, голубой, красный, белый и желтый цвета, покрыт чешуей, у него тело оленя и воловий хвост (Американский музей естественной истории). Единорог из китайской мифологии называется «цилинь», а в Японии – «кирин». Уроженцам Центральной Африки известно о нелюдомом, редко встречающемся существе «окапи», которое у европейцев называется «африканским

единорогом» и о происхождении которого ничего не известно. На ногах и на задней части туловища у него полосы, как у зебры, он обладает телом ишака и головой оленя или антилопы – интригующий набор и хороший пример уникальной гибридизации, характерной для всяческих единорогов из разных концов света.

По мере того как идея о единорогах эволюционировала, у них появились крылья, как у Пегаса – божественного коня из греческой мифологии. С недавних пор, после возрождения мультсериала «Мой маленький пони» в 2012 году, крылатых единорогов стали называть *аликорнами*, и это название за ними прочно закрепилось. (Однако традиционно *аликорн* – это спиралевидный рог единорога, именно в этом значении я использую слово в книге.)

Если до сих пор вас не заинтриговали варианты описания внешности единорогов, то их характерные особенности вряд ли кого-то оставят равнодушным: единороги считаются храбрыми, неистовыми и дикими, но в то же время кроткими, отзывчивыми, гармоничными и грациозными – неудивительно, почему ими так интересуются. Они невинны, однако, говорят, обладают небывалой мудростью и верны своей истине и ценностям. Они славятся красотой и силой, предпочитая оставаться невидимыми. Неуловимые и таинственные единороги незримо оберегают и защищают тех, кто слабее. Обладающие сверхъестественной интуицией, уверенные в себе, эти существа символизируют надежду и олицетворяют

собой естественную детскую магию – ту самую, к которой нам так часто хочется вернуться. Ну разве можно *не* восхищаться ими?

Упражнение 1

Как выглядит ваш единорог?

Вспомните, какие животные вам нравятся больше всего. С какими их аспектами ощущаете наибольшую связь? Возможно, вам нравится верность лошадей или свобода крылатых птиц. Возможно, вас привлекает эмоциональный интеллект слонов, крепкая мощь носорога или пластичное равновесие нарвала. Возможно, ваша страсть к паясничанью созвучна ужимкам обезьяны или грациозные движения похожи на прыть антилопы. Возможно, вы ощущаете нехватку каких-то качеств, которыми обладают некоторые животные: например, вам хочется стать таким же неистово храбрым, как лев.

Поразмышляйте о символизме различных животных и определите, какие из них наиболее созвучны вам. Возможно, вы откроете для себя что-то такое, о чем не задумывались раньше. Определившись с выбранными животными, попробуйте скомбинировать их части и карандашом нарисовать представляющего вас единорога.

Ваш единорог может отражать силу, заботу о себе, независимость и многое другое. Результат этого упражнения будет таким же уникальным, как и вы сами, а потому не ограничивайте себя и не сдерживайтесь. Представьте, будто ваш единорог устанавливает связь с вами, и позвольте сообщить вам все, что ему захочется в этот момент. Возможно, вас удивит его сила, взбодрят яркие эмоции или озадачит озорство. Постарайтесь на данном этапе не подвергать происходящее сомнению. Позвольте себе отнестись к этой практике с чувством игривого любопытства.

Реальность или воображение?

Единороги стирают границу между реальностью и воображением. Как вы считаете, в чем заключается ваш опыт взаимодействия с ними? Чем привлекла вас эта книга? Как думаете, ваш интерес основан на реальности или воображении?

Вероятно, ваши представления о единорогах можно отнести к одному из следующих четырех пунктов.

1. Реальность вымерших или невидимых существ.
2. Вам нравится воображать себе жизнь фантастических животных.
3. Вы способны воспринимать духовную реальность и считаете единорогов высоковибрационными духовными проводниками.
4. Вы воспринимаете единорогов как метафору для

собственных поисков волшебства в жизни и веры в весьма реальную и лучистую силу, которая находится внутри вас.

Возможно, вы ощущаете себя немного криптозоологом и вам хочется найти в физическом мире существа, о которых ходит много слухов, например снежного человека, лохнесское чудовище или чупакабру. Стоит вспомнить о скептическом отношении к утконосам, комодским варанам и даже горилл, причем в существовании последних двух сомневались вплоть до начала 1900-х годов (по данным *Animal Planet*). Как знать, кого еще можно обнаружить?

Ближе всего к встрече с единорогами в физической реальности я оказалась, когда узнала, что нарвалы действительно существуют. Этот факт каким-то образом открылся мне всего несколько лет назад (честное слово!), а до тех пор я считала их вымыслом. Так что открытие того, что эти удивительные существа и правда обитают в нашем мире, подействовало на меня ошеломляюще. Я неожиданно ощутила себя ближе к единорогам, у которых обнаружили настоящие глубоководные родственники. Моему счастью не было предела!

