

# Енергийна медицина

Продължение на книгата

на

Дона Идън

## Глава 5

### Чакрите

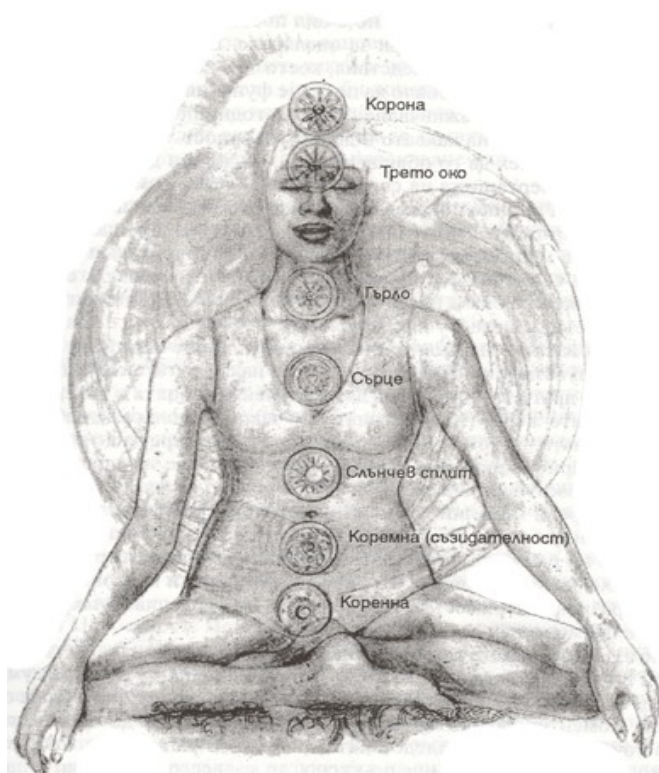
#### Енергийните резервоари на тялото

**Главните центрове както на електромагнитната дейност, така и на ... жизнената енергия ... са познати на всички местни култури по света. Според хавайската Хуна традиция, те се наричат о-о центрове; в Кабала са познати като дървото на живота; в китайската традиция Тао се използва терминът Дантйен, а в йогийската теория се наричат чакри”.**

**Уилям Колиндж**

Думата чакра означава кръг, вихър или колело. Ако меридианите са транспортна система, то чакрите са енергийни гари. Всяка основна чакра в човешкото тяло е център на завихрена енергия, намираща се в една от седемте точки, разположени от основата на гръбначния стълб до върха на главата. Паметта е закодирана в чакрите енергийно, а в невроните — химически. В енергията на чакрите може да се намери отпечатък от всяко важно или емоционално натоварено събитие в живота ви. Ако познавам вашите чакри, все едно познавам историята на живота ви, пречките за израстването ви, уязвимостта ви към заболявания и копнежите на вашата душа.

Чувствителната ръка на опитния лечител, прокарана над дадена чакра, може да резонира болезнено на свързан с нея орган, на запушен лимфен възел, на фини аномалии в топлинното състояние или пулсациите на тялото или на зони на емоционален срив. Вече знам, че тези усещания имат специфично значение. Ръката може да усети толкова надълбоко вибрациите на енергията в чакрата, че лечителят е като огледало, в което се отразява състоянието на пациента или на даден негов орган. Когато преценявам, че с даден пациент един сеанс е достатъчен и искам да събера най-много информация, обикновено се фокусирам върху чакрите. Колкото по-надълбоко потъвам и изследвам следващите нива на всяка чакра, излиза нова и нова информация, до която първоначално не съм имала достъп.



Всяка чакра регулира определени аспекти от вашата личност, има специфични задачи и отдава енергията си на тези задачи. Всяка чакра разкодира парченце от мозайката на вашия живот. Когато две чакри са енергийно откъснати една от друга, аспектите на личността, ръководени от тях, може да влязат във война с подличности, какъвто е случаят с класическия конфликт между главата и сърцето. Но както позволяват на живота ви да се развива, чакрите могат и да го забавят. Разблокирането на енергийно запушена чакра отприщва задържаната енергия и животът отново потича.

Органите, които се намират в близост до чакрите, са свързани с тяхното функциониране и името на всяка чакра произхожда от тази част на тялото, върху която се завихрят нейните енергии (фиг. 30). От долу нагоре те са: коренна чакра,

коремна чакра, чакра на слънчевия сплит, сърдечна чакра, гърлена чакра, хипофизна чакра (трето око), епифизна (коронна) чакра.

### Фиг.30. Седемте основни чакри

Енергията на чакрите е симптоматична за историята вашия живот. Изчиствайки чакрите, които са все още заключени в енергиите на вашето минало, вие можете мощно да тласнете цялата си енергийна система и, в зависимост от чакрата, това освобождава: жизнената ви сила (коренна чакра), съзидателността (коремна чакра), решителността (чакра на слънчевия сплит), любовта и състраданието (сърдечна чакра), изразяването (гърлена чакра), способността за трансцендиране на собствения живот (чакра „трето око“) или съединяването ви с вселената (коронна чакра). Тази глава ви запознава с енергиите на чакрите и дава пътищата за изчистване, балансиране и засилване както на вашите, така и на чакрите на другите.

#### • Пробуждане на чакрите •

Посетиха ме мъж и жена. Мъжът, чийто живот бе ранен и объркан от периодичните му любовни връзки, се чувстваше смутен от нейната болка, тъй като за него тя бе жената, която обича истински. Освен това не можеше да разбере защо останалите жени, с които бе имал връзки, също се чувстваха наранени. Този човек гледаше на взаимоотношенията си с жените като на първична и биологична функция и не проумяваше техните реакции и поведение. Мислеше си, че бурните му връзки с бързо сменящите се партньорки са приключени окончателно и че жена му нямаше от какво да се страхува. Той беше изключително объркан и разстроен защо всичките тези жени вдигаха толкова шум и врява. Опитвайки се да обясни онова, което според него бе очевидно, той често повтаряше: „Не можеш да се пребориш с биологията!“ Жена му накрая решила да преустанови опитите си за съвместен живот и каза, че го напуска.

Всъщност те дойдоха на сеанс при мен не да спасявам брака им, а по-скоро да коригирам деформациите, придобити от съвместния живот, за да могат да се разделят цивилизовано и безболезнено. Той съвсем искрено не желаше да я наранява, не искаше да причинява болка и на децата си, но не беше в състояние да разбере чувствата ѝ. За нея той бе осакатен човек, който осакатява и другите. Тя не желаше той да продължава да травмира децата и да прехвърля своите разбирания върху сина им, както и принизеното си отношение към жените върху дъщеря им.

В началото на сеанса реших да работя само с мъжа. Помолих жената да се върне след час. Исках да проверя енергиите му отделно от нейните и да установя докъде се простираха деформациите му. Фокусирах се върху чакрите. В сърдечната установих явен отлив на енергия, но коренната ми разказа една мъчителна и тъжна история. Прониквайки дълбоко в нейните нива, започнах да виждам картини от неговото детство. По-точно, той като че ли не бе имал такова, тъй като никога не бе преживял състояние на невинност. Почувствах, че съвсем отрано е бил поставен в трудни условия, в които просто е трябвало да се бори за оцеляване. Видях картини на жестоки травми с непредсказуеми последствия, което той потвърди, и разбрах, че, за да оцелее, е трябвало да потисне функциите на сърцето си. Единственото му радостно преживяване от онези години бе да прави секс с едно момиче без поемането на каквато и да е отговорност.

Очевидно не можех да го обвиня в нищо, но дори и да не беше в състояние да напусне очертанятията на своя мисловен модел, помислих си, че вероятно би могъл да дръпне поне малко напред, ако успееше да почувства въздействието на връзките си. И това наистина се случи. Усещайки всяка една от чакрите му, в мен се затвърди убеждението, че трябва да свържа четвъртата му чакра, сърдечната, с коренната, чакрата на неговата сексуалност. Сърдечната чакра се оказа невероятно нежна и любяща, но същността ѝ бе откъсната от съзнанието му и от коренната чакра.

Чрез потиснатата енергия, произлизаща от дълбочината на сърдечната чакра, той чувства силна мъка от загубата на съпругата си. Започна да изпитва и много други чувства. Успя да

усети нейната болка и тъга, както и тези на останалите жени. Но сърдечната му чакра бе толкова дълбоко откъсната от коренната, че той все още не можеше да разбере защо това, което бе сторил, им е причинило такава болка. Продължаваше да вярва, че тяхното обвинение в безотговорна сексуалност е породено от факта, че са били възпитани в остарели морални догми. Поддържаше представата си, че болката им е причинена от техните ограничени сексуални разбирания, а не от него.

По време на работата ни вихрите между сърдечната и коренната му чакра започнаха да се съединяват. Правех все по-широки кръгови махове с ръце, за да разширя периметъра на енергията на сърдечната чакра до такава степен, че да може да достигне до коренната.

В мига, когато зоните между сърцето и таза му започнаха да се обединяват, той почувства силата им като „жужене“. Започна да разбира думите на жена си, че правенето на любов винаги е свързано със сърцето. Това съвсем не беше моментно повратно изживяване и той поиска да изпита нейната гледна точка и да види последствията от толкова ранното си откъсване от сърцето. Сега, четири години по-късно, те са все още женени и двамата твърдят, че съвместният им живот е едно моногамно и привлекателно пътешествие.

### • Преглед на системата от чакри •

Терминът чакра идва от Индия, но много култури са познавали и работили с тези спираловидни енергийни центрове и всеки по-чувствителен към телесните енергии лечител стига до тях. Електрическите колебания на кожата над чакрите имат честота от 100 до 1600 цикъла в секунда, в противоположност на мозъчните, които са от 0 до 100, в мускулите са 225 и в сърцето — 250. Когато напреднали медитатори проектират енергия през някоя чакра, силата на излъчващото се електрическо поле се умножава.

Обикновено се говори за седем основни чакри, макар да съм чувала за системи, разпознаващи само пет, както и за такива, увеличаващи бройката над десет. Това несъответствие може би донякъде се дължи на съществуването на много миничакри по цялото тяло. Ръцете и очите действат като чакри, а нови спираловидни вихри могат да се появят навсякъде, където има нужда от свежа енергия, например при нараняване или ако дадена зона трябва да се изчисти от токсични енергии.

Всяка чакра влияе върху органите, мускулите, крайниците, вените и всички останали системи, влизащи в енергийното ѝ поле. Чакрите въздействат и върху ендокринната система и поради това са свързани с вашите настроения, личностна същност и цялостно здраве. Физическата и психологическата еволюция, както и духовният ви път, също се отразяват в чакрите.

Всяка чакра е проводник на определен вид енергия от вселената. Седемте чакри резонират съответно с принципите на: оцеляването (корен), създанието (корем), силата (слънчев сплит), любовта (сърце), изразяването (гърло), трансцендентността (трето око) и единението (корона). Енергията на всяка от чакрите е микрокосмос за един от тези универсални принципи, проявени в тялото. Чакрите също запазват едновременно позитивните и негативните космически енергии — изначални сили като обвързване и разделяне, растеж и атрофия. Те вкарват в тялото тези енергии в спираловидна форма, като подхранват цялостната физическа структура и свързват организма с фините енергии от околната среда.

Скалата от първа до седма чакра следва една естествена линия на развитие — от подтика за живот, към неговото разгръщане, към неговото подобрене, към възможностите му за обич, към изразяване и към разбиране до копнежа за Цялостност. Не съм съгласна с често срещаното становище, че колкото по-ниско се намира чакрата, толкова по-слаба е нейната духовност. Тази йерархична концепция ме шокира точно толкова, колкото и мисълта, че един четирийсетгодишен мъж превъзхожда духовно четиригодишния си син толкова пъти, колкото са стadiите на неговото личностно развитие. Всеки етап от развитието е свещен. Всяка чакра се свързва с универсална сила, има дълбоко значима задача за развитието на

душата и съдържа трансцендентна красота. Всъщност за много хора личната еволюция е повече *потъване* надълбоко, в техните „по-ниски“ чакри, отколкото култивиране на „повисшите“.

#### **Как да се освободим от хроничното главоболие**

*Следващият изометричен натиск помага за преодоляването на главоболието, както и за предпазването от него (време — около 2 минути):*

- 1. Както седите, отпуснете рамене. Наклонете глава надясно, доближавайки ухото си до дясното рамо.*
- 2. Поставете дясната си длан върху дясната страна на главата (фиг. 31). Поемете дълбоко въздух и притиснете ръката към главата. Натиснете силно и задръжте въздуха.*
- 3. Бавно издишайте напълно, извадете ръката си и наклонете глава още по-близо към дясното рамо. Повторете още два пъти.*
- 4. Повторете към лявата страна три пъти.*
- 5. Изправете глава и поставете възглавничките на пръстите си върху костите в основата на главата. Поемете дълбоко въздух и изометрично притиснете пръсти и глава едни към други.*
- 6. Отпуснете ръце в скута и отворете долната челюст, като издишате през устата. Поемете дълбоко въздух и изтеглете долната челюст навън, като издърпате долните зъби към горната челюст. Издишайте, отворете уста и отпуснете челюстта.*
- 7. Стегнете още веднъж челюстта. Издишайте, освободете главата и я оставете да падне напред към гърдите.*
- 8. Поемете дълбоко въздух, обхванете главата с длани, като с върховете на пръстите изтегляйте главата нагоре и едновременно с това съзнателно я натискайте надолу. Докато издишате, отпуснете натиска на пръстите и позволете на главата си да пада още по-надолу. Повторете два пъти. При последния път, издишайте, сключете пръсти на тила и с лакти притиснете главата надолу.*



Фиг. 31. Изометричен натиск при главоболие

• Седем чакри, седем слоя •

Всяка чакра представлява седемслойна спирала, завиваща се навътре към тялото. (Или поне аз не съм успявала да достигна по-дълбок пласт от седмия.) Горният слой, който понякога се усеща по-скоро като отломки, отколкото като кохерентна енергия, изглежда е свързан с най-скорошните събития, неуспели все още да се интегрират. Колкото по-надълбоко отиваме, толкова енергиите стават по-ясни и плътни и въздействието на чакрата е по-отчетливо. Четвъртото ниво събира най-ранните случки от нашия живот. Ако проникна достатъчно дълбоко и стигна до четвърто, пето или шесто ниво, получавам образи и сюжети. Когато после разказвам появилите се сюжети, човекът често възкликва: „Да, точно така беше.“

— Гледам на света през погледа на около седемгодишно дете и току-що съм загубила някого — разказвах аз, докато работех със сърдечната чакра на една мрачна 36-годишна жена, — когото много силно и нежно обичам. Не е родител. Мъката ми е непоносима, едва я понасям. Сърцето ми се затваря.

— Това се случи, когато по-големият ми брат, Робърт, беше застрелян случайно от съседското момче, което си играеше с оръжието на баща си — отговори тя уплашено и през сълзи. — Почина след два дни.

Това съвсем не е свръхестествена способност, а пример за естественото, но често атрофирало умение да разчитаме събитията, запечатани в енергиите на чакрите.

Седмият, най-долен, слой изважда онова, което човек е преживял и научил в предишните си животи и което е свързано с темата на конкретната чакра. Цветът на този енергиен слой често е съвсем различен от останалите, както и плътността му. Наподобява на светлина, идваща от много дълбок източник, която си пробива път и се филтрира през горните слоеве. С нашето съзряване те се подреждат по-добре и светлината става по-осезаема, носи радост и мъдрост. Когато енергията в основата на чакрата е блокирана, ние се чувстваме враждебни и откъснати от дълбините на нашия Аз, знаещ кои сме и защо сме тук. Изчистването и настройването на седемте слоя на чакрите коригира алиенацията ни от нашата същност.

Понякога е смущаващо да работиш със седмия слой на дадена чакра, защото информацията, която идва от него, често сякаш няма нищо общо с човека, легнал пред теб. Постепенно разбрах, че тук е събран нереализираният потенциал на личността и понеже природата е по-мъдра от нас, така е устроила нещата, че той остава скрит, докато не дойде времето да разцъфти. В някои моменти знам, че се докосвам до величие, което самият човек още не е осъзнал. Друг път, дори да съм много близка с човека, не мога да стигна до седмия слой.

Като че ли в своята мъдрост тялото и душата не считат за уместно да разкрият на човека натрупания в тази най-голяма дълбочина потенциал, вероятно способности, развити през минали животи. Когато седмият слой ми се открие, сякаш мъдростта на тялото говори: „Е, добре. Време е вече това да се разбере.“

При мен дойде една 86-годишна жена, която бе получила сеанса като подарък за рождения си ден. Почувствах, че започвам да разчитам събития от нейни минали прераждания. Попитах я:

— Извинете, вярвате ли в минали животи?

— Категорично не! — каза тя с раздражение в гласа.

Опитах се да отхвърля информацията, която напираше, но тя продължи да излиза. Най-накрая казах:

— Образите, които виждам, са много ярки и не са от този живот. Разбирам, че не вярвате в прераждането и затова нека приемем нещата като метафора, но усещам, че няма да бъде справедливо от моя страна, ако не ви разкажа какво виждам.

Тя се съгласи и аз ѝ разказах, че виждам мъж на около 40 години, който живее в Англия. Беше истински джентълмен. Нисък на ръст, леко набит и прекрасно свиреше на пиано. Наред със семейството пианото беше най-голямата радост в живота му. Имаше съпруга и две дъщери и живееше с разбиране за фините неща в живота. Но така или иначе, обикновеният, лишен от приключения живот не го задоволяваше и той намери сили да отведе семейството си в Новия свят.

Единствената мебел, която изпратиха като багаж, беше пианото. Когато пристигнаха там, където днес се намира щата Вирджиния, това съвсем не бе изтънченият свят от очакванията им. Съществуваше много страх и всяко нещо съдържащо куп неизвестни предизвикателства, пълно бе с индианци и безброй изпитания. Около града имаше форт. И понеже фигурата на мъжа беше ниска и набита и той съвсем не изглеждаше на човек с финес, направиха го пазач пред форта. Той протестираше, каза, че е музикант, но нямаше пиано, на което да докаже това, а неговото още не бе пристигнало. Присмяха му се, подиграваха го, че иска да се измъкне от работата на пазач, преструвайки се на пианист, и никога не му признаха огромната и смела крачка, довела го до Новия свят. Той не беше създаден за пазач и се чувстваше изключително нещастен. Дъщерите му не харесваха живота в Новия свят, обвиниха го за нещастната си съдба и се държаха грубо и жестоко с него. Срамуваха се, бяха объркани от неговата непохватност и скоро се отчуждиха.

Той нямаше с кого да разговаря, докато стоеше на стража, освен с малките деца от индианското население, които се въртяха около него. Тези игриви момченца и момиченца се превърнаха в светлина на живота му. Началниците му наредиха да ги прогони, защото можело да възникнат проблеми с индианците. Но всеки път, когато децата идваха наоколо, той им се радваше толкова много, че им позволяваше да останат.

Най-накрая пристигна пианото, след като бе изгубено години наред в едно чуждо пристанище. Но той вече беше много възрастен. Дъщерите му бяха омъжени и го бяха напуснали. Никой не му повярва сериозно за пианото, а той не намери кураж да започне да свири след толкова години.

Видях също как умря, без да се разбере колко много бе направил за своята общност. Беше допринесъл за поддържането на добри отношения с индианците, защото те виждаха как децата им с радост отиваха при него и го обичаха. Бе проявил изключителен кураж, поемайки риска да дойде в Новия свят, но си остана невъзпят герой, като пренебрегна своите началници и не прогони индианските деца.

След като свърших, погледнах към клиентката си — тя се задушаваше от чувства. Разказа ми на свой ред, че е пианистка и има две дъщери, които я обвиняваха в липсата на достатъчно

смелост, тъй като била много надарена.

— Аз съм много, много добра, но не мога да свиря пред хора. — Тя ме погледна в очите и каза:— Това бях аз.

После ме целуна за довиждане и си отиде. Същата вечер беше партито по случай рождения ѝ ден. На следващия ден ми се обади и каза, че свирила пред гостите си. Всички били учудени от способностите ѝ, а дъщерите ѝ красноречиво изразили гордостта си от нея.

### • Механизъмът на чакрите •

Чакрите получават своята енергия от външното обкръжение (в това число, за добро или зло, и от енергиите на другите хора) и я разпределят по тялото. Те изпращат също и енергия навън. Енергията на чакрите, която се върти по посока на часовниковата стрелка, отива навън и обгръща и други енергии; а тази, която се върти обратно на часовниковата стрелка, е обърната навътре и привлича външни енергии. Може да изглежда странно, че енергията на чакрите има способността да се завихря едновременно и в двете посоки. Трудно е да си представим вихър, който се върти едновременно навътре и навън. Разбирането за слоевете на чакрите разрешава тази загадка. Всеки слой се върти и в двете посоки и в зависимост от енергийното му състояние в момента — дали има нужда да приема или да освобождава енергия— посоката се променя.

И за да стане още по-сложно, енергията, завихряща се обратно на часовниковата стрелка, се движи и навън. Така тя привлича други енергии и благодарение на засмукващата си сила е в състояние да придърпва към себе си външни влияния. Това се случва понякога с хората, които „изсмукват енергията ви“. Те несъзнателно изпращат навън вихри, въртящи се обратно на часовниковата стрелка, които засмукват вашата енергия, подобно на сламка в чаша с мляко.

През всяка чакра преминават цветове и светлини, въртящи се нагоре и навън от най-дълбокия слой на вихъра. Обикновено виждаме цветовете на чакрите на другите през филтъра на собствената ни оцветена енергия. Следователно не съществуват определения, няма речник, който би могъл да определи със сигурност значението на конкретен цвят в дадена чакра. Много от книгите, които се опитват да го направят, си противоречат взаимно. Самата аз предлагам само основни насоки. Вашият филтър естествено ще се различава от моя, но между хората има достатъчно общи неща, които да послужат за база на приблизително водещи тенденции. Например ярко зеленият цвят, в която и да е чакра означава, че там вече тече лечебен процес. Зеленото е в средата на спектъра и появата му често означава, че енергиите са в момент на балансиране.

Червеният цвят, като пръв и най-наситен в спектъра, по традиция се свързва с коренната чакра; виолетовият, последен в спектъра, се свързва със седмата; за останалите се счита, че добре съответстват на другите чакри по начина, по който вървят в спектъра. Тази точност е приета в чисто теоретичен план, но не съм срещала нито един човек, чиито чакри да съвпадат напълно с такъв модел. По-скоро всяка една е уникална, подобно на отпечатъците от пръсти, съдържа много цветове в седемте си слоя и отразява енергиите, с които човек се ражда, както и начина на живот, който е водил. Така че, ако съществува достатъчно добра основа за съответствие между чакрите и свързаните с тях цветове — от червен в корена до виолетов в короната — вибрационните взаимоотношения между чакрите и цветовете са доста сложни.

Въпреки това приемането на съответствието между чакрите и цветния спектър е рамка, която отразява една органична *тенденция*. И понеже цветовете са енергийни вибрации, можете да ги използвате за регулиране на енергийните системи. Енергиите в дадена чакра се възстановяват, като например я къпете в цвета, който ще ѝ даде повече сила, яснота или баланс. Можете да научите или да тествате енергийно цвета, който най-добре пасва на развитието на дадена чакра. Просто поставете върху чакрата парче плат, оцветено в



конкретния цвят, и направете теста за обща индикация.

### • Седемте чакри •

Най-напред опознавам чакрата от начина, по който усещам енергиите ѝ, от цветовете и формите ѝ. Като следвам тази настройка и потъвам в пъстри и пулсиращи багри, които се преплитат и танцуват странен танц, често пред мен се разкриват цели сюжети.

**Коренна чакра.** Поради широко разпространеното мнение, че червеният цвят принадлежи на коренната чакра, понякога курсистите се лъжат, че го виждат, а същевременно успяват правилно да усетят останалите цветове. Другите цветове присъстват почти винаги, докато червеният понякога липсва. Златният цвят в коренната чакра често е отражение на вродената доброта, подобно на поговорката „златен човек“. Пурпурни или сребърни ленти, увиващи се около чакрата, често говорят за духовно водачество или закрила, която се дава на човека.

Виждала съм толкова искрящи и богати на цветове светлини в коренната чакра, че съм имала усещането, сякаш директно наблюдавам света на духа. За най-голямо учудване съм присъствала на раждания, когато буквално ме е завладявало количеството енергия и светлина около първа чакра на майката, като че ли невидима сила ми разкрива чудото на раждането. В най-отдалечените слоеве на чакрата съм виждала цвят, подобен на нощно небе, невероятно дълбок. Потупването върху тази енергия често изпълва стаята с мистика и започвам да разбирам смисъла на настоящия живот в много по-широк контекст. Мъдростта, натрупана през минали животи, изглежда е най-силно концентрирана в седмия слой на коренната чакра. Оттам тя се движи нагоре към седмия слой на другите чакри и отива за осъществяване на предназначението на тези чакри. Уроците от минало прераждане, свързани с властта и силата например, се складират в седмия слой на чакрата на слънчевия сплит, а уроците от миналото, засягащи любовта, се събират в сърдечната чакра.

Коренната чакра се намира в основата на гръбначния стълб и енергиите ѝ се движат по предната част на тялото, въртейки се над таза и половите органи. Тя върви нагоре по тялото и разнася жизнена сила, както и надолу по краката, като осигурява сигурност и поддръжка. Тази чакра е канал за най-старите енергии на земята. Целият живот, доколкото го познаваме, е еволюирал от лицето и флуидите на земята. Земята, импрегнирана от слънчевата енергия, е майка на всички ни. Коренната чакра е приемник на фините енергии от земята. Тази връзка придава на термина „заземяване“ буквално значение.

Най-ранните преживявания на човека дават своя отпечатък в първа чакра и те са там още преди мозъкът да развие своята миелинна обвивка, необходима за разкодирането на подобни спомени. Тези ранни събития могат да продължат да влияят на човека и 50 години по-късно. Не само случки от детството и опитности от минали прераждания са закодирани тук, могат да се открият спомени още от света на нашите предци — вероятна травма, която се предава на цели поколения. Ако например травмиращи изживявания, случили се на родителите и прародителите ви, не са директно запечатани във вашата ДНК, техният емоционален отзвук може да се открие сред вашите енергии. Безпогрешно съм разпознавала у клиентите си болка или смелост, наследени от техните праотци, и за тях е било освобождение да научат, че енергията, която чувстват, е дошла от минали поколения.

Спомням си например много силното усещане, когато, едва докоснала коренната чакра на една жена, сякаш да реша, че е сериозно болна. За най-голямо мое учудване, като изследвах всичките ѝ чакри в търсене на вероятната причина, установих, че тя е напълно здрава. Щом се върнах обаче в първа чакра и продължих да навлизам все по-дълбоко и по-дълбоко в нейните слоеве, отново ме обзе ужасното усещане за неизбежна смърт. Не откривах никаква реална причина за болест, а сковащото чувство на страх от смъртта присъществаше във всеки слой от коренната ѝ чакра.

Постепенно потънах в болезнени сюжети от предишни прераждания, касаещи предимно жените от рода ѝ: смърт по време на раждане, умирање от глад в прерията, естествена смърт

поради лошо стечение на обстоятелствата. От чакрата се надигаше чувство, което сякаш казваше: „Никой не може да ме спаси; нищо не може да се направи; няма да оживея!“ Разказах ѝ какво усещам и ѝ обясних, че мисълта, че няма да оживее, идва от предишни поколения, а не от нея самата.

— През целия си живот — каза тя — очаквах смъртта да изскочи иззад ъгъла. Не го разбирах. Не знаех откъде идва. Подлагах се на различни терапии, за да проверя дали причината не се крие в някое преживяване от детството ми. Често ходя на лекар, за да се уверя, че наистина съм добре. Не се обвързах дори в интимна връзка от страх партньорът да не стане причина за смъртта ми. Знаем, че е безсмислено, но това е по-силно от мен и прилича на ключ, който постоянно търся.

Колкото „по-цивилизована“ е една културна традиция, толкова по-объркани са енергиите на коренната чакра у нейните представители. Лесен и ефикасен начин да култивирате тази енергия и да се почувствате по-сексуални и по-секси е да се отдадете на вид танц, в който импулсите идват от таза. Коренната чакра резонира с най-първичните жизнени сили на земята. Много обичам освободените африкански танци, изпълнявани под звуците на примитивни ритми. Да танцуваш с коренната си чакра значи да танцуваш едновременно със земята.

Основата на коренната чакра прилича на силен лъч на прожектор; огънят ѝ често се нарича психична топлина. Тя направлява енергията едновременно външно и вътрешно, нагоре и навън. Когато изстреля силата си нагоре, тя зарежда с гориво останалите чакри и изминава целия път до коронната чакра. Визиите на теменната чакра по-вероятно произлизат от коренната чакра, отколкото от небето. Когато първа чакра е затворена, имате усещането, че човекът не присъства или не е заземен. Сякаш липсва нещо съществено. Отсъства не само силата на първа чакра, но и способността ѝ да зарежда останалите чакри.

Когато коренната чакра изпраща силата си навън, тя се съединява с околната среда и с другите хора. Вие общувате също и с другите си чакри, но тази има особено качество. Тя излъчва усещане за безопасност и заземеност и кара другите да се чувстват сигурни. Тя е мост между страстите на двама души. А може да предава и заплаха, враждебност и агресия. Връзката ѝ с останалите е първична и основна.

Коренната чакра е извор на най-интимните ни стремежи, в контраст с мотивираните желания. Инстинкти като ядене, придобиване, трупане на запаси, съединяване, сигурност или защита на членовете от семейството се управляват от коренната чакра. Дори първичните импулси към почтеност, лоялност, религиозна пламенност и етнически конфликти се ръководят повече от тази чакра, отколкото от рационалната мисъл.

Коренната чакра всъщност е свързана с нашата племенна природа. Тя е израз на универсалната сила, която сякаш казва: „Всички сме едно цяло“. Чрез тази чакра разпознаваме идентичността си със земята, с нашите корени и най-накрая — идентичността ни с всичко живо. Не само собственото ни оцеляване, но оцеляването на цялото потомство е съсредоточено в първа чакра. Майката или бащата застават пред детето, за да поемат куршума. Потомството трябва да продължи. Когато веднъж видях как дъщеря ми се поряза на една счупена чаша, нещо в коренната ми чакра ме преряза, сякаш в мен се бе забил остър нож и разрязваше тялото ми чак нагоре. Исторически тази сила утвърждава нашата принадлежност към оцеляването на племето и всички членове от общността. В най-висша степен това е първичната потребност да оцелеем всички заедно и по цялата планета — нещо, което все повече хора усещат напоследък.

Много хора са разкъсани вътрешно на ниво първа чакра, което означава, че носят в себе си антагонистични първични реакции. Възможно е родителите им да са имали толкова фундаментално различни светогледи, че детето наследява противоречива генетична информация. Възможно е също мирогледите им да са сродни, но заедно да представляват

опозиция на същинската природа на детето. Или пък невъзможният парадокс, при който иначе любящ родител упражнява насилие върху детето си, е създал това противоречие. Възможно е и друго — един мъж да застане срещу женската част в себе си и да блокира обективните си възприятия. Или някоя жена е толкова изплашена от мъжката енергия по принцип, че не позволява на мъжката половина в нея да я закриля. Всички тези разединения се коренят в енергията на първа чакра. Когато човек е дълбоко разединен по този начин, горните слоеве на чакрата изглеждат повече повлияни от житейските преживявания, докато по-дълбинните остават свързани с неговите вътрешни структури, със същността.

Моето виждане за чакрите се различава от общоприетите възгледи по три основни пункта. Убедена съм, че „по-ниските“ чакри са еднакво духовно ориентирани, колкото и „по-горните“. Смятам, че цветовете на чакрите са много по-сложни, отколкото показват схемите. И макар че сексуалността от хиляди години се свързва предимно с втора чакра, според мен тя е по-скоро в периметъра на първа чакра. Вероятно това мнение за сексуалността е възникнало още по времето на древните мъдреци, които искали да я издигнат на по-духовно стъпало, да видят жената като съд за отглеждане на тяхното семе и да отделят секса от първичния инстинкт на коренната чакра, като го прехвърлят към чакрата на създанието. Предполагам, че мъжете, които са обособили тази идея, са искали желанието им за секс да има божествен ореол, а не да бъде плод на животински нагон, и затова са вкарали концепцията в културната традиция. Може би наистина това е предизвикателство, но изглежда невероятно сексуалността да е възникнала някъде другаде, освен в коренната чакра. При събуждане на сексуалното осъзнаване, когато флуидите потекат, това се усеща в първа чакра и точно там аз виждам енергийно зараждането на сексуалната енергия. При жената това е чакрата на приемането, където прониква мъжката енергия и се осъществява сексуалното единение. Когато човек има някакви нарушения или е откъснат от своята сексуалност, аз намирам белезите в първа чакра.

Енергията на коренната чакра усеща енергията на друга коренна чакра, подобно привличането между два магнита, но понякога едната енергия е статична, а другата е като ракета, устремена към целта си. Такава е същността на сексуалното привличане и естествената му функция да осигурява продължаването на видовете. Родът също влиза в играта, защото ин (женската) енергия се привлича от ян (мъжката) енергия. Но тъй като във всяка наша чакра присъстват едновременно и ин и ян, нито един мъж не е изцяло ян, както и нито една жена не е напълно ин. Всеки от нас е уникална комбинация и най-невероятни вариации обхващат сексуалните стереотипи.

Сексуалното усещане започва в коренната чакра, стремяща се към съединение с друга коренна чакра, но сексуалността може да обхване всичките седем чакри и затова тя е толкова обхващаща и същевременно прекрасна. Сексуалният съюз, в който се включват и седемте чакри, възниква от силния подтик за живот, от стремежа да създаваш, от желанието за индивидуалност, любов, изразяване, разширяване на съзнанието и духовно обединение. А двама души със седем чакри и седем нива във всяка прави общо 2401 възможни варианта на секс за всяка двойка любовници, ако математическите изчисления, базиращи се само на енергиите на чакрите, са верни.

**Втора чакра.** Независимо от условията на живот на човека, от болката, която носи в себе си, често неволно се усмихвам, когато се докосна до втора чакра. Това е съкровено място, утробоподобен контейнер от въображение и творчески импулс. Това е енергията, която закърмва ембриона и прави бебето толкова прекрасно. Това е един свят, пълен с радост, свобода и смях, напълно отделен от травмите и болката на живота. Това е неприкосновена област, където процъфтява силата на създанието. Във втора чакра растат бебета, раждат се творчески проекти и безкрайно съзидателната вселена се разлива във всеки от нас.

Втора чакра се простира от върха на тазовата кост до пъпа. Тя опасва тънките черва и дебелото черво — органите, извличащи от храната необходимото за създаването на нови

клетки и изхвърлящи излишното. Тази чакра също така обгражда и органите, участващи в зачеването на бебето — утроба, яйчници и фалопиеви тръби. Утробата е емблемата на втора чакра; понякога овална, друг път кръгла, тя всъщност прилича на утроба дори у мъжете, и това е едно сигурно място, свят, обърнат към себе си, където вашите най-същностни енергии са свободни и необвързани.

Енергията на втора чакра наподобява на аурата, обграждаща тялото. Аурата също има седем слоя. Пластовете на втора чакра са като концентрични сфери, за разлика от последователно подредените слоеве, които виждам в останалите шест чакри. В центъра им се намира защитеното място, същностното „аз“, съществуващо още преди нарушаването на целостта — то продължава да бъде чисто, величествено и прекрасно. Чувствам особена почит, когато съумея да прекрача през този праг и да проникна в най-съкровеното убежище на човека. Често се хващам, че плача от благоговение пред онова, което виждам и усещам, пред историята, която то ми разказва за човека. В повечето случаи хората се радват, че са били „видени“ от този ъгъл, и ми казват: „Мечтаех си някой да съзре и тази ми страна“. Нещо повече, когато започвам да им описвам видяното от мен, хората често си припомнят онази част от себе си, която просто са забравили, своята игривост, невинност, доброта или щедрост.

Докато първа чакра е важна за оцеляването на тялото, то във втора се намира седалището на душата. Това е може би най-неразбраната чакра от всичките седем. Често ролята ѝ се свежда до „къпеща функция“ за пикочния мехур и червата и до „местожителство“ на половите органи. Според моите наблюдения това е само приземният етаж на една огромна къща. Пъпът ви се намира на върха на вашата втора чакра и понеже веднъж вече е бил съединителната връв между вас и майка ви, сега е енергийната връв, която продължава да ви свързва със съзидателните енергии, подхранващи съществуването.

Втора чакра разкрива благостта на човешката душа, невинната същност, която тя е била, преди да загубее от премеждията в живота. Когато при медитация хората общуват със своята най-чиста и ценна същност, те често правят контакт с енергията, намираща се в най-дълбокия слой на втора чакра. Хората със силно развита втора чакра са склонни да излъчват атмосфера, която кара другите да се чувстват добре, сякаш ги е обгърнала майчина ласка. Подобно на утроба, тази чакра е убежище за околните.

В нашата култура често връзката между втора и трета чакра е проблематична. Лаура беше изключително объркана, когато пропътува неколкостотин мили, за да се срещне с мен. Опитваше се да скрие от близките си неприятностите, които имаше. Тя беше хронична алкохоличка и животът ѝ беше труден и мъчителен. Пиеше от двайсет години. Лекарят ѝ беше казал, че черният ѝ дроб е почти разрушен, сърцето ѝ е силно увредено, че има и мозъчни нарушения. Извън силната си пристрастеност тя беше добра бизнесменка, но от една година нещата ѝ бяха почти пред банкрут. Много от приятелите ѝ я бяха напуснали. Дъщеря ѝ също не желаше да се вижда с нея.

Майка ѝ била пияна през по-голямата част от бременността си. Лаура била алкохолно бебе и привързаността ѝ към алкохола пуснала дълбоки корени в нейната биохимия. Родителите ѝ имали непостоянна връзка, напоявана обилно с алкохол, и в детството на Лаура имало малко радост. Като възрастна себеуважението не беше силната ѝ страна и тя постоянно се самообвиняваше за грешките в преценките си и за непрестанното пиене.

Надяваше се, че ще ѝ помогна да възстанови органите си, по-специално черния дроб, и че така ще успее да преобрази живота си. Беше посетила много заведения с подобна цел и много пъти беше спирала пиенето за известно време, но не ѝ достигаше вътрешната мотивация, за да остане трезва. Срамуваше се от това, какво бе направила с живота си, и често изпадала в депресивни състояния.

Мислех, че ни предстои много работа с нейната трета чакра, където се намираще болният

черен дроб, но почувствах, че спасението ѝ се намира във втора чакра. Тази чакра накара дъха ми да спре. Разгърси ме толкова дълбоко, че се разплаках. Цветът ѝ беше един от най-чистите и дълбоки индиговосини, които някога съм виждала, което означаваше, че тя бе роден лечител. Лаура притежаваше енергия, която може да лекува хората само с едно докосване. Но този факт беше напълно изолиран от нейното съзнание, частично поради настойчивия и силен писък на трета чакра, която я укоряваше какъв лош човек е и колко обидно се справя с живота си. Всичките ѝ органи бяха лениви и нито една от енергиите не течеше нормално. Черният ѝ дроб беше много сериозно засегнат, бъбреците ѝ бяха претоварени, а панкреасът подут, което я правеше хипогликемична, почти страдаща от диабет.

Лаура беше олицетворение на така наречения „ранен лечител“. Как само исках да разбере какво съм видяла в нейната втора чакра. Чувствах, че тя може да прескочи бариерата, ако повярва в изключителните си способности за лекуване. Енергийното ѝ поле беше широко и изпълнено със сила, приличаше на ласкав майчин скут, така че на околните им трябваше само да се прислонят наблизко, за да бъдат излекувани. Ако видеше това, което имаше, щеше да получи мощен тласък да се освободи от пристрастяването си.

Още от първия сеанс тя успя да почувства красотата на своята втора чакра и следващия път, когато работихме заедно, преживяванията ѝ, свързани с нея, бяха още по-силни. Те се превърнаха в извор на радост и успокоение и това ѝ помогна да се мотивира и да поиска да промени живота си.

В недрата на нейната втора чакра видях, че детството, каквото всъщност не е имала, представлява все още огромен енергиен потенциал и само чака да го извадят. Беше тъжно да го наблюдаваш. Освен отровите, които е поемала още в утробата на майка си, склонността ѝ към алкохола се дължеше и на факта, че той отслабваше задръжките ѝ и ѝ даваше достъп до усещането за това изгубено детство. Намерила начин да прониква в този изчезнал свят, тя бе станала още по-податлива към въздействието на опиатите и алкохола. Но отварянето на втора чакра по естествен път ѝ осигуряваше същия достъп. Пред нея предстои дълъг път, ако реши да възстанови физическото и емоционалното си здраве, но тя започна това пътешествие толкова решително, че съм оптимистично настроена относно бъдещето ѝ. Всъщност Лаура е един прекрасен човек за общуване и съвместна работа. Нейната втора чакра е едно малко чудо, изпълнено с творчество, жизнерадост и свобода, радостта и смехът избухват от нея спонтанно и разчупват бариерите между чакрата и съзнанието ѝ.

Музикантите и артистите често притежават изключителна втора чакра, богата на цветове и със сложна структура, но едновременно с това и много деликатна. Извънредната креативност е и извънредно чувствителна към обвинения и манипулации, особено в детството. Талантливите хора обикновено са тормозени от родителите си, стремящи се да ги тласнат към по-висок социален статус, и това често рефлектира в начина, по който тяхното собствено ego, третата им чакра, манипулира способностите им и ги използва за свои цели. И вместо да вкусят от триумфа на своята креативност, преживяванията на тези личности се натъкват на безмилостния, постоянно осъждащ ги родителски глас, който казва: „Не си достатъчно добър“.

Може би най-важният момент за разбиране на втора чакра е, че тя не ви дава смисъла на нещата. Когато искате да схванете смисъла, вие отивате в трета чакра. Втора се ръководи от вярата и упованието в мащабите на по-голямата картина. Логиката ѝ е по-скоро артистична, отколкото рационална, детински наивна, отколкото философски умозрителна, плуваща, а не ограничена във времето, невинна и доверлива, а не подозрителна, свободна, а не прикована към дълга.

Първите три чакри имат съвършено различно поведение в екстремални ситуации, каквато например е убийството. Хората не убиват с енергията на втора чакра, независимо колко болка, гняв или дълбока фрустрация съдържат външните ѝ слоеве. Човек може да изпадне в

истерия или да проявява лошото си настроение, но импулсивното убийство се управлява от енергията на първа чакра, а планираното, каквото е воюването или отмъщението, се катализира от енергията на трета чакра.

Обикновено оранжевият цвят се приписва на втора чакра, но аз съм виждала там и много други цветове, в това число и всички есенни багри и нюанси. Когато проникнете в центъра на чакрата, можете да видите море от цветове. Срещата съм пурпурни, сини, сапфирени и индигови. Виждала съм също и *цвета на живота* на даден човек — онази част от ауричното поле, която не се променя от раждането до смъртта. Цветът на живота носи нишката на континуитета през целия жизнен път на човека. Понякога този цвят не е точно на човека, а на бъдещето му дете. Това се проявява и при мъже, и при жени.

Енергиите на втора чакра отразяват естествените лечителски способности на човека. При хора със силен капацитет енергията е обширна, тя се разпростира като защитна утроба от вибрации навън и другите хора могат просто да седят в нея, подобно на огромен скут. У такива личности синият и индиговият цвят са много ярки. По традиция индигото е цветът на шеста чакра, която се занимава с метафизичните способности. Да имаш индигов цвят във втора чакра е все едно да си духовен на телесно ниво. Сякаш енергията на пъпната връв продължава да действа и получава неизвестно как информация от космоса. Умът или егото не са включени активно и именно тази отвореност на телесно ниво създава лечебната сила.

**Трета чакра.** Чакрата на слънчевия сплит е силата, която поддържа вашата индивидуална идентичност. Личностното ви его, усещането за това кой сте и кой не сте, се кове от следните енергии: „Това съм аз. Това е онзи, който искам да бъда. Това е начинът, по който желая да ме приемат“.

Трета чакра съдържа енергията на потискането и утвърждаването, затова се нарича чакрата на силата. Често обаче истината е по-сложна от смисъла, който носи името. Например трета чакра обхваща зоната от пъпа до гръдния кош и влияе на повече органи, отколкото останалите чакри. Отдясно се намират черният дроб и жлъчката. Отляво са далакът, стомахът и панкреасът. В горния край на чакрата е диафрагмата. Бъбреците и надбъбречната жлеза са към гърба. Всеки един от тези органи има свой ритъм и сила на въздействие на общия фон на полето на чакрата. Всеки допринася за сложната задача да се извае различен индивид от безкрайните възможности на нашата наследственост.

Функционирането на всеки орган в тялото има паралел с емоционалния ни живот. Погледнете органите, свързани с трета чакра. Като филтрираща система, откриваща токсините в кръвта, бъбреците са прототип на нашите страхове и предпазливост, на улавянето и отстраняването на опасността. В ролята си на фабрика, разрушаваща вредните за организма неща, черният дроб е прототип на самозащитния ни гняв. Като сигнална система, изстрелваща огромни количества енергия в екстремални случаи, надбъбречната жлеза се явява прототип на реакциите ни в състояние на паника, които ни мобилизират в кризисни ситуации. Диафрагмата е органът, който изхвърля от тялото застоялия въздух и може да се разглежда като прототип на приключването и погребването на нещата, излизаци окончателно от нашия живот.