В этой главе мы немного поговорим о том, вымершие ли существа единороги или просто невидимые, и затем перейдем к их историческому значению. Трем другим пунктам из списка (воображение, духовность и метафора) будет посвящена оставшаяся часть книги. Некоторые могут прийти к выводу, что единороги *на самом деле не* реальные и что они

всего лишь игра нашего воображения. Однако мнение о том, будто воображаемое нами фальшиво или недействительно, неверно. Воображение – это могущественный инструмент, способный привести как к *обнаружению* истины, так и к ее *сотворению*.

Среди моих любимых цитат есть одна из книги «Гарри Поттер и Дары смерти» Джоан Роулинг. В заключительной кульминации этой волшебной истории на Гарри было совершено нападение, в результате чего он попадает в альтернативную реальность. Здесь он встречает distinguished профессора Дамблдора, который делится мудростью, ускользнувшей от него при жизни. Ни читателю, ни самому Гарри в точности не известно, происходило ли это на самом деле или он был без сознания, в состоянии сна или балансировал на пороге смерти и очутился в духовной реальности. Гарри задал вопрос: «Это все правда? Или это происходит у меня в голове?» Дамблдор ответил: «Конечно, это происходит у тебя в голове, Гарри, но кто сказал тебе, что поэтому оно не должно быть правдой?»²

Совет 1. Про единорогов

Возможно, ваши представления о единорогах можно отнести к одному из следующих четырех пунктов.

1. Реальность вымерших или невидимых существ.

² Текст приводится в переводе Сергея Ильина и др.

2. Вам нравится воображать себе жизнь этих фантастических животных.

3. Вы способны воспринимать духовную реальность и считаете единорогов высоковибрационными духовными проводниками.

4. Вы воспринимаете единорогов как метафору для собственных поисков волшебства в жизни и веры в весьма реальную и лучистую силу, которая находится внутри вас.

Волнующая правда заключается в том, что большую часть реальности создает наш ум, который зачастую верит во все, что мы воображаем. Например, в журнале *Psychology Today* сказано, что у тяжелоатлетов при силовых нагрузках активируются те же паттерны мозговых волн, что и у тех, кто поднимает тяжести в воображении (Le Van, 2009). Более того, известно, что гипотетические тренировки, производимые в воображении и с помощью визуализации, действительно приводят к увеличению мышечной массы. Так что сила мысли на самом деле велика!

В современном мире, где физические, материальные вещи ценятся выше, чем чувства, разум или дух, довольно непросто оценить по достоинству то, что мы проживаем на другом уровне или во что верим. Эта книга поможет вам научиться ценить тот опыт, который вы получаете в результате привлечения творческой энергии, разума, чувств, духа или воображения, потому что они *реальны* и тоже имеют ценность.

Если же вы читаете эту книгу, чтобы побаловать свое игривое воображение, что ж – пусть будет так! Если же вы движимы желанием побольше узнать о своей магической природе – книга поможет. Если вас интересуют духовные практики – вы встретите их на страницах. Каким бы ни был лично ваш интерес, одно взаимосвязано с другим. Воображение создает реальность и открывает нас получению духовного опыта. Духовность наполняет повседневную жизнь энергией. И то и другое укрепляет уверенность в способности жить полную вдохновения жизнь.

Значение единорогов в разные периоды времени

Независимо от того, реальны единороги или нет, люди издавна восхищаются ими. Вероятно, что впервые о них задумались 39 тысяч лет назад во времена сибирского эласмотерия (*Elasmotherium sibiricum*) – зверя размером с мамонта, похожего на носорога и обладавшего, как считается, одним большим рогом на лбу. Этот «сибирский единорог» обитал в Евразии тогда же, когда появились современные люди (Косинцев и др., 31).

Впоследствии единорогов изображали в произведениях искусства и упоминали в литературе, а если точнее – их первые описания появились на древних печатях Южной Азии в индской (харапской) цивилизации приблизительно в 2000

году до н. э. Кроме того, более двух тысяч лет назад легенда о единорогах бытовала в Древней Греции. Первое упоминание встречается у Ктесия, греческого врача и историка, свидетельствовавшего о существовании «диких ослов» в Индии. Вполне вероятно, что он имел в виду носорога, но легенда держалась крепко. Он написал следующее: «Говорят, что выпивший из рога (как из кубка) обретает защиту от припадков, “святой” болезни и действия ядов» (Nichols, 2008, 115).

Было время, когда единорогов считали фантастическими животными, являющимися только юным девственницам. Лишь невинные и целомудренные девушки могли приручить и поймать их. Примерно в 1500 году Леонардо да Винчи сделал такую запись: «Единорог... из-за несдержанности и неспособности контролировать тягу к девам забывает о своей буйной дикости и, отбросив всякий страх, подходит к сидящей деве, укладывается, прильнув головой к ее коленям, и тогда его ловит охотник» (Университет искусств).

Эти предания вызывали в людях жажду завладеть рогом единорога, называемым «аликорн». По этой причине под угрозой исчезновения оказались нарвалы и ориксы, на которых охотились ради рога (у нарвала, кстати, это зуб), который можно было выдать за рог единорога. Вера в его целебную силу распространилась на других животных, и отчасти поэтому по сей день продолжается охота на бивни слонов и носорогов с целью продажи, что привело к снижению популяции этих оказавшихся на грани исчезновения живот-

ных.

Согласно священному преданию в христианстве единорог стал религиозным символом инкарнации Христа через рождение у Девы Марии. В некоторых переводах Библии есть упоминания единорогов. Кроме того, единорогов стали использовать в качестве земного символа гордости и силы, а также неуловимости. Ярким примером является Шотландия, где единорога приняли в качестве национального животного и с XII века изображают в геральдике.

Современный интерес к единорогам

В современном мире то и дело вспыхивает мода на единорогов, особенно в поп-культуре. В 1980-х годах в мультсериале про Ши-Ра был превращающийся в единорога конь по имени Быстрокрылый. В мультсериале «Яркая Радуга» был Старлайт – единорог, вместо рога у которого на лбу была звезда. А в мультсериале «Мой маленький пони» показали множество самых разных единорогов. С тех пор интерес к этим существам возвращался не однажды, и каждый раз их образ переосмысливали по-новому. На волне популярности за последний десяток лет в нашей культуре численность единорогов существенно и безгранично увеличилась.

Интерес к единорогам может показаться примитивным и даже неоригинальным, но если присмотреться повнимательнее, выяснится, что он простирается далеко за преде-

лы шаблонов. Если в прошлом единороги ассоциировались преимущественно с сексистской и оценочной идеализацией женской непорочности или «чистоты», то позже эти устаревшие представления эволюционировали в ощущение молодости в душе, а также поиски внутренней мудрости, силы и просветления. Когда-то рог единорога почитался как Священный Грааль целительства. Теперь же в контексте целительства единорог обычно помогает обрести силу, естественность и личную трансформацию, пробуждая мудрость, которая находится внутри нас самих. Даже в относительно грубоватой, ставшей мемом шутке, которая гласит «Хочу быть единорогом, чтобы протыкать идиотов своей головой», можно рассмотреть желание говорить с неприкрытой искренностью и устанавливать четкие границы.

Коллективному восхищению единорогами способствует множество факторов. Отчасти нам хочется избежать реальности. Порой весь этот мир и происходящие события кажутся безнадежными и даже пугающими. И даже когда это не так, до истощения может довести обычный постоянно «капающий» стресс. Поэтому человек начинает искать способ побега от реальности в целях подзарядки. Для некоторых единороги означают радость и веселье, поскольку связаны с ностальгией по детству. Кроме того, они возрождают надежду и дают ощущение присутствия защитников.

Если вы ищете духовной опоры, единороги могут оказаться для вас подобными ангелам и другим духовным суще-

ствам (в конце концов, стадо единорогов называют «благословением»), только с более фантастичным и игривым ощущением, где меньше религиозных связей и – через природу – больше связи с приземленной реальностью. Остается только усилить осознание их присутствия в обычной повседневной жизни. Именно этому вы и научитесь, читая эту книгу.

Упражнение 2

Настройка на смысловое значение единорога

Я могла бы перечислять причины, по которым единороги обрели большую известность и популярность в современном мире, но, кажется, эффективнее найти их предназначение лично для вас. В чем заключается **лично ваш** опыт взаимодействия с единорогами и **лично ваше** их восприятие?

В уединенном спокойном месте закройте глаза. Визуализируйте единорога, которого нарисовали в ходе предыдущего упражнения, вспомните о животных, из которых он состоит. А теперь представьте себе такого единорога, который обладает наибольшим смысловым значением лично для вас: им может оказаться как нарисованный вами, так и популярное европейское изображение или какое-то иное. Удерживая образ в

воображении, постарайтесь ощутить эмоциональную и умственную связь с ним. После запишите свои наблюдения.

Два типа контактов с единорогами: визуальный контакт и проживание

В этой книге мы поговорим о двух формах контактов с единорогами. Первая: визуальный контакт с единорогом. Речь о мгновениях, когда вам встречается что-то такое, отчего вы восхищенно останавливаетесь. Обычно это нечто, чего не встретишь в любой день, например падающая звезда или, как в моем случае, бабочка на кучке навоза.

Другой пример: однажды зимой мы с друзьями гуляли в городском парке, дыша свежим воздухом и наслаждаясь природными видами. Когда мы проходили мимо реки, то увидели свесившуюся с берега выдру. Прежде я никогда не видела это животное в естественной среде обитания и даже не знала, что в тех местах они вообще водятся. От удивления я воскликнула: «Смотрите! Там то ли бобер, то ли выдра!» Словно выдувающий мыльные пузырьки ребенок я была в восторге, обнаружив в мире нечто новое для себя. Выдра настолько заразительно наслаждалась погодой, что наши лица осветились улыбками. Где она раньше пряталась? Какие *еще* неожиданности нас ждут?

Визуальный контакт с единорогом не означает встречу с

чем-то необычным для вас. Это пронизывающее чувство – захватывающее ощущение восторга и чуда.

Другая форма контакта с единорогом относится к энергии вашего собственного единорога и к тому, отчего вы сияете словно опадающие сверху блески. В такие мгновения вы теряете счет времени, оказываетесь поглощенными своим занятием и чувствуете окрыляющее счастье. В таком случае вы «проживаете единорога» и воплощаете его качества.