Извън разнообразното влияние на органите, свързани с трета чакра, нашата личностна идентичност се оформя от семейството и културната традиция, към която принадлежим. Заобикалящият ни свят въздейства дълбоко на нашата трета чакра. Там се отпечатват всички послания от родителите. Кодират се социалните ни очаквания. Това е мястото, където постоянното разпъване между въпросите „кой съм аз“, „какъв искат другите да бъда“ и „какъв трябва да бъда“ създава едно непрекъснато вътрешно напрежение. Тези конфликти се зараждат в най-ранните стадии на познанието и ни удрят директно в средата на тялото. Чистата и невинна енергия на втора чакра се качва нагоре към трета, където я очаква изпитанието да се сблъска с множество антагонистични сили, които я бутат и дърпат, опъват и свиват, разрушават и възстановяват.

Трета чакра е единствената, чийто цвят отговаря на традиционните описания. Това е жълтото и съм успявала да различа всички негови нюанси, които можете да си представите. Нюансите му ми говорят за много неща. Мекото, пшеничено жълто например, е индикация, че човекът няма особени деформации в трета чакра. Яркото, остро жълто пък е разпукваща се енергия, все едно че ръката ми минава през светкавица или ядрен заряд.

Качествата, характеризиращи трета чакра, са почти обратни на онези, определящи втора. Енергията ѝ е по-скоро рационална, отколкото артистична, умозрителна, а не детински наивна, хитра, а не невинна, по-скоро мнителна, отколкото доверяваща се, както и обвързана с отговорности, а не свободно течаща. Ако втора чакра е седалище на детето в нас, трета е домът на контролиращия родител. Ако втора прилича повече на дясномозъчната половина от нашата идентичност, то трета „мисли“ подобно на лявото полукълбо. Настройката на трета чакра се различава също така от тази на шеста. Мисълта на шеста, макар и по-дълбока, е по-разчленена и церебрална. Трета чакра обхваща нашата идентичност, страховете и нуждите на егото.

Енергията на втора чакра може да бъде откъсната от тази на трета, както и на останалите чакри нагоре. Между втора и трета чакра съществува енергийна система, наречена „поток на колана“. Това е един от странните канали, описани в Глава 8. Потокът на колана, който обхваща кръста, може да се превърне в една огромна стена над втора чакра, която прекъсва нейната спонтанност, доверие и вяра. Когато това се случи, а то е често срещано явление в съвременния западен свят, човек започва да се измъчва от безмилостна ненавист към себе си, самооскверняване, вследствие на опитите на трета чакра да оформи идентичност, различаваща се напълно от естественото дете във втора чакра. Щом се възстанови връзката между втора и трета чакра, енергията се качва нагоре, поражда се ново усещане за една по-истинска, по-мила и великодушна същност и постепенно осъждането и омразата към себе си се стопява в това познание.

Нямам намерение да пренебрегвам стойността на трета чакра, а само да провокирам прекалената ни съсредоточеност върху нея. От гледна точка на еволюцията на човешката личност, западните култури са водещи в лансирането на трета чакра и развиването ѝ до нови нива, позволяващи един безпрецедентен индивидуален порядък. Никога досега в човешката история индивидуалното съзнание и изразяване не е било по-самостоятелно и независимо от груповото съзнание, от традициите на миналото или условията на природата. Това е велик и свещен експеримент, върху който почива бъдещето на човечеството, както и съдбата на планетата. Ако ние успеем, земята ще се превърне в рай, който малко хора могат да си представят.

Културата ни обаче е превърнала възхвалата на трета чакра, на егото, в колективна мания и поради това сме загубили достъпа си до източниците, които ни дават останалите чакри. Естествената ни обвързаност с природата и първичните инстинкти, преклонението ни пред невинността на сътворението, любовната ни връзка с природата и другите хора, изразяването на тази любов, способността ни да проникваме в разширени състояния на познанието и осъзнаването на връзката ни с космоса са запратени в миналото и подложени на унищожение. Като общество може би залагаме на погрешна чакра. Същевременно сме извели нашата индивидуалност до измерения, непознати изобщо досега, и това може би също е заложено в един по-широк план. В културен аспект съществува малка вероятност тази ситуация да се промени толкова скоро. Но в личностен план вие имате възможност да установите траен баланс между вашите чакри и да ускорите процеса с помощта на упораванията, предложени малко по-нататък в настоящата глава.

**Четвърта чакра.** Четвъртата или сърдечната чакра се проявява според наименованието си. Човек, при когото доминира тази чакра, се ръководи повече от „сърцето“ си, отколкото от „главата“, от чувствата, отколкото от мисълта, от любовта, отколкото от логиката. Хора с добре развита сърдечна чакра „виждат“, „чуват“ и „усещат“ другите през нейния филтър и

мотивират преценките си според обичащата ѝ същност. Техните енергии са ориентирани към останалите и търсят сърдечен контакт.

Освен сърцето в диапазона на четвърта чакра се намират перикардът, тимусът и белите дробове. Сърдечната чакра е седалището на радостта, но и на тъгата, затова се нуждае от защитата на перикарда. Той прилича на огромен сак, който обгражда и предпазва сърцето. Сърцето е единственият орган в тялото, който не може да се защитава сам. Всеки друг орган си има своя защитна система, докато сърцето, този безусловен любовник на тялото, изпомпващ с радост жизнените му флуиди до мястото, нуждаещо се от тях, е наистина създадено за любов, а не за война. Перикардът е неговият бодигард, подобен на рицаря, охраняващ своята кралица. Той е и добър личен секретар, предпазващ сърцето от настойчивите претенции на другите органи. Меридианът на тройния енергетизатор например, получава енергия от всички други органи, когато е заплашена имунната система, но перикардът не позволява домогванията му да достигнат до сърцето. Последното се нуждае от такава тотална защита, защото при срыв само от няколко минути може да настъпи смърт.

Един от проблемите на съвременната култура е, че при много хора сърдечната чакра е недостатъчно развита, а принципите ѝ са слабо застъпени в повечето институции. Но и да притежаваш голяма сърдечна чакра, която не е в баланс с останалите чакри, също е пагубно. Много хора „обичат твърде силно“. Те могат до такава степен да се идентифицират с болката на другите и да страдат заради тях, че стават емоционално немошни, зависими и в краен резултат не могат да поддържат нормални взаимоотношения. Да обичаш толкова силно и толкова да не искаш другия да страда, че чак разумът да не може да ти повлияе, означава да не предоставиш достатъчно пространство на другия да се развива и в крайна сметка и двамата сте осакатени. Израстването на подобни личности изисква не да накарат сърдечната си чакра да замълчи, а да изградят един по-добър баланс с останалите чакри, позволявайки гласът на всяка да бъде чул.

Сърдечната чакра е средната чакра и затова зеленото, средният цвят на спектъра, се счита по традиция за неин цвят. Зеленото предполага сочна, свежа и добре балансирана енергия. Присъствието на смарагдовото зелено в сърдечната чакра означава, че човекът изпраща обич не само към другите, но е в състояние да захранва и себе си. Разбира се, както навсякъде другаде, и тук се наблюдават други цветове. Златистото е отражение на универсалната любов, която привлича като топлината на слънцето, макар че за такива хора често не е лесно да открият личната любов. Меко розовият цвят се проявява у нежни, мили и любящи натури, които имат способността да съзират добротата у другите хора. Понякога директно около сърцето съм виждала дълбок кафявочервен цвят с кадифени отблясъци. Това е радостна картина, защото издава човек, научил много за любовта и събрал опит от доста прераждания, който, въпреки борбите на сърцето, е постигнал способността да излъчва както универсална любов, така и любов в интимните си отношения.

Сърцето само по себе си е подценен орган в модерния свят. Докато ние сме впечатлени от неговата гъвкавост и еластичност като помпа, според много традиционни култури мисълта произхожда от сърцето, а не от мозъка. Напоследък, за най-голяма всеобща изненада, научаваме, че сърцето също може да мисли. Научни изследвания в университета в Мелбърн доказаха, че сърцето разполага със собствена нервна система, която сама, независимо от мозъка, взима решения, например колко бърз да бъде сърдечният ритъм. А електровълната, произведена от ударите на сърцето, има 50 пъти по-широка амплитуда и хиляда пъти по-голяма мощ от мозъчната електровълна. Като резултат от тази много по-голяма мощност сърцето е способно да вкара мозъка и другите органи в човешкото тяло в синхрон или в „натоварване“ спрямо своя ритъм на принципа, че ако една стая е пълна с часовници с махала, то те всички синхронизират тиктакането си с часовника с най-голямото махало. Сърцето може да ни отведе много по-далеч, отколкото допускаме. По думите на Паскал то „има своите мотивации, за които разумът не знае нищо“.



**Пета чакра.** Ако любовта извира от сърдечната чакра, то изразяването произлиза от гърлената чакра. Тя често се смята за Свещения граал на чакрите, тъй като съдържа информация за всички останали. Енергиите от шеста и седма чакра минават през пета, отивайки надолу към тялото; а пък енергиите на коренната, коремната, чакрата на слънчевия сплит и сърдечната чакра преминават пак през нея по пътя си нагоре към главата. Цялата тази информация се „метаболизира“ в свещения контейнер на гърлената чакра — раздробява се и отново се събира във форма, която се превръща във вашия уникален израз.

Щитовидната жлеза, управляваща метаболизма, се намира в гърлената чакра. Метаболизмът включва два процеса — катаболизъм и анаболизъм. Катаболизмът е разграждане на веществата с цел освобождаване на енергия. Анаболизмът е изграждане и обновяване на клетките и тъканите чрез синтез на веществата, като води до натрупване на енергия. Подобно на щитовидната жлеза, която чрез процесите на разграждане и синтез поддържа физическото тяло, гърлената чакра разгражда и синтезира енергиите, преминаващи през нея, за да изгради и поддържа енергийното тяло. Посредством гърлената чакра ние разговаряме — най-характерната човешка форма на изразяване.

Най-често срещаните цветове в гърлената чакра са морскосиньото и тюркоазеното. Подобно на останалите чакри и тази се състои от спираловидни енергии, но за разлика от другите, когато проникна по-надълбоко в енергийната ѝ спирала, различавам и отделни енергийни „стаички“. Тези „стаички“ се разпростират нагоре и надолу по гърлото, като мост, който съединява мозъка с торса. Седем колони носят енергиите на останалите чакри през гърлото, улеснявайки комуникацията и в двете направления. Енергията протича нагоре и надолу по всяка една от тях и едновременно може да се движи нагоре по някои и надолу по други. Трите отделения, или „стаички“, в лявата част на гърлото са катаболични. Тяхното предназначение е да разграждат енергията. Трите отделения от дясната страна на гърлото са анаболични. Те изграждат и синтезират енергията. Седмото отделение, което се намира отпред, поддържа баланса между тези два процеса и насочва метаболизма. Енергиите, които се кръстосват между лявото и дясното полукълбо, се кръстосват и в гърлената чакра.

Двете основни поведенчески затруднения у хората, свързани с гърлената чакра, са неспособността да се говори или неспособността да се мълчи. Говоренето е анаболичен, а мълчанието е катаболичен процес. Ако в катаболичните отделения има твърде много енергия, човекът среща трудности при говорене. Ако пък в анаболичните отделения енергията е повече, човекът не знае кога да замълчи.

За сеанс при мен дойде една много приказлива жена. Тя имаше категорични възгледи, желаше да ги изложи и беше настойчива в намеренията си. Скоростта и чувството ѝ за такт обаче, се нуждаеха от много корекции.

От години тя боледуваше от гърло. Беше ходила както при лекари, така и при лечители и беше наясно с парадокса — най-уязвима бе онази част от тялото ѝ, където се намираще най-силната ѝ чакра. Очевидният парадокс си имаше и директно обяснение. Щом погледнах в гърлената ѝ чакра, видях, че анаболичните отделения (синтезиране, градеж и отдаване) блестяха прекалено ярко, докато катаболичните ѝ отделения (разпадане, приемане) изглеждаха слаби и безжизнени.

Тя смяташе, че знае „истината“, но не беше в състояние да *приеме* истината на другите. Анаболичната ѝ същност бе толкова силна, досадна и плашеща, че животът ѝ бе лишен от интимност. Тя нараняваше другите с остри и обидни думи, а после ги обвиняваше, че не искат да разберат „истината“. Докато я лекувах от болното ѝ гърло, почувствах, че симптомите отново ще се върнат, и ѝ го казах, но тя не пожела да ме чуе. Енергиите в гърлената ѝ чакра бяха много ускорени и не се подаваха достатъчно на манипулациите ми. Лично аз нямам силна гърлена чакра и често хората не ме чуват. Тя не ме чу и гърлото ѝ не прие повече лекуване от мен. Заболяването се повтори. Разбрах, че ключът към излекуването ѝ се намираше в сърдечната чакра. Последната подхранва гърлената и я изпълва с по-добро

чувство за такт, съобразяване и финес. На втората ни среща, въртейки и загребвайки енергии от дълбочината на сърдечната ѝ чакра, ги изтеглих и издърпах към гърлената. Всъщност се надявах, че със засилване на чувството ѝ за загриженост ще се тушира импулсът ѝ да залива останалите със своята „истина“.

Накарах я да постави и двете си ръце на гърлото, за да почувства по-голямото количество енергия от едната страна. В центъра на гърлото се намира подезичната кост. Тя действа като жироскоп и създава равновесие между дясното и лявото полукълбо на мозъка, както и между забавения и ускорения метаболизъм. Подезичната ѝ кост изглеждаше залепнала в едно положение, подобно на постоянно отворена клапа. Научих я как да внася повече баланс в гърлената си чакра с помощта на опъване и изтегляне на шията и подезичната кост. Най-после темпото и тактичността ѝ се уравничиха и тя започна да реагира на думите ми.

Подобряването на чувството ѝ за такт ѝ позволи да оставя и на другите време за изказване, както и да претегля собствените си думи и тон. Хората започнаха да я харесват. Сдоби се и с още една полезна придобивка — неочаквано отслабване, дължащо се на подобрения баланс в метаболизма. И все пак „черешката в тортата“ бе освобождаването ѝ от хронично болното гърло.

Друга жена имаше обратния и по-често срещан проблем с гърлената чакра — неспособност да се изразява. Вследствие на генетична обремененост, нежелание да нараниш другия, неприязън към излишни вълнения или страх от отблъскване, някои хора имат сериозни затруднения с изразяването на своята истина. Тази жена беше деликатна и мила и притежаваше красив, напевен глас. Изпълваше се със съчувствие към останалите. Беше справедлива и не желаше да потъпка ничия правда, поради което чувството ѝ за такт често взимаше такива размери, че тя не бе в състояние да каже това, което мислеше или усещаше.

Всъщност тя дойде при мен, защото парашитовидните ѝ жлези не разлагаха калция. Това е опасно състояние и я готвеха за операция. Най-дълбоките слоеве на гърлената ѝ чакра ми разказаха за множество минали прераждания, в които тя е подкрепяла другите в развитието и осъществяването на целите им. Беше прекарала търпеливо много часове като изключително помагача и подкрепяща душа.

Калцият предизвиква контракции в мускулите и им дава гъвкавост. Начинът ѝ на живот въплъщаваше откритост и екстравертност, но при нея липсваше „гъвкавост“. Тъй като тя не даваше на тялото възможност да усвоява калция, парашитовидните жлези поддържаха една вялост в мускулите ѝ, създавайки впечатление за нормален живот. Калцият се нуждае от взаимодействие с натрия, калия и магнезия, за да има балансирано влияние и да преминава през клетъчните мембрани. При нея имаше свръхотдаване и малко приемане.

Не бе никак странно, че основните ѝ връзки бяха едностранчиви. Тя знаеше всичко за живота на приятелите и интимните си партньори и можеше да седи безкрайни часове с тях, когато имаха проблеми, но не допускаше никой близо до себе си. Понеже не желаше да ги натоварва със себе си, тя ги държеше на разстояние. Това беше един вид егоизъм от нейна страна, но тя не го виждаше от такъв ъгъл.

Работихме върху различни енергийни системи, но източникът на проблемите ѝ се намираще в гърлената чакра. Трябваше ѝ време, за да започнат парашитовидните жлези да преработват калция и думите да изразяват потребностите ѝ. Пробивът не бе само в химичното ѝ състояние, но и в психологическата мотивация. Способността ѝ да изказва своята истина, да заявява категорично „не“ и да поиска това, което желае, постепенно се балансира. И както често се случва след дълбока вътрешна промяна, тя започна да привлича в живота си съвсем различни хора — хора, които можеха да дават, а не само да взимат.

**Шеста чакра.** В периметъра на шеста чакра влизат очите, ушите, хипофизата, хипоталамуса и мозъка (извън горната му част, която се намира в седма чакра). Ако втора и трета чакра са енергийните станции, където се създава нашата същност (втора) и се кове нашата

идентичност (трета), шеста и седма чакра са енергийните станции, където усещането на отделната същност и идентичност се трансцендират. Шеста чакра прави това по два начина. Способността на мозъчната кора да осъществява абстрактни ментални операции позволява, в буквален смисъл, да трансцендираме живота на физическото ни тяло. Можем да пътуваме в миналото, бъдещето, въображаемото, възможното, както и в света на символите, теориите и идеите. Освен това чрез енергиите на шеста чакра можем да трансцендираме обикновената си идентичност, като получим достъп до духовното поле, което пресича измеренията на пространството и времето. Това прави възможни такива пространствено-времеви скокове като телепатията и предчувствието, но в по-глобален план настройва нашия радар към онези фини енергии, които са напълно недостижими за обикновените ни сетива.

Най-често срещаното увреждане, което притежават много от нас на ниво шеста чакра, е, че сме изпълнени толкова много с нашите абстракции, ментални конструкции и фантазии, че по-фините процеси биват просто изхвърлени поради претоварване. Нашата шеста чакра може да е доминирана от мисли, които не са балансирани от по-фини пътища на опознаване на света. Да виждаш цветовете на енергиите, да чуваш напътствия от други светове и да бъдеш в телепатична връзка с останалите са все напълно естествени начини за шеста чакра за възприемане на света. Индивиди с брилянтни ментални способности и голяма сила в областта на интелектуалното поле на шеста чакра често пренебрегват духовната ѝ страна. Умовете им са такива прекрасни инструменти на интелектуалната магия, че те не признават или използват по-малко познатата и по-смайваща магия.

От друга страна, познавам един мъж, чиито фини способности на шеста чакра са удивително силни. Той ги използва, за да се издържа чрез тях — отдава психическата си сила, за да служи или впечатлява другите, но при него втора, трета и четвърта чакра не са добре развити. И понеже е събрал около себе си достатъчно прилична свита и умее да търгува с даровете на своята шеста чакра, просто не изпитва потребност да обича или уважава околните. Изградил си е един йерархичен свят, в който винаги заема върховна позиция. Гърлената и коренната му чакра също са силни, няма затруднения в словесния си изказ и добре манипулира другите със силата си, поради което остава коравосърдечен. Живеем в свят, който създава гурута от хора със силни психични способности, и ние им правим лоша услуга, като не изискваме от тях да отворят сърцата си и да укротят своето его. А освен това правим лоша услуга и на себе си, ако им позволяваме да властват над нашите собствени подълбоки извори на познание.

Западните хора се отличават с енергийните си съзвездия в шеста и седма чакра. Енергиите на шеста чакра у тях са претоварени и задръстени от мисли. Шеста чакра може да блокира седма, като я замърси със свръхпоток от неясна ментална енергия. При култури, които не са толкова обвързани с интелекта, съответно по-фините пътища на познание не са затормозени от подобна ментална бъркотия, не съм се сблъсквала с такъв проблем.

Като ментална сила шеста чакра е най-порочна, когато се превърне в оръдие на завист, страх, алчност или властолюбиви игри, които се разиграват на ниво трета чакра. Индивидът е абсолютен убеден в изкривените възприятия и разбирания на своето его и действа напълно мотивирано спрямо тях. Но погрешната чакра предизвиква удари. Обикновено в много отношения егото израства и набира своя опит в условия на изпитания и грешки и колкото по-ясна и диференцирана е шеста от трета чакра, толкова повече тя служи като сигнална лампа в развитието на егото, а не като защитник на неговото безумие.

Често наричат шеста чакра трето око. Това е точката, която се намира между веждите, точно над моста на носа, и много култури я асоциират с духовното развитие. У много хора третото око е силно, но остава спящо, сякаш клепащът му е затворен. Когато по-малката ми дъщеря, Донди, беше в прогимназията, третото ѝ око внезапно се „отваряше“ и след час по математика тя не можеше да спи по цяла нощ. Лежеше в леглото и си „мислеше“, но когато наблюдавах енергиите ѝ, не изглеждаха изобщо като мисловен процес. Третото ѝ око сякаш

излъчваше лазерен лъч, през който тя се фокусираше и скачаше от една омагьосана сцена към друга. Подобно на енергийна тръба, която я отвеждаше едновременно към познати и непознати картини. Докато лежеше в леглото, тя попадеше в дома на някой учител или ставаше свидетел на събитие, случващо се някъде много далече, за което научавахме на следващата сутрин в новините.

Силното ѝ и живо въображение, съчетано с отварянето на третото око, беше доста затормозяващо, когато трябваше да остане неподвижна. Повече ме интересуваше как да ѝ осигуря време за сън, отколкото да подсилвам духовното ѝ развитие. Казвах ѝ:

— Донди, затвори си третото око, иначе никога няма да можеш да спиш добре. Сложи си пръста върху невидимия му клепач, ето тук (в средата на челото), и леко натисни, за да го затвориш.

Щом го направеше, енергийният тунел изчезваше и тя можеше да спи. Няма нищо чудно, че духовната страна на шеста чакра се нарича трето око. Тя не само подсилва „виждането“ през булото на мистерията, но в много отношения и *действа* като око. Аз го усещам като кръг или фуния, през която виждам образите сякаш насън, но много по-ясни. Обикновено това става, когато съм поела грижата за някого, а той има неприятности. Или минути преди някой да ми позвъни по телефона, виждам лика му. Много хора имат подобни предчувствия, но, поради потока от ментални стимули в шеста чакра, не са се научили да ги разграничават. С упражняване обаче, третото око може да достигне „телевизионен“ екран 20/20 см.

Моята шеста чакра няколко пъти ми е спасявала живота. Около 1978 г., докато бях още в Сан Диего, заведох дъщерите ми в Църквата на наука за съзнанието, за да чуят Тери Коул Уиткър. Службите се проведоха в стария театър в долния град на Сан Диего. Бях паркирала през един блок. Докато отивахме към колата, един мъж вървеше плътно до нас. Нямах никаква причина за безпокойство, човекът може би също току-що бе излязъл от службата. Внезапно чух кристално ясен вътрешен глас, който предупреждаваше мен и дъщерите ми да побързаме към колата, да влезем и да заключим вратите. Почувствах необходимост да подканя момичетата да побързат, защото вървяха бавно. Изведнъж сърцето ми заби ускорено и знаех, че това има нещо общо с мъжа. Усетих, че ситуацията е опасна за живота, макар че мъжът не правеше нищо, с което да предизвика моята тревога. Имаше приятна външност и изглеждаше мил и любезен.

Колата ми беше в малка странична уличка, но театърът се виждаше. Бях пхнала ключа в ключалката, когато видях, че мъжът идва към мен. Вътрешният глас ми подсказа да извикам към някого, все едно отговарям на приятел. Извиках силно за поздрав в посока към театъра, макар и да не познавах никого. Това накара мъжа да се премести малко встрани, сякаш някой го наблюдаваше. За миг влязохме в колата и заключихме вратите. Той се приближи и поиска да отвори вратата. Потеглих светкавично, чу се само писъкът на гумите. Буквално усетих, че избегнахме смъртта, но се чувствах като след лош удар. Минахме покрай един полицай и аз го стопирах с ръка. Описах му мъжа и му казах, че някой може би се намира в опасност. Полицаят си записа телефонния ми номер и обеща да проучи нещата.

Същия ден в следобедните новини излъчиха бюлетин за намерено в истерия малко момиченце, на няколко мили от театъра. Тя отвела полицая до мястото, където лежала майка ѝ, брутално убита. По новините показаха и мъжа, който току-що бе арестуван. Малко след новините ми се обади полицаят и ме попита дали бих отишла в участъка, за да разпозная заподозрения. Отговорих, че ако арестуваният е мъжа, показан току-що по телевизията, това е той. Полицаят попита дали съм сигурна. Бях сигурна. Момиченцето също разпозна мъжа.

Едно съвсем просто упражнение за отваряне на третото око е да поставите средния си пръст върху моста на носа и да го приплъзнете няколко инча нагоре, като вдишате дълбоко и си представите как отваряте клепача. От коренната ви чакра тръгва светлина, минава през втора, трета, четвърта и пета чакра, и ако сте отворени, прави завой в шеста чакра и се

изстрелва навън през третото ви око. Някои хора усещат това буквално като светлина или лазерен лъч. Други пък го преживяват по-скоро емоционално. Дори само да се престорите, че усещате светлината, представете си я как тръгва нагоре по гръбначния ви стълб от коренната чакра, стига до шеста, прави завой и се изстрелва навън през третото ви око. Опитайте друг експеримент. Дишайте спокойно и дълбоко, насочете молба от шеста надолу към първа чакра. Нека тя потъне в енергията на коренната чакра, после извикайте светлината така, че да се върне нагоре към шеста чакра, и бъдете отворени за отговора, нека той сам ви се открие, а вие междувременно изтеглете леко нагоре невидимия клепач. Много хора са се учудвали, когато внезапно *видят, разберат* или осезателно *почувстват* появата на отговора пред себе си. Вместо да посещавате курсове за развитие на духовните си възможности, опитвайте от време на време това просто и лесно упражнение, като останете неподвижни и в тишина, за да усетите по-добре онова, което ще дойде.

**Седма чакра.** За някои хора е достатъчно само да медитират или да насочат вниманието си към небето, за да почувстват единение с космоса, връзката си с духовния свят. Коронната им чакра е развита, отворена и в хармония с останалите чакри. За съжаление обаче, хората от западните култури, чиято коронна чакра е широко отворена, е по-вероятно да стигнат до психиатрично лечение, отколкото до трудното усъвършенстване, което би им помогнало да станат по-балансиран и заземени. Заземяването идва от долните три чакри. Онези, при които е силно развита само седма чакра, може да имат завладяващи срещи с други светове, но изглеждат извън този, летящи в облаците, или просто не са свързани със съзнателната реалност. Когато имам хипогликемична криза или хормонално нарушение, ставам уязвима към подобни преживявания. На 14.04.1986 г. провеждах курс в Ориндж Каунти, Калифорния. Бях пред месечния си цикъл и много чувствителна. Изведнъж, някъде след четири часа следобед, престанах да виждам стаята. Почувствах експлозия на върха на главата си и трябваше да се хвана за стената, за да не падна. Най-неочаквано се озовах на друго място. Виждах Муамар Кадафи. Разпознах го от телевизията и вестниците. Той люлееше дете в люлка и плачеше. Разказах пред курсистите какво става, че виждам Кадафи сред развалини. Нещо се беше случило с мястото, където беше той. После, изведнъж, като че ли гледах през неговите очи, като че ли станах част от него. Почувствах безграничната му мъка. Изобщо не усетих злото, което според масовото мнение характеризираше този човек. След няколко минути отново се върнах към нормалното си състояние, бях леко замаяна и няхах представа какво всъщност се бе случило. Свърших с лекциите и се прибрах. След известно време курсистите започнаха да звънят по телефона, за да ми кажат да си включа телевизора. Съединените щати бяха бомбардирани дома на Кадафи в Либия, бяха убили едно от децата му и ранили други две, точно по времето, когато курсистите станаха свидетели на моето преживяване в тялото на Кадафи. Не знам защо бях видяла този епизод, докато провеждах курс. Но по някакъв начин единството на всичко съществуващо беше погълнало изолираната ми същност, а това е начинът, по който действа седма чакра.

Друг път, след завръщането ми от семинар в Англия, не можех да възстановя равновесието си. Случваше ми се понякога, особено ако бях пътувала продължително. Дългите полети със самолет направо взривяват седма чакра. Отчасти това става поради дългото откъсване от земята, а отчасти поради бързото преминаване през времеви зони. След като се прибрах вкъщи, установих, че ми е трудно да стоя в сградата, изпаднах в енергийна клаустрофобия. Отидох с колата си до Червените гори, близо до брега на Орегон, и останах на къмпинг. През цялата нощ виждах лицето на една жена от курса ми в Англия. Тя ми беше ядосана, защото искаше индивидуален сеанс при мен, но програмата ми не го позволи. Сега я виждах да идва към мен по етера, като ме викаше, викаше ме отчаяно, молейки и пледирайки. Какво ставаше?! Изведнъж почувствах, че напускам тялото си, бях издърпана от тази жена през коронната чакра. Разбрах, че трябва да мобилизирам цялата си воля, за да остана вътре, и се хванах буквално за едно дърво, за да се заземя към планетата Земя. Когато се прибрах вкъщи, научих, че същата нощ жената е загинала при автомобилна катастрофа.

За разлика от изживяванията на шеста чакра, където *чувах гласове*, спасяващи вероятно живота ми, отварянето на седма чакра може да ви погълне тотално. Ако тези два инцидента бяха опитности само на шеста чакра, може би все още щях да виждам Кадафи или да чувам жената. Но понеже отварянето беше през седма чакра, аз се потопих изцяло в ситуацията, моята душа беше въввлечена в нея. Преживяванията на седма чакра могат да ви издърпат директно през върха на главата. Обикновено ще намерите пътя обратно, но може да бъде страшно, даже опасно, затова не пожелавам на никого внезапно или насилствено отваряне на седма чакра. Аз лично го обичам. Това изживяване ми дава възможност да почувствам единение с всеки и всичко в природата. Там няма интелектуално знание, но има абсолютен покой и радост от живота и разбирате, че всяко нещо под небето си има своя причина и красота.

Медитацията, молитвата и ритуалите са по-безопасни, но също сигурни начини за отваряне на коронната ви чакра и задълбочаване на познанието ви относно духовната връзка с космоса. Това е работа на енергийно ниво. Следват методи за изчистване, балансиране и засилване на вашата система от чакри.

### **Как да успокоим себе си или децата си**

*Деца са живо доказателство, че енергията може да присъства в силно концентрирани форми. Понякога те имат нужда да се успокоят, за да се съсредоточат върху дадена задача, да заспят или да изглеждат добре възпитани при определени случаи. Всички деца са различни и вие трябва да експериментирате кои упражнения действат най-добре върху вашите, но това са някои от моите стандартни варианти. (Възраст — около шестнайсетгодишни.)*

1. *Деца обичат „Освобождаване на диафрагмата“, защото се явява предизвикателство за тях. Те обичат да пробват колко време могат да задържат въздуха си, докато притискат, диафрагмата. Междувременно забавят скоростта на метаболизма си и се успокояват.*

2. *Често децата спонтанно правят „ножица“. Можете да ги видите как извършват това движение, докато гледат телевизия или ви наблюдават да правите упражнението, или докато си говорят с вас. Легнете по корем, хванете брадичката си с ръце, под формата на купа, коленете са раздалечени, а краката — свити нагоре. Отпуснете стъпалата навън, след това ги приближете едно към друго, кръстосайте ги, направете ножици, движете ги напред и назад, като едното стъпало отива напред, после другото. Това кръстосва енергиите от едната страна на тялото към другата и обратно, като същевременно презарежда таза, гръбнака, нервната система и мозъка. Хубаво е за подобряване на циркулацията на краката, както и за активни действия с тях.*

3. *„Потушаване на огъня“ спокойно може да се нарече и „Понижаване на свръхактивността“. Ако го правите заедно с детето, за да поддържате интереса му, и вие ще се успокоите.*

4. *Дръжте ръцете си върху фронталните невроваскуларни точки на детето.*

5. *Ако имате повече от едно дете, можете да включите цялото семейство и това ще е от полза за всички. Деца обичат заедно да масажират точките K-27, да правят заедно кръстосано пълзене, позиция „Уейи Кук“ или „Отделяне на небето от земята“.*

6. *Открийте всички начини, по които вашите деца могат да правят осморки : с ръце, крака, глава, бедра, със сключени ръце, имитирайки движенията на слонски хобот, или*

*просто да рисуват големи осморки на дъска или върху картон с тебешир или с цветни моливи.*

### • Работа с чакрите •

Често разказвам за чакрите, предимно по време на моите занятия, защото тяхната енергия най-лесно може да се усети. Повечето хора чувстват сякаш ръката им се движи през нещо осезаемо, дори когато за първи път работят с чакрите, а някои дори виждат вихри от въртяща се енергия. Курсистите може да видят цветове за първи път, когато чистят собствените си чакри. Обикновено цветовете се появяват зад очите им, независимо дали са отворени или затворени. А това съвпада и с моите визии. И двамата виждаме едни и същи цветове, аз отвън, те отвътре.

Ако се чувствате вяли и лениви в живота, бъдете сигурни, че и енергиите в чакрите ви са такива, затова е важно да знаете, че можете да ги почистите. Чистенето на чакрите премахва токсичните енергии, както скорошните, така и дълготрайните, и тялото ви получава по-добри възможности за адаптация към условията, с които се сблъсквате. Основната разлика между работата с меридианите и работата с чакрите се състои в това, че колебанията в меридианите реагират на състоянието ви през деня, докато при чакрите само повърхностните слоеве реагират по този начин. Щом започнете да работите с по-дълбоките нива, предизвиквате промени и лечебен ефект в такава дълбочина, каквато трудно бихте си представили.

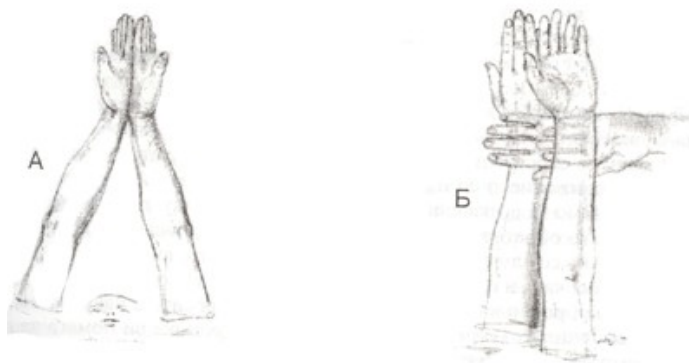
Чакрите управляват ендокринната система, така че балансирането им води до балансиране на хормоналното ви ниво, както и на вашите емоции. За много хора работата с чакрите води до променено състояние на съзнанието или чувство за контакт с висшите сили. Не е възможно да се предскаже докъде точно ще доведе сеансът с чакрите, защото тяхното чистене е свързано с твърде голямо наследство от миналото, както и с множество спомени. Но колкото повече работите с енергията на чакрите, толкова по-надълбоко отивате и горните слоеве започват да се хармонизират с по-чистите недра от сърцевината. Ако чистите и хармонизирате чакрите си редовно, ще започнете да усещате ефекта на натрупването.

По принцип всяка чакра се балансира поотделно. Може да работите с всичките седем или да се концентрирате върху онези, които се нуждаят от специално внимание. Можете да тествате енергийно всяка чакра, за да установите основната ѝ линия на функциониране, но пак искам да ви внуша, че е добре също така да свикнете да проверявате енергиите интуитивно. Ако затворите очи и се съсредоточите върху всяка чакра поотделно, ще се научите да усещате дали тя е добре балансирана, както и дали органите, свързани със зоната на чакрата, са лениви, напрегнати или болезнени. Постепенно ще започнете да виждате цветовете на чакрите и даже да разбирате какво ви казват. Понеже движението на енергията прави чакрите осезаеми, съсредоточаването на вниманието ви върху вашите или нечий други чакри е чудесен начин да развиете способностите си да виждате и усещате енергиите.

**Енергийно тестване на чакрите.** Може да чистите и хармонизирате чакрите си и без енергийно тестване, но последното е лесно осъществимо. Необходим ви е партньор.

1. Легнете. Допрете външната страна на китките си, като ръцете са опънати нагоре към тавана (фиг. 32 а).
2. Партньорът ви два пъти потупва лекичко със средния си пръст чакрата, която ще се измерва.
3. След потупването партньорът ви прокарава и двете си ръце, като дланите му гледат навън, между вашите, под китките (фиг. 32 б).
4. Партньорът ви се опитва да раздалечи вашите ръце, а вие оказвате съпротива.

Така се тестват всичките седем чакри. Онези, при които ръцете оказват слаба съпротива, се чистят, балансират и засилват.



**Фиг. 32. Енергийно тестване на чакрите**

**Почистване, балансиране и засилване на чакрите.** Работата с чакрите прави хората по-центрирани и заземени, ускорява енергиите им и ги свързва с една по-дълбинна част от тяхната същност. Същевременно това е лесно осъществимо. Често дете, което го боли корем, започва инстинктивно да прави кръгове с ръка над корема си в посока,

обратна на часовниковата стрелка. Движението в обратна посока на часовниковата стрелка изхвърля навън токсичните енергии, което и е основен принцип при тази очевидно проста процедура. Ръцете ви са единственото средство, от което имате нужда. Всъщност дланите ви сами по себе си са въртящи се вихри от чакроподобна енергия.

Можете и сами да изчистите, балансирате и засилите чакрите си, но повечето хора предпочитат да го направи партньор, докато те си почиват. Партньорът също така играе ролята на заземяваща антена, а енергийният обмен между двамата увеличава въздействието на техниката. Познавам много хора, които започват деня си, като сами се справят със своите чакри и според тях е прекрасно усещането за движението на енергиите. Някои въртят чакрата, както е описано тук. Други усещат енергиите си и интуитивно решават на коя чакра да обърнат внимание. Балансирането дори само на една чакра, особено ако тя е най-слабото звено във веригата, засилва цялостната система от чакри.

Ще опиша процеса на работа с партньор, а самостоятелното чистене е идентично (време — 3 до 9 мин за чакра):

1. Легнете по гръб. Партньорът ви изхвърля всичката излишна енергия от ръцете си, като енергично ги тръска.
2. Започнете от коренната чакра. Накарайте партньора си да постави едната или и двете си ръце — отворени, с дланите надолу, върху чакрата и да започне да прави кръгове, на около 10 см разстояние, обратно на часовниковата стрелка. Представете си, че сте поставили часовник върху чакрата с лицето нагоре, за да определите коя е обратната посока. Правете бавни кръгове, по ширината на тялото или по-малки.
3. След като партньорът ви изтръсква хубаво ръцете си, започва да прави кръгове по посока на часовниковата стрелка поне наполовина от времето на въртене в обратната посока.
4. След това партньорът ви отново изтръсква ръцете си, премества се върху следващата чакра и започва с движения, обратни на часовниковата стрелка, както е посочено в точка 2. Обикновено започвате с коренната чакра и се движите нагоре, през всичките седем чакри. Направете точки 2 и 3 за всяка чакра.
5. Ако работите с мъж, като стигнете до коренната чакра редът се обръща — първо правите движения по посока на часовниковата стрелка. Движенията по посока на часовника изчистват енергиите на коронната чакра, докато обратните ги хармонизират повторно. Но седма чакра при жените обикновено се върти в нормалната посока.

Тъй като енергиите на чакрите следват ръката, всичките седем слоя започват да се въртят в една и съща посока, разбиват енергийните блокажи и осигуряват фината енергия за рото-коренното лечение. Ръката служи като магнит, който с движението си издърпва застоялите или токсични енергии. Времето, необходимо за всяка една чакра, е строго индивидуално, но



по моя преценка въртенето обратно на часовниковата стрелка трябва да продължи поне три минути. Ако се случи да почувствате, че енергиите ви са твърде възбудени, сменете посоката и след малко състоянието ви отново ще се нормализира.

Въртенето обратно на часовника разбърква енергиите в чакрата и изважда навън токсичните. Въртенето по посока на часовника ви помага да приключите, като създава усещане за хармония в енергиите на чакрата. Повечето хора се чувстват по-добре, когато използват лявата си ръка за изваждане на енергиите (движение, обратно на часовниковата стрелка), а с дясната ги хармонизират отново (по посока на часовника). Аз лично не усещам разликата и обикновено използвам и двете си ръце за всяка посока.

Ако получите главоболие, докато чистите чакрите си, то идва от движението на токсичните енергии нагоре по гръбначния ви стълб. Това не е опасно и можете да им помогнете по-бързо да излязат от тялото, като приложите коронното издърпване (фиг. 7). Всъщност при работа с човек, склонен към главоболие, започнете от седма чакра и отивайте надолу.

**Гушкане и люлеене на чакрата.** Чувството на благодарност е полезно за здравето. Благодарността вдига енергията и чрез нея можете да настроите една или всички чакри като канали. Например поставете ръцете си над вашата трета чакра, доближете лакти до тялото и прегърнете и залюлейте чакрата, като че ли е бебе. Изпратете там мисловното си око и дишайте дълбоко. Излъчете благодарност и признателност. Щом третирате тялото си като свещен съд, каквото е в действителност, то винаги отговаря и реагира. Отворете се за всякакво преживяване. Чакрата на слънчевия сплит е толкова свръхактивирана в нашата култура, че е добре да използвате именно нея, докато свиквате с тази техника. Особено ако се почувствате измъчвани от вътрешен глас, който ви упреква за това, което сте направили, трябвало е да направите или сте го направили грешно, залюлейте слънчевия си сплит, сякаш приспивате малко бебе. Даже казвам „ш-ш-т“, сякаш успокоявам бебе. Силите, които ви карат да се преценявате или да оценявате някой друг, ви помагат да оцелеете и затова следва да сте признателни на трета чакра, като същевременно я стимулирате към еволюция. По този начин можете да изразите своята благодарност и да полюлеете която и да е чакра и тя ще ви отговори.

**Свързване на две чакри.** Един начин да разберете личната си еволюция е, че докато вие израствате, комуникацията между вашите чакри става по-открита, ясна и дълбока. Сърдечната ви чакра например, вероятно се нуждае от защитните енергии на слънчевия сплит, а гърлената може да има потребност от повече подкрепа от съзидателната страна на втора чакра. Естествено е за енергиите на чакрите да си взаимодействат, всяка чакра се възползва от качествата на другата.

Когато поставите дясната си ръка върху една чакра, а лявата върху друга, след около три минути енергиите започват да се обединяват. Често хората казват, че това усещане напомня на изживяването по време на дълбока молитва. То ги кара да ценят и почитат тялото си, пробужда тяхната признателност и създава чувство, че качествата на двете чакри взаимно се допълват. Ръцете ви може да започнат леко да бръмчат, подобно на енергиите, и да си взаимодействат. Сякаш са се превърнали в амперен кабел.

**Ръцете на децата.** Няма да повтарям за смисъла от балансирането на чакрите, лекотата, с която това става, както и парите, които можете да спестите с прилагането на тази проста техника за изчистване и подсилване на енергийните вихри във вашия организъм. Смятам да завърша, като ви разкажа един случай, който илюстрира казаното дотук. При мен дойде една разстроена жена, която се намираше в развод. Тя беше толкова неадекватна в действията си, че съпругът ѝ мислеше дали да не пледира за попечителство над четиригодишния им син. В интерес на истината, той не желаше особено силно да поеме тази отговорност, но се страхуваше, че майката няма да може да се грижи нормално за детето. Работата ми с нея ѝ осигуряваше временно облекчение на състоянието, но тя беше толкова отслабнала покрай грижите сама за детето, че не ѝ оставаха сили да прави енергийните упражнения, които ѝ

давах за времето между сеансите. Щом ѝ останеше малко свободно време, тя имаше желание да се завлече до леглото и да плаче. Винаги идваше при мен с детето. Един ден се обърнах към него:

— Какво ще кажеш да помогнеш на мама да не плаче повече?

— О, да! — ентузиазирано и с усмивка отговори момченцето.

Казах му да прави това, което правех и аз — да върти широки кръгове с ръцете си над всяка чакра. Той го направи и ми каза:

— Чувствам го!

— Браво! Ти наистина ще ѝ помогнеш! — окуражих го аз.

Детето беше силно развълнувано. Всеки ден ѝ правеше кръговите махове, когато тя оставаше в своята тъга. Щом я видеше помръкнала, отиваше до нея:

— Мамо, дай да ти оправя чакрите!

Това поддържаше непрекъснато контакта между майка, дете и чакри, а видът на малкото момче, което с радост ѝ даряваше помощта си, повдигаше духа ѝ невероятно силно. Жената повери ежедневно почистване на чакрите на своя четиригодишен син и това ѝ помогна да се справи по-успешно с развода си. Като видя настъпилата в нея промяна, мъжът ѝ доброволно и за всеобщо облекчение оттегли иска си за настойничество.

## *Глава 6*

### **Аура, келтски сплит и основна решетка**

#### **Защита, сплитаме, подкрепа**

#### **За разлика от езика на тялото ...**

#### **аурата не може да бъде фалшифицирана.**

#### **Роуз Розетри**

Вашите меридиани и чакри снабдяват с енергия всеки орган на тялото. Трите системи, представени в настоящата глава, в голяма степен са свързани с поддържането на тялото като енергийна система. Аурата обединява енергиите; келтският сплит ги свързва в едно цяло; основната решетка е тяхната база. Но никоя система не превъзхожда другата по значение. В момента, в който дадено звено е най-слабата връзка във веригата, то се превръща в най-важната система за тялото.