Благодаря этой книге вы сможете установить оба вида контакта с единорогом. Готовы? Что ж, начнем.

Глава 2. Инструментарий единорога: видения и отражения



После ознакомления с историей единорогов можно переходить к увлекательной части: поговорим о том, каким образом единороги вызывают к нам и помогают усилить свои вибрации. К инструментарию единорогов относятся видение и рефлексия. Под словом «видение» я имею в виду как внешнее (физическое), так и внутреннее (духовное) видение. А под словом «отражения» подразумеваю разнообразные способы, с помощью которых энергия единорогов побуждает нас к самоанализу и сфокусированному восприятию окружающего мира.

Зеркала, луны и отражающая гладь водоемов

Единорогам нравится созерцать красоту, особенно свою собственную. В результате они способны очароваться своим отражением, и потому их сопоставляют с зеркалами, отражающей гладью водоемов и светом луны. Эти символы могут по-разному проявляться в вашей жизни, например...

- Саморефлексия: проливание света в теневые места, чистое видение себя и признание своей истинной сути.
- Синхроничность: события, которые раз за разом отражаются на вас.
- Усиленные моменты: события, которые кажутся усиленными или искаженными.

Саморефлексия

Саморефлексия – это признание себя и освещение своих потаенных темных мест. Саморефлексия бывает позитивной или негативной. В любом случае она сказывается благотворно, если мы максимально используем ее результаты, а не отбрасываем в сторону.

Саморефлексия может способствовать правильному восприятию личных сильных сторон и качеств, но поначалу

попытки заглянуть под защитный слой эго могут вызывать шок. Если в результате рефлексии вы испытали потрясение, это может означать, что вы живете не в согласии со своей истинной сутью. Задумываясь о своем поведении по отношению к другим или к себе, вы можете испытать горечь, стыд, гнев или другие эмоции, способные подействовать обескураживающе. Может выясниться, что наше истинное отражение размыто и с трудом фокусируется.

Есть способы прохождения через те проблемы, которые способны портить чистоту нашего истинного отражения. К ним относятся терапевтические беседы, ведение дневника, творческое самовыражение через арт-терапию или музыкальную терапию, чтение литературы по самосовершенствованию. На страницах этой книги мы поговорим и о других способах повернуть себя в нужном направлении, к которым относятся расхламление, медитация и обнаружение скрытых увлечений. Это поможет избавиться от ложных представлений о себе и двигаться дальше. Благодаря активному самоанализу легче распознать свою истинную суть и помочь ей проявиться, обрести осознание и понимание своих основных сильных качеств и навыков, которые вы раньше не ценили.

Работа с лунной энергией предполагает посещение темных мест и проливание света на то, что зачастую остается скрытым. В сумраке можно увидеть свою теневую сторону, которая контрастирует с истинной сутью. Процесс этот не лишен боли и дискомфорта. (В фольклоре считалось, что в

полнолуние происходит наибольшее количество родов.) Выводить на свет то, что мы стараемся не знать или не признавать, может быть очень трудно. Когда наконец будете готовы увидеть свои тени или окажетесь вынуждены сделать это, вполне вероятно, вы заметите невиданные ранее возможности и сможете взойти семенам новых начинаний.

Среди моих теневых мест – чувство изоляции по причине хронического заболевания. Долгие годы я старалась замести проблему одиночества под коврик, но однажды настала пора найти другой подход. Мне требовалась помощь, чтобы выйти из цикла хронического нытья и ощущения безнадежности и безысходности. Признать это было тяжело, и требовалась регулярная работа над собой. Поняв, что мне требуется изменить свое поведение, я впала в депрессию. Вместо того чтобы ощутить новый вид поддержки, мне казалось, что я теряю связь с теми людьми, кому доверяла раньше. Часть моей теневой стороны видела, что то, как я справляюсь с проблемами, не помогает, и к тому же своим поведением я опустошала дорогих людей.

Как я уже упоминала, бывает, что для проработки теневой стороны нам необходима помощь. Я нашла тех, кто тоже впотьмах нащупывал тропу к свету. В процессе поиска новых ресурсов мое чувство одиночества отступило, и я обрела новое понимание того, как с ним следует обходиться.

Совет 2. Разнообразные формы зеркал, лун и отражающих водоемов

Зеркала, отражающая гладь водоемов и свет луны могут по-разному присутствовать в вашей жизни, а именно:

- саморефлексия: проливание света в теневые места, чистое видение себя и признание своей истинной сути;
- синхроничность: события, которые раз за разом отражаются на вас;
- усиленные моменты: события, которые кажутся усиленными или искаженными.

Бывает, что, заметив в ком-то свое отражение, от которого хочется воскликнуть: «И у меня так же!», – ощущаешь пробуждение надежды, облегчение, радость и утверждение в собственных силах – казалось бы, давно забытых. Чувство одиночества может возникать по самым разным поводам. Поиски надежды кажутся тщетными. Изоляция может ощущаться мысленно, даже может возникать в теле или физическом пространстве. Но с восходом луны я всегда представляю, будто она говорит: «Эй, я тебя вижу! Тебе не скрыться. Я здесь и не выключаю свой свет, чтобы и ты могла себя увидеть». Она висит высоко в небе – большая и круглая, переполненная возможностями и не давая тьме подступать. Свет позволяет нам увидеть истину и все то в себе, что казалось

утраченным. Если тень озарит яркая искра, секретам и лжи почти не останется места, где укрыться.

Это не значит, что все разоблачающие моменты самоизучения прекрасны. В случае, когда восходит настоящая луна, я обычно злюсь, потому что не могу укрыться от ее света и мой сон становится слишком чутким. Но при этом мне все уютнее и появляется крепкое чувство присутствия космического хранителя, который ведет меня и присматривает за мной. Вместе с этим чувством становится легче работать с теневой стороной, чтобы сделать шаг навстречу истинному отражению наших сильных и позитивных качеств.

Упражнение 3

Как увидеть свое отражение

Посмотритесь в зеркало и постарайтесь увидеть себя собственными глазами. Попробуйте каждый вечер секунд тридцать смотреть так на себя перед тем, как лечь в постель, или же каждое утро, когда готовитесь к новому дню. Это простое упражнение может оказаться очень сложным и вызывать бурю эмоций – особенно поначалу, так что, пожалуйста, относитесь к себе бережно. Говорите себе комплименты. Заглядывая в собственные глаза, спросите себя, что хорошего вы могли бы сделать для ухода за собой. Всплывающие

ответы могут вас удивить.

Синхроничность

Синхроничность – это повторение похожих событий, своего рода дежавю. Это значимые совпадения, которые привлекают внимание к некоему определенному действию или пониманию. Несмотря на то что сами события происходят независимо друг от друга, между ними ощущается близкая и значимая связь. Эти «отражающие события» повторяются словно в комнате со множеством зеркал: отдельные изображения, которые словно бы передают одно и то же сообщение.

Совет 3. Доверие посланиям синхроничных событий

Если сомневаетесь в том, правильно ли понимаете передаваемые синхроничностью сообщения, записывайте их. Указывайте дату, время и особенности того, что произошло. Могут возникать дальнейшие события, которые дополнят первоначальное синхроничное послание, и с новыми подробностями вы сможете утвердиться в понимании исходного послания.

Когда я размышляла о потенциальной хирургической операции по нескольким медицинским показаниям, со мной

произошло яркое синхроничное событие. Я подумывала о том, чтобы убить двух зайцев одним выстрелом и за одну операцию сделать все необходимое, чтобы не пришлось делать их две. Нашелся доктор, который на это согласился. Но, чтобы получить наилучший вариант лечения, нужно было послушать мнение двух врачей разной специализации. Я не знала, кого из специалистов навестить первым, потому подумывала, а не отказаться ли от всей процедуры. Я боялась, что ничего не выйдет и даже что ситуация усугубится. Заранее узнать наверняка было невозможно, оставалось лишь попробовать, получив удачный или неудачный результат. Меня это нервировало, и я никак не могла принять решение.

Однажды утром я села в машину и поехала на работу, продолжая прокручивать в уме беспокойные мысли. Я доехала до холма и свернула на перекресток в нашем жилом комплексе. Посреди перекрестка на дороге сидела яркая птица – красный кардинал. Надо же, как странно, подумала я, потому что в наших краях кардиналы встречались крайне редко и увидеть их можно было только мельком, когда птица пролетала через двор. Еще более удивительным было то, что, когда я проезжала через перекресток, птица не отошла и даже не улетела. У нее не было травм, просто мое присутствие ее ничем не испугало.

Я поехала дальше по извилистому шоссе через лес. Когда я поднималась на следующий холм, мимо ветрового стекла порхнула оранжево-желтая птица. Я видела ее словно в за-

медленной съемке. Она была похожа на оперенное солнце, которое словно приостановилось на мгновение, чтобы хлопнуть крыльями прямо перед моим лицом. Увиденное меня ошеломило, но я почти сразу рассмеялась.

Смысл встречи двух птиц был очевидным. Несколько месяцев я провела в нервных размышлениях о том, как поступить, и время было на исходе. Теперь же я поняла, что птиц две и обеим нужно внимание. Одна хирургическая операция соответствовала энергетическому центру, называемому первой чакрой – ее обозначают красным цветом, и расположена она в основании позвоночника. Другая соответствовала второй и третьей чакрам, оранжевой и желтой, они находятся в нижней и верхней частях живота. Похоже, что кардинал сообщал следующее: «Будь спокойна и жди», а вторая птица подлетела совсем близко, требуя незамедлительного внимания и действия. Именно так и развернулись события, и, к счастью, все окончилось хорошо.