#### **• Аура: тя ви обгръща и защитава •**

Когато се чувствате щастлив, окрилен и излъчващ чар, вашата аура може да изпълни цялата стая. Когато обаче се натъжите или се почувствате потиснат и мрачен, аурата се затваря, като образува около вас енергийна обвивка, която ви изолира от околния свят. Понякога, ако се почувствам заобиколена от прекалено много враждебни енергии, много бавно поставям отворените си длани върху вътрешния кръг на енергийното поле на моята аура и бавно я избутвам навън. Ако движа ръцете си достатъчно бавно, бих могла да почувствам напрежението на полето. Опитайте се и вие да го направите, когато срещате затруднения при отстояване на жизненото си пространство или се чувствате тъжни и потиснати. Представете си, че сте обгърнати от енергийното поле като в яйчена черупка и издишайте бавно, докато избутвате аурата извън очертанията на тялото ви, първоначално на 5-6 сантиметра. По-лесно е отколкото си мислите. Възможно е да почувствате енергийна сила, противопоставяща се на

движението на ръцете ви, но във всеки случай това ще ви даде — в психологическо и енергийно отношение — по-голямо жизнено пространство.

Аурата е многослойна енергийна сфера, която еманира от вашето тяло и взаимодейства с атмосферата на Земята. Сама по себе си тя е защитна атмосфера, която ви заобикаля и обгръща, като филтрира повечето енергийни влияния, с които се сблъсквате, и в същото време привлича онези, от които се нуждаете. Докато всяка чакра е енергийна база, която е в съзвучие с по-големи от нея енергийни полета във Вселената, то аурата функционира като двустранна антена, която е проводник за енергията на околната среда до чакрите и обратно навън. Някои аури се протягат към вас и ви обгръщат. Други ви държат настрана като електрическа ограда.

**Откриване на аурата.** Човешката аура е била научно изучавана от неврофизиолога Валери Хънт. За период от 20 години тя провежда серия от изследвания в Лаборатория за изследване на енергийните полета, като сравнява прочита на аурата с неврофизиологичните измервания. Цветовете, видени от осем „четци на аура“, не само съвпадат, но и корелират абсолютно точно с вълновите модели на електромиографа, уловени от електроди, поставени върху наблюдаваните места.

„Четците на аура“ също така регистрират отдръпване на аурата, когато човек се намира в състояние на стрес, прекарал е болен процес или при промени в околната среда. Психологът Дороти Гунддинг открива, че четците виждат промени в размера, формата, действието и цвета на „енергийните полета“ при петима доброволци, които по време на експеримента са слушали музика. Тези наблюдения съответстват на промени в кръвното налягане, пулса, дишането и мозъчните вълни. Даден вид музика предразполага слушателите към релаксация, подобно на физиологическата реакция при медитация, друг — отделянето на непостоянни мозъчни вълни. Но докато всички четци са били единомислени по отношение на размера, формата и сянката на аурата, то съществуват различия във възприятията на цветовете. Изследователят смята, че това се дължи на факта, че възприятието на всеки отделен четец филтрира цветовете задължително през своето собствено усещане за тях.

При други изследвания на аурата не се разчита на четци. Използва се комбинация от ръчно придържани биосензори и компютърно оборудване, при което специални фотографски устройства демонстрират, че цветът, формата и размерът на енергийното поле на аурата се променят при акупунктура, молитва или лечение чрез въздействие върху биоенергийното поле. Енергийното поле на аурата се променя и в съответствие с промени в мислите и настроението, като съществуват известни доказателства, че пулсирането на енергийното поле осигурява също надеждна диагностична информация.

**Свободно оплетена или здраво вързана?** По традиция се смята, че аурата има седем пояса, всеки от които отговаря по цвят и енергия на една от чакрите. Аз не съм на същото мнение и доста дълго не знаех как да формулирам несъответствието. Опитът ми показва, че аурата се състои от седем пояса, но тяхното съответствие на чакрите не е точно и понякога е дори неразлично. Стигам до заключението, че по принцип е вярно, че седемте пояса на аурата отговарят на седемте чакри, но, от друга страна, те обработват енергии от различен вид и по съвсем различен начин. Например аурата представлява първата филтрираща система на енергиите, идващи от заобикалящата ни среда, но чакрите са тези, които филтрират привлечените от аурата енергии.

Всеки пояс от аурата е прикрепен към тялото ни посредством чакрата, към която принадлежи. При някои хора аурата е оплетена свободно около тялото и излиза извън него, като е отворена към света. При други тя е здраво вързана, прилепнала за тялото. Плътноста на аурата също е строго индивидуална, като отразява здравословното и емоционалното състояние и душевното равновесие. Когато сте болни, вашата аура е възможно да колабира във вас в опита си да предпази вашите органи, костна система, жизненоважни тъкани и да ви изолира от околния свят. Така вие сте по-защитени от болестта, както и хората около вас.

Когато хората започнат да остаряват, аурата избледнява. Малко преди да настъпи смъртта, полето на аурата е толкова слабо, че не може повече да поддържа енергията на тялото.

Първият пояс от вашата аура е разположен много близо до тялото ви. Обикновено е познат под името етерно тяло. Смята се, че той е енергийният двойник на физическото тяло и ролята му е критична по отношение на физическото оцеляване. Намирам, че моята аура е свободно оплетена. Присъствах на лекция на Шелдон Дийн — един от пионерите на приложната кинезиология, в която той обясняваше, че парашутистите, търсачи на силни усещания, които отварят парашута на минимално разстояние от земята, описват усещането за разтягане между тялото и аурата. По-късно той се обърна към мен и ми каза: „Дона, ти не трябва да ставаш парашутист. Твоята аура е прекалено свободно свързана с тялото ти. Това е причината така лесно да се свързваш с други светове. Но ако опиташ да скочиш с парашут, възможно е тялото ти да се отдели от полето на аурата и това да доведе до фатален край." Очевидно между парашутистите е добре известно как един малък процент хора умират мистериозно по време на скок. Силни сърца просто спират да бият. Тялото не може да поддържа живота без аура, така както животът на Земята не може да съществува без атмосфера.

### **Как да развием здрава коремна мускулатура**

*Ако не можете да задържите коремните си мускули стегнати независимо от усилията, които полагате, най-вероятната причина е, че до тях не достига достатъчно енергия, която се управлява от меридиана на тънките черва.*

*1. Уверете се, че редовно изпълнявате упражнения за разтягане, които ще укрепят коремните мускули.*

*2. Масажирайте невролимфатичните точки, които управляват функциите на тънките черва, разположени от вътрешната страна на краката и под гръдния кош (фиг. 9 в).*

*За да проверите дали се нуждаете от масаж: на тези точки, се изправете, наведете се и вижте на каква височина достигат пръстите ви. Масажирайте точките и се наведете отново, за да видите резултата. Ако точките на тънките черва се нуждаят от прочистване, пръстите ви ще бъдат в по-ниско положение.*

**Виждане на аури.** Не само смятам, че всеки може да се научи да разчита аури, но съм убедена също, че вече ги усещате. Предполагам, че ви се е случвало да се почувствате изморени и сякаш изцедени в присъствието на някои хора, преди още да сте разменили и една дума с тях. Когато моята бивша свекърва влезеше някъде, всички се обръщаха към нея, преди още да са я видели. Случвало ли ви се е да имате усещането, че някой ви гледа, и щом обърнете глава, да срещнете нечий поглед, вперен във вас? Изследванията показват, че това е не само често срещано явление, но че също така се променя галваничният отговор на кожата, когато някой ви гледа, въпреки че не можете да го видите. Изразите: „добри вибрации" и „лоши вибрации" са нещо повече от речеви фигури.

Макар че мога да „виждам" аури, разчитам най-вече на усещането си за тях. Това усещане би могло да бъде изключително красиво, подобно на разходката под нощно небе с пълна луна, която изпълва душата; или пък тежкото и тягостно чувство, което предизвиква един горещ и наситен със смог ден. Независимо дали можете да видите аурата на друг човек, вие вече сте натрупали подсъзнателен опит. Предизвикателството е съзнателно да намерите своя път в тези усещания. И отново енергийният тест е начин да изострите тези способности.

Полето на аурата осигурява бързо разгадаване на общото здравословно състояние на човека,

но предварителните заключения могат да ви объркат.

Затова се доверете на интуицията си. Например, когато човек е болен, аурата му се прибира плътно до тялото, като образува здраво оплетен защитен слой. В началото на кариерата ми, когато имах случаи на колабирала аура, се опитвах да я върна отново там, където „би трябвало да бъде“. Но ако човекът е болен, винаги съм чувствала някакво съпротивление, сякаш аурата казва: „Опасността още не е преминала и това тяло се нуждае от допълнителна защита и подкрепа, докато трае болестта.“ Състоянието на колапс е проявление на интелекта на енергийното поле в действие. То има своите основателни причини да противодейства на външната намеса и опитите за разширяване на аурата в такива моменти. Опитът ме е научил да не прекрочвам разумната граница в енергийното тяло.

От друга страна, ако енергийният дисбаланс в тялото ви надхвърли критичната граница, аурата ви не е в състояние повече да ви предпазва и е възможно да изтънее и да започне да действа неорганизирано. Съществува опасност това да се превърне в нейно хронично състояние — задържайки енергиите ви, тя възпира жизнената ви сила да се свърже с околния свят. Подобно на останалите енергийни системи в тялото, аурата се научава как да ви защитава в сложните ситуации, с които се сблъсквате всеки ден. Обаче в случаите на пренастройване, или адаптация тя може да остане хронично заключена и тогава намесата в аурата би била само от полза.

Описаните по-долу техники са единственият начин за подържане на цялостна аура.

Три са нарушенията на аурата, които могат да доведат до здравни проблеми: (1) бавно изтичане, лезии, или разкъсвания, така че тялото да остане незащитено; (2) акумулиране на повече токсични енергии, отколкото аурата може да преработи; (3) хроничен колапс и застои. Ето как могат да бъдат преодолените тези състояния:

- *Сканирането* на аурата ще локализира изтичането или лезиите, като ги затвори.
- *Масажът и разширяването* на аурата предизвикват движения в полето ѝ, така че токсичните енергии да бъдат изхвърлени.
- *Изтъкването* на аурата изтласква чрез пулсиране енергиите навън, заплита ги в здрава, многослойна защитна мрежа и подпомага подържането ѝ в добро състояние.

Вашата аура се обновява при всеки случай на прочистване и подсилване на чакрите.

Когато сканирате, масажирате или изплитате която и да е част от аурата, вибрациите трептят подобно на нишките в паяжина. Затова е достатъчно да работите единствено с предната част на тялото си. Важно изключение обаче е това, че ако някой има продължително заболяване, аурата му трябва да се изтъква отпред и отзад на тялото. Ще опиша всяка една техника при работа с партньор. Ако нямате такъв, движенията са идентични; единственият недостатък е, че няма кой да потвърди успехите с енергиен тест.

**Сканиране на аурата.** Легнете на пода, леглото или масажната кушетка. За да се локализира изтичанята и лезиите, тестваният „сканира“ аурата (време — около 30 секунди):

1. В ролята на тествуваш, задръжте отворената си ръка на около 8 см от тялото на партньора.
2. „Сканирайте“ тялото, като движите ръката си бавно — от главата към пръстите на краката.
3. С другата си ръка изпълнете теста за обща индикация, като прилагате известно напрежение и в същото време продължавате да сканирате аурата.
4. Ако тестът покаже слабост, значи съществува разкъсване на аурата на сканираното място.
5. За да събудите сетивата си, настройте се да почувствате слабото място и сравнете усещанията си с енергийния тест.

Възможно е всяка лезия, на която попадате, да се повтаря и на друго място извън обсега на осемте сантиметра, но не е необходимо да провеждате отделен тест за всеки пояс, тъй като следващите корекции ще повлияят на останалите пръстени на аурата. (Време — до една минута за всяка отделна лезия.)

1. Запълнете енергийно отвора или лезията, като движите двете си ръце върху тялото в посока на часовниковата стрелка. Излишните енергии от други области ще бъдат привлечени от електромагнитната енергия на ръцете ви и ще запълнят празните пространства.

2. Ще откриете, че ръцете и пръстите ви се движат спонтанно с движения като при месене и доене, докато ги местите в кръг. Ако това стане, последвайте ги. В буквалния смисъл на думата вие месите и доите заобикалящите ви енергии, като ги разпределяте отново, за да запълнят лезията.

3. Ще откриете също, че ръцете ви спонтанно се отдалечават от тялото на разстояние, по-голямо от 8 см, към останалите пояси на аурата. Отново се доверете на чувството, че органично сте направлявани към тези области и продължете да събирате и разпределяте енергии към тях.

4. Ако няма кой да ви тества, като движите ръцете си около вашата аура на около 8 см от тялото, ще уеднаквите полето си, като запълните празнините и разкъсванията. Бихте могли да покриете тялото си напълно, но можете също да се концентрирате само върху областите, които се нуждаят от специално внимание.

**Уголемяване на аурата.** Подобно на разпухването на легло, за да уголемите аурата си, е нужно да я извадите на чист въздух, да я уголемите и да ѝ дадете пространство да диша. Ако се чувствате лишени от жизненост, с понижено самочувствие, потиснати или сте изгубили правилната посока, разпухването (уголемяването) на аурата може да ви освежи. В този случай нямате нужда от енергиен тест. Ето два начина да увеличите своята аура (време — по няколко минути за всяка техника):

1. Започнете от основата на краката си и буквално търкаляйте енергията на аурата напред, като с ръцете си описвате кръгови движения, сякаш търкаляте топка по тялото си. Дишайте дълбоко. Движението нагоре през средната линия на тялото, подобно на „затварянето на ципа“, има допълнителния ефект на укрепване на репродуктивния меридиан, който от своя страна захранва всички останали меридиани и чакри.

2. Поставете ръката си на това място в аурата, което ви привлича, и с кратко движение бръкнете надълбоко в нея, за да загребете енергията и да я извадите навън. Ръцете ви могат да увлекат аурата в танц, който я енергетизира и доставя удоволствие.

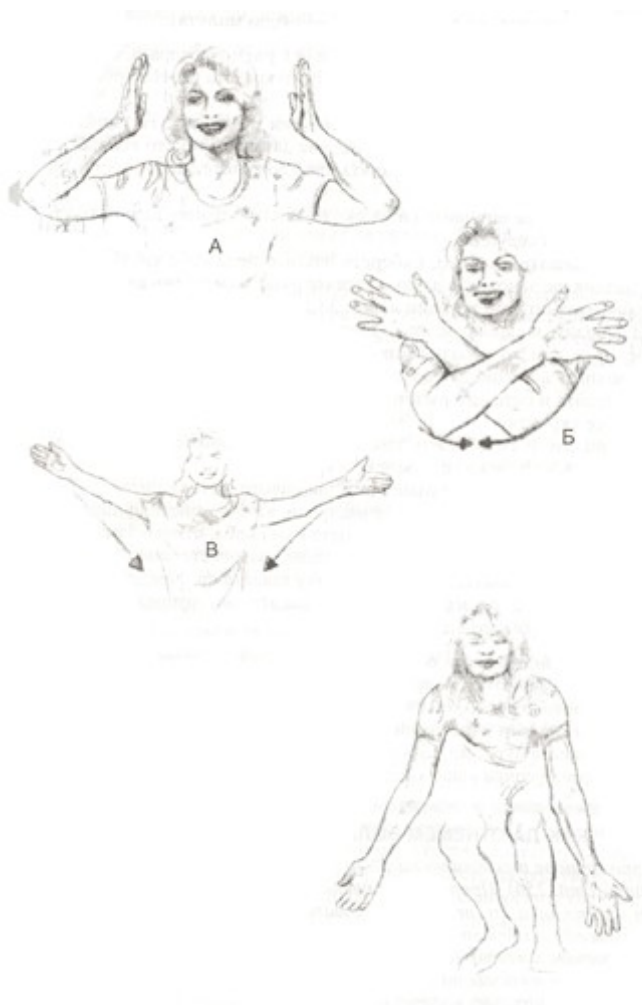
**Масаж на аурата.** Вашето енергийно тяло може да бъде масажирано. По този начин енергийното поле на аурата се успокоява и балансира. Това е чудесен начин да завършите физическия масаж или друго енергийно третиране, тъй като така се затвърждава чувството на спокойствие и лекота. (Време — около минута.)

1. Потъркайте за кратко време ръцете си.

2. Поставете ги на 5—6 см над главата на човека, с когото работите, без да докосвате тялото, бавно масажирайте енергията на аурата в посока надолу.

3. С отворени ръце избутайте енергията от главата надолу към пръстите на краката.

4. Експериментирайте с различни движения — бавни или енергични, кратки или продължителни. Покрийте цялото тяло.



**Фиг.33. Изтъкване на аурата**

**Изтъкване на аурата.** Терминът „келтски сплит“ се отнася едновременно за енергийната система и за упражнението. Те имат общо наименование, тъй като функцията на енергийната система е идентична с целта на упражнението. Ако енергийната система не тече енергиите ви както трябва, техниката ще я накара да функционира нормално. Енергийният тест, необходим да определи дали аурата ви се нуждае от изтъкване, е също приятен за изпълнение:

1. Тестуваният протяга и двете си ръце встрани.
2. Тестуваният хваща двете му ръце точно над китките и ги избутва надолу едновременно за не повече от две секунди, колкото да провери дали имат отскок. Ако ръцете останат долу, това означава, че полето на аурата не поддържа и не захранва достатъчно тялото.
3. Ако ръцете окажат съпротивление,

продължете да тестувате аурата. С двете си ръце едновременно проследете енергиите около главата и протегнатите ръце на тестувания. След това повторете теста.

Ако тестът се окаже силен, това показва, че аурата на тестувания излиза извън обсега на изпънатите встрани ръце, както би трябвало да бъде. Но ако полето на аурата не е там, за да защитава човека, ръцете ще покажат слаб тест. Следващото упражнение ще усилва полето и ще го уголеми. Ако работите с партньор, променете инструкциите в съответствие с това. Келтско изплитане (изтъкване) на аурата (време — около минута):

1. Застанете стабилно за няколко секунди с ръце до бедрата, с разперени пръсти. Енергията върви надолу по краката ви. Настройте се да усетите движението ѝ.
2. Потрийте ръце. Това ще възбуди енергия между тях. Независимо дали усещате тази енергия или не, вие „тъчете“, но ако все пак се опитате да почувствате енергията, ще упражните способността си да работите с нея.
3. Вдигнете ръце до ушите си на около 15 см встрани. Задръжте така около 10 секунди.
4. Като вдишате дълбоко, съберете лактите пред себе си. (От тази позиция ще започнете да кръстосвате ръцете си до три пъти, следвайки долните инструкции и фиг. 33.)
5. Издишайте и едновременно с това повдигнете кръстосаните си ръце пред лицето, продължете още малко нагоре, докато ръцете започнат свободно да падат встрани и надолу.
6. Вдишайте и оставете ръцете ви естествено да се люшнат пред вас и да се скръстят.
7. Издишайте и ги оставете пак със свободно движение да отидат настрани, като леко се наведете в кръста.
8. Вдишайте и скръстете ръце почти на нивото на глезените.

9. Издишайте и разтворете ръце настрани, като останете приведени.

10. Както сте приведени, извийте ръцете към гърба, отново замахнете напред, оставайки с присвити колене, загребете енергията и докато се изправяте, я изсипете върху главата си. Представете си как енергиите се изливат върху главата ви, отпред, отзад и отстрани на тялото ви.

Вашата аура ви защитава от въздействието на енергийните замърсители в атмосферата, каквито са например проводниците за високо напрежение и флуоресцентното осветление, както и от вибрациите на хора, намиращи се в стрес, в депресия или изпитващи яд. Келтският сплит изгражда защитната обвивка на вашата аура, но това е повече от техника за укрепване. Той органично свързва всички ваши енергийни системи в едно цяло.

#### **Как да отнемем болката на нашето дете**

*Използвайте техниката на засмукване за отстраняване на болката. Протегнете дясната си ръка надолу и настрани от тялото си, поставете лявата в областта на болката. Покажете на детето, че изтегляте болката, засмуквате я и я махате от тялото. Децата харесват тази идея и щом веднъж усетят, че техниката има ефект, ще бъдат готови сами да я прилагат върху вас, когато изпитвате болка.*

#### **• Келтският сплит - свързващ елемент на енергийните системи •**

Подобно на паяжина, енергиите на тялото се оплитат, увиват, кръстосват, омотават, за да изтъкат мрежа с величествена красота. Равновесието на този калейдоскоп от цветове и форми се поддържа от енергийна система, известна на енергийните лечители по света под различни наименования. Изтокът я нарича тибетски енергиен пръстен. В йогизма тя е представена от две криви, които се пресичат седем пъти. На Запад тя е представена от символа на двете сплетени змии, които се кръстосват също седем пъти и са отличителен знак на медицинската професия. Аз използвам термина келтски сплит не само защото имам афинитет към келтския метод на лечение, но също и поради факта, че тази плетеница ми напомня на старите келтски спираловидни рисунки без начало и край, понякога оплетени в тройна спирала. На упражненията ми идваха две медицински сестри (и двамата мъже — единият от Бразилия, а другият от Непал), които веднага разпознаха тази система на лечение, щом им я описах. Всеки от тях трябваше да прилага келтския сплит в болницата, в която работи, съответно в отделение за изгаряния и вътрешни болести, като методът бе познат под различни наименования.

Келтският сплит като енергийна система обхваща всички останали енергийни системи и създава резонанс между тях. Той опасва всички енергийни полета и поддържа цялостната ви енергийна система. Като упражнение използвайте келтското изплитане, за да разширите чрез пулсиране аурата си навън и да я укрепите. Това упражнение също свързва всичките ви енергии заедно, така че да действат като единна мрежа. Щом докоснете една нишка някъде, цялата система реагира хармонично.

Енергиите на хората са уникални и все пак келтският сплит е универсален. Той свързва енергиите на всяко мозъчно полукълбо с противоположната страна на тялото. В символа на преплетените змии, в йогийската фигурата и в другите системи, които се базират на енергията, движеща се по гръбначния стълб, келтският сплит е показан като последователност от осморки, увиващи се седем пъти около горната част на тялото. Но този повтарящ се модел може да бъде открит из цялото тяло — около горната част на главата, лицето, торса, горната и долната част на краката. Тези преплитачи се енергии можем да открием в умален вид на клетъчно ниво. Всъщност една нишка от ДНК може да се окаже



прототип на келтския сплит като енергийна система.

Една от функциите на келтския сплит е да събира всички енергийни системи в здрава мрежа от комуникации, така че информацията да достига лесно където е необходимо. Това позволява на всички енергийни системи да работят съгласувано и хармонично. Когато келтският сплит е динамично ангажиран, вие се чувствате силни, заредени и вашите енергии *наистина* започват да жужат. Познавам няколко енергийни лечители, които могат да *чуят* келтския сплит на своите пациенти, особено когато човекът е здрав и моделът е ясно различим. Те казват, че звукът наподобява на тананикане или резонанс.

Мери-Ан е изключително интелигентна жена, която бе преминала през множество ужасни кризи. След като ги бе преодоляла, изглеждаше лъчезарна и щастлива. Сърцето ѝ бе отворено; тя бе израснала духовно, преодолявайки трудностите. Тялото ѝ обаче все още беше в състояние на стрес — изморено, с наднормено тегло, с болки в ставите. Изглежда, нейният дух се бе справил и бе задминал превозното средство, с което пътуваше тялото. Когато работих с всяка една от енергиите, нарушени от стреса, прилагането на техниката на келтския сплит наподобяваше на изтегляне на енергиите ѝ към нейния израснал дух.

Съществуват множество причини за приложение на процедурата келтски сплит. Тя е ценна в случаи, когато енергиите не се пресичат по правилен начин, например: дизлексия и други нарушения на интелектуалната дейност, остри нарушения на имунната система, на практика при всяко едно заболяване. Аз често завършвам лечението, като изтъквавам всички полета заедно. Също така мога да започна сеанса с келтския сплит. Особено когато енергиите на даден човек в началото са така объркани, че не мога да ги диагностицирам правилно, келтският сплит ми помага да намеря верния път. Той подрежда енергиите и изяснява статуса.

**Келтско изплитане на келтския сплит.** Прегледайте техниката за изтъкване на аурата. Всяка от енергийните ви системи може да бъде изплетена в по-здрава мрежа, ако с ръка проследите моделите на келтския сплит около тялото ви. Движенията могат да бъдат с голяма или малка амплитуда около която и да е област на тялото. Направете колкото искате опасвания. Вашата интуиция ще ви води. Няма опасност да сгрешите, тъй като на тялото му харесват движенията на келтския сплит. Той активира енергиите без начало и без край, кръстосващи тялото ви.

**Ритмични осморки.** Ритмичните осморки са вариация на техниките на Келтския сплит. Ако не можете да се отпуснете и да освободите мисълта си от напрежението или просто не можете да се съсредоточите, енергийното интегриране на дясната и лявата половина на

мозъка ви ще доведе до равновесие (време — по-малко от минута).



1. Застанете с отпуснати надолу ръце и завъртете тялото си, като прехвърляте тежестта си от единия хълбок на другия — все едно че танкувате.

2. Нека ръцете ви да се движат в хармония с тялото (фиг. 34). Ще забележите, че тялото и ръцете ви описват осморни движения. Оставете ръцете ви да се движат свободно и да описват широки кръгове.

3. Прострете ръце напред и направете широко осморно движение с двете ръце. Вдигнете ги нагоре и надясно, опишете кръг, след това нагоре и наляво, опишете кръг, след това пак нагоре и надясно. Извивайте кръста в посоката на ръцете и оставете ритъмът на тялото ви да ви води. Това е по-скоро танц, отколкото упражнение.

### Фиг. 34 Ритмични осморки

Няколко ритмични осморки ще помогнат на лявата и дясната половина на мозъка да подобрят комуникативните си способности. Тази техника се използва в образователната кинезиология и част от приложната кинезиологията, която помага на децата с дизлексия и с увреждания на способностите за запаметяване. Редица изследвания показват, че изпълняването на ритмични осморки на черна дъска с тебешир с участие на цялото тяло помагат на децата с подобни проблеми.

**Келтски сплит с участието на партньор.** Съществува много лесен и прост енергиен тест да се определи кои елементи от келтския сплит са нарушени. Отново най-добрият начин е да се вслушате в интуицията си и да се оставите тя да ви води. Всъщност, освен ако не сте много добре социализирани, вие автоматично и несъзнателно се опитвате да кръстосате ръцете или глезените си, когато се нуждаете от прилагане на техниките на келтския сплит. За да разберете дали партньорът ви се нуждае от келтски сплит и за да направите корекция, изпълнете следното (време — около три минути):

1. Движете ръката си от рамото към противоположния хълбок с бързо загребващо движение, като едва докосвате тялото.
2. Тестувайте енергийно ръката на партньора си.
3. Направете същото в обратна посока — от хълбока към противоположното рамо, и тестувайте енергийно.
4. За корекция: С двете си ръце опишете осморка над тялото на 5-6 см от него. Започнете от посоката, която е била силна по време на енергийния тест и продължете да описвате осморки.
5. Движете ръцете си свободно, следвайки своя ритъм, като в продължение на минута-две правите осморки.
6. Ако и двете посоки се окажат слаби, което е доста необичайно, направете осморките и в двете посоки.

Тестът и корекциите можете да направите както пред торса, така и над главата, шията, краката или който и да е друг сегмент от тялото.

#### • Енергийната решетка - основа на телесните енергии •

Когато застанете в изправено положение, ще разберете, че *коренната* чакра е стълбът на вашите енергийни центрове. Всяка една от чакрите стои над нея. Когато лежите, ще усетите, че енергийната решетка е основата на енергийните ви центрове. Всяка чакра е разположена в тази енергийна система, която е крайъгълният камък на всички енергийни системи. Тя е много по-различна от чакрите. Докато чакрите изглеждат като спирали, основната решетка изглежда като графика на енергийните криви. Тя напомня на скелето на стоманен небостъргач. Ако енергията от чакрите се свързва с енергиите от обкръжаващата ни среда, основната решетка се съдържа изцяло в тялото ви. Другите енергийни системи са значително застрашени, ако тя излезе от строя.

За първи път усетих ролята на енергийната решетка, когато недоумявах защо някои корекции не са трайни. Трябваше да погледна проблема в дълбочина. Поради факта, че основната решетка е здраво интегрирана с тялото, аз не ѝ обръщах достатъчно внимание, когато функционираше нормално. Но когато е налице свив, тя става забележима.

Когато се вгледам в най-средните слоеве на чакрите, виждам образи от миналото на човека, едновременно приятни и неприятни, които са свързани с основната тема на чакрата. Ако надникна в най-дълбоките слоеве, виждам личностния потенциал на човека, наследеното от предишния живот. Но когато се взра *под* тях, виждам единствено графиката на основната

енергийна решетка.

Когато работя с основната енергийна решетка на човек, който е претърпял тежка травма, спомените за тази травма могат да изплуват в съзнанието по начин, който ме въвлича, и аз започвам да чувствам симптомите му. По тази причина не преподавам най-мощната техника за работа с основната енергийна решетка, освен на определени студенти, които показват афинитет към нея, а, от друга страна, имат здрава нервна система.

Работих с един 52-годишен пациент на име Том със синдром на Guillian-Barre. Заболяването бе отшумяло, но той не бе възстановил напълно здравето си. Не ми каза за състоянието си преди сеанса, за да не ме сугестира.

Аз успях да забележа, че няколко от елементите от основната му енергийна решетка бяха нарушени. Въздействах на точките, които се свързваха с най-сериозните нарушения. Жълто-кафява енергия започна бавно да се движи по ръката ми и внезапно почувствах ужасна болка. Тя обхвана цялата ми ръка, като нямах представа откъде идва. След малко започнаха да се появяват образи, различни сцени, които не можех да свържа. По-късно ме обзе невъобразимо чувство на омраза. Не просто съзнавах неговата омраза, а сякаш аз бях той и тя ме изгаряше, но не можех да ѝ се противопоставя. Нямах избор. Тя беше огромна и обзе цялото ми същество. Чувството бе толкова силно, че аз исках, имах нужда да го предам на някого. Никога досега не бях изпитвала толкова силно чувство на омраза.

Постепенно картината започна да се изяснява. Първо почувствах, че ходя в тъмното, обзета от чувството на омраза, което бе ескалирало в желание да убивам. После се озовах пред една къща, осъзнавайки, че държа пушка. Картината все още бе неразбираема, но аз знаех, че ще убия някого, който се намира вътре в тази къща, и че защитавах някой друг - може би жена. Пред мен застана един мъж. Насочих пушката си към него, но не намирах сили да го застрелям. Травмата навлезе в моето тяло и аз не можех да помръдна. Докато преминавах през това преживяване, разказвах на Том какво виждам, но внезапно загубих способността да говоря. Том видя какво се случи с мен и възкликна: „Това е синдромът на Guillian-Barre!“ Изведнъж разбра, че аз бях приела остатъка от тази енергия, която все още се намираше в него.

Преди 12 години една от най-близките приятелки на Том била пребита от мъжа си. В пристъп на огорчение и яд той сметнал, че мъжът ѝ ще я убие. Том взел пушката в желанието си да я защити, преди да бъде умъртвена от съпруга си. Но един пристъп на просветление го възпрял да натисне спусъка. Избягал от къщата и не след дълго тежко се разболял. Събудил се на другата сутрин неспособен да помръдне. Постъпил в болница, като не очаквали, че ще оживее. Диагнозата била: синдром на Guillian-Barre - жестока парализа.

Междувременно аз вече бях парализирана, стоях до него и си мислех: „Никога няма да изляза от това състояние. Този път поех върху себе си нещо, което се оказа твърде голям залък.“ Енергията не можеше да се движи в тялото ми. Сякаш животът ми бе задушен вътре в мен. Том, Господ да го поживи, се опита чрез пулсации да влее в мен от собствената си енергия. Това помогна донякъде, но аз останах в това положение около три часа, преди да мога да възвърна контрол върху тялото си. Цялата тази история и енергия бе лежала заключена в основната му енергийна решетка. Но щом тя премина в мен, неговата основна решетка се отключи и той най-сетне успя да се излекува от остатъчните симптоми на болестта.

Преживяването на тежка физическа или психическа травма е подобно на земетресение, което разтърсва основите на енергийната система. Това, което се случва, е разкъсването на основната решетка. Смятам, че тя действа като амортизатор - помага на тялото да устои на шока или травмата, която иначе не би могло да понесе. Ако основната решетка е неспособна да поеме удара, това би довело до спиране на сърцето или нарушаване функциите на друга жизненоважна система. За един кратък миг тя притъпява удара. Но както шасито на кола се

поврежда след катастрофа, останалите системи може да не функционират нормално, докато не бъде възстановена целостта на основната енергийна решетка с течение на времето или чрез външна намеса.

Една семейна двойка бе в процес на развод и техният седемгодишен син бе дълбоко травмиран. Той бе изпълнен с ярост, биеше съучениците си в училище. Изпитваше ужас, напикаваше се нощем и често сънуваше кошмари. Майка му го доведе за сеанс. За няколко дни той се успокои, но това не продължи дълго. По време на втория сеанс концентрирах вниманието си върху основната енергийна решетка и успях да видя, че схемата ѝ е разбъркана. До този момент не бях работила с толкова млад пациент и бях загрижена как ще му се отрази терапията.

Ако схемата бъде възстановена и по този начин се освободи задържаната енергията, след сеанса на пациента може да му се наложи да се пребори със спомени, болка или шок. Затова казах на майката за тази вероятност.

Говорихме за възможността да посетят детски психолог, който смятах, че може да помогне, но също така ми се струваше, че възстановяването на основната решетка ще бъде от полза за детето на съвсем друго ниво. Ако травмата от развода останеше заключена в енергийната му система, тя можеше да определи целия му по-нататъшен живот, както често се наблюдава в подобни случаи. Майката реши да остави сина си да избере начина на лечение.

Останах изумена от начина, по който тя внимателно му обясни особеностите на алтернативното лечение. Каза му, че духът му е преживял земетресение и някои от пътищата, които са били критично важни за неговото щастие, са били разрушени. Сеансът ще се опита да ги възстанови и той отново ще се почувства щастлив и спокоен. Но е възможно да изникнат болезнени спомени и преживявания. Той се съгласи да поеме риска.

Много често мога да почувствам със сетивата си историята, която е предизвикала кризата в схемата на основната енергийна решетка. Обикновено разбирам и в кой конкретен момент тя е била нарушена, защото съм там, така да се каже, в самата „зона на здрача“. Понякога обаче травмата е толкова силна на физическо ниво, че аз не мога да разбера откъде е тръгнала, както в случая не можах да разбера в кой момент енергийната система на момчето е рухнала. Основно опитът ми до момента беше с тела, изпаднали в шок. За един кратък проблясък видях баща му, който изглеждаше разстроен; след това усетих дълбока травма у детето заради напускането на бащата - отделянето, изолацията, откъсването от всичко сигурно. Той не можеше да осъзнае тези проблеми, но неговото малко тяло бе в шок и имунната му система бе в постоянно напрежение. Нейната реакция бе неспирен страх, че момчето е в опасност, и по тази причина тя изпращаше послания до всички системи в тялото му да го защитават. Вероятно затова то се държеше враждебно с другите деца — поведенческият модел корелираше с превъзбуден имунен отговор.

След като пътищата на енергийната решетка бяха възстановени, физическото тяло показва симптоми за възвръщане на спокойствието. Дишането на момчето се успокои. Тялото му излезе от шока, а имунната система вече не бе така напрегната, кошмарите изчезнаха, той спря да се напикава и да се бие с другите деца.

Децата са особено чувствителни към шок и травма, които водят до разстройване на основната енергийна решетка, но това може да се случи във всеки момент от живота на човека. Съществуват 64 модела на енергийна решетка. Осем от разклоненията са основни и когато се възстанови едно основно разклонение, неговите подсистеми също се възстановяват. Когато прекалено много разклонения от основната енергийна решетка са извън строя, тялото сякаш няма за какво да се хване, въпреки усилията на човека. Когато трябва да използва енергията си при такива обстоятелства, човек се изтощава, губи жизнеността си, сковава се. Нарушенията в енергийната решетка понякога потискат такива естествени процеси като радостта и оздравяването, дори в един случай пречеха за настъпването на естествена смърт.

Две сестри се грижеха за болната си майка. В продължение на пет години вече майката се намираще между живота и смъртта. И двете сестри я обграждаха с внимание, но това се бе превърнало в голям товар за тях. Те много обичаха майка си, но тя не искаше да живее повече. Цялото семейство вече няколко пъти се бе събирало около леглото ѝ, за да си вземе последно сбогом с нея. Но тя не умираше. Беше надживяла други членове от семейството, които преди това бяха стояли до смъртния ѝ одър. Една от сестрите ме покани да се опитам да ѝ помогна, като се надяваше енергиите ѝ да ми кажат нещо повече, което да облекчи състоянието ѝ. Майката също прояви желание да отговаря на въпросите ми.

В нейния случай ми се струваше, че тялото ѝ едва побира нейния дух. Две схеми в основната ѝ енергийна решетка бяха изцяло нестабилни и аз се чудех как е останала жива при всичките разкъсвания, които установих. Като държах точките на първата разстроена схема, внезапно се потопих в миналото ѝ. Аз бях тя. Бях на четири години. Всичко това премина като филм, аз бях във филма. Преживях сексуално насилие от баща ѝ. Описах го. Описах сцената и след това тя започна да говори. Тя никога не бе искала да си го спомня. Не бе желала този спомен да омърси спомените за баща ѝ, когото бе обожавала. Но тя знаеше, че преживяванията, които бях разбудила в нея, се бяха случили наистина и започна да описва онова, което виждах, чувствах и преживявах.

След това забелязах друга травма - 20 години по-късно. Тя преживяваше изключително труден брак. Дъщерите ѝ бяха малки. Беше сигурна, че съпругът ѝ тормози дъщерите ѝ сексуално и смяташе, че всяка тяхна житейска неудача се дължи на тази причина. Оправдаваше развода си с тази негова постъпка. Не беше споделила с никого подозренията си и бе убедена, че е предприела развода по-скоро заради сексуалния тормоз, отколкото заради несполучливия си брак.

На подсъзнателно ниво тя беше взела решение да не умре, преди да разкаже цялата истина на дъщерите си. Искаше да ги освободи чрез знанието, че са били жертви на сексуално насилие. Но дъщерите ѝ бяха много близки с баща си и той бе чудесен баща. Тя се страхуваше, че ако им разкрие истината за сексуалното му насилие над тях, те няма да ѝ повярват и ще изтълкуват разкритията ѝ като отмъщение. И все пак смяташе, че те трябва да узнаят случилото се и продължаваше да се държи за живота, надявайки се да намери удобен момент да им го каже.

Онова, което стана ясно при сеанса, бе, че потискайки спомена за сексуалното насилие, на което е била подложена самата тя, бе проектирала поведението на баща си върху съпруга си. Въпреки че бракът ѝ с него бе труден и изпълнен със стресови ситуации, той беше добър, а не извратен баща.

Изведнъж сеансът се превърна в една игра. Тя ме накара да извикам дъщерите ѝ и да им разкажа цялата история. Беше осъзнала, че самовнушението, че баща им е сексуален насилник, ѝ бе дало карт бланш да се разведе с него. Вече не беше нужно да го вижда в подобна светлина и това я облекчи неимоверно.

Другата разстроена схема на основната енергийна решетка не съдържаше никаква история. По-скоро сякаш нейното вътрешно объркване, страхове и транспонирана вина държаха тази втора схема отделена от общото цяло. Докато упражнявах контрол върху енергийните точки, се почувствах малко изплашена, тъй като повторното свързване щеше да отстрани последната пречка духът да напусне тялото ѝ. Аз си мислех: „Боже, тя може да поиска да свържа енергийния пръстен и това ще предизвика смъртта ѝ.“

Отдръпнах се от нея. Опасно е така да се пускат важни енергийни точки, докато енергийният поток не е свързан, и внезапно се почувствах изморена и замаяна. Нещо ме накара да отида и да извикам дъщерите. Казах им, че се опасявам, че майка им може да умре, ако продължа сеанса. Едната дъщеря остана мълчалива, другата отиде в стаята и промълви: „Мамо, Дона смята, че опитвайки се да освободи енергиите ти, можеш да умреш. Искаш ли да

преустанови сеанса, мамо?"

Старата жена отвърна бързо: „Не“, и обръщайки се към мен, попита: „Но моля ви, кажете ми какво точно правите.“ Аз отговорих: „Свързвам енергийната верига, която поради травма е останала прекъсната през целия ви живот.“ Тя ме погледна и спокойно помоли: „Ще го направите ли заради мен?“ Аз се съгласих. В присъствието на дъщерите си тя склопи очи в мир, докато аз държах енергийните ѝ точки.

Поради това, че основната решетка не само абсорбира енергията на травмата, но също и отделните моменти на преживяването, работата с нея поражда силни емоционални състояния. Много пъти, когато съм работила с коренната чакра или основната решетка, съм се сблъсквала с образи от травмиращ период от живота на човека, който той често не си спомня, но който по един или друг начин по-късно потвърждава. Работила съм и с хора, които със сигурност са знаели за травмата, но техните най-дълбоки енергии преиначават историята.

При мен дойде една жена, която носеше в себе си спомени от култово сексуално насилие, извършено от баща ѝ. На 30-годишна възраст, когато тези спомени изникват, важна част от нейната идентичност се концентрира върху мисълта за култово насилие. Тя беше опитвала различни лечения, бе участвала в групови терапии, различни организации се бяха опитвали да се справят с нейния проблем. Тялото и душата ѝ страдаха дълбоко. Не е чудно, че една от схемите на нейната основна решетка бе извън строя.

Когато започнах да работя с нея обаче, информацията, която тя съдържаше, бе различна от онова, което очаквах. Ако при такива сеанси изплуват спомени, те обикновено са свързани с момента, в който е била разрушена дадена схема от основната енергийна решетка. Кулминационният момент — този, който е разрушил подредбата на схемата, много често е емблематичен по отношение на събитията, довели до травмата, и споменът за него остава заключен в основната енергийна решетка. При тази жена обаче, по време на сеанса изплуваха три случки. Отначало тя беше бебе на около 5 месеца. Нейният баща влезе в стаята, като крещеше на майка ѝ и я заплашваше, и това навлезе в крехкото енергийно тяло на детето. То за първи път се докосваше до толкова брутална енергия и преживяването бе вградило схващането, че светът не е безопасно място. Другите два случая бяха подобни, въпреки че бруталността ескалираше и при третия основната енергийна решетка бе прекъсната.

Докато се опитвах да разбера защо тя се чувстваше толкова уязвима и нещастна, нейната психика разкри истината, че тя е била силно травмирана от баща си. Медийните образи на култово сексуално насилие бяха осигурили подходяща почва нейната психика да създаде „спомените“. Когато ѝ казах, че не мога да открия нищо в основната ѝ енергийна решетка, което да подсказва упражнено сексуално насилие, но това, което съм намерила, дава алтернативно обяснение, тя се почувства предадена. Бе изградила своята идентичност на противоположното заключение. С времето обаче, автентичните ѝ спомени започнаха да изместват изкривените образи, които психиката и въображението ѝ бяха създали, и тя започна да оздравява.

Не смятам, че е възможно в една книга да бъдат описани най-мощните техники за лечение на основната енергийна решетка. На разположение обаче са техники за леки корекции и техният кумулативен ефект може да се окаже от полза.

**Възстановяване на основната решетка чрез балансиране на чакрите.** Балансът на вашите чакри подпомага възстановяването на основната решетка. Моделите ѝ няма да се свържат правилно, ако чакрите не са достатъчно балансирани. Двете системи са в голяма взаимозависимост. Прочистването на чакрите е продължителен и естествен начин за лечение на основната решетка. Колкото по-добре са балансирани те, толкова по-малко травмиращи ще бъдат трудните ви спомени от миналото. Така че периодичното

балансиране на чакрите ще възстанови основната енергийна решетка. Не е необходимо дори да разбирате кои нейни модели са разстроени.

**Възстановяване на основната решетка чрез култивиране на вътрешен покой.** Чувството на благодарност е добро чувство. То укрепва вашата основна решетка. Оптимизмът също е добро чувство. Както показват изследванията, здравословно е ако сте по-склонни към положителни, отколкото негативни очаквания. Забелязала съм, че хора, които медитират редовно, демонстрират необичайна сила и издръжливост на основната енергийна решетка. Медитацията и другите релаксиращи практики възстановяват основната решетка, правят я организирана и силна, подобно на тялото, поддържано с физически упражнения. Като намирате всеки ден време за занимание, което ви дава вътрешен покой, вие заздравявате основната си енергийна решетка.

**Възстановяване на основната решетка чрез келтския сплит.** Във вашето тяло съществуват милиони системи, които описват малки осморки. Енергията се движи във всяка една клетка. Ако тези миниатюрни кръстосани модели влязат във взаимодействие един с друг, вашите енергии ще укрепнат и вие ще сте много по-малко податливи на смущения, когато работите с основната решетка. При повече от половината конфигурации в основната ви енергийна решетка енергията кръстосва от едната към другата страна, като образува миниатюрни модели на келтския сплит. Следователно основната решетка реагира в най-пълна степен на техниките на келтския сплит.

Всеки човек би могъл да има по-здрава основна енергийна решетка. В последната част на Глава 3 вие научихте как да държите невровакуларните точки, като си представяте или си припомняте стресови ситуации. Може да мобилизирате мощни лечебни процеси, които възстановяват основната ви решетка, като първо освободите невровакуларния стрес и след това приложите упражнението с келтския сплит (време — около пет минути).

1. Легнете и направете Издърпване на короната (фиг. 7).
2. Концентрирайте се върху сцена от миналото или настоящето, която носи отрицателен енергиен заряд.
3. Поставете леко пръстите си върху точките на челото „О, Господи“.
4. Като наблюдавате картината и все още с пръсти на челото си, поставете палците си върху точките на тройния енергетизатор на слепоочията и поемете дълбоко дъх. Кръвта, която се е била отдръпнала при стресовата реакция, ще се върне към предната част на мозъка през следващите няколко минути и вие ще откриете, че започвате да мислите по-ясно. Оставете сцената на стреса да избледнее в съзнанието ви.
5. Като държите палците си на слепоочията, започнете да прилагате техниката на келтския сплит, като бавно движите пръсти върху челото си в кръгообразни осморки. Когато вече сте готови да се изправите, зациментирайте тази хармония на тялото и духа върху вашата аура и основната ви енергийна решетка, като направите пълен келтски сплит.

Изпробвайте тази техника върху дете, което е било травмизирано, за да предотвратите заключването на травмата в основната му енергийната система. Най-лесно може да стане, като държите детето в скута си. Ако детето е достатъчно голямо, за да говори за преживяното, поставете пръстите си на неговите точки „О, Господи“, докато то говори. Когато детето се успокои, започнете да прилагате техниката на келтския сплит. Със свободната си ръка по интуитивна преценка можете да направите множество осморки по цялото му тяло на около 6-7 см над него. Чувствата на безпомощност и самообвинение, които често спхождат родителите, когато детето им се чувства нещастно, могат до голяма степен да бъдат облекчени от усещането за взаимопомощ, което дава келтският сплит. Можете да изгъчете осморките и докато детето спи. Схемите на сънуване също могат да бъдат променени. Дори е възможно хроничните кошмари да бъдат намалени в значителна степен.

В тази глава вие научихте как трите енергийни системи — аура, келтски сплит и основна решетка, могат да защитят, изтъкат или поддържат енергиите на тялото. В следващата ще ви запознаем с ритмите, които вибрират във вашето енергийно тяло.

## Глава 7

### Петте ритъма

**Барабаните, които отмерват такта на марша. Енергията се движи на вълни. Вълните се движат по определени схеми. Схемите имат определен ритъм. Ритмичността ми дава възможност да разбера движенията на душата, както и непрекъснато променящата се Вселена.**

*Габриел Пот*

Меридианите, чакрите, аурата и другите основни енергии у човека са повлияни от една всепроникваща система. Аз не я виждам като отделна енергия, а по-скоро като ритъм, който преминава през всички останали, като оставя вибрираща следа върху частите на тялото, здравословното състояние и навиците на човека.

Ритмите са били разгадани и представени под формата на карта преди хилядолетия. Може би около 3000 г. пр. н. е. китайските лекари са категоризирали живота в „пет елемента“, „пет фази“ или „пет сезона“. Това схващане било основата за разбирането на устройството на света, организацията на обществата и нуждите на тялото за поддържане на живота. То е една елегантна рамка на човешката природа, темперамент, цикли и заболявания. В настоящата глава ви предлагам да ви запозная накратко с тази система да ви представя всеки един от петте ритъма, за да се научите да определяте своя основен ритъм и този на околните, както и да ви опиша техники, които ще ви помогнат да постигнете по-добър баланс между различните ритми определящи вашия живот.

#### • На всеки сезон отговаря определен ритъм •

Според Дайан Конъли ние сме „една реплика на Вселената, която преминава от сезон в сезон в естествения неспирен цикъл на живота.“ Наблюдавайки внимателно годишните времена на Земята, китайските мъдреци са успели да проникнат в скритите тайни на природата. Те откриват аналогия между сезоните и развитието и цикличността на целия животински и растителен свят. В допълнение към четирите сезона - зима, пролет, лято и есен - преходите между четирите годишни времена се възприемат събирателно като отделно годишно време. Първоначално се е смятало, че тези преходи траят около две седмици четири пъти в годината и се характеризират със слънцестоене и равноденствие в средата на периода. В последните векове четирите преходни периода са обединени в един сезон между лятото и есента, наречен циганско лято. Циганското лято е продължение на лятото и сякаш изразява упорството на природата преди смъртта на живота, която идва с есента.

Името на китайската система често се превежда в Западния свят като „петте елемента“, тъй като ранните пиктограми са изобразявали познатите и осезаеми пет елемента - вода, дърво, огън, земя и метал. Но системата винаги е разглеждала процеса вътре в природата, а не в нейните статични форми (буквалният превод е „петте разходки“ или „петте движения“) и ние също ще възприемем този акцент върху динамичността. По този начин елементът вода



отговаря на зимата, дървото - на пролетта, огънят - на лятото, земята - на слънцестоеенето и равенството, а металът - на есента.

Всеки човек се характеризира от един от тези елементи или сезони или от техни специфични комбинации. В човешкия житейски цикъл ние също пътуваме през периоди или фази, които са аналогични на сезоните на природата по темпо, интензивност, функции, като всеки един от тях потенциално продължава години. Смятам, че езикът на сезоните описва по неповторим начин ритмите, които вибрират в цялата енергийна система на тялото във всеки един момент. Всеки отделен сезон има свой собствен ритъм. Аз мисля за хората с понятията на енергията на сезоните и когато говоря за „елемента“ на даден човек, го описвам с ритъма на лятото или ритъма на есента.

Макар че петте сезона се съдържат във всеки човек, един или определена комбинация от два или три сезона се съчетават във вашия личен ритъм. Вие вибрирате по-естествено с хора, елементи от заобикалящата среда или дейности, чиито ритми хармонират с вашите. Останалите ритми са предизвикателство за вас, но в същото време те ви обогатяват, тъй като влиянието им се разпростира над вас.

### **КАК ДА ОСВОБОДИМ НАПРЕЖЕНИЕТО НА ВРАТА И РАМЕНЕТЕ**

*1. Вземете четка за коса със здрави бодли и започнете да потупвате в ритъм раменете си. Бодлите на четката ще разрушат натрупаната енергия.*

*2. Застанете изправени със стегнати ръце, спуснати отстрани на тялото ви, свийте юмруци и вдигнете високо раменете си, като движите главата си назад и настрани. Повтаряйте това полукръгово движение в продължение на 15-20 секунди няколко пъти всеки ден. По този начин правите на врата и раменете си естествен масаж, който развързва възлите, разсейва натрупванията на калций и кара енергията да се движи свободно в тази област на тялото.*

### **• Ритмите в човешкия живот •**

Моят баща, умирайки от сърдечно заболяване, премина трансформация, която бе дълбока и красива, и аз я предлагам като пример за силата на движението през труден ритъм в сезоните на човешкия живот.

Баща ми беше силен в ритъма на пролетта и на лятото, но той ги преживя по възможно най-лошия начин. Пролетта е сезонът на абсолютните стойности, на пускането на корени, на дързостта в живота. Не съществуват компромиси: или разцъфваш, или умираш. Моят баща виждаше нещата в черно или бяло, добро или лошо и така пропускаше богатството на живота. Пролетта също така е агресивен сезон, тъй като семената пробиват почвата, и тя страстно защитава рожбите си. Но когато задушаваш тези импулси, се превръща в яд. Поведението на баща ми винаги поставяше другите в отбранителна позиция. Той бе един гневен човек.

Лятото, от друга страна, се характеризира с лекота, изпълнено е със страст и емоции. Баща ми притежаваше динамичен емоционален живот, но в обстановката на селския Юг, където бе израсъл, такава емоционалност бе заклеявана като „заешко сърце“. По тази причина той потискаше дълбоко сантименталната си и емоционална природа. Когато преценяваше недостатъците си, на преден план изникваше неговото „заешко сърце“. Неговата чувствителност бе онази част от характера, която с трепет очаквах да бъде проявена, но тя толкова рядко излизаше наяве. Той бе ядосан и нещастен човек, изпълнен с емоционални противоречия.

Пролетта е времето, когато трябва да се вземат решения. Къде е добре да се посеят семената?

Как да се разпределят ресурсите? Да затънеш в ритъма на пролетта означава да се държиш здраво за тези решения и да не можеш да се приспособиш към новата информация, да се противопоставиш на идващия нов сезон. Баща ми остана непоклатим по отношение на решенията и преценките си. Но ако вие не се вслушвате в изискването на природата да се приспособявате към сменящата се цикличност, то вашето тяло ще ви застави. Ако всички външни средства, съсредоточени да доведат до промяната, са били изчерпани, най-накрая тялото ви удря плесница, за да му обърнете внимание, дава ви още един шанс да нагласите собствените си ритми в унисон с ритмите на природата и циклите на вашия живот.

Баща ми беше стигнал в задънена улица, а сърцето му се задушаваше. Хората, които не са балансирани спрямо ритъма на лятото, са особено податливи на сърдечни заболявания. На 55-годишна възраст той получи сърдечен удар. Докато беше в болницата, сърцето му спря девет пъти за пет дни. Всеки път го реанимираха. Накрая го обявиха за умрял, но той отново се върна към живота, точно когато спасителният екип бе изгубил надежди. По време на тази девета „смърт“ той имаше класическо преживяване на *живот след живота*. Видял приятел от училище, който бил починал преди много години. Приятелят му го поздравил сърдечно и го попитал:

- С мен ли идваш, или се връщаш обратно?

- Защо да се връщам изобщо?

- Защото на нищо не си се научил, Сесил!

Баща ми започнал да протестира, а неговият приятел му казал:

- Не, не... Не си се научил как да обичаш.

При тези думи духът на баща ми се завърнал обратно в тялото. Той отворил очи и се обърнал с думите „Обичам те“ към всеки един от изненадания екип лекари, които вече напускали реанимацията. Един от лекарите се почувствал неловко и му отвърнал:

- Няма нужда!

Макар че преживяването на баща ми траело няколко мига, то уловило същността на ритъма на есента. В китайската система нейният елемент е метал. Качеството, което го прави добър символ на този сезон, е издръжливостта. В есента на вашия живот вие правите равностметка на ценностите. Както търсите злато, вие разкривате вечни истини, пресявате ненужното и в края на цикъла сте натрупали няколко златни кюлчета мъдрост, които ще са ви нужни за следващия рунд.

В този интензивен момент на преход към ритъма на есента баща ми успя да се отърве от всички стари предразсъдьци, схващания и яд. Думите на приятеля му, че не е научил нищо, бяха за него като оптически лещи, през които съзря несъвършенствата на възгледите си за живота. От този момент нататък любовта се превърна в златно правило за баща ми. Той се затвори за всеки стремеж, който не бе продиктуван от любов, и се прероди за нов живот. От ритъма на есента той се придвижи към ритъма на зимата, който се характеризира като изключително умозрителен. И след това се върна в ритъма на пролетта, в който нещата вече не изглеждаха само бели и черни, а изпълнени с цветове. Той откри истина и красота във всичко. Придоби жизнеността и смеха на дете. Виждаше чудеса навсякъде. Спомням си как се разплака, трогнат от красотата на една роза. Той се превърна в най-щастливия човек, когото някога съм познавала.

#### • Разбиране на ритъма който ви влияе •

От различните системи, които категоризират хората, подходът на петте ритъма има предимството, че се основава на основните биоенергии на човека. В същото време той ви казва много за предизвикателствата пред здравето, за личността, за духовното развитие. Когато погледна енергийното поле на даден човек, то се характеризира от определени

вибрации, които отговарят абсолютно точно на елементите, описани от китайските лекари. Смятам, че виждам това, което те са виждали. Например, ако погледна някой, който китайците биха описали като зимен или воден елемент, енергията в буквалния смисъл на думата е водна и влажна на вид; това се демонстрира от начина, по който даден човек се движи, от неговата походка. Ако човекът е добре балансиран, ритъмът е плавен и прониква дълбоко.

Ще откриете, че всеки ритъм има определени силни и слаби страни. Много са факторите, които определят дали ще проявите добрите или лошите качества на основния ви ритъм. Например начинът ви на живот е свързан с това, дали вашето семейство и ранна социална среда са подкрепяли или са пречели за поддържането на основния ви ритъм. Децата, чийто естествен ритъм е разпознат и подкрепян, израстват като по-позитивни личности. Ако обаче качествата на основния ритъм бъдат генерализирани и прекомерно развивани, детето няма да може да усвои останалите ритми, което нарушава баланса. От друга страна, ако качествата, характерни за основния ритъм, са наказвани и предизвикват неодобрение, детето може да израсне отчуждено от собствения си ритъм.

Повечето хора притежават комбинация от два или три ритъма. Аз ще опиша всеки един поотделно, за да ви накарам да откриете своя основен ритъм.

**Ритъм на зимата: ембрионален стадий.** Ритъмът на зимата възплава семето, ембриона, потенциала. Това е времето на дълги нощи и оскъдна светлина, зимата символизира обещанието на бъдещето. Въпреки че сякаш животът е спрял, той решително расте под земята в очакване да покълне.

Зимните хора в силния си аспект възплават свежия дух, изпълнен с детски ентузиазъм, тъй като техният сезон е началото. Те знаят как да разработят даден проект и да дадат тласък за реализирането му. Когато се чувстват сигурни, те се доверяват напълно на заобикалящата ги среда, смеят се и играят със спонтанността на бебе. Енергията им може да е ограничена, тъй като през зимата има малко слънце, но подобно на мечките притежават способността „да изпаднат в зимен сън“, да се оттеглят, за да възстановят силите си. Дълбоко обмислят и анализират значението на живота и посоката, която трябва да поемат.

Както е при всеки ритъм, потенциалните слабости на зимните хора са противоположни на техните силни страни. Игривата енергия на доброто начало често се изчерпва и не издържа до края на начинанието. Те може да са лишени от добре развито чувство за посока или мотивация по време на дълго премеждие. Така както човек има нужда от специални грижи и защита, за да преживее зимата, хората, движени от зимния ритъм, се нуждаят от специално внимание и поради тази причина лесно могат да развият нарцисизъм. Понеже се корени в ембрионалния стадий на природата, този ритъм наподобява поведението на бебе. Зимните хора често не си дават сметка за въздействието си върху хората, концентрирани върху това, което другите им причиняват. Трудно им е да оценяват любовта, освен ако тя не се излива върху тях. Нуждайки се от майчински грижи, така както семенцето се нуждае от хранителните вещества в почвата, хората на зимата, които не се чувстват обичани, имат склонност да се затворят в себе си и стават студени, мрачни и параноични. Първият цикъл на зимата трае от зачеването до около 18-ия месец. Ако стрес или травма осуети заучаването на уроците му, неговата проблематика може да се вгради в жизнената ви схема, така че вие да се държите сякаш сте центърът на света, защото развитието ви може да се блокира, докато преминавате през някой от останалите ритми..

Говорът на зимния човек е бавен и сякаш съдържа стенание, което идва от дълбините на душата. Походката е незабързана и елегантна като непрекъснатата вълна, с леко свити колени и изправен торс. Основното ментално състояние е смелост. При стрес смелостта може да се превърне в страх, който е *стресовата емоция* на зимния човек. Тъй като от ембрионалните дълбини е трудно да се прозрے в бъдещето, зимните хора са нерешителни при движението си напред и се страхуват да поемат ангажменти. Те размишляват дълбоко, мотивирани от

страха си за онова, което предстои. В природата малките животни са уязвими и трябва бързо да се научат да разпознават опасността. През първите 18 месеца от живота - вашият първи цикъл на зимен ритъм, страхът ви предпазва от опасността. Чрез страха си се научавате да определяте зоната на безопасност. Опасностите - реални и въображаеми, могат да парализират зимния ритъм, като го правят още по-неподвижен, по-скрит и предразположен към летаргия. Със съзряването обаче, страхът, характерен за зимата, става по-разумен и избирателен.

**Ритъм на пролетта: ново израстване.** Енергията на пролетта, или елементът на дървото, е реминисценция на семенцето, което избуява в скалата през пролетта. То се чувства сигурно в пространството си. Ритъмът е стакато, като на маршируващ войник.

Ритъмът на пролетта въплъщава силата и упоритостта на новия живот. Земята се стопля и часовете на светлината започват да преобладават пред часовете на тъмнината. Животът избуява и пейзажът експлодира от цветове и аромати. Пролетта е жизнелюбива — животът си проправя своя път напред.

Пролетните хора решително отстояват позицията си. Те защитават смело своето пространство, сякаш гордо обявяват, подобно на разцъфваща роза: „Аз съм сила и с мен трябва да се съобразявате.“ Силата им се крие в способността да виждат неправдите и да се борят в името на справедливостта и истината. Тяхната честна и пряма природа е заразителна за останалите. Те виждат истината и начините да я постигнат. Могат да канализират интелекта и енергията си за постигането на определен план. Уверени са в себе си и в моменти на криза са като пътеводна звезда. Винаги намират преките пътища. Способността им да отстояват своето и да мобилизират силите си се характеризира от ясна цел, трезви преценки и мъдри решения.

Има опасност самоувереността на пролетните хора да се превърне в арогантност, твърдостта им — в неотстъпчивост, своенравност и инат. Могат да проявят тесногърдие и непреклонност, подтикващи ги да издават сурови присъди над тези, които не се вписват в техните представи за истина и не вървят в тяхната посока. Бидейки убедени в правотата на позицията си, може лесно да изгубят търпение от действията и възгледите на другите. Или пък да изгубят правилната си преценка и да останат объркани, безнадеждни и отчаяни.

Пролетните хора говорят бързо и синкопирано, почти крещят. Походката им също е забързана, решителна, с ясно изразени твърди движения, подобни на удари на барабан. Менталното им състояние е твърдост. Стресовата емоция е гняв. В природата енергията, която през зимата е била акумулирана под земята, експлодира през пролетта. По подобен начин идеите, които се зараждат в човека, растат и узряват, докато дойде време да се родят. Двегодишната възраст на човека се характеризира с ритъма на пролетта, когато откривате света, разширявате кръгозора си и се движите напред и всеки, който се опита да блокира тази енергия, ще усети яростта ви. Ако пролетта е основният ви ритъм, вашата нагласа е да вървите напред. Корените ви са здрави, територията е очертана и целта е ясна. Решително се борите с пречките. Ако те не отстъпят, гневът ви е моментален и силен. Със съзряването обаче това чувство, характерно за пролетния ритъм, се превръща в мъдрост и позитивна решителност.

**Ритъм на лятото: изпълване.** Енергията на лятото, или хората с огнен елемент, се появяват и бързо изчезват, оставяйки впечатлението, че са навсякъде едновременно. Подобно на горски пожар, който скача и се разпростира на голяма площ, този ритъм се разпростира във всички посоки бързо, наслуки и на талази.

Ритъмът на лятото въплъщава плодородие. Земята се затопля и дните са дълги. Новата светлина се ражда с деня. Плодовете на дървото се раждат и узряват. Лятото излъчва лъчезарността и радостта на младостта в цялата ѝ сила. То създава удоволствие с наситеността на мига.

Летните хора са движени от сърцето си, открити са, но са раними. Силата им е в топлината, която излъчват, те са съпричастни, радостни и темпераментни. Със страст и енергия са способни да събудят положителното и надеждата у другите, да установят контакт с тях, готови са да помагат. С чар и разбиране за нещата, с прозренията си, съчувствието и откритостта си те вдъхновяват действията на околните. Разбирайки какво е необходимо да се направи, та са магьосници и катализатори, които помагат на другите да повярват в себе си и да вървят към по-добро бъдеще.

Заради любовта, заради „отлитането“, летните хора могат буквално да се опропастват — дали чрез безспирни купони, наркотици, секс или спиритически движения. Често се затрудняват да отделят важното от маловажното и да определят приоритетите. Те са способни да дават от сърце, докато не им остане нищо. Често изгарят, претрупани прекомерно и изтощени. Те така са увлечени от светлата страна на живота, че е възможно да не виждат тъмното, негативното, опасното. Очакванията на онези, които се водят по тях, запалват се от техния оптимизъм и ентузиазъм, почти никога не се сбъдват. В говора на летните хора се усеща смях. Походката е танцова с размахани ръце подобно на огнени пламъци. Обичайното състояние е радост, което при стрес може да ескалира в паника и да се превърне в истерия. През лятото светлината е ослепителна, плодовете — изобилни, рибата скача в реките. Заобиколени сме от изобилие. През юношеската възраст — вашият първи летен ритъм, вие преминавате период на вълнение и опиянение. Радостите и тъгите са изтъкани със страст. Ако сте летен човек, вие искате да се радвате на живота, а не да се борите. Настоящото единствено има значение и вие се потапяте в неговата топлина, излъчвате опиянение. Околните намират вашия оптимизъм или заразителен, или дразнещ. Със съзряването ентузиазмът, страстта и възторгът на летните хора се превръщат в топла обич и грижа.

**Ритъм на слънцестоенето /равноденствието или циганското лято: преход.** Енергията на слънцестоенето/равноденствието е централизирана, свързваща, хората със земен елемент са ориентирани към преходи от един сезон към друг. При тези хора ритъмът се слива с движението на Земята.

Слънцестоенето или равноденствието въплъщава ритъма на прехода. Като точка между два сезона, времето на прехода се характеризира с баланса между две антагонистични сили, съдържайки едновременно миналото и бъдещето в настоящия момент. Този период е познат най-често като циганско лято. Ритъмът създава стабилност, асимилира промяната и направлява прехода между два сезона — този, който свършва, и другия, който започва.

Хората на слънцестоенето/равноденствието са стабилни и спокойни. Подобно на везните, те са символ на справедливост, въплъщават честността. В центъра на циклона тяхната сила е да останат стабилни, докато около тях всичко се променя. Те носят подкрепа, съчувствие и доверие в моменти на преход, точно както акушерка успокоява родилката. Те са централни фигури, живеят в настоящия момент, като придават настроение на промените в живота. С ясна перспектива във времето на отиващия си стар ред те проправят пътя за стабилни промени, като рядко бързат или са стресирани. Те внасят уравновесеност в хаоса, успокояват уплашените и създават уют.

С милосърдието си, в желанието да помогнат на другите, хората на равноденствието/слънцестоенето могат неволно да се превърнат в пречка при прехода на друг човек. Това нежелание „да разлюлеят лодката“, съчетано с характерната готовност да помагат, може също така да доведе до маниакално безпокойство. Или пък с поведение на прекомерна закрила и загриженост да спрат израстването на хората около тях. „Ръката, която помага, удря отново“ — това е епитафът на хората на равноденствието/слънцестоенето, които са нарушили равновесието си. Ако повече радост им носи да помагат на другите, те са склонни да забравят напълно за собственото си израстване. Притежават уменията да синтезират уроците и опита на другите, но често не могат да разберат собствените си уроци. Знаейки със съществуването си, че човек неминуемо губи нещо по време на преход, те могат да

предусетят загубата и да се опитат да я предотвратят, запазвайки например труден брак или работа, която не им носи удовлетворение. Така е възможно, нарушавайки цикъла от необходимими промени, да превърнат най-силния си коз в губеща ръка. Също така, понеже нямат точно определен сезон от годината, хората на равноденствието/слънцестоенето е възможно да се измъчват от въпроси като: „Кога е моето време?“, „Кой е моят сезон?“

Говорът на хората на равноденствието/слънцестоенето притежава качество на напевност, сякаш говорят на малко дете. Походката е отпусната, лирична, бавна и ритмична, полюшваща се, лека като на сърна. Основното ментално състояние е състрадание. Стресовата емоция е нарушена хармония. Когато един сезон преминава в следващия, настъпва момент, в който двата сезона резонират хармонично и след това единият се трансформира в другия. В моментите на преход способността да се грижиш за някого не е нищо друго освен инструмент за оцеляване и хората на равноденствието/слънцестоенето, чийто архетип е Майката Земя, го използват най-добре. В моментите на вашите преходи трябва да активизирате своя архетип, за да ви подкрепя при приключването на старото и започването на новото. Реколтата трябва да бъде пренесена в другия сезон. Хората на равноденствието/слънцестоенето инстинктивно помагат на другите в преходите, като трансформират минали грешки в уроци за бъдещето. Щедростта им понякога се издига до жертвеност. Със съзряването обаче съчувствието става мъдро и балансирано.

**Ритъм на есента: завършек.** Енергията на есента — хората на елемента метал, сякаш се „простира“ между земята и небето. Подобно на високо дърво, чиито листата са окапали, енергиите изглеждат съдържани и спокойни, оголени и в същото време излъчващи достойнство. Ритъмът е плавен и грациозен като танца на балерина.

Ритъмът на есента въплъщава завършека. Всеки изминал ден преминава в нощ все по-рано от предишния. Топлината отслабва. И въпреки това есента въплъщава мира на завършека, смисъла на постигането и вярата, че отмирането на старото дава път на новото. Листата капят на земята, подготвяйки следващия цикъл. Този ритъм придава значение на цикъла, който идва към своя край, оценява извървения път и постигнатото и елиминира всичко, което не е от значение, за да доведе до стойностен край.

Силата на есенните хора се корени в способността им да изравят истини от опита си и да ги използват в живота. Преминаването на живота през този последен цикъл означава стремеж към съвършенство, постигане и резултати. Есенните хора могат да „видят“ какво трябва да се случи и са силно мотивирани да му помогнат да се случи. От този стремеж към съвършенство се раждат високи стандарти, истински и чисти, чиято единствена цел е постигане на добро и вдъхновяване на другите. Всичко, що е нечисто - дали са идеи, поведение или ценностна система, да се унищожи. Последният сезон от цикъла - есента - носи тъга, а тези, чийто ритъм вибрира в есента, изпитват мирова скръб. От този афинитет към тъгата се раждат добротата, честността и духовният интегритет. Есенните хора притежават способността да се изразяват ясно и приемат мнението на другите и техните стремежи, тъй като притежават вродено качество да различават чистото от нечистото. Те се ръководят от вътрешен стремеж да намерят смисъла и сериозността на онова, което е отминало, тъй като техният цикъл е последен. Простете им настойчивостта. Това е същността на техния ритъм.

Есенните хора са уязвими, защото или се задълбочават прекалено, или изпадат в депресия. Липсата на удоволствия и забавления изсушава и свива енергиите им, превръщайки ги в дърво без листа. Могат да изглеждат уморени и отнесени. Като живеят в енергията на последния цикъл, на тях им става трудно да преценяват времето и често се опитват да свършат в един ден повече, отколкото е възможно. Ориентирани към бъдещето, те виждат живота в перспективата на смъртта и могат да останат в мрежите на депресията или под натиска да достигнат съвършенство в последните мигове. Тяхната способност да отсъждат справедливо може да бъде помрачена от отчаянието или перфекционизма; или могат да свалят летвата поради отчаяние, или да я вдигнат много поради нереалистичните си оценки.

И двете могат да ги парализират така, че да станат неспособни да се адаптират към промяната, маниакално преценявайки нещата отново и отново до пълно изтощение и без сили да завършат цикъла на живота си, като отново пропуснат възможността да оберат плодовете на най-важното дело на живота си.

Елизабет Кюблер-Рос отбелязва, че най-добрият начин човек да се подготви за неизбежната смърт е да посреща съзнателно "малките умираания", които непрекъснато се случват в живота. Когато човек действително е в процеса на умирање, той е в ритъма на есента. Всеки цикъл на приключване, всяка „малка смърт“, всяка есен на нашия живот е възможност да си припомним уроците на отиващия си цикъл, да му дадем смислен завършек и да отворим път на онова, което следва. Всеки цикъл ни подготвя за следващите есени. Така е било, когато сте „умрели“ в края на пубертета, за да се „преродите“ в зрял човек. Така е, когато децата ви напускат гнездото. Така ще бъде, когато тялото ви достигне своя последен сезон.

Говорът на есенните хора съдържа стон. Те ходят с широки крачки, праволинейно и все пак плавно, с високо вдигната глава и вперен напред поглед. Основното ментално състояние е размисъл. Стресовата емоция е тъга. Когато листата започнат да падат и цветята увяхват, във въздуха се усеща загуба. Цикълът тегли към край. Когато сте пред края на даден цикъл в живота си, е възможно да изпитвате тъга за пропуснатите възможности и за онова, което остава зад гърба ви. Ако есента е основният ви ритъм, вие сте ориентирани към завършване на нещата, склонни сте да правите равносметки кое е било стойностно и от значение. Тази задача е тежка и отговорна и вие познавате тъгата по онова, което е могло да стане, но не се е случило. Със съзряването обаче, есенната тъга се трансформира в сливане с целия цикъл, мир в живота, мир в смъртта.

От тези описания вие вероятно вече сте определили себе си и сте идентифицирали два или три от преобладаващите във вас групи характеристики. За да разберете напълно своя ритъм и всичко, което произтича от него, ви е необходим цял живот. Толкова е просто и толкова трудно.

Ако разберете основния си ритъм и неговата динамика, ще разбирате в по-голяма степен постъпките си и празнотите във всички области на живота си, като се започне с избора ви на партньор и се стигне до податливостта ви на заболявания. Основният ви ритъм се проявява в начина, по който изглеждате, вървите, звучите, се чувствате, действате и реагирате. Ако знаете основния ритъм на вашите колеги, клиенти, приятели или членове на семейството, ще можете по-добре да разбирате поведението на даден човек и да проявявате съчувствие.

### **КАК ДА ПОДДЪРЖАМЕ ПАМЕТТА СВЕЖА**

*За да не ви изневери паметта с течение на годините, енергиите трябва да текат свободно през черепните линии. С напредването на възрастта тези връзки стават по-малко гъвкави, а една проста процедура, която отнема по минутка на ден, може да поддържа кислорода и гръбначно-мозъчната течност, както и фините енергии да минават свободно през тях.*

*1. Поставете лявата ръка на сърцето, а дясната — от дясната страна на главата си, като дланта е непосредствено до ухото, а пръстите се протягат нагоре.*

*2. Вдишайте и издишайте дълбоко 4 пъти в тази позиция — вдишване през носа, издишване през устата. При вдишване повдигайте тялото си и го отпускайте при издишване.*

*3. Придвижете дясната си ръка към задната част на главата и повторете вдишванията и издишванията.*

4. Сега поставете дясната си ръка върху дясната си гръд, а лявата — върху лявото ухо и повторете вдишванията и издишванията.

5. Накрая поставете дланта на лявата си ръка върху челото, като пръстите са протегнати нагоре към върха на главата ви, и повторете отново вдишванията и издишванията.

Правете упражнението всеки ден — например в първата минута, когато седате на бюрото, пред компютъра или телевизора или докато чакате да ви загрее колата, — и така не само ще си помогнете да запазите паметта си, но и ще я направите по-ефективна.

#### • Сезоните на вашия живот и душа •

В допълнение на променящите се сезони в нашия живот всички ние вибрираме в един основен ритъм, който отразява настоящия сезон на душата ни. Понятието „сезон на душата“ има отношение към прераждането на душата. Чувала съм две обяснения за това как настъпва основният ритъм или сезон. Едното е, че докато преминаваме от един живот в друг, ние пътуваме през пет сезона, като живеем с енергията на даден сезон или ритъм за един или повече животи, съхранявайки техните уроци. После продължаваме в следващия ритъм, като обикаляме в кръг сезоните, преминавайки от живот в живот. Другото обяснение, което е залегнало дълбоко в източните философии, е, че основният ни сезон отговаря на сезона на земята в момента, в който взимаме решение да започнем даден живот. Това може да стане по всяко време от момента на зачеването до три месеца след раждането. Може би и двете обяснения са верни. Вие можете да вземете решение да живеете даден живот в сезон, който ви е необходим, за да поемете пътя на усъвършенстването на душата си на земята.

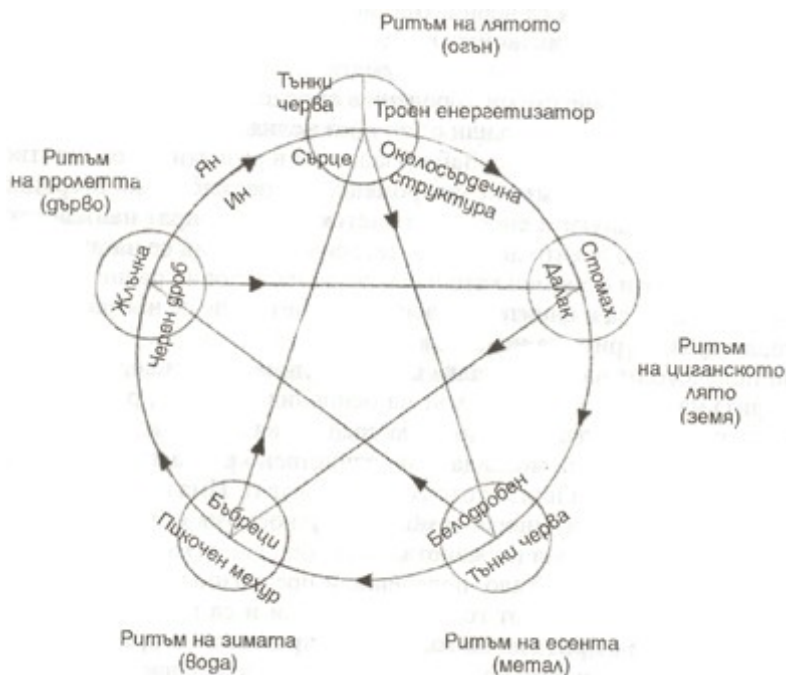
Във всеки случай вие сте били родени в определен ритъм или комбинация от ритми и ще живеете с него или с тях през целия си живот. Ритъмът на новороденото ясно се различава. Забелязала съм в развитието от детството до възрастен човек, че ритъмът не се променя, а се задълбочава. Меридианите, чакрите, аурата и другите енергийни системи не вибрират напълно точно с основния ритъм, но докато детето расте, всички енергии се нагаждат към него. Определям този феномен като наследство на духовно равнище. За разлика от червената коса и сините очи основният ритъм не се наследява от родителите, а отразява ритъма на пътя на душата.

При повечето от нас в по-малка или по-голяма степен се извяват от три до пет ритъма или сезона: ритъмът на основния ни сезон, ритъмът на сезона, който го предхожда, и ритъмът на следващия сезон (виж фиг. 35). Например пролетният човек може да носи единствено ритъмът на пролетта, като ритъмът на зимата и/или лятото го придружават. Има и изключения от това правило и безброй много комбинации, но този общ поглед ви дава разбиране за петте сезона на живота.

В заключение, вашето тяло, поведение и предразположения се формират според енергията на един от годишните сезони и са проникнати от ритъм, който е съчетание от ритъма на този сезон и ритмите на предходния и следващия го сезон. Извън ритъма, който се съдържа във вашия характер, вие се движите през всичките пет ритъма множество пъти през цикъла на вашия живот. Вашият основен ритъм и ритъмът, през който преминавате в даден момент, изцяло определят вашата реакция към околния свят.



Фиг. 35. Колелото на ритмите на сезоните



• Идентифициране на небалансирани ритми •

Вашият собствен ритъм е съставен от основния ви ритъм и уникална комбинация от налични и липсващи качества на останалите. Много от силните ви и слаби страни са наследени от основния ритъм. Тъй като той подхранва вашето еволюционно развитие, когато не можете да го приемете, тялото ви реагира. Болестите освен всичко останало дават информация за това, доколко начинът ви на живот отговаря на потребностите на тялото ви.

Това е изцяло различна концепция от „вината“, втъпявана от движението „Нова ера“, в която прозрението, че ние сме отговорни да поддържаме тялото си здраво, се връща като бумеранг под формата на обвинение или самообвинение, когато вече сме болни. Не е вярно, че сами сте си причинили болестта. Да обвиняваме пациента, че е виновен за болестта си, е начин да се дистанцираме от болката и страданието на другия човек. Такова мислене е наивно, не помага, а понякога поражда злост и самомнителност. Независимо, че е продиктувано от най-добри чувства или от желание да се защитиш, то не стъпва на добра основа и уврежда здравето. Истината е, че според висшия замисъл на нашето тяло, ум и душа физиологическата ни уязвимост може да се превърне в болест, когато сме физически, психологически или духовно пренапрегнати.

Растежът означава разтягане, а нашата задача на тази планета е да растем, да се учим, да еволюираме. Когато разтягането е прекалено внезапно, рязко или забавено, то често е последвано от болка или заболяване - физическо, психическо или духовно. Да се натоварвате с безмилостни самообвинения или да бъдете строго съдени от другите „за ваше собствено добро“ е повече от безполезно. Болката и страданието са достатъчно смущаващи сами по себе си. В същото време осъждането и самообвинението, тогава когато най-много се нуждаете от милост, блокират оздравителните ви енергии. Но от друга страна, осъзнаването, че сме се отклонили от пътя, ще ни помогне да се поучим от уроците и по-добре да се приспособим към живота. Имаме нужда да се обърнем към болката и да разкрием причините ѝ и в същото време да не се подхлъзнем надолу към самосъжалението или „близането на рани“. Има и още една опасност - самото прозрение дава основа да осъдим себе си, което също ще блокира пътя ни. Всички ние заслужаваме болката ни да бъде посрещната със съчувствие и загриженост и всеки един от нас може да предложи помощта си на ближния си.

Ритмите ви помагат да разберете вашите слаби физически места. За всеки един ритъм има характерни заболявания и всеки предлага уроци за това, как да бъдат избегнати или преодолени. Уроците могат да бъдат на физическо, психологическо или духовно ниво и могат да включват натрупване на ресурси (зима), заемане на позиция (пролет), улавяне на момента (лято), осъзнаване на придобития опит (равноденствие/слънцестоене) или да оставим онова, което е било, да отмине (есен).

Докато психологическите и духовните колизии може да ви накарат да поспрете, то физическите проблеми спират движението ви по пътя. Ако сте работохолик, който се бори с

уроците на летния ритъм например, добре е да знаете, че е важно да развиете способността да се насладите на момента, но пренебрежливият ви подход към живота може да остане запечатан в примитивните центрове на мозъка. Такива модели са равни на оцеляване на нивото на вашето Аз, което е по-дълбоко от съзнателните ви намерения. По тази причина теорията за това, че на всяка нова година ние съзнателно взимаме решение да се променим, е крайно неадекватна. Физическото заболяване може понякога да бъде катализатор на промени, които иначе с воля не можете да постигнете. По този донякъде суров начин болестта служи като духовен учител, който ни води до онова, което търсим и не сме знаели как да намерим.

**Енергийно тестване на петте ритъма.** Слабите страни на вашия основен ритъм са по-скоро хронични; проблемите с другите ритми са преходни, както вашият жизнен цикъл преминава през техните сезони. Но е възможно някой от петте ритъма да излезе извън балансираното си състояние - поради това, че е прекалено развит и доминиращ или обратното, и да не осигурява ресурсите, от които се нуждаете. Можете да направите енергиен тест, който използва Колелото на ритмите на сезоните (фиг. 35) за идентифициране на ритмите, които са извън баланс.

Енергийният тест ще ви даде възможност за бърза преценка. Ако обаче всичките пет ритъма са слаби, това най-вероятно означава, че енергиите, които се движат в тялото ви, са под стрес, циркулацията им е объркана или се движат в обратна посока. Това трябва да се коригира, преди да се подложите на по-акуратен тест. Едно добро правило е, преди да се впуснете в каквито и да е сложни процедури, да приложите петминутния Дневен енергиен режим, представен в Глава 3. За да определите кои от вашите ритми се нуждаят от внимание:

1. Представете си, че Колелото на ритмите на сезоните е поставено върху стомаха ви, центърът му е върху пъпа ви с летния ритъм в горната част на тялото.
2. Партньорът ви поставя средния пръст на отворената си ръка на пъпа и с известен натиск притегля пръстите по диагонал около 10 см към дясната страна на таза. Като държи едната си ръка на хълбока, използва другата, за да направи тест за обща индикация. Няма значение коя ръка ще бъде използвана. Не я свивайте в лакътя. Ако тестът е силен, зимният ритъм се движи правилно в енергийното ви поле. Ако тестът се окаже слаб, зимният ви ритъм е в дисбаланс и се нуждае от внимание.
3. За тестване на пролетния ритъм: притегнете пръсти надясно от пъпа по права линия около 10 см към кръста и тествайте. Отново, ако тестът е силен, пролетният ритъм се движи правилно. Ако е слаб, пролетният ритъм е разбалансиран.
4. За летния ритъм: притегнете пръсти нагоре от пъпа към основата на гръдната кост и тествайте.
5. За ритъма на равноденствието/слънцестоенето: притиснете пръсти наляво от пъпа по права линия в областта на кръста и тествайте.
6. За есенния ритъм: притегнете по диагонал към лявата страна на таза и тествайте.

Този прост тест има анатомична основа. Всеки ритъм контролира няколко органа и изтеглянето на пръстите в енергийното поле на поне един от тези органи дава възможност за тестване на съответния ритъм. Зимата управлява бъбреците и пикочния тракт. Илеоцекалната клапа, която е разположена надолу и вдясно от пъпа, се намира на бъбречния меридиан. Пролетта управлява черния дроб и жлъчния мехур, които се намират надясно от пъпа. Лятото контролира сърцето и перикарда, които достигат до основата на гръдната кост. Циганското лято - далака, стомаха и панкреаса, които са разположени вляво от пъпа. Есента отговаря за дебелото черво, чийто край е надолу и вляво от пъпа. Ако даден ритъм е балансиран, прокарането на пръсти през полето на съответния орган няма да разстрои неговите енергии; в обратната ситуация енергийните полета на органа лесно се объркват.

## КАК ДА СЕ КОНЦЕНТРИРАМЕ ПРИ СТРАХ ИЛИ СТРЕС

*Неовладеният страх създава стрес, който причинява нервност и изтощение. Умът не може да се концентрира. Описаните по-долу техники влияят върху страха, породен от неуспех, без да е необходимо да говорите за него; те също така помагат да се съсредоточите и концентрирате вниманието си. Могат да помогнат на децата, когато подготвят домашните си работи. (Време - от 1 до 10 мин.)*

*1. Пуснете музика като приятен фон и започнете леко да се полюшвате в такт. Движете таза си в естествени осморки - това ще заздрави всички пресичащи се енергийни схеми в тялото от таза нагоре до мозъка.*

*2. Започнете да описвате многократно странични осморки първо с дясната, поле с лявата ръка, накрая с двете ръце едновременно върху черна дъска или голям лист хартия, поставен на стената. Колкото по-големи са фигурите, толкова по-пълно тялото приема кръстосванията. Колкото са по-малки осморките, толкова повече проследявания правят очите и умът.*

*3. Заемете позата на Уейн Кук, която оптимизира способността да приемате нова информация, противодейства на дизлексията и облекчава останалите дисфункции в процеса на запаметяване.*

*4. Масажирайте точките K-27 и направете енергичнокръстосано пълзене.*

### • Установяване на баланс между ритмите •

За балансиране на всеки един ритъм можете да стимулирате лимфатични-те точки, да препрограмирате схемата на неговия стресов отговор или да изпълните упражнението, което ви хармонизира с него.

**Стимулиране на лимфатичните точки на ритъма.** Гръбначното енергетизиране стимулира невролимфатичните рефлексии точки. За разлика от кръвта лимфата няма помпа, която да я изтласква, но ако успеете да я раздвижите посредством гръбначното енергетизиране, токсините се освобождават, кръвообращението се увеличава, нервната система се активира, енергиите ще започнат да се движат свободно и в резултат тялото ви ще се ободри и ще стане по-реактивно. За всеки ритъм, който показва слаб тест (време - 1-2 минути за всеки ритъм):

1. Намерете от фиг. 9. невролимфатичната точка, свързана със съответния ритъм.

2. Масажирайте тези точки с натиск. Те са чувствителни. Масажът изчиства токсините и подпомага кръвната, лимфната и енергийната циркулация, в резултат на което болката отминава. Ако блокажът в дадена област е хроничен, необходимо е да повторите техниката няколко пъти.

3. За точки, които са особено болезнени, помолете приятел да постави пръста на едната си ръка на точката, а пръста на другата — на съответстващата точка на гърба на тялото ви, като притиска ту единия, ту другия пръст към съответните точки.

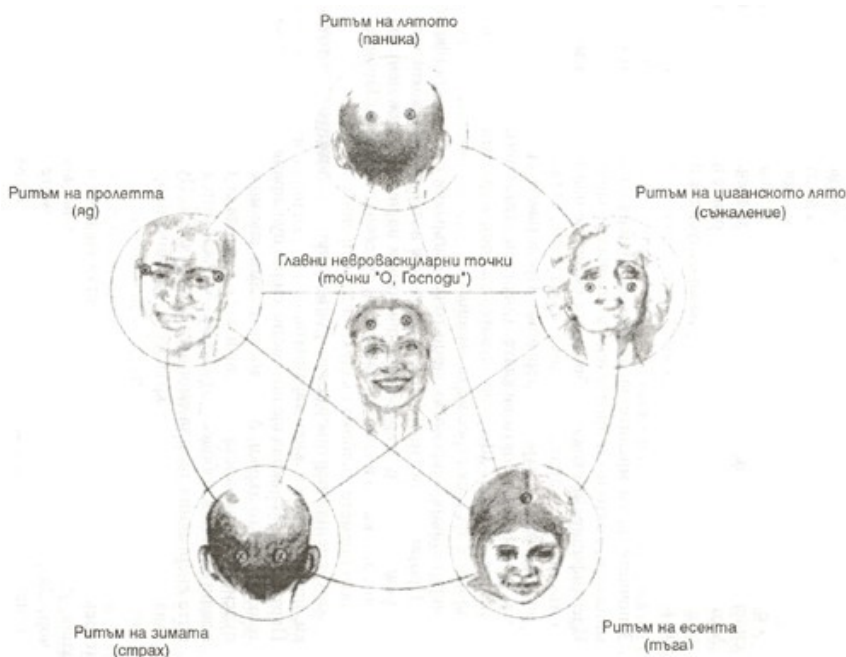
**Препрограмиране на стресовата схема на ритъма.** Всеки ритъм има свой собствен начин на „виждане“ и когато балансът между ритмите бъде изгубен, ситуацията е подобна на поговорката за слепците и слона. Вие интерпретирате света чрез основния си ритъм и го възприемате погрешно, точно както единият слепец, който се озовал отстрани на слона, помислил, че това е стена, вторият решил, че опашката на слона е змия, а третият взел крака

му за дърво. Когато не познавате другите ритми, възможно е да откриете, че сте различни от хората около вас, че сте обвързани с една нерадостна перспектива, от която не можете да се откъснете, плачете, без да знаете защо, изолирате се, блокирани сте, чувствате, че не можете да се контролирате. Стресовата емоция на основния ви ритъм може да стане така завладяваща, че да се чувствате обхванати от страх, яд, паника, самосъжаление или тъга. Възможно е дори да не можете да определите чувството като емоция, а да смятате, че нещата стоят именно така .