Если вы стали замечать череду синхроничностей, значит, это не просто совпадения. Подобно тому как мы уже говорили о единорогах, выстраивание таких событий в ряд вызывает восхищение. От удивления открывается рот, волосы встают дыбом, эмоции бушуют. Логический ум пытается отрицать увиденное, но сопровождающая синхроничные события энергия не позволит отмахнуться от передаваемого ими сообщения и счесть их тривиальными происшествиями. Это магия, требующая, чтобы ее увидели, услышали и почув-

ствовали. Даже если будете отрицать ее, ваше чутье подскажет, что здесь что-то есть. Если сомневаетесь, правильно ли понимаете передаваемые синхроничностью сообщения, записывайте их. Указывайте дату, время и особенности случившегося. Могут возникать дальнейшие события, которые дополнят первоначальное синхроничное послание, и с новыми подробностями вы сможете утвердиться в понимании исходного послания.

Усиленные моменты

Бывает, что зеркала и отражения искажают реальность. Когда такое случается в обычной жизни, я называю это «усиленными моментами». Кажется, будто время замедляется, и происходящее ощущается интенсивнее. Это может случиться как во время крупного и значимого события, так и при относительно мелком и будничном. Как бы то ни было, этим знаком ситуация пытается привлечь внимание.

Однажды со мной произошло подобное, когда мой муж Люк говорил про увеличение рабочих смен, чтобы в пятницу я могла заканчивать работать пораньше. «Нет, не получится», – автоматически отреагировала я. Но мой ответ прозвучал невероятно медленно, и мои мысли разделились. Когда я произнесла: «Не получится», в другой части моего ума прозвучало: «А может, и получится». Это похоже на то, словно кто-то другой приоткрыл мой ум и вбросил туда противополо-

ложную мысль, чтобы обдумать ее вместо автоматической реакции. Она подхватывается, замедляя время, и начинается процесс обдумывания.

На первый взгляд может показаться, что это пример ничтожной мелочи. Зачем единорогу тратить свою энергию на такую ерунду? Возможно, чтобы показать мне, что я могу сделать то, что кажется мне самой невозможным. Такое случается с каждым. Мы видим себя в рамках определенных параметров, и порой нужно, чтобы нам напомнили, что эти рамки мы воздвигли себе сами. Так что стоило мне изменить часы работы, как мне стало легче заниматься другими своими интересами, которые в итоге привели к появлению новых возможностей. Не будь того изначального сдвига, я бы, наверное, не смогла уделить своим интересам столько внимания, что они в результате привели к позитивным переменам и достижениям.

Расскажу еще один случай. В средней школе я готовилась к докладу о том, кем мне бы хотелось работать в будущем. Этот вопрос был мучительным для меня и с детства вгонял в стрессовое состояние. Откуда мне было знать, кем лучше работать? Когда одноклассница спросила, о чем я собираюсь написать в докладе, я словно со стороны и в замедленном темпе услышала свой ответ: «Хочу быть книжным иллюстратором, чтобы зарабатывать чтением книг». У меня возникло такое чувство, будто это произнес кто-то вместо меня. Книжным иллюстратором я не стала, но в издательский мир

меня привела именно тяга к визуальным образам, и теперь я зарабатываю чтением книг. Странность этих событий озадачивает по сей день, но усиленные мгновения не лгут. Они говорят медленно и только правду.

Упражнение 4

Обращайте внимание на искаженные моменты

Записывайте все замеченные вами искаженные моменты. Опишите событие – произошедшее, сказанное, упомяните его участников и запишите мысли, посетившие вас во время случившегося. Задумайтесь, не призывает ли вас это к действию, а если да, то к какому. Запишите вопросы, возникшие в связи с этим событием. Следите за тем, как развивалась ситуация. В конечном итоге может выясниться, почему с вами произошло данное искаженное событие и почему энергия единорога активировала ваше внимание, чтобы вы внимательнее отнеслись к особенностям именно этого происшествия.

Воображение

В первой главе мы уже немного коснулись темы вообра-

жения, а теперь поговорим о нем более подробно, потому что воображение – важный инструмент единорога, даже жизненно необходимый. С помощью воображения мы ухватываем то, что радует нас самыми разнообразными способами. Высвобождая воображение в ходе творчества, игры, медитации и исследования чего-то, мы открываемся новому потенциалу и всей искристой магии единорогов.

Не стоит считать воображение легкомысленным и порождающим лишь пустые фантазии, не нужно придерживаться этого ложного суждения. Лучше подумайте о том, что воображение – мощный инструмент, способный не только привести к истине, но и создавать ее. Воображение способно сотворить вдохновенную реальность и установить связь с духовным опытом, а соответственно привести вас к своей истинной сути.

Вдохновение находится в шестой (третий глаз) чакре, соответствующей местонахождению и силе рога единорога. Чакры – это энергетические колеса, которые находятся в тонком энергетическом теле, плотно окружающем физическое. Впервые они были упомянуты в древних священных текстах, именуемых «Ведами». Чаще всего семь чакр упоминаются в индуизме и расположены по центру тела от макушки до копчика. Вот их названия и описание.

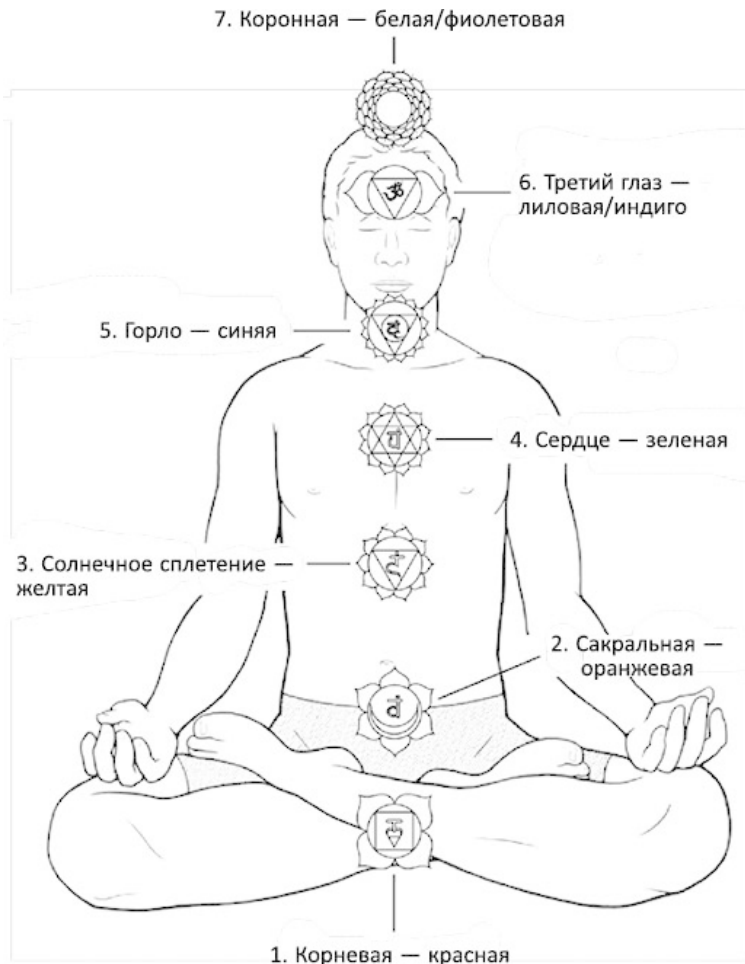


Рис. 1. Семь чакр

- **ПЕРВАЯ ЧАКРА (КОРНЕВАЯ).** Цвет: красный.

Расположена между бедрами – в основании позвоночника. Эта чакра ориентирована на физическое тело и относится к стабильности и безопасности в материальном мире.

- **ВТОРАЯ ЧАКРА (САКРАЛЬНАЯ).** Цвет: оранжевый.

Расположена в животе ниже пупка. Это чакра творчества, удовольствия, эмоционального здоровья и интуитивного навыка ясноэмпатии (экстрасенсорное восприятие эмоций).

- **ТРЕТЬЯ ЧАКРА (СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ).** Цвет: желтый.

Расположена в животе выше пупка. Это чакра личной силы, самоуверенности, умственного здоровья и интуитивного навыка ясночувствования (экстрасенсорное восприятие чувств).

- **ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА (СЕРДЕЧНАЯ).** Цвет: зеленый.

Расположена на уровне сердца. Это чакра установления связей, сострадания, любви и интуитивного навыка ясночувствования и ясноэмпатии (экстрасенсорное восприятие чувств и эмоций).

- **ПЯТАЯ ЧАКРА (ГОРЛОВАЯ).** Цвет: синий.

Расположена на уровне горла/щитовидной железы. Это чакра коммуникаций и интуитивного навыка яснослышания (экстрасенсорное восприятие звуков).

- **ШЕСТАЯ ЧАКРА (ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА).** Цвета: лиловый/индиго.

Расположена в центре лба. Это чakra визуализации и интуитивного навыка ясновидения (экстрасенсорной способности видеть).

- **СЕДЬМАЯ ЧАКРА (КОРОННАЯ).** Цвета: белый/фиолетовый.

Расположена на макушке. Это чakra просветления, соединения с высшими наставлениями и интуитивного навыка яснознания (экстрасенсорное восприятие информации).

Сейчас хотелось бы обратить ваше внимание на шестую чакру и навык интуитивного видения, поскольку именно эта способность активируется тогда, когда мы используем воображение. Об остальных чакрах поговорим в следующей главе, где я расскажу, какие минералы соответствуют той или иной чакре, и снова вспомним в пятой главе, посвященной работе с чакрами, очищающей от старых энергетических блоков и травм. В шестой главе мы исследуем другие интуитивные способности.

Постарайтесь вспомнить, каким было ваше воображение в детстве. Возможно, вы играли в «домик» и делали вид, будто готовите и едите еду, моете посуду и ухаживаете за кукольными младенцами. Возможно, у вас была глина для творчества или пластилин для моделирования, из которых вы делали воображаемые сокровища, или, может, вы с помощью

разноцветных рисунков рассказывали истории. Может быть, вам нравилось строить крепость в лесу или из снега, и вы представляли, будто это настоящее жилище или замок. Возможно, у вас даже был воображаемый друг. Ваше воображение проявлялось самыми разными способами. Детям свойственно перестраивать реальность по-своему. Даже если вы об этом не догадывались, вы таким образом собирали информацию, чтобы получше понять окружающий мир и как в нем действовать.