Работата с проблемна стресова емоция може да ви освободи от тази миопия. Трябва да разберете, че от гледна точка на вашето тяло емоцията - независимо дали е страх, яд, самосъжаление или тъга - е положителна реакция. Нейното предназначение е да ви помогне да оцелеете. Вашият инстинкт за оцеляване ви хвърля в емоцията, на която вашето тяло се доверява най-много; то не „мисли“ за равновесие; заплахите за вашето съществуване изискват екстремна реакция.

Ако обаче стресовата емоция ви контролира или е била потисната във вас, това може да доведе до създаване на дисбаланс между ритмите. В предишната глава вие научихте техниките за Препрограмиране на стресовите схеми чрез държане на точките, които са важни по отношение на кръвната циркулация в предната част на мозъка. Сега трябва да държите допълнителни невровакуларни точки, *свързани с един ритъм*, който се превъзбужда, когато сте в стрес. Практикувайте, като използвате описаните упражнения при силен стрес. Можете да ги използвате, за да облекчите травмиращ спомен. Можете да държите точките сами или да помолите приятел да ги държи вместо вас, така че да можете напълно да се отпуснете по време на изживяването. (Време - 3-20 минути.)

1. Започнете да си мислите за определена сцена от настоящето или миналото, която носи определен емоционален заряд за вас.
2. Идентифицирайте коя от изброените емоции е най-близка до вашето възприятие: страх, яд, паника, съжаление, тъга. Ако не сте сигурни, може да тествате енергийно. Представете си, че изпитвате страх от сцената, която виждате. Енергиен тест. Опитайте с всяка от петте емоции. Ще почувствате слабост в ръката си, когато подложите на тест стресовата емоция.
3. Намерете двете невровакуларни точки, свързани с емоцията (фиг. 36). Протегнете петте си пръста, така че с всяка ръка да докосвате леко една от двете невровакуларни точки на челото (виж центъра на фиг. 36), както и една от точките на стресовата емоция. Започнете, като поемете дълбоко въздух, за да направите връзка.



4. Докато вие или партньорът ви продължавате да държите тези точки, представете си живо картината.
5. Партньорът ви накрая ще почувства силно пулсиране на мястото на точките, които държи. Ако работите сами, вие може и да не усетите пулсирането, но достатъчно доказателство е да се почувствате приповдигнати и освободени от стреса. Ако желаете, можете да повторите енергийния тест за емоцията още веднъж. Пулсирането означава, че

снабдяването с кръв се е възобновило и вие сте извън капана на стресовия отговор.

Повторението на тази серия, докато паметта ви вече не поражда стресова реакция, е важна стъпка в препрограмирането на капана на стресовия отговор. За основна психологическа ревизия вземете друг спомен и го разпръснете. После още един. Този процес създава смяна на стресовия отговор на ритъма.

### **Фиг. 36. Невроваскуларни точки**

**Влизане в ритъм с вашия основен ритъм.** Можете да се настроите по-добре към всеки от вашите ритми чрез използването на движения, образи и звуци, предназначени да го култивират и балансират в по-пълна степен с останалите ритми. Заимствала съм традиционни практики от най-различни култури при разработването на описаните по-долу упражнения за обогатяване на ритмите. Предлагам ви да изберете едно от тези упражнения и ежедневно да го практикувате.

Вероятно от описанията на сезоните сте разпознали проблемния ви сезон. Обикновено това означава, че вибрирате в по-голяма или по-малка честота спрямо неговия ритъм. Като че ли пътят на човешкия живот ни води към по-пълно възплъщаване на всички пет сезона, затова за вас би могло да се окаже много полезно едно упражнение, което укрепва слабия ритъм или балансира доминиращия. Всяко от следващите пет упражнения балансира ритъма на един от сезоните и раздвижва енергията му в тялото.

Ключът към определяне на упражненията за работа с всеки ритъм отново е стресовата емоция на ритъма. Тъй като в живота си преминаваме през различни изпитания, всеки ритъм, *поддържащ ментално състояние*, има склонност да се придвижва в своята *стресова емоция*. Куражът, характерен за зимата, се превръща в страх, пролетната увереност преминава в яд, страстта на лятото става паника, състраданието, присъщо на циганското лято, се превръща в съжаление, замислеността на есента — в тъга. Въпреки че човек може да изпитва най-разнообразни по вид стресови емоции, тези пет са основни. Другите най-често са техни вариации или комбинации. Срамът например е ужас (зима), който човек изпитва, когато бъде откъснат от основния източник на любов, примесен с липса на съчувствие към себе си (равноденствие/слънцестоене). Ревността е смес от самоосъждане (пролет), страх (зима) и истерия (лято).

Всяко от упражненията предизвиква и освобождава стресовата емоция на даден ритъм. Дори да не я изпитвате, редовното изпълнение на упражнението може да ви докосне до скрит страх, яд, паника, съжаление или тъга. Упражнението също така може да ви даде основния начин за освобождаване от дадена емоция. Ако една емоция е проблемна за вас, упражнението може да се окаже ценно в момента, в който емоцията се появи.

Като изследвате стресовата емоция, вие създавате възможност за развиване на противоположната ѝ здравословна емоция: опознаването на страха прави място за кураж, ядът - за увереност; паниката - за радост; съжалението - за съчувствие; тъгата - за размисъл.

Експериментирайте всеки ден с упражнението, което сте подбрали, и след няколко дни отново прочете описанието на съответния ритъм, за да разберете дали са настъпили промени във връзка с него. След това или продължете със същото упражнение, или изберете упражнение за друг ритъм.

### **Зима/страх: угасяваме на свещта**

Когато изпитвате неоснователен страх (време 1-2 мин):

1. Седейки на земята, свийте краката си до гърдите и задръжте. Или, като седите на стол, наведете се напред и обхванете коленете си с ръце.
2. Поемете дълбоко въздух. Залюлейте се напред и назад с вдигната глава и поглед, закован

във въображаем син пламък.

3. При издишването оставете въздуха да излезе през леко присвитите устни, сякаш духате свещ или се опитвате да кажете „ууууу“ при шепнене.
4. При всяко издишване угасявайте синия пламък, чувствайки как страха си отива с угасването на пламъка.
5. Повторете няколко пъти, докато страхът отмине.

### **Пролет/гняв: прогонване на яда**

Когато се чувствате ядосани или осъждате някого или нещо, или искате да отприщете справедливия гняв в себе си (време 1-2 мин):

1. Застанете прави с ръце на бедрата, с разперени пръсти на ръцете и поемете дълбоко дъх.
2. При издишване кажете „шшшшшш“, сякаш казвате на някой да пази тишина.
3. С дълбоко вдишване залюлейте ръцете си от двете страни на тялото и като образувате пълен кръг, ги поставете над главата си.
4. Обърнете ръцете си с дланите към вас и ги свийте в юмруци.
5. Издишайте със звучно „шшшшшш“, като полека сваляте ръцете си и ги отваряте, докато ги поставите на бедрата си.
6. Припомнете си какъв е източникът на яда ви и повторете три пъти всичко, описано дотук, бързо и със сила.
7. Почувствайте как мускулите и силата ви се разтварят, докато решително натискате ръцете надолу, към бедрата.
8. Повтаряйте, докато почувствате, че ядът ви се е стопил.

### **Лято/паника: потушаване на огъня**

Когато сте паникьосани или истерични или просто искате да приземите енергията си (време 1-2 мин):

1. Застанете прави, като поставите ръце на бедрата с разперени пръсти. Опитайте се да почувствате енергията, която се движи надолу по краката ви, докато сте здраво стъпили на земята.
2. Като дишате дълбоко и бавно, направете шептящ звук „хъбъбъ“ при всяко издишване. Представете си как огън или хаос, или суматоха се стопяват при всяко издишване.
3. Поемете дълбоко въздух, като с въртеливо движение приближавате ръцете си над главата си, докато върховете на пръстите ви се срещнат.
4. Издишвайки със звука „хъбъбъ“, поставете палците на коронната чакра, като върховете на пръстите и палците все още се докосват. Останете в тази позиция, докато вдишвате.
5. Издишвайки със звука „хъбъбъ“, поставете палците си на третото око. Вдишайте в това положение.
6. Като издишате със звука „хъбъбъбъ“ поставете палците си в центъра на гръдната кост — „морето на покоя“, като върховете на пръстите и палците все още се докосват. Вдишайте в това положение.
7. Като издишате със звука „хъбъбъ“, насочете палците си към пъпа и направете пирамида с двете си ръце върху пъпа. Оставете ги в тази позиция при вдишване.
8. Издишайте със звука „хъбъбъ“, разтворете ръце и ги отпуснете надолу върху бедрата си в основна позиция. Дръжте ги така, докато вдишвате.

9. Като издишате със звука „хъбъб“, с навеждане бавно придвижете отворените си ръце към краката, като оставите ръцете да висят надолу, докато вдишвате.

10. Все още в тази позиция издишайте със звук „хъбъб“. Вдишвайте, докато се изправяте, поставете ръце от вътрешната страна на краката и след това в изходно положение. Издишайте с последен звук „хъбъб“.

### **Циганско лято/ състрадание: люлеене на бебе**

Ако откриете, че прекомерно много се грижите за другите или изпитвате съчувствие към другите и недостатъчно към себе си (време 1-2 мин) :

1. Застанете в изправено положение с ръце върху слънчевия сплит и леко започнете да люлеете средната част на тялото си, сякаш люлеете бебе. Представете си, че милосърдието, което проявявате към другите, се връща към вас. Концентрирайте се и поемете дълбоко дъх, като издишате бавно и контролирано от най-задната част на гърлото си, като вятър в кухо пространство, като възпроизвеждате стържещ звук. Продължете да дишате така, докато се почувствате концентрирани.

2. Вдишайте, като въртите в кръг ръцете над високо главата си.

3. Наведете се при издишването, протегнете ръцете си напред и надолу, като накрая поставите пръстите на ръцете си под свода на ходилата на краката. Издърпайте нагоре свода на стъпалата, докато почувствате опъване на гърба.

4. Продължете да издърпвате с още няколко бавни и хъркащи издишвания.

5. При вдишването се върнете в изходна позиция, като движите ръце по вътрешната страна на краката до средната линия на тялото и най-накрая ги протегнете още веднъж високо над главата си.

6. Изпъвайте нагоре последователно двете ръце, като издишате бавно и с хъркане.

7. След издишването поставете ръцете си върху слънчевия сплит и отново нежно ги залюлейте със загриженост и съчувствие.

8. Повторете, докато почувствате обръщане на енергията.

### **Есен/тъга: докосване до божественото**

Когато чувствате загуба, тъга или самота или ви е трудно да оставите нещата каквито са (време — 1-2 мин):

1. Застанете изправени. Свийте ръце пред гърдите си, като пръстите едва се докосват. Представете си, че държите света с проблемите му или вашия собствен свят и тъгата ви. Вдишайте дълбоко. При всяко издишване по време на упражнението възпроизвеждайте съскащ звук, както при изпускане на въздуха от балон.

2. Вдишайте, като широко отворите ръцете си, сякаш се освобождавате, предавате се или пускате да излети онова, което държите.

3. Като издишате със съскащ звук, отново свийте ръце пред гърдите и си представете, че държите света. Ръцете ви се опитват да се докоснат, но не могат.

4. Отново вдишайте, като широко разтворите ръце и освободите, предадете се и пуснете света, който държите.

5. Повторете, но този път върховете на пръстите ви се докосват едва-едва.

6. Вдишайте, като едната ви ръка е върху другата (длан срещу длан пред гърдите) и придърпвайте своя свят към гърдите си, стискайте го здраво и ценете тоя свят.

7. С последно съскащо издишване го пуснете с широко разтворени ръце. Пускате старото да си отиде и посрещате идващото ново.

8. Повторете, докато почувствате обръщане на енергията.

• **През него протича ритъм** •

Всяка една от енергийните системи на тялото вибрира в определен ритъм. Всеки меридиан например е свързан с един от петте ритъма и отразява качествата на този ритъм. Меридианите, които се движат с ритъма на зимата, са на пикочния мехур и бъбреците, с пролетта - на жлъчката и черния дроб, с равноденствието/слънцестоенето - на далака и стомаха, с есента - на белите дробове и дебелото черво. Лятото със своето изобилие е свързано с четири меридиана: сърце, тънки черва, околосърдечна структура, свързана с циркулацията и половата система (управлява перикарда), и тройния енергетизатор (управлява щитовидната и надбъбречната жлеза). Тези взаимовръзки са прецизни и много важни.

За да ви дам пример за точността и прецизността на взаимоотношенията между ритми и меридиани, ще ви припомня акупунктурните стимулиращи точки от фиг. 26, чрез които може да увеличите интензитета на енергията, минаваща през вашите меридиани. За да разберете принципите, залегнали в техниката, вижте Колелото на ритмите на сезоните (фиг. 35). Енергията на вашето тяло тече в посока на ритмите, както те следват в природата (от зима към пролет, лято, циганско лято, есен). Въз основа на тези взаимовръзки стигаме до следните заключения:

*За да укрепите (стимулирате) даден меридиан, изтеглете енергия от меридиана, съответстващ на сезона, който го предшества.* Тъй като енергията тече естествено в посоката, показана на схемата на Ритмите на колелото на сезоните, вие просто осигурявате свързващ елемент, който да ускори нейното движение. Например, за да укрепите меридиан, който е с пролетен ритъм, следва да държите точките, които ще изтеглят енергия от меридиана със зимен ритъм. Зимата преминава в пролетта. Специфичните точки са показани на фиг. 26.

*За да седирате (успокоите) даден меридиан, освободете енергията му в меридиана, отговарящ на следващия сезона.* Например, за да седирате меридиан с пролетен ритъм, трябва да държите точките, които ще прелеят енергия в меридиана, който е с летен ритъм. Пролетта прелива в лято.

*Независимо дали стимулирате или седирате, съединявате ян меридиан с друг ян меридиан и ин меридиан с друг ин меридиан, както свързвате акумулатор на кола (плюс с плюс, минус с минус). Всеки меридиан е или ин или ян. Като се ръководите от фиг. 35, можете да укрепите черния дроб (пролетен ин меридиан), като изтеглите енергия от бъбреците (зимен ин меридиан), а ще го успокоите, като прелеете енергия към сърцето (един от летните ин меридиани).*

В настоящата глава изследвахме ритмите, които протичат през меридианите, чакрите, аурата, келтския сплит и основната енергийна решетка. В следващата глава ще се спрем на последните две енергийни системи — тройния енергетизатор и странните канали, които имат жизненоважна роля във функционирането на имунната система.

## Глава 8

### Троен енергетизатор и странни потоци

#### Енергийните ръце на вашата имунна система

Тихомълком, като пират, който се измъква от залива, раковата клетка разсича въжетата, които я придържат към заобикалящите я тъкани. бавно тя протяга едно, второ, трето пипало и започва да пълзи. след малко забелязва пулсиращото присъствие на намиращ се наблизо



капиляр и се спуска стремглаво между клетките, които изграждат стената на кръвоносния съд. гмурва се в червената река, чийто път минава през белите дробове и черния дроб, гърдите и мозъка. час по-късно изплува на някакъв запуснат бряг [и] се установява там ... това подлъгва клетките наоколо да изградят хранващи кръвоносни съдове, а после ги убеждава, че трябва да започнат да произвеждат химични вещества, важни за растежа. За да се предпази от патрулиращите имунни клетки, раковата клетка пуска бодли и се покрива със защитни доспехи, подобно на морски таралеж. За да я изгонят, лекарите се опитват да я убият, но раковата клетка разгръща върху мембраната си батарея от микроскопични помпи. Съществува ли начин да се преборим с този враг?

МАДЕЛИН НАШ

*Има ли начин да се преборим с този враг? Вашата имунна система е еволюционният отговор на този въпрос. Учените, които изследват имунната система, могат само да се възхищават на нейните способности за запаметяване, разпознаване, разграничаване, предусещане, зааучаване и самоорганизираност. Но независимо от блестящите ѝ способности тя оперира в много по-различна обстановка от тази, при която първоначално се е развила. Вие можете обаче да усилите ефективността на имунната си система с няколко съзнателни, добре подбрани действия.*

Съзнателността, както можете да се досетите, е еволюционният отговор на обстоятелствата, които се променят по-бързо от способността ни да се адаптираме към тях. При избора на място за живеене нашите предци *съзнателно* са избирали предпоставките, свързани с намирането на храна, с климата и други природни дадености. Препрограмираните инстинктивни реакции не са достатъчни. Има ли нещо по-добро от съзнателната дейност, с която природата ни е надарила?

Тъй като много от Препрограмираните реакции на организма не са в крак със съвременния ни свят, ние можем да добавим съзнателност там, където тялото ни изостава.

Имунната система всъщност може да бъде накарана да реагира условно, подобно кучето на Павлов. При един експеримент на група хора е бил инжектиран шербет, примесен с известно количество адреналин, който увеличава активността на имунната система. След известно третиране адреналинът била заменен с плацебо, но въпреки това шербетът и плацебото продължили да увеличават имунната клетъчна активност. Една моя позната ядяла черно грозде в момента, в който ѝ съобщили, че майка ѝ е загинала при катастрофа. Оттогава тя показва силна алергична реакция към този плод.

Имунната система реагира на емоционалното състояние и психичното претоварване. Когато сте ядосани, нараства произвеждането на антитела. Умението да релаксираме би могло значително да подобри функционирането на имунната ни система. Също и направляването въображение. Пациентите, които се подготвят за операция с направляване на представите, се нуждаят от по-малко болкоуспокояващи средства и показват по-добри кръвни проби от пациентите, които не използват подобни методи.

На физическо ниво имунната система действа чрез тимуса, далака, лимфата, костния мозък, но тя се командва от две енергийни системи. Китайските медици са ги нарекли троен енергетизатор и особени (странни) потоци (канални). Тези енергии са коренно различни по природа.

### • Троен енергетизатор •

Моето разбиране на системата на тройния енергетизатор се различава от традиционните описания. Тройният енергетизатор е меридианът, който изгражда мрежата от енергии на

имунната система с цел противопоставяне на евентуален завоевател, но той функционира по начини, които нахвърлят обсега на действие на който и да било меридиан. Тройният енергетизатор е не само меридиан, той действа като странен канал. Странните канали, подобно на меридианите, разпределят енергията, но те нямат определени пътища. Вместо това те са поразредени и прорязват всички меридиани. Вместо да се движи по маршрута на своя меридиан, тройният енергетизатор променя стремглаво курса си на движение и подобно на странните канали се свързва с другите меридиани и органи.

Тройният енергетизатор доставя информация на всички меридиани и органите, които те обслужват. Той се командва от хипоталамуса - телесния термостат и подбудител на съпротивителните и защитните реакции. При състояние на защита, съпротива и покой тройният енергетизатор загрева тялото по три различни начина. Когато тялото се намира в относителен баланс, топлината се разпределя равномерно. Когато сте ядосани и готови да дадете отпор, топлината и енергията се повишават. Гърдите, вратът, лицето и ръцете се зачервяват и се напълват с кръв в подготовка за предстоящата битка. Когато тялото ви подготвя да избягате от опасността, топлината и енергията напускат горната му част и се отдръпват в краката, така че да можете да тичате по-бързо. По тази причина лицето побледнява, когато изпитвате ужас.

Въпреки че тройният енергетизатор прилича на странен канал и меридиан едновременно, той по любопитен начин се различава от странните канали, които осигуряват подпомагане, синергизъм и спокойствие. Тройният енергетизатор подготвя тялото за война!

**Стражите вътре в нас.** Клетъчното ниво на имунната система - с нейните лимфоцити, макрофаги, запаметяващите В-клетки, помощниците и убийците Т-клетки, антигените и антителата - представлява армия, ослепителна по отношение на строя, изобретателността и интелигентността си. Това обаче, което я активизира, е енергията на тройния енергетизатор и странните канали.

Тройният енергетизатор е царят, който свиква армията от различни органи и системи. Той има пълната власт, въпреки че никога не взима енергия от своята кралица — сърцето. Но ако реши, може да черпи колкото поиска енергия от всяка част на тялото, така че съответната система е временно обезсилена - всичко това по презумпция е в интерес на общото благо.

Бидейки главнокомандващ, царят има на разположение безбройни и сложни стратегии. Предавани от едно поколение на друго, те са еволюирали в продължение на милиони години. Прототипите на основните военни маневри датират чак от протозоя, когато преди два милиарда години клетките са се научили как да разпознават и унищожават врага.

Досега съм отбягвала аналозиите с бойното изкуство, когато става дума за имунна система. Аз съм мирен човек и ми е трудно да приема, че военната тактика е необходима, за да запази тялото ми живо. Обаче колкото по-отблизо се вглежда човек, толкова паралелите между имунната система, националната армия (защита срещу чужди завоеватели) и силите на полицията (осигуряващи спокойствие на жителите) стават неизбежни. Предпочитам метафората, че болестта е учител или болестта е силата, която трябва да прегърнем, и я използвам активно в настоящата книга; но военната аналогия също може да бъде убедителна.

Тя е дори по-подходяща в нашето време, тъй като тройният енергетизатор, подобно на прекомерно милитаризираната ни цивилизация, се е превърнал в заплаха за общото благо и е заприличал на антагонистите, на които е бил създаден да се противопостави. Автоимунните заболявания например, при които имунната система се превръща в терорист и атакува клетките и тъканите, са нов вид епидемия. Ако не се направят глобални промени в начина, по който се отнасяме към околната среда (чиито замърсители нахлуват в имунната система дотам, че тя започва да третира почти всичко като враг), автоимунните заболявания заплашват да се превърнат в болестта на бъдещето.

Едно от най-трудните предизвикателства за съвременната армия е да различи неприятеля от

приятеля. През по-голямата част от историята на цивилизацията главният военен проблем е как да се мобилизира достатъчно голяма и силна армия, която да се пребори с нарастващия по брой враг. Но с развитието на света и неговото интернационализиране, взаимосвързване и взаимозависимост, разрушаването на живота и ресурсите в която и да е част разрушава цялото. Още повече, че цената за въоръжаване и охрана срещу всеки възможен враг е станала сама по себе си една от най-големите пречки за създаването на условия за поддържане на мира.

За имунната система също е изключително трудно да различава „приятелите“ от „враговете“, а и да намери и поддържа равновесието между достатъчно силната защита и нападението, граничещо със самоунищожение. В продължение на милиони години тройният енергетизатор по навик е приемал радушно всичко, което не е разпознавал като враг. Въпреки че и тази стратегия понякога е водела до „обстрелване“ на своите, той така или иначе не се е сблъсквал с много непознати. Днес обаче можем да трансплантираме бъбрек и имунната система да го разпознае като приятел или отхвърли като завоевател. Тя не се е развила достатъчно, за да прави все още такава разлика. Още повече, че за един ден ние изпомпваме в атмосферата толкова и различни вещества, колкото са били произведени в миналото за един век. Не е възможно тялото ви да се бори, дори да различава всичко, с което се сблъсква, поради тази причина работата на тройния енергетизатор е сплашване.

Това не означава, че тройният енергетизатор не може да бъде вдигнат на крак в определени случаи, но той се нуждае от съюзници. Предната част на мозъка, където протича съзнателната мисъл, може да се съюзи с препрограмираните от векове мозъчни центрове, които контролират имунната система. Заедно те могат да се преборят с най-опасните заболявания, с които тялото някога се е срещало. Някои от основните стратегии на тройния енергетизатор са направо старомодни, тъй като той се опитва да се движи по линията между свърхзащитата и подценяването на защитата. Разстройствата на автоимунната и имунната система са реакции съответно на бой и бягство в екстремни ситуации. При автоимунните заболявания прекомерно активираният троен енергетизатор се бори със своите съюзници. При имунните той бяга. Необходими са осъзнати действия, за да възстановим функциите на имунната си система. За първи път в историята на човечеството трябва да повлияем съзнателно на процеса на еволюция. И ние можем!

**Тройният енергетизатор при прекомерна защита.** Заплахата от бунт нараства с приближаването на опасността. Живеем в свят, изпълнен със стресови фактори повечето храни и лекарствата съдържат химични вещества, които тялото ни не е пригодно да асимилира, ежедневно сме бомбардирани от електромагнитни полета и индустриални замърсители — и не можем нито да избягаме от тях, нито да им се противопоставим с брутална сила. Енергията на тройния енергетизатор, подобно на армия, която въстава срещу своето командване, за да се защити на всяка цена, често вдига оръжие срещу приятелски сили, както и срещу завоеватели, срещу мирни граждани и срещу предатели. Обградена отвсякъде до степен на пълен хаос, имунната система се обръща срещу тялото, което трябва да защитава.

Тройният енергетизатор не се интересува от вашето щастие или духовно развитие, а единствено от това да ви запази живи. За съжаление тази информация за нашето оцеляване не е била опреснявана няколко милиона години. В интерес на здравето ни той предизвиква треска и инфекции, за да се преборва с болестите. Заради нашата безопасност освобождава адреналина, за да се справи с извънредни ситуации.

Когато бях на 12 години, домът на една от моите съученички се запали. След като бе избягала от къщата в безопасност, тя отново се бе върнала в кухнята и успяла някак си да вдигне и да изнесе новия хладилник. Подобно на майка, която повдига предната част на колата, за да спаси детето си, тройният енергетизатор кара тялото да изпълнява невъзможни на пръв поглед задачи.

Тройният енергетизатор е надарен с огромна сила, но ако редовно вдига имунната система под тревога срещу добрите, тогава тя започва непрекъснато да бъде в готовност. Друг отговор на заплахата е замръзването, химична реакция при неочаквана опасност, както е при сърните, уловени от светлината на фаровете на кола; ние често замръзваме на място, когато сме изненадани, някой ни крещи или ни атакува. Битката, бягството и замръзването изтощават тялото.

**Автоимунни разстройства.** При заболяване, което има автоимунен компонент - като ревматоидния артрит, кожната туберкулоза, болестта на Крон, болестта на Адисон, множествената склероза, тройният енергетизатор в своята прекомерна бдителност насочва тялото да атакува собствените си тъкани. Бевърли, една млада жена, която страдаше от множествена склероза, беше на сеанс при мен, след като с майка ѝ изкараха курс, който водех в Лондон. Бевърли се движеше с патерици. Понякога отключващият момент за множествената склероза може да бъде шок, преживян от организма. Болестта ѝ започваше от серия стресови преживявания в юношеската възраст, чиято кулминация бе смъртта на баба ѝ, която я бе отгледала. Струваше ми се, че нервните окончания, разположени около гръбначния стълб на тази 27-годишна жена, бяха все още в шоково състояние и тази ситуация бе създавала ефект на разпитане в енергийните ѝ полета. Меридианът на тройния енергетизатор постоянно беше състояние на бойна готовност, като държеше имунната, нервната и кръвоносната система в непрекъснато вибриране между бой, бягство и замръзване.

Исках да спра това продължително състояние на непрекъсната готовност. Първоначалното лечение бе посветено на комуникация с хипоталамуса, че тя е в безопасност. Това означаваше в отговор да изведе тройния енергетизатор от състоянието му на напрегнато очакване нещо да се случи. Научих я на техники, които може да използва вкъщи. Въпреки че знаех, че ще отнеме време тялото ѝ да изгради нови енергийни навици, нейните симптоми започнаха видимо да намаляват, след като прилагаше тези техники 10 дни два пъти дневно. Това създаде у нея силно желание да научи и по-сложни практики. След като развързах енергиите ѝ, тя започна да изгражда отново увредените нервни клетки. Въпреки че според конвенционалните схващания такива увреждания са невъзстановими, моят опит показваше друго.

Подобно на много други пациенти с множествена склероза Бевърли страдаше от хипогликемия. Приемането на по-големи количества протеин се оказа успешна диета и чрез енергийно тестване тя успяваше да разбере кои форми на протеин са най-добри за нея. Енергичното раздвижване на гръбначно-мозъчната ѝ течност се оказа също много важен фактор. След като се върнах в САЩ, продължих да я контролирам по телефона веднъж месечно, като добавяхме техники, когато бе необходимо. Когато я видях следващата година, тя се движеше без патерици.

След още една година тя бе постигнала значително подобрене и от болницата, в която някога я бяха лекували, изпращаха при нея пациенти. Тя създаде групи за самолечение на болни с множествена склероза, като обучаваше хората на техниките, които бе усвоила. Тя овладя болестта си до такава степен, че в момента са занимава с енергийна кинезиология в областта на множествената склероза.

Когато лекувате хора с вашите симптоми, съществуват различни рискове. Това особено много важи за автоимунните заболявания, при които тялото не различава ясно опасността. Подобно на много други пациенти с множествена склероза Бевърли се затрудняваше да намери границите между опасното и безопасното и болестта ѝ се изразяваше в подражание на именно това затруднение. Ако продължи да работи с пациенти с множествена склероза, ще приема предизвикателства от две страни. Тя трябва да е наясно с възможностите на своето тяло, докато се опитва да помогне на другите в нейното положение.

## КАК ДА СЕ ОСВОБОДИМ ОТ ГЛАВОБОЛИЕ НА АЛЕРГИЧНА ОСНОВА

*„Дишането през една ноздра ” има най-добър ефект при главоболие, причинено от замърсители на околната среда или алергени (време — 30—45 секунди):*

- 1. Затворете устата си и запушете едната си ноздра.*
- 2. Направете 4-5 дълбоки вдишвания и издишвания през свободната ноздра.*
- 3. Повторете упражнението с другата ноздра.*

**Алергии и други болестотворни фактори на околната среда.** Въпреки че дисбалансът на тройния енергетизатор е причина за редица сериозни заболявания, от множествената склероза до диабета, простите алергични състояния илюстрират основната динамика на свръхреакцията на имунната система. Да вземем например алергията към праха, който е потенциално опасен за белите дробове. Дихателната система е устроена така, че чрез кашлянето и кихането да предотвратява навлизането на значителни количества прах в назалните канали и дихателни пътища. В случаите на алергия към прах тройният енергетизатор е регистрирал остра реакция на респираторна-та система. Той изпраща сигнал в цялото тяло, че прахът представлява опасност и трябва да бъде избягван на всяка цена. Всички системи са приведени в готовност. След това прах по кожата или по косата предизвиква същата реакция, която първоначално е произвеждал прахът в носа.

Алергията към праха се базира на погрешна логика и генерализация. След като е регистрирал, че прахът е токсичен за дихателната система, тройният енергетизатор реагира защитно винаги щом отчете наличие на прах. Понякога вещество, което е било в околната среда при травмиращо събитие, става условен алерген, както е в примера с момичето, което ядяло черно грозде, когато му съобщили за смъртта на майка му. Познати и непознати вещества могат да се превърнат в отключващи фактори при имунни свръхреакции. Тринайсетгодишният Джон страдаше от сенна хрема всяка пролет до такава степен, че не беше пълноценен в училище. Той се подуваше, очите го сърбяха и сълзяха, лицето му почервяваше, стигаше се дотам, че му бе трудно да се концентрира, а иначе беше добър ученик. С ужас очакваше приближаването на пролетта. Заведох го на полето близо до дома му и му направих енергиен тест с всяка една тревичка, която би могла да причини алергия. Когато открих растението причинител, отведох Джон в кабинета си. Поставих растението на стомаха му и в двете му ръце. Той се чувстваше много зле. Задържах акупресурните точки, които успокояват тройния енергетизатор.

Веднага някои от реакциите се тушираха, но тройният енергетизатор все още водеше битка. Следващата ми стъпка беше, оставяйки растението върху тялото на Джон, да балансирам всичките му меридиани. Укрепих и меридиана на тройния енергетизатор, като го проследих с ръка няколко пъти. Това подежда като инжекция с чист адреналин. Тройният енергетизатор командва надбъбречната жлеза. Когато директно се влее енергия в тройния енергетизатор, той няма нужда да черпи толкова много от другите меридиани. Рискът тройният енергетизатор на Джон да третира мен и намесата ми като завоеватели бе незначителен, тъй като аз бях сключила съюз с него още в началото. След като меридианите му бяха балансирани, тройният енергетизатор накрая отстъпи. Джон лежеше в стаята, без да проявява каквато и да е реакция към растението.

Рядко се случва алергиите и другите болести, предизвикани от замърсители на околната среда, да бъдат излекувани още от първия път. Въпреки че пациентът може да почувства подобрене за няколко дни, навичите на тройния енергетизатор имат склонността да се

възобновяват, затова създадените нови модели могат да се окажат не така трайни. Процедурите следва да бъдат повтаряни ежедневно, според мен до 30 дни без прекъсване, преди да се установят новите навици. За да бъде изграден нов модел на действие, Джон имаше задача да докосва растението всеки ден, докато друг държи седиращите и стимулиращите точки на тройния енергетизатор, последвано от потупване на някои акупунктурни и лимфатични рефлексни точки. На следващата пролет симптоматиката му бе изчезнала.

При всички алергии и заболявания, свързани с околната среда, първо трябва да разберете какво тройният енергетизатор е обявил за враг и едва тогава да пристъпите към въздействие. Излагането на Джон на въздействието на растението, докато балансирах енергийните му системи, установи нов модел на поведение, който премахна посланията за опасност. Реакцията на имунната му система към растението беше, в смисъла на условния рефлекс на Павлов, повторно обусловена.

Тройният енергетизатор е един от най-успешните феномени в оцеляването на видовете и не съществуват много фактори, които могат да променят действието му. Неговите навици са установени и да се опитваме да ги променяме е нелека задача. Тройният енергетизатор освен това е склонен да се отнася към лекаря или намесата му като към нежелан нашественик. Като оставим настрана това, околната среда във всички случаи е токсична, така че тялото е наистина под реална и непрекъсната заплаха и в такива условия се налага да препрограмираме състоянието на непрекъсната готовност на тройния енергетизатор.

Как можете да се защитите? Индивидуално и колективно ние трябва да се замислим за отношението ни към жизнената среда и храните, които ядем. Енергийното тестване осигурява незабавна информация, която може да ви държи нащрек по отношение на непосредствените заплахи. Не е необходимо да приемаме храни, които могат да увредят енергийната ни система. Тестувайте ги. Можете да избегнете купуването на формалдехиден килим например, който непрекъснато ще изцежда енергиите ви. Иmunната ви система е подложена на достатъчно предизвикателства, за да я подлагате на допълнителни изпитания. Вече не можете да разчитате на стереотипните си представи за това какво е здравословно и какво не. С репутацията ми на лекаря е много смешно, когато някой от градчето, в което живея, ме „хване“ да ям хот-дог например. Понякога хот-догът показва слаб енергиен тест, но при моята хипогликемия и недостиг на натрий друг път той се оказва една от най-добрите естествени храни.

Чувствам се много неловко от това мое твърдение, затова дължа обяснение. Бих предпочела да съм вегетарианка. Но също така знам, че ако не консумирам адекватно количество животински протеини, моето тяло и ум не функционират така ефективно и съм по-податлива на заболявания. Всичко, което мога да направя, е да поискам прошка от тези невинни същества, които осигуряват храната ми.

**Енергийни техники за изграждане на по-избирателна имунна система.** За да успеете да подобрите функциите на компрометираната имунна система, трябва да се уверите, че енергиите ви се пресичат от ляво то полукълбо към дясната страна на тялото и обратно.

**Хомолатерално кръстосване.** Когато енергиите ви се движат отгоре надолу и обратно от всяка страна на тялото ви, подобно на успоредни линии, моделът се нарича хомолатерален. Тогава работите едва с 50% от капацитета си. Трудно е да мислите ясно. Лесно се депресирате, тъй като физическите ви процеси са забавени. Сетивата ви са по-малко изострени - вие не можете да виждате, чувате, усещате мирис, докосвате или вкусвате както преди. Имате намалени жизнени сили. Вашият троен енергетизатор може да е свръхбдителен и въпреки това имунната система не може да се справи с болестта.

Каквото и да се опитвате да правите в случай на хомолатерални енергии, подобренията няма да траят дълго. Всъщност най-добрите упражнения, които знам, дори тези, които предлагам с

най-голяма охота, могат да се окажат неефективни, ако сте в хомолатерално състояние. Дори ходенето ви изморява. Разхождането притежава естествен ефект на кръстосване на енергиите и ако вашите са хомолатерални, ходенето е противоположно на потока на енергиите ви. Различните упражнения, които би трябвало да ви ободрят, всъщност ви изтощават. За щастие вие можете да върнете енергиите си в здравословното им състояние.

Един от начините да определите дали енергиите ви се пресичат по правилния начин е да опитате кръстосано пълзене. Ако при това упражнение не можете добре да координирате движението на противоположните крайници или то ви изморява и смущава още в началото, значи сте в хомолатерално състояние. Ако енергиите ви текат в хомолатерална схема, но все пак вие успявате да направите кръстосаното пълзене, това означава, че вие се движите против вашия собствен енергиен поток. Съществува и енергиен тест за определяне на хомолатералното състояние:

1. Нарисувайте главно „X“ на голям лист хартия и две успоредни линии на друг лист хартия.
2. Гледайте буквата „X“. Нека някой друг ви тества.
3. След това гледайте двете успоредни линии. Тестувайте отново.

Ако енергиите ви се кръстосват правилно, гледането на буквата „X“ ще бъде в хармония с вътрешното ви състояние и ще покаже силен тест. При гледането на успоредните линии ще покажете слаб тест, защото то се противопоставя на потока на енергиите ви. Но ако енергиите ви се кръстосват хомолатерално, ще се получи обратното. „X“ ще покаже слаб тест, а успоредните линии — силен.

Ако сте хронично изтощени или болни и по неизвестни причини не можете да се излекувате, вашите енергии са вероятно хомолатерални. Можете да накарате някой да ви тества, за да се уверите. Стратегията за възвръщане на кръстосаното движение на енергийните потоци започва с физическото съюзяване на тялото ви с успоредните пътища, по които досега са течали енергиите ви. Първо се хармонизирате с неправилния ход на енергиите ви, след което постепенно започвате да ги кръстосвате (време — около 4 минути):

1. Започнете с Трите потупвания, като дишате дълбоко. Те събуждат енергии, които са заспали, докато сте били в хомолатерално състояние.
2. Направете Отделяне на небето от земята и Позиция „Уейн Кук“.
3. Започнете да марширувате на място, като вдигате дясната ръка едновременно с десния крак, след това лявата ръка с левия крак. Дишайте дълбоко, докато изпълнявате серията.
4. Можете да адаптирате тези инструкции за изпълнение в седнало или легнало положение. Ако сте много болен или се чувствате прекалено отпаднал, за да движите крайниците си, може да помолите друг да ги вдига вместо вас. Но ако няма кой да ви помогне, намерете начин да изпълните упражнението. Ако го правите, докато лежите, може да сложите краката си на големи възглавници; ако седите, може да ги поставите на столче, за да не се налага да ги вдигате толкова високо. Това обаче не означава, че няма да постигнете резултати. Тук не важи принципът „няма болка — няма резултат“. Обтягането привежда енергиите ви отново в хомолатерално положение, така че се улеснявайте и почивайте, когато е необходимо.
5. След около 12 вдигания и спускания на ръцете и краката в тази хомолатерална схема, преминете в кръстосано пълзене — като вдигате заедно противоположните крак и ръка, отново 12 пъти. Ако ви е трудно да координирате движенията си при кръстосаното пълзене, можете да допирате дясната си ръка до лявото коляно и обратно, докато пристъпвате.
6. Повторете серията още два пъти — 12 хомолатерални движения, след това 12 стъпки кръстосано пълзене. Завършете с допълнителни 12 такта кръстосано пълзене.
7. Завършете с Трите потупвания. Сега, след като енергиите се движат по нормалния начин, ще се увеличи ефектът от докосването на точките К-27, далачните и тимусната точка и ще

повишите жизнеността си.

Изпълнявайте тези упражнения рутинно два пъти на ден, докато новото движение на енергийния поток се затвърди. Възможно е да отнеме от 10 до 30 дни, докато новият поток се стабилизира, но след това неминуемо ще усетите подобрене в здравословното и емоционалното си състояние.

**Седиране на тройния енергетизатор.** Винаги когато се чувствате преуморени или напрегнати, можете да успокоите меридиана на тройния енергетизатор. Един бърз метод за неговото прочистване (време по-малко от 20 сек):

1. За да прочистите тройния енергетизатор, проследете го в обратна посока (вж. фиг. 18). Като дишате дълбоко, поставете пръстите на едната ръка върху противоположното слепоочие, прокарайте ги около ушите, надолу към раменете, по външната страна на ръката и изтеглете енергията през четвъртия пръст. Направете го от другата страна.

2. Повторете няколко пъти.

Друг метод е да се „погладите зад ушите“ — така проследявате част от меридиана в обратна посока и успокоявате тройния енергетизатор (време — 1-2 мин):

1. Облегнете лице върху ръцете си, като дланите опират в брадичката, пръстите на слепоочията. Задръжте тази позиция при две вдишвания и издишвания.

2. Като вдишате дълбоко и повдигнете пръстите си на 5-6 см, погладете кожата от слепоочията към ушите.

3. При издишване завъртете пръсти около ушите, спуснете ги надолу от страни на врата си и поставете ръце отзад на раменете, като притиснете пръстите към раменете си.

4. Останете в тази позиция, докато вдишате и издишате поне два пъти. След това бавно провлачете пръсти по раменете си с натиск. Щом достигнат ключицата, ги отпуснете.

Третата техника е пълно отпускане в преживяването, когато някой друг държи седиращите точки на меридиана. Безпокойство, яд или страх се стопяват, щом се предадете на докосването. Не се грижете да уловите *точно* място на точката. Като използвате трите пръста, няма опасност да я пропуснете. За да седирате тройния енергетизатор на някой друг (време — около 6 мин):

1. Поставете пръсти на „първите“ седиращи точки (I) на тройния енергетизатор (вж. фиг 26). Едната точка е точна над лакътя, на линията на четвъртия пръст. Другата точка е на около четири пръста под коляното, от външната страна на пресеца. Задръжте до две минути.

2. Сменете положението, като държите „първите“ точки от другата страна на тялото.

3. За „вторите“ седиращи точки (II) поставете средния си пръст във вдлъбнатината на малкия пръст на крака на партньора ви. В същото време поставете пръстите на другата си ръка на около 2.5 см под фалангата, в браздата между костите на четвъртия и петия пръст на ръката. Задръжте за около минута.

4. Сменете положението, като държите „вторите“ точки от другата страна.

**Препрограмираме на тройния енергетизатор да спре да атакува приятелски сили.** Ако сте алергични към дадена храна, растение или друго вещество, което не дразни другите хора по същия начин, вие бихте могли да обучите отново имунната си система. За целта ще имате нужда от малко количество от това вещество. Бъдете разумни — ако не можете въобще да търпите дразнителя върху тялото си, ще имате нужда от помощта на професионален лечител, който да препрограмира реакцията на тялото ви. Този метод е представен в три варианта, които от своя страна могат да бъдат комбинирани за постигане на кумулативен ефект. При първия нямате нужда от партньор. Започнете с Кръстосано пълзене или с хомолатерално кръстосване, което току-що описахме, ако енергиите ви текат хомолатерално, и Позиция



„Уейн Кук“, след това седирайте тройния енергетизатор, което току що описахме.

Вариант 1 (време по-малко от 2 мин):

1. Поставете веществото на тялото си.
2. Дишайте дълбоко, докато енергично изпълнявате Трите потупвания.
3. Потупайте стомашните точки, разположени върху скулите под очите (вж. фиг. 37).
4. Потупайте точките на тройния енергетизатор на гърба на всяка длан между костите, които разделят четвъртия и петия пръст (вж. фиг. 38 в). Тупайте енергично около 20-30 сек.

Вариант 2 (време — около 5 мин):

1. Съвместно с партньор, като държите седиращите точки на тройния енергетизатор (фиг. 26), поставете веществото върху тялото си.
2. Обърнете се по корем и поставете веществото под стомаха си или на гърба си; партньорът ви да изпълни Гръбначно енергетизиране.
3. Завършете, като повторите вариант 1.

Вариант 3 (време — около 3 мин):

1. Поставете веществото на една от 14-те сигнални точки (фиг. 25) и помолете някой да ви тества, за да откриете кой е засегнатият меридиан. Направете го с всичките 14 точки.
2. За всеки меридиан, който показва слаб енергиен тест, потупайте акупунктурните му стимулиращи точки 15—20 сек (вж. фиг. 38).
3. Потупайте точките на стомаха и тройния енергетизатор, показани на фиг. 37 и 38 в.
4. Завършете с Трите потупвания.

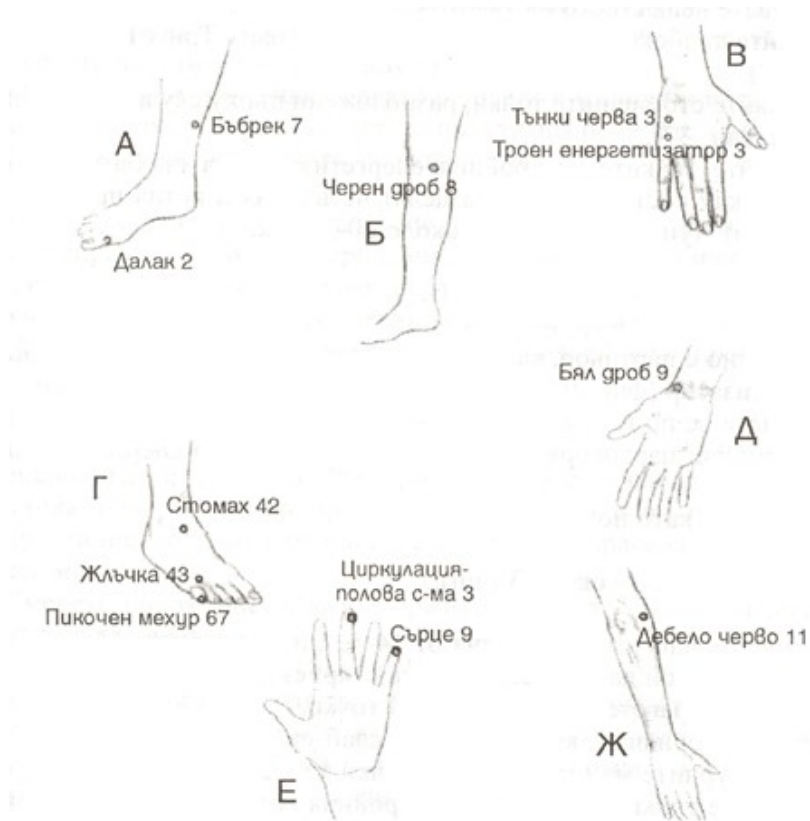


Ще забележите подобрене веднага или през следващите два — три дни. Предлагам ви обаче да използвате тези техники ежедневно и след около 10 дни да тествате отново алергена. Отне ми 17 дни, за да се справя с алергия към пшеница и бобови растения. Ако здравето ви е нестабилно, тялото ви може да е неспособно да се пребори с алергията. Възможно е тройният енергетизатор да е прекалено уплашен, приоритетите му да са други или да знае за веществото нещо, свързано с вашата уникална биохимия, което вие да не знаете. Ако видите, че не се повлиявате,

доверете се на тялото си със съзнанието, че поне за известно време това е едно от веществата или растенията, които не са добри за вашето тяло.

**Фиг. 37 Стомашни точки**

**Фиг. 38. Акупунктурни точки за потупване**



**Препрограмираме на тройния енергетизатор, за да спре да атакува тялото ви.** Тройният енергетизатор управлява истерията. Тя се проявява, когато крещите на някого, когато обичате, или когато сте се „изпуснали“. Представете си тройния енергетизатор като полицейски шеф, който работи по 24 часа всеки ден, без почивка, опитвайки се да ви защитава. Той дава всичко от себе си, за да ви пази, дори в случая с автоимунните разстройства той е получавал непрекъснати съобщения, че

опасностите, които ви заплашват, са станали ендемични. Но кметът и градският съвет (това сте вие и другите системи на вашето тяло) просто игнорират проблема. Вие продължавате да живеете по начина, по който винаги сте живели. Имате същата работа, същия съпруг(а), същите деца, стресове, хранителни навици и живеете в същата замърсена околна среда. Ето защо полицейският шеф удвоява усилията си. Но престъпленията продължават, а кметът казва: „Съжалявам, продължавай да си гледаш работата.“ Накрая полицейският шеф се отказва. През целия си живот той се е грижил за вас. Единствено отговорен за влошаващата се обстановка, той се чувства самотен. Той губи. Насочва оръжието към градския съвет и тогава го забелязват.

За да започнете да препрограмирате имунната си система, най-напред трябва да промените отношението си. Например самоосъждането отключва различни биохимични пътища във вашия имунен отговор в сравнение със съчувствието. Като активизирате съчувствието към самия себе си, вие правите решителна крачка към обратно развитие на автоимунните заболявания. Вместо да се ядосвате на тялото си, че то има алергия или автоимунно заболяване, можете да помогнете на меридиана на тройния енергетизатор да отпусне своята хватка, като влезете в съзнателно сътрудничество с него. Не е достатъчно да му кажете да свали оръжието. Това го вбесява още повече. Но ако се намесите с енергийни техники, които са в хармония с нуждите на тялото ви, тройният енергетизатор усеща, че не е единственият, който се бори за вашата защита, и част от паниката му изчезва. Енергийната медицина всъщност предлага по-добра система за оцеляване, отколкото оборудването на тройния енергетизатор отпреди два милиона години, и вие можете да му помогнете да осъвремени стратегиите си и да развие чувство за безопасност.

**Емоционално претоварване.** Млада жена, обременена с една тайна, дойде на сеанс. Тайната ѝ бе, че тя се страхуваше, че може да нарани децата си.

Изключителното ѝ стресово състояние изглеждаше в нейната аура като пурпурно-черна енергия. Тя заобикаляше тялото ѝ и задушаваше енергиите ѝ. Жената беше изплашена и

потисната и неспособна да се справи с най-дребни неща. Непрекъснато крещеше на децата си и нощем плачеше, докато заспи. Мъжът ѝ работеше много, за да издържа семейството, и тя смяташе, че не бива да го товари с оплакванията си.

Държах невровакулариите ѝ точки дълго време, може би 30—40 минути, докато накрая паниката отмина и стресът започна да се оттегля от тялото ѝ. Научих я как да прилага техники вкъщи, за да успокоява нервите си и пренапрегнатите енергийни полета. Тя започваше деня с Дневния енергиен режим, Окачването и Отделяне на небето от земята. Когато почувстваше прекомерен стрес, издишваше яростта и безпокойството, а след това сядаше и се поглаждаше зад ушите. Държеше невровакуларните си точки, когато взимаше вана. В края на всеки ден съпругът ѝ я разтоварваше от напрежението с Гръбначно енергетизиране и чрез придържане на седиращите точки на тройния енергетизатор. От момента, в който се научи да се справя с енергиите на тройния енергетизатор, тя вече не се чувстваше нещастна и изплашена и аз бях уверена, че децата ѝ са в безопасност.

**Борба, бягство, замръзване или успокояване на тройния енергетизатор.** Наистина грубостта, която проявяваме към децата и съпрузите си, е трудно да бъде избягната, но склонността към нервни изблици е сложно явление, а не просто липса на дисциплина и морална сила, и превантивните мерки, които не взимат предвид широкообхватната динамика на процесите, задълбочават проблема.

Когато тройният енергетизатор е нащрек и тялото ви не може да се освободи от стресовите хормони чрез борба или отдръпване, се появява импулсът да реагирате по най-непосредствения, който най-често е едно неуместно избухване.

Един съдия, който бе преминал курс на обучение при мен, имаше дело срещу 26-годишен мъж, който в един-единствен епизод от живота си набил жена си и детето си и се нахвърлил върху съсед, който се опитал да се намеси. До този момент никой не бил виждал младия човек ядосан. Той винаги се проявявал като добър и загрижен. Съдията ми каза: „Преди да осъдя този човек, бих искал да те запitam дали това не е една от проявите на тройния енергетизатор“. Отговорих му утвърдително. Човекът реагира на рутинните техники, които ви показвам тук, като неговата присъда беше два допълнителни индивидуални сеанса и курс на обучение при мен. При него нямаше и намек за рецидив и той все още си определя часове за сеанси при мен, когато чувства, че нивото на натрупан стрес се повишава застрашително и излиза извън контрол.

Ако пациентите дойдат при мен, изпълнени със смут, страх, експлозивен яд, нервност или мисли за самоубийство, аз първо седирам тройния енергетизатор и изчиствам невролимфатичните точки. Така те получават необходимото им освобождаване, без да е нужно да крещат, да избухват, да бягат или да бият някого. Макар че седирането обуздава свръхбдителността на тройния енергетизатор, това не намалява ефективността на неговата защита.

**Освобождаване на емоционално свръхнатоварване.** Когато се чувствате емоционално претоварени (време — около 2 мин):

1. Започнете с двете или с една от следните техники: Позиция „Уейн Кук“ и Отделяне на небето от земята.
2. Поставете пръстите на двете си ръце така, че да се срещнат на врата и да докосват горната част на раменете ви. Натиснете и отдалечете пръстите си. Повторете няколко пъти, като местите ръцете си нагоре по врата, по главата и завършите с Коронно издърпване.
3. Поставете палците под скулите на лицето и средните пръсти на гърба на носа. Като се придвижите с натиск към средата на челото, изпънете и издърпайте кожата.

**Кога тройният енергетизатор се нуждае от тласък?** Често, когато изглежда, че болестта взема връх, най-добрият подход е да се оздрави имунната система, а не да бъде атакувана

болестта. Когато тройният енергетизатор ви изтощава с треска например, той си върши работата. Той увелича тимуса, далака и лимфната система в остър имунен отговор, като ви предпазва да не изразходвате физическите и емоционалните си сили за нищо друго, освен за оздравяване. При автоимунните заболявания и разстройствата, причинени от околната среда, той е трескаво ангажиран, а би трябвало да си почива. В други случаи тройният енергетизатор се оттегля от битките, които трябва да води. Вероятно се поддава на изтощението. Вероятно просто се предава, защото толкова дълго е водил битки без изгледи за победа. Вероятно той си създава модели вследствие на вашата неохота да поставяте граници за хората или задълженията, които се опитват да ви превземат.

**Заболявания на имунната недостатъчност.** Вашата имунна система може да се отклони, като *се моделира* по вашето поведение. Някои нарушения на имунната система са всъщност точна аналогия на начина, по който човек се отнася към околния свят. Хора, които са много подозрителни например, притежават свръхбдителна имунна система. И обратно, други, на които по принцип им е трудно да казват „не“, имат доста неефективна вътрешна защита — имунната система, моделирана съобразно с поведението им, е възможно да не успее да ги защити. Заболяванията на имунната недостатъчност се срещат по често при свръхбдителна имунна система. За да укрепите тройния енергетизатор:

1. Разплетете енергиите си, като използвате Дневния енергиен режим,
2. Обтегнете тялото си по начин, който чувствате за подходящ.
3. Задръжте невровакуларните точки на тройния енергетизатор ( фиг. 42) и акупунктурните стимулиращи точки на тройния енергетизатор (фиг. 26).
4. Запознайте се с невролимфатичните точки от фиг. 9 и ги масажирайте.
5. Балансирайте чакрите си.
6. Мобилизирайте странните потоци според описанията в следващия раздел.

Изпълнявайки ежедневно тези техники, вие можете да преустроите имунната си система и да ѝ вградите навици, които да максимализират нейната ефективност.

**Други случаи, когато трябва да стимулираме, вместо да седираме тройния енергетизатор.** Макар че успокояването на свръхактивния троен енергетизатор е полезно при овладяване на повечето заболявания, има моменти, когато стимулирането му може да бъде животоспасяващо. Ако човек е изпаднал в анафилактичен шок (животозастрашаваща алергична реакция), укрепването на тройния енергетизатор може да доведе до благоприятен обрат. Всъщност винаги, когато лечението би могло да включва инжектиране на адреналин, като при астматичен пристъп или ужилване от пчела, подсилването на тройния енергетизатор може да осигури прилив на допълнителен адреналин. Друг случай, в който се препоръчва стимулиране, а не седиране на тройния енергетизатор е когато сме започнали да „изпускаме“ пациента.

### • Странни потоци •

Ако тройният енергетизатор мобилизира вашата „вътрешна милиция“, то странните потоци мобилизират вашата „вътрешна майка“. Те подкрепят, вдъхновяват, усилват и обединяват всички ваши органи и енергийни системи да действат като едно сплотено семейство. Там където тройният енергетизатор ви защитава, използвайки принципа на конфликта, странните потоци осигуряват защита на принципа на хармонията. Тяхната стратегия на добра отбрана ангажира добре интегрирана общност от органи, жлези, кръвоносни съдове и енергии.

Когато едно тяло е в покой и се чувства добре, странните потоци не са на преден план и едва се забелязват. Но ако е налице някакво вътрешно разстройство и е необходимо да се възстанови балансът на организма, странните канали се привеждат в действие, като започват да се движат във всички посоки, преодолявайки всякакви препятствия в стремежа си да

координират енергиите между ритмите, меридианите, чакрите, аурата, келтския сплит и основната решетка. Те са редовите воители в първите редици, които осигуряват всички системи да работят за общото добро, разпределят енергиите там, където са най-необходими, и подготвят пътя за координиран отговор, ако възникне някакъв проблем за организма.

**Странните потоци са „психични потоци“.** Ако погледнем през призмата на еволюцията, странните потоци вероятно са съществували дълго преди меридианите. Основавам се на простия факт, че при повечето примитивни организми като насекоми и някои видове амфибии, които съм изследвала, съм наблюдавала наличие на странни потоци, но не и на меридиани. Допускам също така, че странните потоци са съществували преди появата на по-агресивните стратегии на тройния енергетизатор. Холистичната стратегия, използвана от странните потоци, поддържа интегритета на тялото и го защитава. Агресивната защитна система на тройния енергетизатор се намира на по-високо ниво на специализация.

Енергиите, пулсиращи в организмите, които нямат меридиани, са дифузни, а не концентрирани. С диференцирането на физиологичните системи се появява необходимост енергийните системи да станат по-специализирани и фокусирани. За разлика от меридианите, които са си проправили път единствено до органите, които обслужват, странните канали могат да се движат навсякъде. Въпреки че странните потоци съществуват от по-дълго време, меридианите притежават повече форми на изява и са били открити по-напред. Когато китайските мъдrecи са открили енергия, която може да свързва енергийните системи помежду им, но не се движи по линиите на меридианите, трябва да им се е видяло странно — отук идва и тяхното наименование. Те също са ги нарекли „любопитни канали“, поради способността им да реагират на усещанията. Традиционно те са ги отнасяли към „психичните потоци“, тъй като откликват на мислите и интуицията. Ако мислите за определена част от тялото си, енергията на странните потоци незабавно се придвижва там. Моите студенти са измислили и други термини и наименования, включително „магически маркери“, „мистични карти“ и „чудни нишки“. Странните потоци са енергийният мост между мисълта и активността на мозъчните невропредаватели.

Репродуктивният и управляващият меридиан са вероятно еволюционната връзка между странните потоци и меридианите. Те променят своя курс подобно на странните потоци, но са по-ефективни, тъй като са установили пътища на движение като меридиани. Там където основното действие на странните потоци е да комуникират и координират, меридианите добавят функцията на *транспортране* на специфичните енергии към набеязаните области, което позволява развитието на по-специализирани органи. Но това еволюционно развитие е било постигнато на определена цена. Странните потоци могат незабавно да отидат там, където са необходими, но меридианите са по-специализирани проводници.

Тройният енергетизатор и меридианът на далака много приличат по унаследените си черти на странните потоци, като притежават едновременно ефикасност и мобилност. Репродуктивният и управляващият меридиан най-вероятно са се развили в тандем с централната нервна система, а тройният енергетизатор и меридианът на далака — заедно с непрекъснатата усложняващата се имунна система. Те представят допълващи се, но поляризиращи самозащитни стратегии на агресия и коопериране. Те са противоположни не само по отношение на стратегиите — всеки един от 14-те меридиана образува двойка с противоположна сила; всеки ин меридиан е балансиран с ян меридиан (вж. фиг. 28); меридианът на тройния енергетизатор (ян) е противоположен на меридиана на далака (ин).

**Най-амбициозният миролюбив странен поток.** За разлика от меридиана на далака тройният енергетизатор се различава от миролюбивото поведение на своите събратя — странните потоци. Сякаш един ден преди много години някой от странните потоци разбрал, че може да защитава тялото, като атакува външните нападатели. Тази стратегия е успяла в области, където мирните техники са се провалили, и този странен поток най-накрая е бил издигнат в ранг на меридиан на тройния енергетизатор. Едновременно с това, сякаш за да

запази баланса, най-амбициозният миролюбив страниен поток е бил издигнат до меридиан на далака.

Меридианът на далака контролира функциите на далака и панкреаса, но също така е ангажиран с функциите на тимуса, лимфната система, сливиците и костния мозък. Съблюдава кръвоснабдяването, метаболизма, хомеостазата, производството на антитела и разпределянето на хранителните вещества по цялото тяло. Съществуват десет странии потока: потока на кръста, проникващия поток, потоците на левия и десния мост, потоците на ляво и дясно регулиране и четирите меридиана, които се дублират като странии потоци. С двойната си роля на страниен поток и меридиан и отговорността си за кръвоснабдяването, метаболизма, хомеостазата, антителата и хранителните вещества, далакът е лидер в групата. Неговият модел на поведение е да активизира жизненоважни защитни сили, като поддържа жизнеността на организма. Същите техники, които захранват далака, поддържат всеки от останалите странии потоци.

Ако далакът е образец на мирната защита, учудващо е как подпомага производството на всички тези войнствено настроени бели кръвни телца. Подобно на жените, които работят във военните заводи или медицинските сестри на Червения кръст, енергията на далака е един добър гражданин, който иска да даде своя принос във военновременната защита. Но неговата природа е толкова противоположна на тази на тройния енергетизатор, че понякога изглежда, че еволюцията е изиграла лоша шега, като е направила далака и тройния енергетизатор двете ръце на имунната система. Да, ако те могат да съчетаят своите стратегии — хармонизираща и борбена — в координирана съвместна работа, това би била една мощна комбинация, която ще допринесе за покоя, здравето и щастието на нашия живот. Но нежелателните последици, които биха могли да се случат и се случват, са често съкрушителни.

### **КАК ДА СЕ ОВЛАДЕЕТЕ, АКО СТЕ ИЗПАДНАЛИ В ИСТЕРИЯ**

*Ако чувствате, че губите контрол (време 3-4 мин):*

- 1. Изпълнете Отделяне на небето от земята".*
- 2. Поставете възглавничките на четирите пръста на челото, а палците — на слепоочията най-малко за минута.*
- 3. Погладете се зад ушите.*
- 3. „Прогонете яда“, „Затворете ципа“ с дълбоко вдишване и издишване.*

Когато предусети опасността, тройният енергетизатор се захранва с енергия от далака. Това веднага отслабва тялото, като излага на риск механизмите за поддържане на метаболизма, хомеостазата, подхранването на организма и кръвоснабдяването. После тройният енергетизатор нарежда на далака да използва останалата енергия, за да се пребори с болестта. Но далакът, „вътрешната майка“, може единствено да направи опит да се побратими с врага. В неговия репертоар не съществува нищо друго. Но ние все още не сме се научили да печелим в този гамбит. Когато меридианът на далака е направляван да прави това, което не може, за сметка на функциите, които владее до съвършенство, тялото е отворено за всякакви завоеватели. Тройният енергетизатор усеща тази негова незащитеност, обявява бойна готовност и изтегля двойно повече енергия от далака. По този начин имунният отговор може да нанесе непоправими поражения, вместо да оптимизира защитните сили на тялото.

Тройният енергетизатор и далакът обикновено успяват да установят адекватни, макар и понякога обтегнати, взаимоотношения, но в случаите на имунна дисфункция техният трагикомичен танц може да бъде опустошителен. Но е далеч по-лесно, отколкото си мислите, да влезете в ролята на треньор, който схваща предимствата и слабостите на играчите и се стреми да ги научи на елегантна координирана игра. Техниките, които научавате в настоящата глава, помагат за отпускане на тройния енергетизатор, подобряват възможностите му да преценява и да се оттегля, когато останалите от отбора могат да свършат по-добра работа от него. Не е необходимо да препрограмирате далака, просто се научете да му говорите с гласа на мъдростта и съпричастието. Ако можете да подкрепите енергията на далачния меридиан, тогава ще получите и нейната подкрепа.

Меридианът на далака и останалите странни потоци реагират на мислите ви мигновено. Те се влияят от вашите идеи, образи, вярвания много повече от всяка друга енергийна система. В зависимост от природата на мислите ви обаче, това би могло да е и за добро, и за лошо. Взаимовръзката между съзнателните ви мисли и странните потоци ми напомня думите на Колин Уилсън за „Теорията на Лаурел и Харди за съзнанието.“

Основавайки се на различието между лявото и дясното мозъчно полукълбо, той сравнява нашите две вътрешни същности със самоуверения и волеви Харди и неговия поддаващ се на внушения партньор Лаурел:

*Когато отвориш очи някоя влажна сутрин в понеделник, Харди е този, който оценява ситуацията и мърмори: „По дяволите, понеделник и пак вали....“ Лаурел го чува и бидейки сугестиран, е хвърлен в състояние на тревога. „Да, понеделник е и вали.“ По тази причина той не може да излъчи енергичност. Ако се порежете, докато се бръснете, или разлеете сутрешното кафе върху ризата си, или се спънете в килима, всяко едно мини-нещастие кара Харди да стене: „Ох, това е един от онези дни....“, което практически довежда Лаурел до състояние на истерия.*

*От друга страна, преценете следната ситуация. Какво става, когато едно дете се събуди сутринта на Коледа? Харди казва: „Прекрасно, днес е Коледа.“ А Лаурел почти подскача от удоволствие. И разбира се, излъчва енергийна вълна, която произвежда чувството за благополучие. Всичко подсилва усещанията за удовлетвореност: коледните подаръци, светлините по коледното дърво, мириса на печени курабийки... Резултатът е, че преди денят да се е стопил, детето може да усети почти мистично чувство на екстаз и щастие, чувството, че животът сам по себе си е прекрасен.*

Симбиозата между съзнателните ви мисли и странните потоци може да бъде така решителна за вашето здраве, както диалогът между Лаурел и Харди е за настроението ви. Ефективността на имунната ви система понякога почива върху възможността Харди да надвие над Лаурел. Отговорът на меридиана на далака и другите странни потоци зависи от това дали вашата оценка е: „Понеделник е, вали и това ще бъде един ужасен ден“, или: „Понеделник е, Коледа е и днес ще бъде страхотен ден!“ Вашата биохимия следва мислите ви; а вашите странни потоци са енергийната връзка.

Самохипнозата, направляваното въображение, положителното мислене могат да окажат влияние върху странните потоци и да укрепят имунната ви система. Допирът с природата, наслаждението от залеза, който зашеметява сетивата ви, или спокойното седене край някой поток може да събуди странните ви потоци. По същия начин действат добрите новини или смехът. Дори в някои болнични заведения смехът се прилага като алтернативна терапия вместо строгия и скучен болничен режим. В книгата си „Анатомия на една болест“ Норман Казън описва как стигнал до своя успешен алтернативен режим, включващ свръхдоза витамин С и твърда диета със *скрита камера* и филмите на Братя Маркс. Казънс е изчислил: „Десет минути смях има анестетичен ефект и води до поне два часа сън без болка.“ Смехът сигнализира на тройния енергетизатор, че всичко е добре, вие сте във от безопасност. Смехът е еликсир, който лекува.

Когато смехът и удоволствието повдигнат настроението ви, странните ви потоци се напомпват. Представете си, че сте отчаяни, чувствате се безнадеждно, след като съпругът ви отново ви е казал в пристъп на яд как вашите недостатъци го дразнят и рушат брака ви и за всичко сте виновни вие. Но по-късно се обажда и ви съобщава: „Приятелите ми помогнаха да видя, че вината е изцяло моя, непрекъснато съм те подценявал, обичам те лудо, хайде заедно да посетим онзи психотерапевт, който ти така харесваш, за да мога да те разбирам по-добре." Внезапно настроението ви се повдига, целият свят изглежда прекрасен и тялото ви е обзето от изумителна енергия. Ето така работят странните потоци.

**Как да поддържате движението на странните си потоци.** Понякога зависи от странните потоци. Знаем, че ако не разполагам с достатъчно време да направя всичко необходимо за даден пациент, ако успея да накарам странните потоци да се движат, вътрешният лечител може да започне да прави чудеса. Две мощни упражнения за събуждане на странните потоци са „Божествено проникване" (Фиг. 1) и „Отделяне на небето от земята".

**„Отделяне на небето от земята."** Освен че активизира дейността на далака и задвижва странните потоци, това упражнение е разтягане на тялото, което освобождава натрупаната излишна енергия и в същото време доставя свеж кислород до клетките. То отваря меридианите, изгонва токсичните енергии и стимулира движението на свежа енергия през ставите. Много хора притежават склонност да натрупват прекалено много енергия. Имаме нужда да се освобождаваме от излишъка. „Отделяне на небето от земята" е отлично упражнение, което бихте могли да изпълните всеки път, когато се чувствате неразположени, вероятно защото сте настинали или се разболявате от грип. Ако сте лечители, то освобождава отрицателните енергии, които сте поели от някой ваш пациент. Смятах, че аз съм изобретила това упражнение, но открих различни негови варианти в други страни, сред които Египет, Китай и Индия. Може би то се е предавало през вековете и културите, защото, ние инстинктивно изпълняваме тези движения за освобождаване на натрупаната енергия и навлизане на свеж прилив. (Време — под 2 мин.)

1. Застанете с ръце на бедрата с разперени пръсти.
2. Като вдишате дълбоко през носа, повдигнете ръце и с кръгово движение ги съберете пред гърдите — пръстите се докосват като в молитвена поза. Издишайте през устата.
3. Отново с дълбоко вдишване през носа, разделете ръцете си една от друга; протегнете едната високо над главата и я извийте в китката назад, сякаш изтласквате нещо над себе си; изпънете другата ръка надолу и я извийте в китката така, сякаш натискате нещо към земята (фиг. 39). Задръжте тази позиция, докато ви е удобно.
4. Издишайте през устата, като върнете ръцете пред гърдите в молитвена поза. Повторете, като смените положението на ръцете. Направете допълнително едно или няколко изтласквания в двете посоки.

### **Фигура 39.**

#### **ОТДЕЛЯНЕ НА НЕБЕТО ОТ ЗЕМЯТА**

5. Като приключите, пуснете ръцете си надолу и наведете тялото си от кръста.





Останете в наведено положение с леко присвити колене, като два пъти поемете дълбоко дъх.

6. Бавно се изправете, изпънете раменете, като опишете с тях полукръг.

**Подсушаване.** Харесва ми да намирам упражнения, които да включвам в ежедневната си практика. Можете да раздвижите меридианите и странните си потоци, когато си взимате вана или душ. Бихте могли да направите това, използвайки тривка, докато сте във водата, или хавлиена кърпа, докато се подсушавате. Дори да не знаете как да проследите меридианите си, търкането с кърпата поддържа движението им в правилната посока.

1. Започнете от най-долната част на крака си, като, упражнявайки известен натиск, движете кърпата или тривката от вътрешната страна на крака, през предната част на тялото, след това вдигнете ръка нагоре и продължете по вътрешната страна на ръката, завършете с пръстите. Повторете с другата половина на тялото си.

2. Като започнете от пръстите, движете кърпата нагоре по външната страна на ръката, надолу по гърба и външната страна на крака. Повторете от другата страна на тялото.

3. Завършете с изсушаване или триене лицето си отдолу нагоре, продължете към върха на главата, слезте към врата и накрая изтеглете пръстите си от страни на врата.

**Енергийна първа помощ.** Други бързи техники. Следващите пет упражнения напомпват нов живот в тялото ви, като задвижват странните канали. Те могат да бъдат практикувани индивидуално или в комбинация, за да възвърнете контрол върху състоянието си, ако сте го „изпуснали“. Започнете с Трите потупвания и Закопчаването на ципа.

1. *Скачете вашите Ин и Ян* (време: между 1 и 2 мин). За разлика от меридианите странните потоци нямат свои акупунктурни точки. Но като държите определени ин и ян акупунктурни точки, всички странни потоци ще бъдат стимулирани, което ви дава огромен прилив на оздравителна енергия. Моите любими ин и ян точки с универсално предназначение са на пъпа и на третото око.

а. Поставете средния пръст на едната ръка върху пъпа, а другия - между веждите си (точката на третото око).

б. Притиснете, а след това леко изтеглете и двата пръста нагоре, задръжте в това положение няколко минути. Тази техника задвижва странните потоци, заздравява полето на аурата и ви кара отново да изпитате чувство за цялостност.

2. *Влейте радост в тялото си* (време: 15 сек). Вие може би сте усещали как енергията ви изпълва, ако в стаята влезе някой, към когото храните топли чувства. Ето толкова бързо реагираат вашите странни потоци. Въображението ви също би могло да ги задейства.

а. *Представете си*, че ви изпълва чувство на щастие, и ефектът върху странните ви потоци ще бъде моментален.

б. Или *си представете*, че някой, който би ви накарал да се чувствате щастливи, току-що ви е поздравил.

в. *Позволете си* да почувствате радост от това, че сърцето ви бие, че белите ви дробове дишат и че виждате.

3. *Изпратете цвят в тялото си* (време: 15 сек или малко повече). Извикайте във въображението си цвят, който харесвате. Представете си, че цветът плува около вас и навлиза във всяка клетка на тялото ви. И отново ефектът най-често е мигновен.

4. *Разпратете прошка в тялото си* (време: минута или малко повече). Извикайте в мислите си ситуация, при която сте се ядосали на себе си или на някой друг. Енергиите на разочарование или яд са натрупани в клетките ви. Докато не простите, не бихте били способни да се почувствате напълно здрави. Но ако в един момент си представите как биха изглеждали нещата, ако изпитате чувство на прошка, вашите странни потоци ще

разпространят това чувство навсякъде в тялото ви. Правете го достатъчно често и ще откриете, че започвате да ставате по-великодушни.

5. *Заредете тялото си с чувство на благодарност* (време: колкото желаете). Извикайте във въображението си човек или ситуация, на които се чувствате благодарни. Чувството на благодарност е едно от най-мощните духовни средства на лечение. Разпратете това чувство по цялото си тяло. Кажете „благодаря“ на сърцето си, дробовете си, бъбреците си, на всичките си органи. Благодарете на краката си, че се движат. Постарайте се да ви стане навик по няколко пъти дневно да концентрирате вниманието си върху чувството на благодарност. С изпълнено с благодарност сърце, с лечебната сила на ръцете и с Дневния енергиен режим вие се намирате на пътя към доброто здраве.

Лечебното въздействие на оптимизма, ентузиазма и чувството за хумор са доказани при лабораторни изследвания. От десетилетия се знае например, че имунната система отслабва и туморите растат по-бързо при опитни животни, които са били поставени в ситуация на безпомощност. В едно изследване, проведено от Мартин Селиман съвместно с Националния институт по ракови заболявания, болни от рак с „оптимистичен подход“ са показали значително по-добри резултати на оздравяване или подобрене, отколкото други с по-малко оптимистичен подход. В друго изследване група от 66 студенти са били поставени да гледат филм с Майка Тереза, а друга група от 66 студенти са гледали документален филм за Втората световна война. Биохимичните проби показали значително повишена имунна реактивност при първата група студенти. Изследванията на производство на антитела пък показват, че колкото по-силно е развито чувството за хумор на даден човек, толкова имунната му система е по-устойчива на стрес. Смехът притежава способността да задвижи моментално странните потоци.

## **АРХЕТИПЪТ ТРОЕН ЕНЕРГЕТИЗАТОР — ДАЛАК**

В продължение на двайсетина година на шега наричах себе си архетип на комбинацията троен енергетизатор — далак. Когато осъзнах огромната роля на този дисбаланс, това ми даде ключ за разбиране на начините на действие на тялото ми и ми донесе дълбоко облекчение. Сякаш някаква светлина ме озари след тъмнината, в която се намирах по отношение на здравето си. Изпитах огромна радост и благодарност.

Не съществува друг енергиен модел, подобен на дисбаланса троен енергетизатор—далачен меридиан, който би могъл да извади в такава степен организма от равновесие. Далакът сякаш виси във въздуха, там, където свършва тройния енергетизатор, и до него не достига енергия, за да си върши работата. Това нарушава равновесието на всички системи в организма и води до метаболитни, биохимични и хормонални смущения. Особено засегнати са нервната и имунната система и вие оставате с чувството, че реакциите на тялото ви са безсмислени и нелогични и че сте безсилни да си помогнете. Този дисбаланс е генетично заложен у някои хора. Аз съм една от тях например.

Далакът и панкреасът — основните органи на меридиана на далака — дават начало на обменните процеси в организма. Когато енергията им се ограбва непрекъснато, се нарушава цялостната обмяна на веществата. Това се отразява не само на начина, по който преработвате храната и изгаряте калории, което от своя страна влияе върху теглото ви, но причинява разстройства като диабет и хипогликемия. Също така е свързано с начина, по който метаболизирате чувства, идеи, безпокойства и взимането на решения. Дисбалансът също така е отговорен за ненаситния апетит, теглото, тревожността, мрачните мисли, промените в настроението, предменструалния синдром, алергиите, повечето автоимунни заболявания, чувствителността към химични вещества и възобновяващите се инфекции. Понякога тройният енергетизатор третира като завоеватели химичните вещества и в най-здравословните храни като завоеватели, които атакуват белите кръвни телца и причиняват издуване. По-малката ми дъщеря Донди понякога изглежда така, сякаш е напълняла с 10 килограма, след като е хапнала нещо леко. Лицето ѝ се подува и не може да обуе обувките

си. Тя трябва да изучи тялото си добре, като тества енергийно храните, които приема.

Моят собствен вариант на дисбаланса троен енергетизатор— далак създава множество противоречия в собственото ми тяло. Плодовете и зеленчуците ме карат да пълнея и в същото време отключват реакция на хипогликемия в организма ми. По същия начин ми действат хранения след 3 часа следобед. Понякога нищо не е в състояние да ме накара да сваля от теглото си, друг път безобидно ястие, изядено в стратегически момент, дава старт на метаболизма и теглото ми започва да намалява. Това е метаболитно чудо. Тялото ми не се подчинява на никакви правила.

Но никъде другаде дисбалансът троен енергетизатор—далак не е така очевиден, както при предменструалния синдром (ПМС). Това състояние е близко до невъзможността да съществуваш. Нищо друго не е внасяло толкова различно качество в живота ми, както внасянето на баланс между тройния енергетизатор и меридиана на далака. Както тялото се нуждае от сън, така този дисбаланс изисква ежедневно възстановяване. Седирането на тройния енергетизатор и стимулирането на далачния меридиан са крайъгълните камъни на тази практика. Енергийното тестване на храните, които поемам, и билките, които пия, особено в дните на ПМС, се оказва също от решаващо значение. Енергийното тестване обаче ме доведе до прогестерона, което се оказва най-добрата естествена субстанция, която някога съм вземала. За много жени с тежки пристъпи на ПМС прогестеронът (но не синтетичният прогестин) действа магически, тъй като действа силно укрепващо на далачния меридиан и седира тройния енергетизатор.

## • ОТ ИЗСЛЕДВАНЕ КЪМ ПРИЛОЖЕНИЕ •

Вече завършихме прегледа на осемте основни енергийни системи, на чийто баланс почива вашето добро здраве. В последната част на настоящата книга ще разберете как да използвате онова, което сте научили дотук, и да го прилагате в случай на заболяване, за облекчаване на болка и за оптимизиране на електромагнитните енергии в обкръжаващата ви среда и фините енергии във вашето тяло.

### *Част III*

#### **Сплитане на всичко заедно**

„Когато трансформираме, коригираме и работим с енергиите си, те се възвисяват и стават по-съгласувани.“

Д Ж А К ШВАРЦ

#### *Глава 9*

#### **Болестта**

#### **Вашето телесно копче за пренагласа**

Щом процесът на еволюция е успял да сътвори такива сложни биологични механизми като окото, сърцето, мозъка, защо тогава не е създал начини за предотвратяване на късогледството, сърдечните пристъпи или болестта на алцхаймер? ... Защо не е подбрал такива гени, които биха развили до съвършенство нашата способност да преодоляваме уврежданията и да притежаваме регенерираща способност против стареенето? Обичайният отговор, че естественият подбор не е достатъчно мощен, е най-често погрешен. Вместо това ... тялото е сложен комплекс от внимателни компромиси.

Р а н д о л ф Несе и Джордж Уилямс

Ако еволюционният процес е създал тяло, което е „сложен комплекс от внимателни компромиси“, то енергийната медицина спомага тези компромиси да бъдат успешни в днешния свят. Тя ви показва как да помагате на тялото си да оцелее в условията на една разгръщаща се драма. На този етап всеки орган, жлеза и енергийна система в тялото ви пресмята как да използва един два милионагодишен план на игра при едно пренаселено, технологично усложнено игрище. Не е възможно да се следи всяка една дейност, ръководена от вегетативната нервна система, нито да се избегне болестта, но вие можете да се включите съзнателно, когато тялото ви се сблъсква с предизвикателство след предизвикателство. Болестта, както казва д-р Барни Сийгъл, е естественият бутон за рестартиране на тялото. Тя прекъсва веригата и осигурява възможност за възобновяване на програмата. Ако тялото ви се стреми да постигне компромис и по този начин е блокирало системите ви, което впрочем е един начин да погледнете на болестта, вие можете да възстановите нарушения процес, като пречистите, оздравите и балансирате енергиите си.

Енергийната медицина действа на принципа, че чрез установяване на сътрудничество между тяло, ум и дух вие можете да преустроите автоматизираните стратегии, създадени от еволюцията. Докато вродените стратегии са склонни да бъдат ефективни, когато обстоятелствата, в които са се развили, не се променят, то обстоятелствата, които днес влияят върху здравето ви, се променят с голяма скорост.

Преди около месец, когато пишех тази глава, в Тасмания станах свидетел на забележителна сцена, която няма еквивалент никъде другаде по света. Хиляди малки птички, всъщност цялата популация от птиците мутони в Тасмания, започва своя полет с пукването на зората и се насочва към Антарктика. В някакъв момент от пътуването тяхната вътрешна навигационна система очевидно им сигнализира, че разстоянието е прекалено голямо. Те се връщат вкупом и летят обратно към брега, който са напуснали, и кацат едва след смрачаване, пияни от умора, като се удрят една в друга или се разбиват на брега. Накрая се зариват в пясъка, където са гнездата им, и така прекарват нощта. На другата сутрин отново започват своята невъзможна мисия. И така — ден след ден. Единственото друго място на Земята, където се среща такава популация, е Антарктика. Очевидно експедицията на тези птици от Тасмания представлява опит да се завърнат в дома, който отдавна са напуснали. Те не могат да разберат, че отдалечаването на земните маси е увеличило разстоянието между Тасмания и Антарктика.

Искаше ми се, ако има как, да обясня това на тези нещастни създания, да променят своята нагласа, но разбира се, това е невъзможно. Без вашето съзнателно участие, стратегиите, изградени от еволюцията преди милиони години, за да ви поддържат здрави, може в крайна сметка да се окажат неефективни подобно на гамбита на птиците за завръщане в Антарктика

Когато сме болни, тялото е готово да потърси нова стратегия, за да поддържа здравословния баланс. Чрез промяна на нашата съзнателност, социалната подкрепа и образованието ние съдействаме на тялото да се справи по-ефективно с болестта. Всеки път, когато успешно ребалансирате вашите енергии посредством тестове и техники като предложените в тази книга, вие усъвършенствате включването им в един по-добър план на игра.

При лечение на заболявания като диабет, рак или болести на сърдечносъдовата система могат да бъдат използвани всички методи на самолечение. Но те не могат да заместят професионалните методи, когато са необходими. Много преди тези заболявания да се обострят обаче, вие бихте могли да ги откриете, като е необходимо единствено да поддържате меридианите и чакрите си балансирани. Всяко разстройство в тялото се отразява върху съответните меридиани и чакри. Всичко, което направите за балансирането им — то може да включва и работа с другите системи като аура, келтски сплит, основни ритми и основна решетка — ще се отнесе към по-дълбокия проблем. Чрез несложни превантивни мерки можете да си спестите голяма част от страданието. И когато болестта ви удари — а

това се случва поради генетични причини, въздействие на околната среда или неблагоприятни обстоятелства, вие бихте могли да направите много, за да създадете такава обстановка в енергийното поле, която усилва оздравителните процеси.

## • СТРАТЕГИЯ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ •

Представените дотук енергийни тестове и корекции са основните средства, необходими за създаването на вътрешна среда, която благоприятства за вашето добро физическо състояние. Те могат да бъдат прилагани рутинно и определено ще ви помогнат. При заболявания и хронични неразположения обаче, може да ви се наложи да потърсите по-сложни методи на лечение.

Настоящата глава предлага рамка за следващата стратегическа стъпка, ако все още са налице здравословни проблеми. Тя ще ви помогне да се преборите с хилядите начини за влошаване на здравето и жизнеността ви, докато тялото ви се опитва да намери компромиси с начина ви на живот и жизнената среда. Логиката е проста: *Ако всеки ден вие гарантирате, че енергиите ви не са преплетени, а текат свободно, вашето тяло ще притежава непоклатимо средство да пресрещне всяко заболяване.*

## • ПРЕДВАРИТЕЛНИ УСЛОВИЯ •

### **РАЗПЛЕТЕТЕ ЕНЕРГИИТЕ СИ, ОПРЕДЕЛЕТЕ ЕНЕРГИЙНОТО ПОЛЕ, ОТВОРЕТЕ КЛАПИТЕ, ОСВОБОДЕТЕ ДИАФРАГМАТА, ПРОЧИСТЕТЕ ЛИМФАТА**

Когато сте болни, не ви се иска да правите *нищо*; липсва ви енергия и увереност. Затова ще се опитам да опростя тази част от книгата максимално. Ако изпълните предварителните условия, което ще разгледаме след малко, вие ще почувствате подобрение и подем. Можете да използвате прости движения и единствено чрез ръцете си да създадете атмосфера, която ще подпомогне оздравяването. Макар че специфичните техники в голямата си част не са научно изследвани, аз съм се убедила в силата им стотици пъти при най-различни хора. Многобройни лабораторни изследвания подкрепят основните принципи, заложен в тях.

Например на 23 студенти били направени идентични кожни разрези. След прилагане на терапевтично докосване, при което ръцете на лекаря се поставят над раната, без да докосват тялото, за определен интервал от време 93.5% от раните се затворили. В контролна група с подобно нараняване, без да се приложи терапевтично докосване, за същия период от време се затворили 67.3% от раните.<sup>2</sup> След проучване на серия експерименти по метода на терапевтичното докосване медицинският изследовател Уилям Колиндж заключава: „Техники като успокояване, прочистване, ребалансиране и други корекции на енергийното поле могат да ускорят процеса на заздравяване на раната, да намалят остра и хронична болка (включително при пациенти с изгаряния), както и да подобрят общото състояние на болния.“

Енергийните подходи към болестта ще действат по-добре, ако енергиите ви са били разплетени, намеренията ви са твърди и ясни, клапите се отварят и затварят както трябва, диафрагмата е свободна, а лимфата — отблокирана. Следващите предварителни мерки, които ще бъдат 5- до 15-минутно допълнение към Дневния ви енергиен режим, се отнасят до тези условия.

#### **КАК ДА ЗАПАЗИТЕ ГЪРДИТЕ СИ**

*Нарастващата заболяемост от рак на гърдите кара много жени да се чувстват безпомощни срещу пораженията на това заболяване. Енергетичната профилактика не само би могла да доведе до преодоляване на проблемите, преди да са прераснали в симптоматика, но и да ги предотврати. От значение е например лимфата да момее да се движи свободно. Стегнатите сутаиени или тези с пластмасов банел спомагат за натрупването*

на лимфа под гърдите. Няколко много прости масажни техники, прилагани всеки път, когато сваляте сутиена си, могат да ви помогнат да поддържате свободното протичане на енергията в гърдите.

1. Набор от невролимфатични рефлексии точки са разположени по дъгата на всяка гърда там, където опира долната част на сутиена (точките на черния дроб непосредствено под дясната гърда са показани на фиг. 9 б; стомаешните точки, разположени под лявата гърда, са показани на фиг. 9 г). Масажирайте всяка една от тези точки енергично. (Време — 30 сек.)

2. Друга двойка невролимфатични рефлексии точки са разположени на нивото на зърната на гърдите (точките на циркулация —полова с-ма са показани на фиг. 9в — ляво) Поставете средния пръст или палеца под всяка гърда и повдигнете леко гърдите. Тези точки са доста чувствителни и масажирането освобождава токсините, така че енергията започва да се движи в гърдите. (Време— 75 сек.) На тези точки съответстват точките, намиращи се на гърба ви на долния край на плешките (фиг. 9 в— дясно ). Ако помолите приятел да ги масажират по време или непосредствено след масажи на точките отпред, би било много силна комбинация.