По мере взросления и все более активной вовлеченности в «реальность» становится труднее пользоваться интуитивным восприятием. Вместо того чтобы представлять себе бесчисленные возможности и приступить к сотворению придуманного, мы обращаемся к миру и ждем, что он провозгласит, что реально, а что нет. Контакт с воображением у нас обычно случается, когда мы позволяем себе творить. Если же воображение пробуждается в иной ситуации, то мы обычно отмахиваемся от информации, которую воображение пытается сообщить. *«Просто воображение разыгралось»*, – частенько объясняем мы и тем самым сужаем границы реальности. Для того чтобы настроиться на магию своей жизни и открыться всевозможным видам нового потенциала, нужно не умалять свой дар и не отмахиваться от него. Эта книга поможет возродить воображение и принять его, но для начала поговорим о том, как можно открыть свой третий глаз.

Упражнение 5

Открыться интуитивному видению

Упражнение «застежка-молния» – один из способов пробуждения шестой чакры и экстрасенсорного видения. Подобным навыкам обычно обучают на начальном уровне развития экстрасенсорного восприятия, чтобы научить открывать и закрывать третий глаз. Некоторые люди боятся, что «закрытие» чакр может оказаться опасной практикой, но то, что мы будем делать в рамках этого упражнения, никак не равно сколь-либо травматичному закрытию вашей энергии. Мы поработаем с воображением, чтобы с его помощью прикоснуться к своей энергии. Это упражнение поможет познакомиться со своей тонкой интуицией и установить здоровые энергетические границы. Хорошо проводить практику перед сном, потому что в конце упражнения необходимо закрыть третий глаз, что поможет успокоить ум и подготовиться к ночному отдыху.

Примите удобное положение и закройте глаза. Представьте, что от макушки вперед, через ваше лицо и до подбородка проходит застежка-«молния». Представьте, что вы взяли за бегунок замка и медленно опустили его, пересекая свой лоб, вниз. Когда

замок раскрывается, изнутри исходит свечение. Это открывается ваша чakra третьего глаза. Ее лиловый яркий свет освещает все вокруг.

Теперь очистите свой ум и обратите внимание на всплывающие изображения. Постарайтесь не фиксироваться на них и не вступать с ними во взаимодействие. Не выносите суждений относительно этих видений. Пусть они продолжают возникать, а вы просто наблюдайте словно со стороны. Обращайте внимание на детали показываемых изображений.

Когда вы ощутите в себе готовность покинуть это пространство, снова вообразите застёжку-«молнию». Возьмитесь за ее бегунок, но на этот раз закройте «молнию» полностью до самой макушки. Смахните «молнию» со своей головы так же, как смахнули бы слой песка, и проследите за ее исчезновением. Почувствуйте разницу в состоянии с закрытым третьим глазом.

Когда вернетесь к реальности, запишите все, что видели в процессе визуальной практики. Периодически, допустим, раз в неделю или месяц, перечитывайте записи о том, что сообщило ваше воображение. Обратите внимание, если возникла синхронизация между увиденными изображениями и какими-либо событиями. Подумайте, легче ли вам стало интерпретировать увиденное. Возможно, очевидной стала какая-то закономерность, и стало понятно, в чем суть сигналов вашего воображения.

Тренируя третий глаз подобным образом, вы посылаете своему интуитивному видению сигналы о

том, что в состоянии принимать подобные сообщения. Образная энергия пробудилась. Так же как спортивные тренировки укрепляют мышцы тела, тренировка третьего глаза приведет к постепенному усилению способности экстрасенсорного видения.

Красота

Красота – отличный способ привлечения энергии единого. Случалось ли вам восхищенно останавливаться при виде чего-то неожиданного и прекрасного? Возможно, даже ожидаемого, очарование которого превзошло ваше воображение. Такие моменты напоминают о могуществе нашего потенциала и способности создавать красивую жизнь.

Для одного человека красота – это повстречать водопад в конце долгого пешего похода. Для другого она таится в музыке любимого исполнителя. Однако красота не обязана соответствовать обычным представлениям. Зачастую к этой категории можно отнести произведения искусства, музыку и лики природы, но красивыми могут быть и старая древесина или дворовый хлам, вываленный кем-то в надежде на его переделку. Кто-то, может быть, находит красоту в сложных математических задачах. Лично меня однажды настолько восхитили состав, текстура и цвет ремонтной краски, нанесенной на тротуар вокруг канализационного люка, что я ее сфотографировала и повесила фото в своей художественной сту-

дии – для вдохновения. К слову о красоте в неожиданных местах!

Порой невозможно предугадать, где и когда настигнет нас красота; таков призыв единорогов. Они появляются в неожиданные моменты и непредсказуемыми способами. Увидев красоту, проникнитесь ею. А если заметите, что ваш дух проявляется с просьбой «Я хочу больше», то вы нашли хлебную крошку, выстилающую путь к тому, отчего начнете светиться изнутри. Постарайтесь как можно внимательнее относиться к подобным сигналам.

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.