3. Масажирайте точките по продължение на меридиана на далака от двете страни на гърдите (фиг. 40). Това освобождава натрупалата се енергия или токсини. Масажирайте тези точки с едната ръка, докато с другата масажирате невролимфатичните точки на дебелото черво, разположени по продължение на външната страна на краката ви (фиг. 40). Използвайте кръгово движение, докато се придвижвате надолу и на двете места. Масажирайте двете страни на тялото. (Време—45 сек)

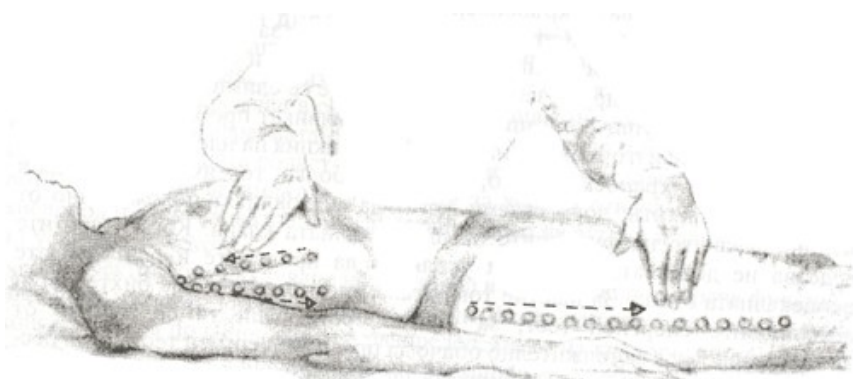
4. Периодичното прочистване на стомаешния меридиан (фиг. 23) и меридиана на циркулация — полова с-ма (фиг. 17) е също благотворно за гърдите. Стомаешният меридиан преминава през средата на всяка гърда. Меридианът на циркулация—полова с-ма е неговата противоположност и започва встрани от върха на зърната. Прочистете всеки един от меридианите, като го проследите отзад напред и отпред назад три пъти. (Време — по-малко от минута.)

5. Прочистете „ чакрите" на всяка гърда, като използвате същите кръгови движения — обратно и по посока на часовниковата стрелка, както при работа с чакрите. Възможно е да почувствате натрупване на енергия в ръцете по време на обратните кръгови движения, което означава, че отстранявате натрупаната енергия. Изтръскайте ръцете си и завършете с кръгове по посока на часовниковата стрелка, които възстановяват енергиите. (Време — около минута.)

Ако попаднете на бучка с неизвестен произход, която не може да се разсее с масаж през следващите няколко дни, не губете време и се консултирайте с лекар.

#### **Фиг. 40. Дренажни точки на далака и дебелото черво**

**Разплитане на енергиите.** Дневният енергиен режим в Глава 3 представлява добър начин за разплитане на вашите енергии. В допълнение обмислете използването на Хомолатералното кръстосване, Келтския сплит, Отделяне на небето от земята и Окачването. Окачването задвижва репродуктивния меридиан и уголемява вашата аура. Ако сте болни, като държите окачващите точки от 3 до 5 мин или помолите някой друг да ги държи вместо вас, можете да освежите цялата си енергийна система.



**Взимане на решение за излекуване.** Докато мобилизирате силите си, за да се справите с болестта, формулирайте ясно намерението си да се почувствате по-добре. Запитайте се: „Каква е основната промяна, която ще ме накара да се почувствам по-добре?“ Възможни отговори на този въпрос, поставен в сегашно време, са: „Туморът ми се разсейва.“ „Моето тяло е силно.“ „Моята имунна система е силна.“

След като веднъж сте се спрели на дадено изявление, което смятате, че е необходимата ви промяна, го „затворете с щип“ с дълбоко вдишване, за да бъде запомнено от подсъзнанието ви. След като повтаряте тази техника всеки ден в продължение на седмица, си задайте същия въпрос за основната промяна, която ще ви донесе най-голяма полза. Хората често откриват, че тяхното разбиране за болестта се променя с времето, затова въпросът ви към вас самите коя е най-важната промяна би ви помогнал да проследите и улесните еволюцията на своето разбиране. Заболяването може да бъде развитие на съзнателността. Ако получите нов отговор, „затворете го с щип“ отново. Повтаряйте процедурата периодично.

**Отваряне на илеоцекалната клапа.** Една определена клапа, която на пръв поглед създава хаос в организма, всъщност задейства стресовите реакции. Илеоцекалната клапа е разположена между тънките и дебелото черво от дясната страна на тялото и се управлява от бъбречния меридиан. Тя се отваря и затваря ритмично, преработвайки отпадъчните вещества не само от храната, но и от хормоните и другите химични вещества, които непрекъснато се изливат в кръвоносната ви система.

Ако бъде нарушен нейният ритъм на отваряне и затваряне, е възможно да последват ред здравословни нарушения. Проблеми с клапата могат да мимикрират в десетки други заболявания. Ако не се елиминират токсините, те могат да се натрупат в организма и да предизвикат проблеми навсякъде в тялото, макар че източникът е нарушената функция на илеоцекалната клапа. Нарушения в храносмилането, гръбначни болки, токсични състояния в бъбреците, бронхити, дори екземи могат да се повлияят положително от възстановяването на функциите на илеоцекалната клапа. Когато другите средства не действат, струва си усилието да проверите и рестартирате илеоцекалната клапа. За щастие това става много лесно и вие бихте могли да направите енергиен тест, за да разберете дали тя се нуждае от рестартиране. Не е задължително обаче да правите енергиен тест, за да рестартирате клапата, тъй като техниката ще подежда като добре направен масаж. За да рестартирате илеоцекалната клапа (време по-малко от половин минута):

1. Поставете дясната си ръка на дясната тазова кост, като малкият ви пръст опре на вътрешния ѝ ръб (фиг. 41). Ръката ви се намира точно над илеоцекалната клапа.
2. Поставете лявата си ръка на същото място от лявата страна на тялото. Там се намира т. нар. клапа на Хюстън, като рестартирането на двете клапи създава синхрон помежду им.
3. Масажирайте с натиск, като бавно изтегляте пръсти нагоре до 15—16 см с дълбоко вдишване.
4. Изтръскайте енергията от пръстите си с издишване и се върнете в изходно положение. Повторете около четири пъти.

5. Завършете, като с натиск приплъзнете пръсти надолу един път.

6. Завършете с Трите потупвания.

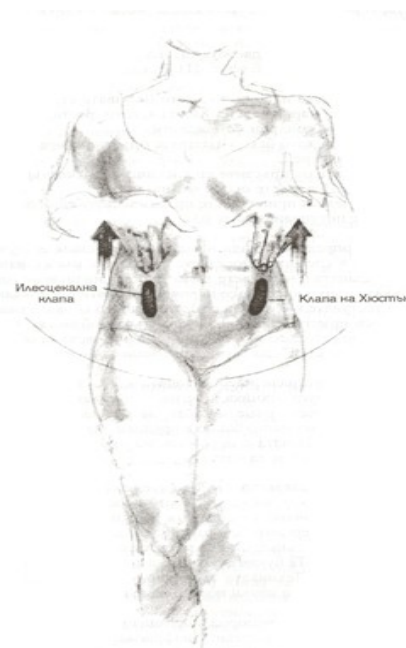
Енергийният тест за определяне дали илеоцекалната клапа се нуждае от рестартиране се състои в следното: поставете дясната си ръка с изправена длан и пръсти върху клапата и направете теста за обща индикация. Поставянето на ръката върху клапата се нарича терапевтична локализация. Вие бихте могли да тествувате която и да е част от тялото си, като поставите ръката си или трите си пръста, събрани заедно, върху областта, която изпитвате. След това приложете далачно-панкреасния или теста за обща индикация. Ако тестът се окаже слаб, значи има проблеми с енергията в тази област.

Ако след като сте рестартирали илеоцекалната клапа тестът все още е слаб, може да приложите друга техника в легнало положение. Натиснете в дълбочина с пръстите на двете ръце мястото на илеоцекалната клапа и приближете дясното си коляно много бавно и преднамерено към тялото, докато се получи ъгъл от 90°. Позата е неудобна, но има ефект на внезапна промяна на енергията в задръстената клапа.

**Освобождение на диафрагмата.** Преди няколко години забелязах, че след работа с диафрагмална херния във всички посоки се разпростираше енергийна експлозия, произтичаща от средната част на тялото. Резултатът беше позитивна промяна в енергиите, свързана с по-доброто разпределяне на кислорода. Диафрагмата е тънка, но яка мускулна ципа, отделяща гръдния кош от коремната област. Тя буквално издухва кислород навсякъде в тялото подобно на вентилатор. Техниката за херния отваря пространство за кислород и енергия, като избутва навън полето на аурата и дава на пациента усещане за лекота.

#### **Фиг. 41. РЕСТАРТИРАНЕ НА ИЛЕОЦЕКАЛНАТА КЛАПА**

По-ефективното нахлуване на кислород в организма подобрява функционирането на всяка клетка, жлеза и орган. Диафрагмата обаче става много консервативна по отношение на разпределянето на кислорода при наличието на стрес. Това ви прави уязвими към множество заболявания — от сърдечно-съдови смущения до рак. Ракът например не може да се развие в област, добре снабдена с кислород. Поради тази причина адаптирах техниките за диафрагмална херния към по-обобщена методика за освобождение на диафрагмата. Това много просто упражнение, което може да бъде изпълнено от всеки за по-малко от минута, веднага снабдява тялото с кислород. Често хората са изненадани, когато почувстват силата на кислорода, който си проправя път в някои области на тялото им, където обикновено не чувстват присъствието му. Тази техника също подобрява циркулацията, предизвиква пулсация на енергийното поле и възстановява „потока на пояса“ — странния поток, който поддържа свързани енергиите между горната и долната част на тялото.



Това упражнение е добре да се изпълнява всеки ден, но е особено ценно, когато чувствате неразположение. Макар че не е необходимо енергийно тестване, можете да извършите терапевтична локализация, за да определите дали диафрагмата функционира правилно. Съберете палеца с показалеца и средния пръст на едната ръка и натиснете в дълбочина мястото, където се намира диафрагмата — на средната линия на тялото, там, където свършват ребрата на гръдния кош. Помолете вашия партньор да тества енергийно другата ви ръка. За да освободите диафрагмата (време — около минута):

1. Притиснете диафрагмата с лявата ръка и поставете дясната върху нея. Прилепете лакти



към тялото си, сякаш прегръщате средната част на торса.

2. Поемете дълбок дъх и бутайте тялото към ръцете си, а с ръцете натискайте тялото. Задръжте дъха си и натискайте. Колкото по-дълго задръжите дъха си, толкова по-добре.

3. Издишайте естествено и отпуснете ръцете си. Отпуснете се. Повторете три пъти.

4. Вдишвайки, обхванете с дясната ръка лявата част на кръста с разперени пръсти. Издишвайки, изтеглете пръсти към пъпа с натиск. Повторете няколко пъти.

5. Повторете няколко пъти, като с лявата ръка обхванете дясната страна на кръста.

Невролимфатични точки. Ако лимфата не протича нормално в тялото ви, това важи и за потока на вашите енергии. Тъй като лимфата не притежава изгласкващ механизъм, който да ѝ помага да се движи, физическите и дихателните упражнения влияят благотворно върху циркулацията ѝ.

Потупването или масажирането на невролимфатичните рефлексии точки (фиг. 9) напомпва и отблокира лимфата. Ако сте болни, движението на лимфата е затруднено отчасти защото извършвате по-малко физически дейности, и, второ, тъй като лимфата се бори с болестта, вашите лимфни жлези и възли се изпълват с токсини. Следователно при всяко заболяване масажирането или потупването на невролимфатичните рефлексии точки е не само мощна интервенция, но и добра подготовка за лечение. Ако натрупате в тялото си прекалено много токсини, ставате по-податливи на заболяване, но ако изчиствате токсините чрез невролимфатичен масаж, лимфата може да ги изхвърли сама. Често съм била на ръба да се разболея от настинка и съм избягвала болестта чрез масажиране на лимфатичните точки.

Можете сами да масажирате невролимфатичните си точки, въпреки че е по-лесно и приятно да се отпуснете и да го направи някой друг; с чужда помощ бихте могли да достигнете труднодостъпните точки, включително и разположените по гърба. Ако сте болни и нямате сила да масажирате всички невролимфатични рефлексии точки, препоръчвам ви да масажирате два набора от точки, които ще задвижат лимфата из цялото ви тяло — на репродуктивния меридиан и на меридиана на дебелото черво. (Време — най-малко минута.)

1. Невролимфатичните точки на репродуктивния меридиан са разположени по външната страна на гръдния кош. За да ги намерите, започнете с масажиране на K-27, намиращи се в ямките под ключицата (фиг. 3). Продължете да масажирате, като се движите настрани под ключицата, докато стигнете мястото, където тя се среща с раменната кост.

2. Масажирайте дълбоко. Придвигнете се перпендикулярно надолу по линията, където ръцете ви се допират до тялото (фиг.9е). Не бързайте. Тъй като репродуктивният меридиан е и странен поток, масажирането ще предизвика раздвижване на цялата лимфна система.

3. Невролимфатичните точки на дебелото черво се намират отстрани на краката и образуват права линия от ябълката в горния край на крака до коляното, (фиг.9д). Те подпомагат движението на лимфата в долната част на тялото и придвижването на токсините през дебелото черво. Докато лежите по гръб, можете да масажирате едновременно и двата си крака бавно, преднамерено и с натиск. Свийте краката си така, че да можете да достигнете точките, разположени по-надолу в близост до коленете ви. Ако ръцете ви не са достатъчно силни, използвайте масажен уред, за да упражните натиск върху точките.

Масажирането на лимфните точки обикновено подобрява състоянието, въпреки че може да се почувствате по-зле, преди да дойде облекчението, тъй като се освобождават натрупани в кръвоносната система токсини. Ако се случи нещо подобно, преустановете за момент, за да дадете възможност на бъбреците ви да филтрират токсините, и след това възобновете масажа. Както ще стане ясно в следващия раздел, можете да отделите по-специално внимание на определени лимфатични точки.

## КАК ДА КЪПЕМ ЕМБРИОН С ЕНЕРГИЯ

*Всеки път, когато съм правила прочистване на чакрите на бременни жени, чувствам реакцията на детето. Понякога майката съобщава това, но аз мога да почувствам отчетливо енергиите на нероденото дете, при това отговорът на детето винаги ме прави щастлива.*

*Една жена преносваше плода и детето не беше в нормална позиция. Тя бе парализирана от страх и не желаше да ѝ бъде приложено цезарово сечение. Запита ме дали бих могла да откроя нещо в енергията ѝ, което не позволява на дъщеря ѝ — вече кръстена Мелиса — да се обърне в правилна позиция. Аз успях да вляза в енергийното поле на Мелиса и разбрах, че тя е здраво бебе, но все още не бърза да се появи на бял свят. Единственият проблем, който успях да установя, беше, че енергията на майката, протичаща в областта на коремната мускулатура, се бе свила от стреса. Реших да приложя прочистване на чакрите в тази област, която е областта на втората чакра. След две минути движения на ръцете обратно на часовниковата стрелка успях да почувствам, че енергията на Мелиса влиза в синхрон с моята и се подчинява на ритъма на ръката ми. След около 15 минути тя започна да се обръща, сякаш следваше енергията на ръката ми, докато се обърна с главата надолу. Друг човек е стаята подскачаше и крещеше от радост: „Виждам я да се обръща!“ Майката отпътува от офиса ми направо към болницата, където даде живот на прекрасно момиченце. Оттогава съм имала още два подобни случая. Несъмнено е добре да балансирате чакрите си или някой друг да го направи за вас, но е двойно по-хубаво, когато две тела живеят в едно.*

## КОЛЕЛОТО НА МЕРИДИАННИЯ ПОТОК

Тъй като меридианите минута след минута контролират енергийния баланс във вашето тяло, те ви дават ключа към дешифрирането на енергийния език на болестта. Болестният процес се променя чрез корекции в меридианната система. В Глава 4 научихте как да балансирате и укрепвате вашите меридиани, като ги проследявате, да освежавате задръстените меридиани, да опъвате и извивате сигналните точки, свързани с всеки меридиан, да масажирате техните невролимфатични точки и да държите или потупвате специфичните акупунктурни точки, разположени в края на всеки меридиан. Тук ще продължим от мястото, до което стигнахме в Глава 4. Следващите техники ви дават допълнителни средства да възстановите баланса и силата на всеки меридиан.

Колелото на меридианния поток (фиг. 28) само по себе си дава изчерпателна и полезна информация. То назовава 12 меридиана. В действителност съществува само един дълъг меридиан, който излиза на повърхността 12 пъти, плюс репродуктивния и управляващия, които подобно на странните потоци се свързват с всеки от 12-те сегмента. Колелото показва как всеки от 12-те сегмента се влива в следващия. Енергията естествено се движи в посока на часовниковата стрелка. Колелото също описва двучасовия период, когато енергията на меридианите е най-силна.

Бихме могли да разглеждаме меридианите като притоци на една подземна река, която излиза на повърхността на 12 места. Ако притокът в горното или долното течение на реката се замърси, то съседните притоци също ще се замърсят и дори ще бъде засегнат меридианът, който е отдалечен на няколко сегмента. Когато реката протича високо през един меридианен сегмент, тя протича ниско през сегмента, който е разположен от другата страна и е неговата полярност на меридианното колело.

Ако сте болни, открийте кои меридиани са извън баланс, като тествате енергийно

сигналните точки. Използвайте техниките от Глава 4, за да балансирате всеки от тези меридиани. Ако даден меридиан не може да бъде оздравен с тези техники, възможно е проблемът да не е в него самия, а във връзката му с останалите меридиани. Най-вероятните от тях са:

1. *Меридианът, който той захранва*: меридианът, който следва непосредствено върху колелото (в посока на часовниковата стрелка). Мислете за река. Ако потокът е блокиран надолу по течението, енергията се натрупва в меридиана и тестът е слаб. Но е възможно този меридиан да не е източник на проблема, а само мястото, където проблемът се наблюдава.

2. *Захранващият меридиан*, меридианът, който е предшестваш на колелото. Ако потокът е блокиран в горната част на течението, меридианът не получава енергията, от която се нуждае, тъй че той показва слаб тест; отново корените на проблема могат да бъдат в друг меридиан.

3. *Противоположният меридиан*: меридианът, който е на противоположната страна на колелото. Полярността на енергиите поддържа нашия баланс. Вече видяхте в Глава 8 как взаимовръзката между тройния енергетизатор и далака балансира бойните и мирните стратегии на имунната система. На Колелото на меридианния поток можете да видите как на всеки ян меридиан съответства ин меридиан, който е неговата противоположност. Когато единият притежава прекалено много енергия, другият е лишен от нея.

**Специфични невролимфатични точки.** Ако меридианите са продължително време извън баланс, първо проверявам дали лимфата се движи в тялото. Ако тя е блокирана, енергиите също са блокирани. Първо масажирате всяка лимфатична точка на проблемния меридиан за около 15 секунди (вж. фиг. 9). Ако този масаж не е заздравили меридиана според енергийния тест, продължете да масажирате лимфатичните точки на следните меридиани:

1. *Захранващия меридиан* (време — 12 до 15 сек). Ако този масаж не укрепи меридиана, масажирате лимфатичните точки на:

2. *Меридиана, който той захранва* (време — 12 до 15 сек). Ако този масаж не укрепи меридиана, масажирате лимфатичните точки на:

3. *Противоположния меридиан* (време — 12 до 15 сек).

Тези тестове и лекове са бързи и корекциите обикновено са трайни. Щом веднъж сте възстановили потока на меридиана, можете да го запечатате на място чрез Келтския сплит, като изпълните осморките върху торса, над главата и краката.

Ако корекциите не се задържат, следващата последователност от прости техники ще ви покаже как по пътя на елиминирането да намерите техниката, която ще заздрави меридиана.

**„Загрейте“ пътя на меридиана.** В Глава 4 научихте как да проследявате всеки меридиан. В случая трябва да употребите натиск, вместо да поглаждате пътя на меридиана.

1. Намерете диаграмата, която показва как да проследите меридиана, който сте избрали (фиг. 10 — 23).

2. Вместо да прокарате ръце по меридиана, както бе показано в Глава 4, „разходете“ пръсти по пътя му, като упражните натиск при всяка „стъпка“.

3. Обърнете специално внимание на всяка точка, която е болезнена и чувствителна. Дишайте дълбоко, докато се движите по меридиана.

**Специфични невровакуларни точки.** Кръвната циркулация е първоначалният проблем при всяко заболяване. Болестта и стресът водят до нейното нарушаване. Много малко е необходимо, за да се научите да държите невровакуларните си точки, като по този начин ще ускорите кръвообръщението. За да ги откриете, трябва да ги проследите, както са номерирани на фиг. 42. Номер 1 до 4 са разположени на централната линия на главата; номер 5

до 13 се повтарят на дясната и лявата страна на главата. Щом веднъж се запознаете с тяхното разположение, намерете специфичните точки, отговарящи на меридиана, който е излязъл от баланс. (Време — 2 до 3 мин за един меридиан.)

1. Локализирайте невровакуларните точки, свързани с проблемния меридиан.
2. Леко поставете върховете на пръстите си върху точките за около две до три минути. Като използвате няколко пръста, събрани заедно, ще покриете всяка точка.
3. Комбинирането на специфичните невровакуларни точки с главните стресови точки (№ 6 на фиг. 42) е още по-ефикасно.

Потъмненият кръг в долната част на главата на фиг. 42 е стресовата невролимфатична точка, която можете да масажирате, за да се отвори енергията и кръвният поток да достигне до невровакуларните точки. Можете да масажирате тази точка, преди да задържите невровакуларните точки.

### **Как да възстановите вътрешния си мир след лош сън**

*Ако сте събудени от кошмарен сън, следващите техники ще възстановят енергията на вашето тяло, като ще ви улеснят при тълкуването на съня или просто ще можете отново да заспите.*

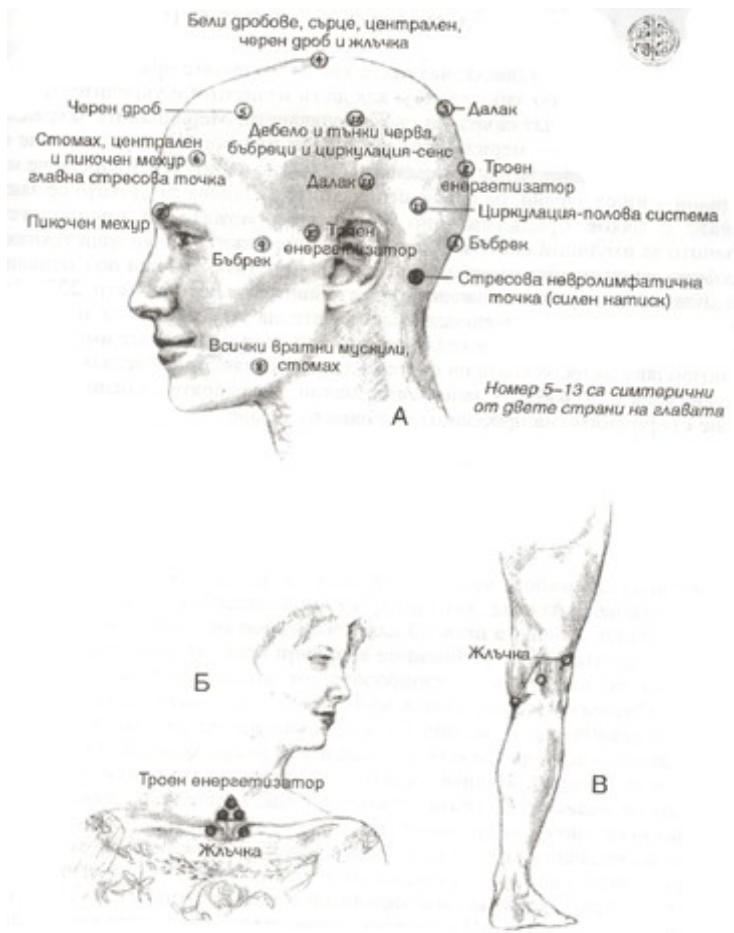
1. *Изпънете кожата на челото си и направете Коронното издърпване.*
2. *Направете Окачването.*
3. *Задържете невровакуларните точки на челото си (№ 6 на фиг. 42).*
4. *С широко разтворени ръце, бавно и преднамерено издърпайте енергията надолу по краката си, като започнете от страничните части на хълбоците. Изтеглете енергията през стъпалата и накрая разтъркайте ходилата и пръстите на краката си.*
5. *Ако желаете да станете от леглото, направете Отделяне на небето от земята.*

*Ако детето ви току-що се събудило от лош сън или се страхува от кошмарни съновидения, след като го прегърнете и успокоите, можете да приложите първите четири от горните упражнения и след това да направите Отделяне на небето от земята заедно. Докато държите невровакуларните точки, разкажете нещо приятно или изпейте приспивна песен. Вместо да отричате лошия сън, се опитайте да построите въображаема къща изпълнена с духовни съкровища у детето си. Всичко това осигурява несъзнателно припомняне, че вие сте там и сте свързани със стреса у детето си, породен от лошия сън. Докато заспи, то ще се чувства по-сигурно, по-малко само и повече свързано с вас.*

## Фигура 42. МЕРИДИАНИ И НЕВРОВАСКУЛАРНИ ТОЧКИ

### • БАЛАНСИРАНЕ НА ЧАКРИТЕ И ПОДДЪРЖАНЕ НА СТРАННИТЕ ПОТОЦИ •

С настоящата глава вие се научихте как да откривате връзката на меридианите с дадено заболяване и как да ги изчистите и укрепите. Чакрите също могат да бъдат свързани със заболяването. Меридианите хранят чакрите, а чакрите - меридианите. Ако един или повече меридиани не се повлияят от корекцията или ако някое заболяване е упорито, въпреки че меридианите ви са здрави, балансирайте чакрите си (Глава 5). Докато се занимавате с някое продължително заболяване, можете да препрочетете казаното за имунната система (Глава 8) и да приложите подходящи техники. Особено акцентирайте върху употребата на простите техники под заглавието: „Как да поддържате движението на странните си потоци“. Ако всеки ден правите една-единствена съзнателна намеса, за да подобрите енергиите си, вие пускате в ход оздравителни сили и създавате импулс, който позволява на цялостната ви система да се ребалансира. Следващата глава се занимава с болката — най-силния начин да накарате съзнанието си да стане съпричастно на проблемите на вашето здраве.



## Глава 10

### Болката

#### Природната идея за трудна любов

БОЛЕСТТА Е МОЖЕ БИ НАЙ-ЗАБЕЛЕЖИТЕЛНИЯТ ДОКТОР: КЪМ ДОБОРАТА И МЪДРОСТТА СМЕ ПРЕИЗПЪЛНЕНИ С ОБЕЩАНИЯ; ДОКАТО БОЛКАТА НИ ПОДЧИНЯВА.

МАРСЕЛ ПРУСТ

Както силната любов и привързаност към любимите същества ни провокира да бъдем понякога груби с тях, за да ги предпазим от разрушителното им поведение, така болката е нашият телесен прототип за трудна обич. Болката привлича вниманието ни, когато организмът е застрашен или естествената му способност да се грижи за себе си е изчерпана. Тя изисква от нас да се спрем и да се обърнем към себе си.

Болката е най-старият еволюционен механизъм за ангажиране на съзнателния ум с телесното здраве и безопасност. Никъде другаде вътрешната зависимост между съзнание и тяло не е толкова явна. Болката е повече от сигнал за тревога. Зъбоболът също е тревожен сигнал — означава, че трябва да разрешите проблема и ако не знаете как, да намерите начин. Тази глава ще ви помогне да намерите начина. Колкото и да сте въодушевени да поддържате

енергиите си в движение, да ги балансирате, даже да преодолявате болестите, когато изпитвате болка, мотивацията ви за успех с техниките ще нарасне неимоверно. Както категорично забелязва Пруст, болката ни подчинява.

Много от нас обаче се сконфузват, когато ги боли: обхваща ни натрапчиво подозрение, че сме психологически слаби, морално податливи или че по някакъв начин сме увредени. Възприемаме се като самотни, безпомощни създания, намиращи се извън контрол. Принудени да се освободим от това мъчително чувство, ние се хвърляме незабавно към болкоуспокояващите. Съществуват и много други полезни и конструктивни начини за освобождаване от болката.

### **Как да бъдем радостни през повечето време**

*Можете да програмирате нервната си система за повече радост, оптимизъм и жизнелюбие! Следващия път, когато се чувствате радостни и щастливи или обвързани с някое жизнерадостно емоционално състояние, засилете тази енергия чрез „потупването“ ѝ в третото око, точката между веждите, точно над моста на носа. Чукайте с постоянен ритъм в продължение на 10 до 12 сек.*

*Методите, които научихте в Глава 8 при работата си със странните потоци — изпращане на радост, опрощение и благодарност по цялото тяло, също променят моделите на нервната система, придавайки ви по-бодро настроение и самочувствие.*

## **• ЕСТЕСТВОТО НА БОЛКАТА •**

Едно от най-прекрасните неща при работата с енергиите е, че често болката намалява, когато се освободи запушена енергия, а да придвижиш енергията така, че тя да облекчи болезнено състояние, е много по-лесно, отколкото хората си представят. През 1997 г. Националният здравен институт на САЩ публикува обобщени данни за акупунктурата, според които често по време на акупунктурни сеанси от организма се отделят опиоидални пептиди. Това донякъде обяснява доказаните ефикасни резултати на акупунктурата за облекчаване на болката при фибромиалгия, следоперативни състояния, менструация, епикондилит или бурсит в лакътната става вследствие активна игра на тенис, както и оплаквания в долната част на гърба. Предполага се също, че акупунктурата може да има полезен ефект при случаи на синдром на карпалния канал, при рехабилитация след инсулт, главоболие, при порочни пристрастявания, астма и гадене. Според тази публикация „данните в подкрепа на акупунктурата напълно конкурират много от признатите на Запад терапевтични техники“. В телевизионната поредица на Бил Мойерс „Лечение и съзнание“ са показани случаи, в които пациент, подложен на акупунктурна анестезия, остава буден и в съзнание, в състояние да поддържа нормален диалог по време на мозъчна операция.

Преди да се захванем с болката, не е зле да научим малко повече за нейната психическа и физиологична природа. Болката включва комплексно взаимодействие от психологически и физиологични фактори и хората от различните култури реагират на нея по различен начин. Дейвид Бреслер, бивш директор на Центъра по контрол върху болката към Лабораторията по биоенергия пише: „Болката е усещане, възприятие, емоция, познание, мотивация и енергия“.

Да предположим, че някоя тъмна вечер настъпите бананова .обелка на улицата и изкълчите коляното си. Задвижва се цяла серия от събития. Активират се нервните клетки, чиято функция е да идентифицират всяко нещо, криещо потенциална опасност. Подобни сензори се намират по кожата, преминават през тъканите, покриващи костите, органите,

кръвоносните съдове, фасциите и мускулите. Тези нервни клетки изпращат импулси, които заедно оформят вътрешната „картина“ на нараняването.

При усукването на коляното нервните фибри, провеждащи болковите импулси, създават два вида преживявания: силна, краткотрайна болка, удряща директно в коляното, и бавна, постоянна, разсейваща се болка. Пронизващата болка дава информация за местоположението и остротата на увреждането и стимулира рефлекс, при който мускулите се стягат, тласкайки ви към промяна в равновесието, за да защитите крака си. Такива защитни вериги се образуват в нервната система още при раждането. Краткотрайните усещания са насочени също така към някои по-висши мозъчни центрове. А продължителните болезнени усещания ви карат да се спрете и да се погрижите за травмата.

Болковият компонент *страдание* — с придружаващите чувства на страх, тревога, гняв или раздразнение — взаимодейства с вашия темперамент и възгледи. Ако една година след падането вие продължавате да чувствате болка, това може да бъде сигнал, че травмата не е добре излекувана и все още се нуждае от вниманието ви или че болката е хронифицирала.

Хроничната болка е една от най-трудно отстранимите по естествен път. Нервната система стреля напосоки, като ви дава невярна информация и бие фалшива тревога. Хроничната болка може да пресуши жизнените ви сили и да доведе до изтощение. Експертите говорят за „ужасната триада“ на хроничната болка — страдание, безсъние и депресия. Като допълнение хроничната болка може да доведе до медикаментозна зависимост и ред други отчаяни мерки. Годишните разходи за хронични болки в САЩ възлизат на 50 милиона долара.

Докато една част от загадката на болката е как да се освободим от нея, друга част се отнася към въпроса защо толкова много, на пръв поглед несвързани помежду си, техники помагат, както и защо толкова успешни интервенции имат само краткотраен ефект. Сред успешните лечения на хроничната болка са акупунктурата, антидепресантите, антиепилептичните лекарства, аспирин, бета-ендорфиновите инжекции, електростимулацията на кожата или мозъка, упражненията, наркотичните болкоуспокояващи, хирургичното разединяване на нервните фибри, както и психологически методи като хипноза, релаксация, медитация, нови поведенчески модели и плацебо лекарства. Много от успешните намеси повишават ендорфините, естествените телесни морфиноподобни протеини, потискащи болката. За останалите се предполага, че затварят „вратата“, позволяваща на болковите сигнали да достигат до мозъка. Хирургията разрушава нервите, които носят болковите сигнали. И все още съществуват множество неизвестни, например защо хроничната болка често се връща шест месеца след хирургичното отстраняване на физическия ѝ механизъм?

Фантомната болка в крайниците предполага наличието на енергиен двойник. Енергийният „крайник“ очевидно изпраща болкови сигнали на мозъка. Връзката между енергийното и физическото тяло позволява енергийното тестване да разкрие проблемите, преди да бъдат установени от стандартните медицински изследвания. Лечителите често отиват директно в болезнената зона без никакви указания от страна на пациента. При едно изследване енергийните полета на 52 пациенти, страдащи от хронични болки, били обработени от практикуващи безконтактен терапевтичен допир. Постигнато било забележително съвпадение между пациентите и практикуващите относно местоположението на болката.

Естествено следствие от „материята следва енергията“ е „усещането отразява енергията“. Вие се чувствате добре, ако енергиите ви са наред. Чрез енергийния подход за облекчаване на болката вие не само избягвате страничните ефекти, които почти винаги съпътстват инвазивните болколечения, но се и обръщате към основни проблеми. Техниките, които лекуват болката, носят и общо изцеление. Хващането на седиращите точки за освобождаване на блокиралите или инертни енергии например, едновременно облекчава болката и отваря място за проникването на нови лечебни енергии.

## Как да преодолеем храносмилателните проблеми

*Ако стомахът ви е разстроен от храна, масажирайте нагоре и надолу вътрешната страна на бедрата, като прониквате на-дълбоко с пръсти. Ако това не е достатъчно, опитайте следните съвети, един по един (време — около половин минута за всеки):*

- 1. Обтегнете корема си с ръце или като се огънете назад.*
- 2. Изчистете илеоцекалната си клапа.*
- 3. Хубаво разтрийте точките на дебелото черво, намиращи се от външната страна на бедрата ви (фиг. 9д).*
- 4. Хубаво разтрийте точките на тънките черва, които се намират от страни на гръбначния стълб (фиг. 9в). Започнете от средата на гръдния кош и се движете надолу към края му.*

## ЕНЕРГИЙНИ ТЕХНИКИ ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА

В първия ни съвместен курс моята колежка Хейзъл Улрих реши да демонстрира току-що научената от нас техника в курса за инструктори към „Допир за здраве“, наречена изгонване на болката. Тя помоли за доброволен помощник, който имаше дълготраен проблем. Една жена от курса очевидно имаше болки, защото всеки път, когато ставаше и сядаше, лицето ѝ се изкривяваше. Тя нямаше желание да сътрудничи, понеже, както се разбра впоследствие, се страхуваше да не бъде причина за провала на преподавателките. Страдаше от тази болка от много години и беше разочарована от множество неуспели, но многообещаващи лечения. Хейзъл ѝ отговори:

— Техниката ще ви помогне. Няма значение в какво вярвате. Това не е от нещата, за които трябва да имате положително отношение.

Накрая жената се съгласи да стане опитно зайче. Енергийното тестване показва, че болката ѝ е свързана с меридиана на пикочния мехур, най-дългия в тялото. Хейзъл „подгони болката“ ѝ по целия меридиан. Процедурата отне много време и когато болката стигна до края на меридиана, започна силно да пулсира и отказваше да излезе. Имах интуитивно прозрение, че Хейзъл трябва да хване седиращите точки на меридиана. Тя го направи и болката изчезна напълно. Жената изпадна почти в истерия, плачеше и не можеше да си поеме въздух. Още не можеше да повярва, че болката си бе отишла. За първи път от години. Промяната бе явна за всички. Тя не можеше да се изправи, защото болката силно травмираше гърба ѝ. Сега не само стоеше изправена, но имаше много по-голям обем на движение. Оттогава обучавам непрекъснато на тази техника и резултатите винаги са отлични.

Допълнителните методи, представени в тази глава, включват „издишване на болката“, потупване, обтягане и щипане на болезнената зона, седиране на меридианите, свързани с болезнената зона, работа с дифузната болка и потупване на зоната. Всеки начин е представен накратко и по реда на нарастващата сложност. А в следващата глава ще се научите как да намалявате болката с помощта на малки магнити. Това и една хубава кушетка за масажи са кажи-речи цялото ви високотехнологично оборудване.

**Издишване на болката.** Дишането задвижва енергията. Чрез концентриране на дишането си вие контролирате болката. Много жени успяват да се справят с родилните болки, като използват дихателната техника на Ламейз, а тя може да се прилага във всяка ситуация. Процедурата е проста. Вдишайте през ноздрите, със затворена уста, сякаш миришете роза.



Издишайте през устата, като че ли духате свещ. Забавяйте леко всяко следващо вдишване. С издишването изхвърляте и част от енергията, ангажирана от болката. Добре е да имате нещо, което да ви припомня изпълнението на процедурата, защото когато дойде болката, умът ви далеч не е на висота. Обикновено уча хората на следната мантра, която да ги води при необходимост: затворена уста, вдишване, мирисане на роза; отворена уста, духане на свещ, издухване на болката.

**Потупване, обтягане, ошипване и изсмукване на болката.** Когато се ударим или нараним, инстинктивно докосваме мястото и започваме да го разтриваме. Това е инстинктът да бъдем чути! Следващите техники понякога са достатъчни, за да се успокои болката.

**Потупване.** За някои мускули, като при болка в рамото, потупвайте цялата област. Използвайте пръстите си или нещо с много и малки „чукчета“, например лека четка за коса с пластмасови шапчици на бодличките. Потупвайте, докато почувствате, че е достатъчно, например около минута. Използвайте вашата интуиция. Най-вероятно ще усетите, че нещо се е освободило и енергията тече по-свободно.

**Обтягане.** При положение, че това не се касае за открита рана, обтягането на зоната около болката също води до облекчение. Болката събира голямо количество енергия. Обтягането на областта на около 2—3 см извън границите ѝ освобождава част от енергийните натрупвания. После натиснете дълбоко по периметъра на болката и разтегнете мускула във всички посоки.

**Щипане.** Лекото пощипване на кожата е сигнал за мозъка, че болката не е необходима вече. И пак напомням — това не може да се извърши при открита рана. Отидете в центъра на болезнената зона с палец и показалец и съвсем леко щипнете кожата веднъж. Ощипването има рестартиращ ефект и задейства така наречения вретеновиден клетъчен механизъм. В нервната система постъпва сигнал, който освобождава хванатата енергия.

**Изсмукване.** Поставете лявата си ръка върху болезненото място на човека. Уверете се, че лявата ви ръка, която издърпва енергията, изсмуква болката на другия. Тогава отпуснете дясната ръка надолу, навън и встрани от тялото ви. Уверете се, че болката на човека изтича през дясната ви ръка. Ако почувствате, че енергията се задържа във вашето тяло, вместо да изтече през дясната ръка, незабавно спрете и разтърсете енергично двете си ръце. (Ако някога почувствате нечия енергия да се задържа във вас, поставете и двете си ръце до лактите под студена течаща вода). Обикновено не е проблем да изсмучете чуждата болка, без тя да се задържи в тялото ви, а наблюденията ми по време на курсовете показват, че техниката е до голяма степен инстинктивна. Хора, които никога не са чували за изсмукване на болката, съвсем спонтанно се придвижват до болезнената област у партньора си, като автоматично отпускат надолу дясната си ръка и я отвеждат встрани от тялото си.

**Успокояване на болката.** Най-често използваната от мен техника е да хвана акупунктурните седиращи точки, свързани с болката. Седирането на меридиана освобождава излишната енергия в процеса на нейното успокояване. Това не означава, че отслабват меридиана и свързаните с него мускули.

Фигура 43 изобразява четиринайсетте меридиана и свързаните с тях мускули. За да хванем меридианните акупунктурни седиращи точки (време — около 4 мин):

1. Идентифицирайте мускула, който се намира в болезнената зона, като използвате фиг. 42.
2. Намерете името на меридиана, който съответства на мускула.
3. Открийте на фиг. 26 акупунктурните седиращи точки, съответстващи на меридиана. Отбележете седиращите точки, дадени като „първи“ (I), и тези, които са маркирани като „втори“ (II).
4. Леко, но уверено хванете седиращите точки (I) за 2 до 3 мин.
5. Хванете седиращите точки (II) за 1 1/2 до 2 мин.

Да предположим, че болката е от лявата страна на тялото ви и на фиг. 43 откривате, че мускулът, минаващ през болезненото място, се управлява от стомашния меридиан. На фиг. 26 се вижда, че за първите акупунктурни седращи точки на стомашния меридиан трябва да хванете показалеца на ръката и втория пръст на крака от лявата половина на тялото. За да ги достигнете, седнете удобно, отпуснете се и с палеца и средния пръст на лявата ръка хванете втория пръст на крака си, като оставите показалеца да стърчи. С дясната ръка хванете точките на показалеца. След 2—3 мин хванете вторите точки, намиращи се на гърба на ходилото. Ако болката е от дясната страна, просто обърнете горните инструкции.

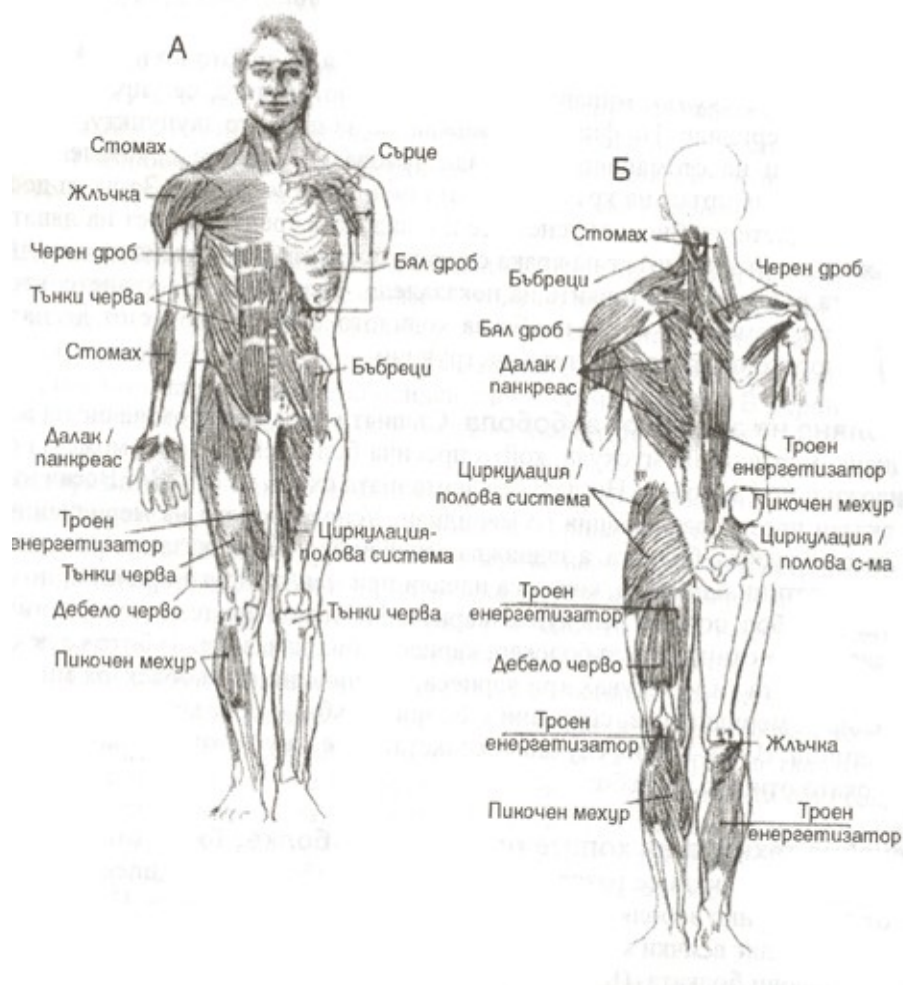
**Отделяне на зъбите от зъбобола.** Същият метод за успокояване на меридиана, управляващ мускула, който пресича болезнената зона, може да се приложи и при зъбобол. Погледнете денталната схема на фиг. 44. Всеки зъб е показан чрез управляващия го меридиан. Успокояването на меридианите не само облекчава болката, а задвижва лечебен процес. Показала съм техниката на стотици пациенти, които са идвали при мен по други причини, но са имали зъбобол поради нелекуван кариес. На някои от тези хора, когато впоследствие отишли на зъболекар, кариесът бил изчезнал. Зъбите се лекуват! Аз самата си излекувах три кариеса, установени от зъболекаря ми, като сеდიрах меридианите, свързани с болните зъби, в продължение на четири седмици. В най-лошия случай техниката може да успокои болката в зъба ви, докато отидете на зъболекар.

**Фиг. 43. Схема на меридианите и мускулите**

**Лечебна техника на хопите при дифузна болка.** Това е отлична техника, когато болката се разпростира на големи области, причинена вероятно от автоимунно заболяване като фибромиалгия или вълчанка. Ползена е и когато ви болят всички мускули или гърба. Техниката просто казва на мозъка да изключи болката. (Време — две до три мин.)

1. Накарайте човека да легне по очи. Направете Гръбначно енергетизиране.

2. Свийте пръсти и ги поставете от двете страни на гръбначния стълб. Започнете от основата на гръбнака, ако искате да качите енергията нагоре; започнете от горната му част, ако човекът страда от главоболие.



3. Поставете другата ръка върху първата отново със свити пръсти, като приплъзвате по дължината на гръбнака, така че той да се намира под десетте пръста.

**Фиг. 44. Дентална система**

4. С пръсти, оказващи лек натиск, придвижете ръцете си по дължината на гръбнака. Докато правите това, представете си как от пръстите ви изтичат лазерни лъчи, които проникват в човека.

5. Алтернативен вариант е да поставите и двата си палеца от тази страна на гръбначния стълб, която е по-близо до вас, а пръстите да

се намират от другата, и така да движите ръцете си нагоре и надолу. След това се преместете от другата страна на човека и повторете действията.

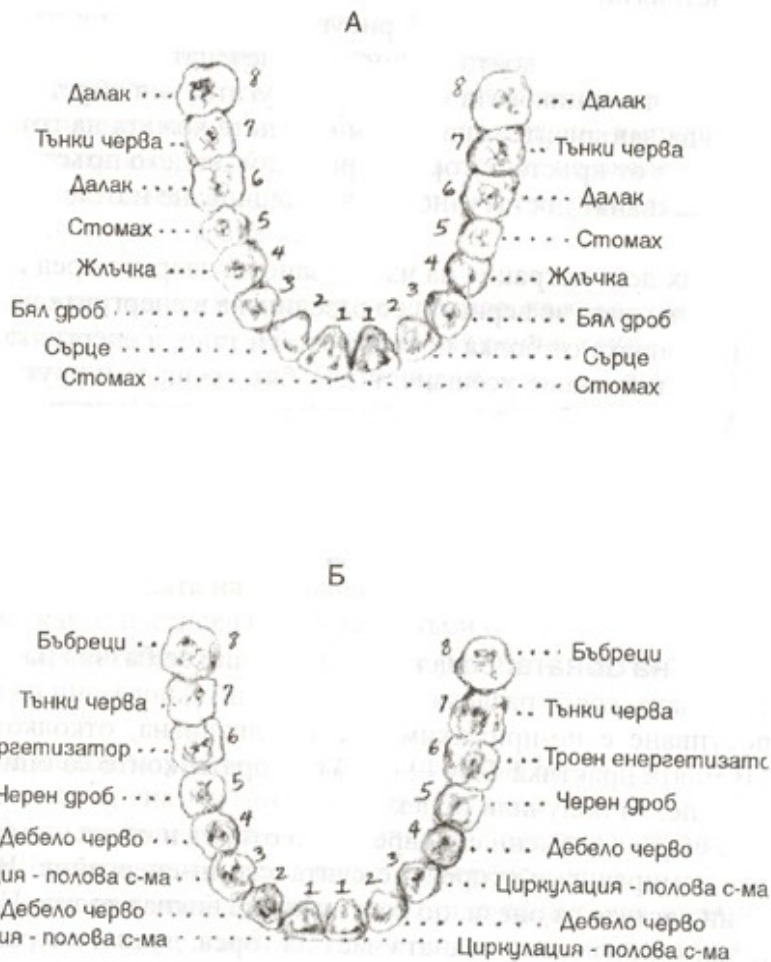
6. Друга разновидност е да рисувате спирали по дължината на гръбнака. Ръката, която е на по-отдалечената част на гръбнака, се върти по часовниковата стрелка, а другата — в обратната посока.

7. Преди да завършите, ощипете и отлепете кожата на гръбнака, като започнете от кръста нагоре. Спрете там, където пръстите ви не могат да захванат достатъчно кожа за ощипване и отлепване.

Извършвах демонстрация на изчистване на чакрите пред курсисти в Австралия. Почувствах, че веригата се разединява в енергиите на жената доброволка. Тя се оплака от болка през цялото си тяло, а енергията на нервната й система предизвикваше усещане, което бях срещала и друг път. Попитах я дали не страда от фибромиалгия. Тя отговори утвърдително. Накарах я да се обърне по корем и извърших току-що описаната процедура. Към края на сеанса болката й изчезна. Жената не се учуди, защото беше запозната с техниката. Аз бях учудена, понеже си мислех, че съм открила нещо ново, но тя ми каза, че с малки разлики това е лечебна техника на хопите, която тя бе научила от един възрастен хопи.

**Потупване на зоната.** Зоналното потупване се базира на рефлексологията на стъпалата, която разделя тялото на зони, показани на фиг. 45. Зоналното потупване е по-приложимо за локализирана, отколкото за разсеяна болка. В моята практика 70% — 80% от хората, които са опитвали зоналното потупване, са получили облекчение.

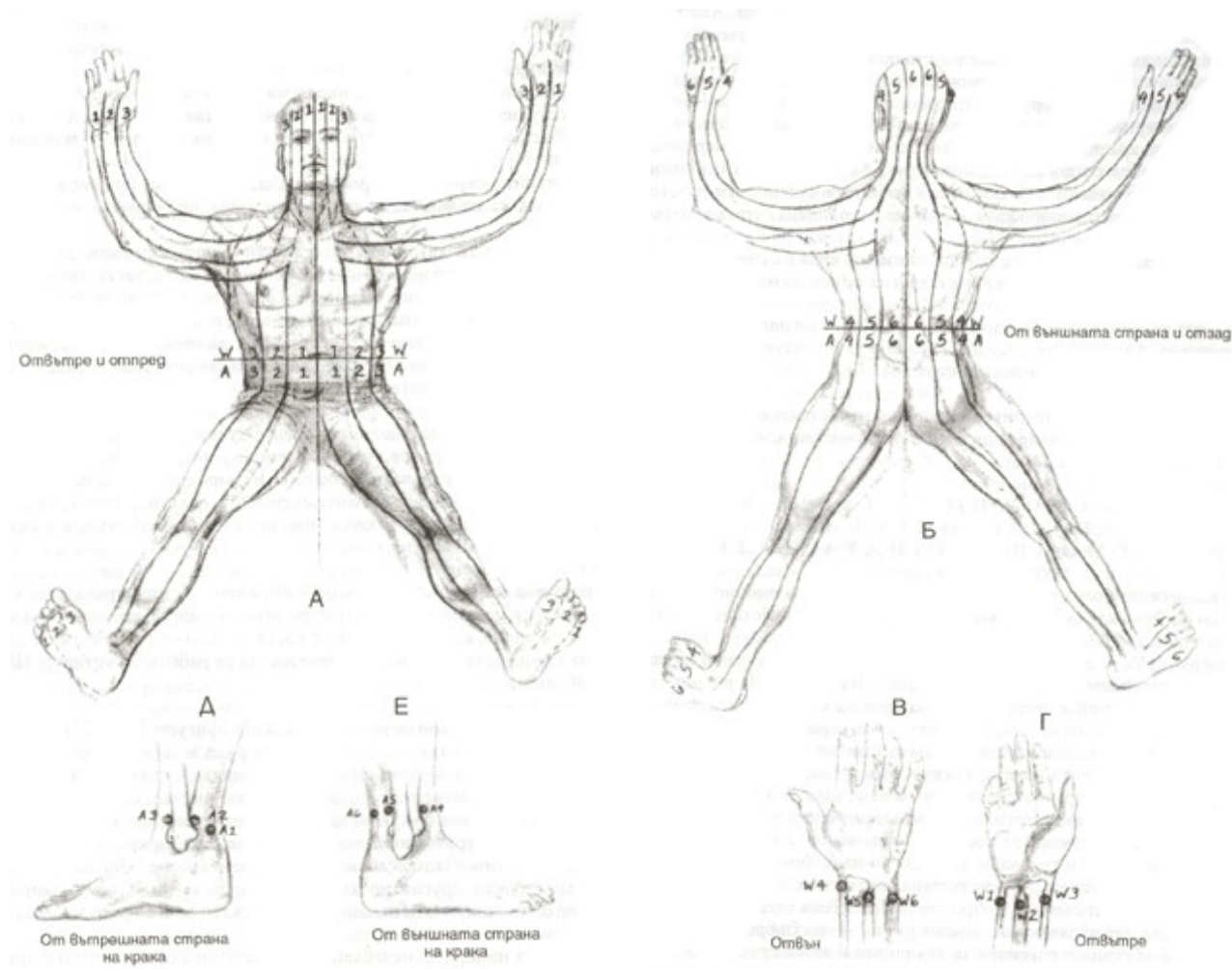
Зоните са разположени едновременно отпред и отзад на тялото. По-меките части, намиращи се отпред, се считат за ин-енергийни. Върху ръцете и краката ин частите са онези, по които



трудно никнат косми. Предната или ин-част от тялото включва предната част на торса, долната страна на ходилата, дланите, вътрешната страна на ръцете и краката, както и предната част на шията и лицето. За ян-енергийни се считат зоните с по-груба кожа. Те се намират на гърба, горната част на стъпалата, външната част на ръцете и краката, задната част на врата и главата. За зоналното потупване (време — около 2 мин):

1. Локализирайте болката в една от зоните (пространствата между линиите) на фиг. 45.
2. Гледайки зоните, открийте цифрата, намираща се в зоната, където е вашата болка. Ако болката ви е под кръста, потупвайте глезена (А върху диаграмата). Ако болката е над кръста, потупвайте китката (W върху диаграмата).
3. Когато болката е отпред, върху ин-страната, потупвайте вътрешната страна на глезена или китката (ин). Когато болката е локализирана отзад (ян), потупвайте външната страна на глезена или китката (ян).
4. Открийте върху диаграмата точката за китката или глезена, съответстваща на вашата болка. АЗ означава, че болката е в зона 3 под кръста.
5. Потупайте точката около десет пъти. Спрете за около 10 секунди. След това потупайте за още 90 секунди. Това е достатъчно. Непрекъснатото потупване успокоява бавните, постоянни болкови импулси, а прекъснатият ритъм — бързите, стрелкащи импулси.
6. Болката ще намалява постепенно в продължение на около десет минути. Ако дотогава не е изчезнала напълно, потупайте същата зона, само че от обратната страна на тялото.

Чрез енергийно тестване можете да се уверите, че това е вярната точка, макар че няма да си навредите, ако потупате погрешна точка. Да предположим, че не сте сигурни дали болката се намира в зона 1, 2 или 3 от вътрешната страна на глезена. Тестувайте енергийно, докато потупвате всяка точка. В зоната, нуждаеща се от потупване, ще изгубите енергия, а в останалите две ще покажете силен тест.



## Фиг. 45 Зони на болката

**Изгонване на болката.** Помага в случаите, когато страдате от хронична болка и тя тръгне по линията на меридиана. Представете си, че я изстисквате от меридиана, както изстисквате паста за зъби от туба. Можете да го направите сами, макар че винаги е приятно да се работи с партньор. (Време — 5 до 30 мин.)

1. Установете на кой меридиан е болката (фигури 10 — 23).
2. Поставете показалеца на едната си ръка в центъра на болката, а показалеца на другата ръка — на точката, бележеща началото на меридиана. Натиснете и с двата пръста умерено силно.
3. Болката винаги има свой двойник, поне още една точка върху меридиана, за която може въобще и да не подозирате, докато не бъде стимулирана. Задържайки пръста в центъра на болката, придвижвайте бавно другия по хода на меридиана на малки разстояния, колкото е ширината на един пръст, докато не стигнете място, което боли.
4. Щом го намерите, незабавно натиснете силно това място едновременно с центъра на болката. За две—три минути болката поне в едната точка ще започне да изчезва. Причината е, че вие отваряте канал за изтичане на блокираната енергия.
5. Вдигнете пръста от точката, която вече не е болезнена. Ако това е втората точка, поставете отново пръста и го придвижете към първоначалната точка на малки разстояния. Ако болката е спряла в първоначалната точка, придвижете пръста към края на меридиана, отдалечавайки го от другия. Отново натиснете. Продължавайте, докато намерите нова болезнена точка. Тогава повторете точка 4.
6. В края на краищата единият пръст ще достигне края на меридиана или двата ще се допрат един до друг. Ако пръстите са допрени, придвижете този от неболезнената точка, на сантиметър разстояние, към противоположния край на меридиана, от който сте тръгнали.
7. Накрая единият пръст все пак ще стигне до края на меридиана. Когато това стане, „изтикайте“ го с другия пръст, като го местите по малко и на интервали.
8. Продължавайте, докато изгоните болката през единия край на меридиана. Ако болката „заседне“, хванете акупунктурните седиращи точки в края на меридиана (фигура 26).

Описаните енергийни техники, изпълнени самостоятелно или в комбинация, носят облекчение в широк диапазон от болезнени състояния.

## • СЛОЖНИЯТ ТАНЦ НА ФИЗИЧЕСКАТА И ЕМОЦИОНАЛНАТА БОЛКА •

Физическата болка води до емоционална. Както и емоционалната води до физическа. Тяхната вътрешна игра и взаимодействие са сложни и понякога объркващи.

Дъщеря ми Таня страдаше няколко дни от силна болка около яйчниците. Нищо не ѝ помагаше и тя само се превиваше и гърчеше. За късмет самолетът ми имаше престой в града, в който живееше в момента, и тя дойде на летището. Таня предполагаше, че причината е по-сериозна, някакво заболяване. Странно беше защо лекарствата, които взимаше и би трябвало да ѝ подействат, въобще не ѝ повлияха. Оживеното летище и необходимостта от бърза реакция не ми предоставяха голям избор, така че я накарах да седне и започнах да я тествувам енергийно. Минах през сигналните ѝ точки. Всяка една даваше слаб резултат, от което ми стана ясно, че всичките ѝ меридиани са разбалансираны и трябваше да отида по-надълбоко, за да потърся първопричината на проблема. Когато тествах ритмите ѝ, зимният даде слаб резултат, но останалите бяха в добро състояние. Това стесни периметъра до два меридиана, управлявани от зимния ритъм — на бъбреците и на пикочния мехур. Бъбречният отговаря за яйчниците и затова реших да хвана неговите акупунктурни седиращи точки.

В момента, в който ги хванах, почувствах как през тялото ми протече потока на страха.

Страхът е стресовата емоция на зимата и аз казах на дъщеря ми какво изживявам. Тя ми възрази, че не се страхувала от нищо. Лицето ѝ беше бледо, с тъмни кръгове около очите — само за няколко минути то започна да възвръща нормалния си цвят, а кръговете избледняха. Продължих да държа точките и тя започна да чувства как вълните на страха се оттичат от тялото ѝ. Сякаш светкавица премина през нея и тя разбра, че под външния слой на стреса е развила силен страх, че няма да успее никога да се измъкне от планината стресиращи проблеми, с които се опитваше да се пребори. Страхът бе блокирал енергията около яйчниците. Докато задържах точките, страхът, който вече беше осъзнала, си отиваше. През следващите пет минути енергията протече нормално по меридиана, а болката изчезна напълно. Страхът си бе отишъл, болката също, тя отново беше уверена в себе си, а аз можех да си хвана самолета.

Независимо дали източникът на болката е физически или емоционален, можете за около десет минути да освободите себе си или някой друг от мъчително страдание. (Време — 10 до 15 мин.)

1. Първо определете кой от петте ритъма е нарушен, като тествате енергийно петте ритъма.
2. Погледнете фигура 35, за да видите къде е стресовата емоция на ритъма, както и меридианите, които той управлява.
3. Установете кой от меридианите на ритъма не е в ред. Ако изживявате стрес, запитайте се дали емоцията ви е насочена навътре (страх за себе си, гняв към себе си и т. н.) или е обърната навън (страх за света, гняв към другите и пр.). Ако емоцията е насочена навътре, това е ин меридиан, ако е обърната навън — имате нарушен ян меридиан. Можете също така да тествате енергийно меридианите, свързани с ритъма, като използвате сигналните точки.
4. Когато намерите меридиана, хванете акупунктурните му стимулиращи или седиращи точки (фиг. 26).
  - а. Ако болката е породена от претоварване, тъга, наболели чувства или ви е трудно да забравяте лошото или да релаксирате, хванете седиращите точки.
  - б. Ако ви е необходимо да си възвърнете силите, хванете стимулиращите точки. Ако въпросният меридиан се окаже сърдечният или далачният, използвайте само стимулиращите точки.
5. По принцип третирането на невровакуларните точки винаги е полезно, когато става въпрос за емоционални проблеми.

Емоциите са продукт на вашата биохимия и, разбира се, на стила ви на опознаване и възприемане на събитията от живота ви. Като работите върху стресовата емоция на определен меридиан, свързан с физическа или емоционална болка, създавате благоприятно биохимично състояние за преодоляването на болката.

## **ДЕТИНСКИ ВЪПРОС**

Независимо че това е най-кратката глава от книгата, за някои хора тя ще се окаже най-ценната. Често си задавах въпроса: „Защо Бог, създал радостта и екстаза, ни кара да страдаме чрез болката?“ Не е ли могъл Бог или природата да създаде по-малко травмираща сигнална система, за да привлече нашето внимание? Такава има, разбира се, и то не една. Преди да се прояви болката, се появяват знаците по лицето, в храносмилателната система, в настроението, енергийното ниво, както и множество други второстепенни симптоми, които са далеч по-добронамерени от болката. След като разполагат с информация, много хора ще предпочетат да се научат да разчитат своите фини енергии, приличащи на вградено измервателно устройство за потенциалните проблеми, вместо да чакат появата на болката. Странно е, че в нашата култура от детската градина нататък никой не ни учи как да разчитаме показанията на това устройство и как въз основа на тях да си нанесем корекции.

Тогава болката ще се проявява само в спешните случаи. Подобно на майчината любов, болката, когато се проявява при неотложност, със своята недвусмислена сила може да спаси живота ни. Когато е последна възможност, болката не може да се избегне. Но ако възприемаме тялото си като енергийна система и я поддържаме балансирана и жизнена, можем да направим много неща, така че по-рядко да изпадаме в такова крайно състояние.

## *Глава 11*

### **Плуване в електромагнитни течения**

#### **Най-добри условия за създаване на екосистема в антистресово състояние**

ДНЕШНИЯТ СВЯТ ВОЛИ НАЧАЛОТО СИ ОТПРЕЛИ МАЛКО ПОВЕЧЕ ОТ СТО ГОЛИНИ, КОГАТО ТОМАС ЕДИСЪН ДЕМОНИСТРИРА ЗА ПЪРВИ ПЪТ електрическата крушка ... а днес плуваме в море от енергия, почти изцяло създадена от човека.

РОБЪРТ БЕКЕР

Въртящо се разтопено желязо във вътрешността на Земята създава в електромагнитно поле, което обгражда планетата. То взаимодейства с високоенергийни атомни частици, излъчващи се от слънцето. Заедно те образуват геомагнитното поле, което предпазва Земята от прякото влияние на слънчевата енергия. Без тази обвивка животът няма да съществува и дори най-малките колебания в нея могат променят състоянието и поведението на биологичните системи. Екстремални отклонения като обръщането на северния и южния полюс (това се е случвало много пъти в историята на Земята, но не и след появата на човечеството) са довели до изчезването на множество животински и растителни видове. В обхвата на геомагнитното поле ние не само сме се научили да генерираме и манипулираме електромагнитните сили, но и сме наситили атмосферата със създадени от човека честоти, които изпълват целия електромагнитен спектър. Родени сме и сме се развивали в електромагнитна екосистема, която се различава силно от тази, в която живеем днес.

Опасността от „електрозамърсяването“ остро се дискутира по цял свят и е съвсем ясно, че електромагнитната енергия в околната среда влияе върху нашите меридиани, чакри и останалите енергийни системи. Освен това е очевидно, че въздействието ѝ може да бъде както положително, така и отрицателно. Тази глава ще ви подсказва как да сведете до минимум вредите и да използвате магнитните сили в своя полза.

#### **• СЪЗДАВАНЕ НА ЕЛЕКТРОМАГНИТНА СРЕДА, КОЯТО ПОДДЪРЖА ЗДРАВЕТО •**

Тялото ви се нуждае от земното електромагнитно поле. Нарушенията, разпространени сред японските индустриални работници, които прекарват дълги часове в метални сгради, откъсващи ги от естественото земно магнитно поле, са наречени синдром на магнитнополева недостатъчност и включват симптоми като безсъние, снижен тонус, общ дискомфорт и болки. Прилагането на изкуствено магнитно поле веднага намалява симптомите. Подобен синдром е наблюдаван и при руски космонавти, които след престой в космоса над една година загубили 80% от плътността на костната си система. След въвеждането на изкуствени магнитни полета това препятствие вече не представлява проблем при дългите междупланетни пътешествия.

Обикновено не се замисляме за влиянието на магнитното поле върху биологичната тъкан. Металните пломби, стоманените лъжици и стрелката на компаса са направени от вещество, напълно различно от човешката плът. Оказва се, че освен желязото в кръвта, всички форми на живот на тази планета съдържат миниатюрни кристали от магнетит, естествен магнитен

минерал, изграден от черен железен окис. Магнетитът постоянно регистрира настъпващите промени във вашата връзка с електромагнитното земно поле и ви помага да се насочвате към него. Магнетитът е естествената руда, използвана от необразованите ни предци в целебните ритуали и церемонии. Магнетитните кристали в тялото ви са толкова малки, че могат да се наблюдават само с помощта на електронен микроскоп.

Концентрацията на магнетитните кристали в човешкия мозък е значително по-ниска от установената у птиците, пчелите и рибите. Учените са на мнение, че магнетитът у животните подпомага навигационните им умения. А магнетитът в бактериите всъщност ги превръща в „плуващи стрелки на компас, които са ориентирани към земното магнитно поле.“ Относително ниската концентрация на магнетит при човека обяснява защо не можем да се ориентираме така добре както птиците и пчелите, но тя е достатъчна, за да се обясни влиянието на естествените и изкуствените магнитни полета върху здравето.

Интересите на правителството и индустриалците ги карат да признават с голяма неохота силния обратен ефект на изкуствените магнитни полета, но аз често наблюдавам в кабинета си техните поражения върху човешкото здраве. Тези полета не могат да причинят видима вреда на повечето хора, но по-чувствителните индивиди могат да се окажат сериозно застрашени. Някога миньорите вкарвали в шахтата канарче, за да измерят нивото на отровните газове. Ако канарчето спирало да пее, миньорите знаели, че то е мъртво, а шахтата заразена. Хората, чувствителни към влиянието на електромагнитните полета, приличат на канарчетата, но в днешно време този проблем се разширява все повече.

Стотици изследвания на влиянието на електромагнитните полета върху здравословното състояние на хората през последните двайсет години достигат до разнородни и противоречиви заключения. Подобно на противоречащите си научни показатели за опасността от тютюнопушенето, и тук икономическите интереси влияят върху резултатите. През 1996 г. масово бе широко обнародвано авторитетно проучване, подписано от престижни членове на Националния изследователски съвет към Националната академия на науките, което твърдеше, че електромагнитните полета не са реална заплаха за човешкото здраве. Не толкова широко популяризиран бе фактът, установен от същия научен екип, че децата, живеещи в близост до електропроводи с високо напрежение, показват повишени стойности на заболяемост от левкемия. Запитани каква е причината за това, щом се изключва въздействието на електромагнитното поле, „членовете на комитета отговорили, че не знаят“. Данните на Националния изследователски съвет предизвикаха остра критика за това, че са скрити едни от най-важните проучвания, разкриващи вредното влияние на електромагнитното поле върху здравето. Едно по-ранно изследване на Агенцията по защита на околната среда (АЗОС) на САЩ откри връзката между електромагнитните полета и заболяванията от рак. Военновъздушните сили и Белия дом се опитаха да не дадат гласност на тези резултати, тъй като те „можело да разтревожат неоснователно обществеността“, но някои членове на АЗОС бяха толкова разтревожени, че изнесоха резултатите пред пресата. Ето извадка от заключението на експертната:

*Изследванията, при които се установява левкемия, лимфома и рак на нервната система у деца, изложени на магнитните полета на домакински електрически уреди от 60 Hz, заедно с подобни заключения от изследвания на възрастни, представители на няколко професии, които често са изложени на въздействието на електрически вериги, показват, че е налице последователен модел на реакции, който предполага, но не доказва причинно-следствена връзка.*

Накратко, някои болести са свързани с влиянието на електромагнитното поле. Видеоекрани, електропроводи с високо напрежение, трансформатори, електрически одеяла, флуоресцентни светлини и микровълнови фурни могат да бъдат вероятни болестотворни причинители. Разглеждането на този проблем се превърна във важно предизвикателство в собствената ми практика. И понеже това остава една огромна неработена област, имам няколко пред-



ложения за вас, ако считате, че електромагнитните полета — независимо дали са изкуствени, предизвикани от земни рудни залежи или от „енергийни вихри“ — влияят отрицателно на вашето здраве.

## • ПРОТИВОСТОЕНОЕ НА МАГНЕТИЗМА С ПОМОЩТА НА МАГНИТИ •

През всяка клетка и тъкан на тялото преминават електрически токове. Щом съществува електричество, в околността се образува магнитно поле. „Електрическото поле се дължи на наличието на заредени частици (като електроните), а магнитното поле се дължи на движението на заредените частици (като потока от електрони)“. Доскоро магнитното поле около човешкото тяло не можеше да бъде измерено, но новите чувствителни уреди вече го правят. Джон Цимерман от Института по био-електро-магнетизъм отбелязва следните преимущества на работата с магнитното поле в сравнение с електрическото поле на тялото: получената информация е по-точна; магнитното поле преминава през костите и другите телесни тъкани и остава непроменено, докато електропотокът бива блокиран от костите; няма нужда от контакт, за да се получи информация от магнитното поле на индивида. За разлика от рентгеновите лъчи, контрастните вещества, радиоактивните вещества и излагането на електрически ток, техниките за получаване на магнитни изображения са напълно неинвазивни.

Получават се все повече потвърждения, че магнитните полета са част от процеса на изцеление. Електромагнитното излъчване от ръцете на лекаря се увеличава значително, когато лечебната енергия е насочена към пациента. Електромагнитната енергия, насочена към увредени клетки, води до регенериране на клетките — това намира приложение за побързото възстановяване на счупени кости. Дори свидетелствата в медиите, че магнитите спомагат за облекчаване на болката и за подобряване на резултатите на ат-лети и други спортни знаменитости, вече са подплатени с научни потвърждения за лечебните свойства на магнитите.

Едно изследване например, проведено в медицинския колеж „Бейлор“, показва, че магнитотерапията има болкоуспокояващ ефект. Петдесет пациента с постполиомиелитен синдром и страдащи от мускулни или артритни болки били разделени на две групи. В едната група било приложено въздействие с активни магнити върху болезнената зона за 45 минути. В другата били използвани инертни безвредни устройства. Нито пациентът, нито лекарят знаели дали устройството има активно магнитно поле. При пациенти с активнодействащ магнит болката намаляла средно 4.4 по десетобалния болков въпросник на McGill. Резултатът в групата с безвредното устройство бил 1.1. Обобщените изводи на Международния съвет по магнитотерапия водят до заключението, че магнитотерапията носи подобрене в широк диапазон от медицински случаи, в това число възпаление на сухожилията, проблеми с кръвообръщението, диабетна невропатия, костни кисти, хипертония, атрофия на оптичния нерв, лицева парализа, лечение на фрактури.

Години наред се интересувах от терапевтичното приложение на магнитите, но за първи път разбрах, че те са нещо повече от маргинално лечебно средство, когато при мен дойде за консултация една жена със сърдечни проблеми. Тя имаше високо кръвно налягане, фибрилация и аритмия. Електрокардиограмата ѝ показваше остър сърдечен стрес и лекарят очакваше сърдечна криза всеки миг.

Щом прокарах пръст по сърдечния ѝ меридиан при минимален натиск, тя почувства толкова силна болка, че почти скочи от леглото. Енергията по меридиана, особено в участъка от лакътя до горната част на ръката (където започва меридианът), беше толкова плътна, че почти не се движеше. Можех да изчистя меридиана до някаква степен по време на сеанса, но за съществено подобрене се изискваше продължителна работа. Графикът ми налагаше да приема друг редовен пациент и затова ѝ предложих най-подходящия за момента вариант:

енергийни упражнения за освобождаване на енергиите около сърцето и без да съм сигурна, че това ще ѝ помогне, ѝ предписах привързване с лента на четири слаби магнита върху четири акупунктурни точки по хода на сърдечния меридиан. Казах ѝ да държи магнитите по половин ден в продължение на една седмица, но да ги отстрани моментално, ако почувства нещо нередно.

Тя ми позвъни след няколко дни, за да каже колко учудени са тя, лекарят ѝ и съпругът ѝ от подобреното ѝ състояние. Лекарят искаше да научи повече за лечението. Не само че болката в областта на сърцето бе изчезнала, а от фибриляцията и неправилния сърдечен ритъм нямаше следа; кръвното ѝ налягане се нормализираше.

Използвала съм успешно магнитотерапията за успокояване на болки, за отключване на „замразени“ енергии, както и за по-бързото заздравяване на счупени кости. Но най-животоспасяващото приложение бе да предпазя хората от въздействието на електромагнитните полета, увреждащи здравето.

**Някои основни неща.** Терапевтичното прилагане на магнитите не е толкова просто, както изглежда на пръв поглед: превързането им с лента или поставянето на магнитна възглавничка върху болното място. От значение са силата на магнита, полюсът, който се допира до кожата, както и мястото, върху което се поставя. Ако тези фактори не се преценят правилно, употребата на магнита може да се окаже по-скоро вредна, отколкото полезна. Например при едно изследване, хората, чиито глави сочели в северната посока на намагнетизирано поле, ставали неспокойни, объркани, получавали временни умствени разстройства, а електрическата активност на мозъка им била забавена. Когато обаче главите им сочели на изток, хората се чувствали спокойни.

Тъй като много фирми започнаха да се възползват от чудото на магнитотерапията, търговските интереси изглежда надделяват над професионализма. За съжаление в повечето средства за магнитна терапия, които можете да си купите на пазара, като лакътници, ленти за китките, ленти за глезените, колани, обхващащи гърба, или постилки за спане, или магнитите са защити както дойде, без да са съобразени с това, че поляриността им е от значение, или пък южната страна на магнита е обърната към кожата. Ако южната страна на магнита може да подобри кръвообръщението при атлетите например, то също така може да увеличи болката, да разпространи инфекция или да стимулира нарастването на тумори. Важно е да се познават свойствата на магнитите и как те могат да се използват.

Друг коварен трик при работата с магнити е, че формулата, която ви е помогнала един път, може да не действа по същия начин след това, ако магнитите са променили магнитното ви поле. Ако знаете за този проблем, можете да предприемете съответни мерки. Ако например магнитът, който ви е помагал да се чувствате добре, започва да предизвиква обратен ефект у вас, бихте могли да го обърнете. Това ще коригира баланса, обикновено в рамките на минута. После махнете магнита от тялото си. Ако по погрешка поставите на болезненото място южната посока на магнита вместо северната, и болката и дискомфортът веднага ще се увеличат, така че го обърнете обратно.

**Как да изпробвате поляризацията на магнита.** Магнитите, обозначени предварително с „юг“ и „север“, може да се окажат измамни, тъй като съществуват две противоположни системи за обозначаването им. Използваните за навигация и за индустриални цели магнити имат за северна страна тази, която сочи на север, ако магнитът се употребява като компас. Но тъй като противоположностите се привличат, всъщност южната страна на магнита сочи към северния магнитен полюс на Земята. Така че в навигацията южната страна на магнита се смята за северна, защото сочи на север. Физиците пък наричат обърнатата на север страна южна, което технически е по-правилно. Сред магнитотерапевтите това е прието за стандарт и това е системата, която аз използвам.

Най-лесният начин за определяне на северната и южната страна на един магнит е като се

използва компас. Върхът на стрелката, сочещ северния полюс на земята, ще сочи и към северния полюс на вашия магнит. За удобство при бъдещата ви работа можете да маркирате северната страна на магнита си с боя или лак за нокти.

Ако нямате компас, можете да приложите енергийно тестване върху тялото ви, за да установите коя страна е северна и коя южна. Поставете магнита над лявото си ухо и накарайте някой да ви тества. Когато северната страна на магнита допира кожата ви, ще имате загуба на енергия. В действителност вие не губите енергия, но понеже северният полюс предизвиква свиване на енергията, тя се отдръпва от крайниците ви. Допирът на южната страна до кожата ви ще предизвика усещане за прилив на енергия, тъй като южният полюс разпръсква енергия към крайниците. Впоследствие можете да използвате компас, за да се уверите във верността на теста.

#### **Как да излекуваме счупена ръка или крак**

*Определете южната и северната страна на три кръгли магнита по описания по-горе начин. Привържете северния полюс на единия от тях директно върху кожата над счупеното място.*

*Привържете северния полюс на втория магнит под счупеното място. Южният полюс на третия магнит превържете малко над счупеното място, в посока към главата. Това образува затворена верига, която облекчава болката и помага за зараства-нето на костта. Оставете тялото ви да се върне към нормалното си магнитно състояние, като отстранявате магнитите за по няколко часа дневно.*

Магнитите могат да се използват като допълнение към другите техники за успокояване на болките, представени в предишната глава. Същите принципи са валидни и когато работите с електромагнитните енергии на околната среда.

Съществуват някои **противопоказания** при работата с магнити. *Не поставяйте магнита върху пейсмейкър или върху корема си по време на бременност. Тъй като южната страна стимулира растежа и циркулацията, не я поставяйте над инфектирани места, отоци или тумор, нито пък върху човек, страдащ от диабет.*

#### **• МАГНИТИ И БОЛКОЛЕЧЕНИЕ •**

След първия ден на тридневен курс при мен дойде един от курсистите. Искаше да се научи как да помага на свой приятел, страдащ мъчително от фантомна болка на мястото на ампутирания крак. Опитвах се да му обясня една сложна, но ефективна болкоуспокояваща техника, но човекът се почувства объркан и изпадна в паника. Накрая му дадох един малък магнит, отбелязах с червило северния полюс и му казах да превърже северната страна към останалата част от крака на приятеля си. На другия ден той дойде, за да свидетелства за ефикасността на магнитите.

Първото условие, което трябва да имате предвид, преди да привържете магнита върху тялото си, е неговата сила. Предлагам да започнете с малък магнит, който има слабо силово поле. По-големите *не* са непременно подобри, когато се излагате на коригиращото влияние на магнитното им поле. Потърсете малки магнити с диаметър 6-7 мм. Внимавайте, защото в природните магазини понякога продават малки магнити, които обаче са много мощни. Ако имате съмнения, питайте. Щом веднъж се запознаете с въздействието на слабите магнити, можете да опитате и с по-силни.

Другото важно условие е дали да поставите северния или южния полюс върху кожата си. Всяка клетка от тялото ви представлява миниатюрна батерия; положителният ѝ полюс е като

южната страна на магнит, а отрицателният ѝ полюс прилича на северната му страна. Когато сутрин се събудите от сън добре отпочинали, между двата полюса съществува баланс. С активизирането ви вие генерирате повече положителна енергия и клетките в тялото ви започват да приличат на южната страна на магнита.

Тъй като северният полюс на магнита е отрицателно зареден, привързването на северната страна върху кожата забавя изграждането на положителна енергия в клетките. Това действа успокояващо. Северната страна обикновено е и по-силно лечебна. Предназначението ѝ е да ни поддържа балансирани. Тя осигурява стабилна, възстановяваща енергия и е свързана с облекчаването на болката, отоците и инфекциите, понижава кръвното налягане, *спира* растежа на туморите. Използва се и за лекуване на навяхвания, счупвания, артрит и зъбобол.

Южната страна на магнита подпомага растежа. За добро или зло тя активизира, стимулира и усилва — и циркулацията на кръвта, и рака. Затова е по-опасно да се работи с южната страна на магнита. Вие не знаете какво точно бихте могли да активизирате. Южната страна стимулира и увеличава енергиите, разпръсква флуидите и засилва кръвния поток. Тъй като влияе върху производството на инсулин, южната страна не бива да се поставя върху болни от диабет. Обикновено ограничавам използването на южната страна до лекуване на изгаряния, счупвания, навяхвания и кръвни съсиреци или за създаване на затворена верига заедно със северната страна (например при счупвания). Освен това е желателно да подържите за около трийсет секунди южната страна на магнита насочена към областта, върху която сте въздействали със северната, за да възстановите баланса. Ако вашият опит се различава от казаното дотук — възможно е южната страна да ви влияе добре за по-продължителен период от време — доверете се на усещанията си. Възможно е при различните хора поляриността да е обърната или да се обръща от време на време; затова останете в покой и се вслушайте в себе си.

Третото условие е мястото, където да поставите магнита. Сложете северната страна директно върху кожата на болезнената зона, ако нямате открита рана или друго противопоказание. Ако имате рана, незабавно го поставете под болезнената зона (тоест в посока от главата към пръстите на краката). Не слагайте южната страна на магнита директно върху болезнената зона. Можете обаче да поставите южната страна над болното място (в посока към главата). Това подобрява потока на кръвта, храносмилането и цялостното енергийно състояние на тялото. За да образувате затворена верига, която лекува счупване, навяхване или кръвен съсирек, северният полюс на единия магнит се поставя върху нараненото място, южният на другия магнит — над него, а северният полюс на третия магнит - под него. Изключение на правилото да не поставяте южната страна директно *върху* болезненото място е в случай на изгаряне. Първо поставете северната страна под изгореното място за облекчаване на болката и противовъзпалително. Щом се образува коричка, като поставите южната страна върху изгарянето, кожата ще заздравее по-бързо, но ако болката се усили, обърнете магнита за няколко секунди. После го отстранете или опитайте отново.

Можете също така да използвате вътрешното взаимодействие между двата полюса на магнита. Представете си например, че искате да държите южната страна върху стомаха си, защото имате стомашно разстройство. Но в същото време усещате и болки на мястото. Първо подръжете северната страна, докато болката изчезне, и после обърнете магнита, за да повлияете на разстройството. При главоболие поставете северния полюс на върха на главата, за да успокоите натрупалата се енергия, а щом почувствате облекчение, използвайте южния полюс за около трийсет секунди, за да разпръснете енергията. За да привържете магнита върху тялото си, употребявайте бинтове. Невъзможно е да се дадат точни инструкции колко време да държите магнита върху болното място, затова се вслушайте в интуицията си. Може да махнете магнита веднага щом болката отслабне, приблизително след около минута. Може да го оставите през цялата нощ. Може да го поставяте за минути няколко пъти на ден, за да промените полето на хронично болезнено състояние. Щом болката спре, махнете магнита. Ако болката се върне отново, поставете го пак. Ръководете се от основното правило, никога

да не оставяте северната страна привързана за повече от дванайсет часа, а южната — за повече от половин час.

### **Как да облекчим артритна болка**

*Поставете северната страна на малък магнит върху болното място и ще почувствате облекчение. Привързването на северната страна към чувствителни или болезнени невролимфатични или акупунктурни точки за шест до осем часа ще отвори свързаните с тях меридиани и ще излекува системите, които те управляват.*

## **• ПРОТИВОПОСТАВЯНЕ НА ЕЛЕКТРОМАГНИТНИТЕ ПОЛЕТА С ПОМОЩТА НА МАГНИТИ •**

Как да разберем дали здравословният ни проблем е бил предизвикан от електромагнитно поле? Често въздействието на тези полета остава незабележимо до появата на очевидни симптоми, като внезапно раздразнение, болки, нарушения на нервната система, тумори или левкемия. По-леките симптоми обаче безпокоят много хора, които никога не свързват проблемите си с влиянието на електромагнитни източници. Виждала съм как рязко се понижава продуктивността на служители, след като в офиса се инсталира флуоресцентно осветление; познавам ученичка, чийто успех се понижи, след като се премести в училище с такова осветление. Свидетелка съм също на подобрене в поведението на ученик, на когото учителят е позволил да седне близо до прозореца, за да бъде по-близо до светлината и да избегне директното влияние на флуоресцентната лампа.

Други електромагнитни полета са също толкова дезориентиращи. Един клиент с известен опит в йога практиките, ми описа усещанията си от енергийното въздействие нагоре по гръбначния му стълб като изживяване на кундалини и той твърдо вярваше, че това е проява на духовно отваряне. Също както при недостатъчно подготвен човек истинското преживяване на кундалини, при което външна електромагнитна енергия въздейства на тялото, може да го накара да полудее.<sup>16</sup> Моят пациент стигна до заключението, че не е готов за това отваряне и се нуждае от помощ, за да го спре. Оказа се, че той просто е влязъл в контакт с нови за него електромагнитни полета в обкръжаващата го среда. Показах му как да ги идентифицира и да се предпази от тях и това реши проблема.

Ако имате съмнение, че външни електрически полета ви вредят — признаците са сънливост, разконцентрираност или безпричинна летаргия, което означава, че електромагнитните полета са обърнали енергиите ви в хомолатерална посока. Ако енергиите ви не се кръстосват или постоянно се връщат към хомолатералния модел, то налице е една от следните пет причини: (1) вие сте болни, (2) намирате сте в силен стрес, (3) имате алергия, (4) хормоните ви се намират извън баланс или (5) околната среда обкръква енергиите ви. Чрез енергийно тестване на обкръжаващата ви среда можете да проверите дали ви влияят нехармонични енергии. Обърнете внимание дали определени места ви изтощават или ви пречат да мислите нормално. Тестувайте се енергийно, когато сте далеч от тях и когато сте в близост. Опитайте се да усетите възможните влияния на електропроводи с високо напрежение, трансформатори, сателитни чинии, видеоекрани, стенни контакти, електрически одеяла, микровълнови фурни и флуоресцентни лампи. Някои сгради или части от сгради са построени върху подземни води или минерални пластове, или се намират в енергийни вихри, които могат да влияят негативно на човешките енергии.

Щом усетите зони във вашето обкръжение, които причиняват електромагнитни проблеми, избягвайте ги, ако е възможно. Млада жена с изключително нередовен менструален цикъл и мъчителни спазми се преместила да живее в гората в къщурка без никакви технически

съоръжения. Изложена само на естествена светлина, без електричество, цикълът ѝ внезапно и неочаквано се възстановил, а спазмите изчезнали. Въпреки че начинът ни на живот е обвързан с технологиите, ние можем с помощта на магнити или заземяващи устройства да се противопоставим на вредните влияния на електромагнитните полета.

#### **Как да облекчим схванат мускул**

*Съществуват различни причини за мускулните схващания, от недостиг на магнезий до претоварване, но независимо от това можете да повлияете енергийно на проблема, като привържете магнит над зоната на схващането. Задръжте за няколко секунди северната страна на малък магнит върху мястото.*

*Ако болката веднага не започне да намалява, опитайте с южната страна. При схващането се проявяват два противоположни процеса. Чувствате болка, която се повлиява от северната страна, и имате проблем с циркулацията, която касае южната. Възможно е за известно време да имате нужда от единия полюс, а после от другия, като оставите усещанията ви или енергийното тестване да осигури обратната връзка.*

**Започнете от мястото, където спите.** Започнете да изследвате обкръжението си за евентуални въздействия на електромагнитни полета с вашето легло, мястото, където прекарвате повечето време. Установете дали енергийният тест дава по-слаб резултат, когато сте в леглото. Проблемът може да бъде и в самото легло. Вероятно трябва да смените матрака. Дори и да покажете силен резултат, е възможно в стаята да съществува друга електромагнитна несъвместимост. Ако при лягане резултатът ви е добър, но отслабне час по-късно, причината вероятно е в електромагнитното поле. В такъв случай можете да се защитите, като заземите леглото си. Повикайте някой да навие гола медна жица около вътрешните пружини на матрака ви и да свърже другия край със заземен кабел от електрическата система на дома ви. Може да поставите и магнитна подложка върху матрака. Отново енергийното тестване ще ви покаже кое е най-подходящото за вас. Голяма част от производителите на тези подложки препоръчват да се спи със северната страна нагоре. Но някои хора се чувстват добре с няколко магнита - едните ориентирани на север, другите на юг, или с „концентрични“ магнити, които имат полюси от всички страни. Северното и южното поле се неутрализират взаимно, така че полярността на собственото ви енергийно поле остава непроменена, и все пак постелката ви защитава от всякакви електромагнитни енергии наоколо. И отново, подходящата конфигурация е строго индивидуална и може да се променя от ден за ден, а някои хора имат обратна реакция към магнитните постелки. Използвайте непрекъснато енергийното тестване, докато търсите подходящи решения за вашето енергийно поле.

**Въртене на магнита над тялото.** Хората приемат различно количество енергия отвън. Чрез енергийния тест можете да установите дали засмуквате толкова много енергия, че тя да става вредна за организма ви. Трябва ви малък кръгъл магнит, привързан към връв или конец за зъби. Магнитите, които използвам за тази цел, са около 2.5 см в диаметър и имат дупка в средата. За тестването:

1. Накарайте ваш приятел да изследва далачния ви меридиан. Отбележете относителната му сила и слабост, но не правете корекции в този момент.
2. Накарайте приятеля си да хване конца между палеца и показалеца си на около 4-5 см над магнита и да завърти магнита, като потрие двата пръста.
3. Както магнитът се върти по посока на часовниковата стрелка, нека приятелят ви го движи отпред, към гърдите ви, на около лакът разстояние. Тестувайте отново.

4. После вашият приятел да завърти магнита обратно на часовниковата стрелка и нека го движи отпред, от гърдите ви навън, на около лакът разстояние. Пак тествайте.

Както при балансирането на чакрите, движението обратно на часовниковата стрелка изтегля енергията навън, докато движението по посока на часовниковата стрелка я привлича навътре. Ако меридианът се засилва, когато магнитът се върти по посока на часовниковата стрелка и го движите към вас (вкарвате енергията навътре), това означава, че организмът ви е склонен да поглъща по-голямо количество енергия отвън и вероятно това не ви вреди. Ако меридианът се засилва, когато магнитът се върти обратно на часовниковата стрелка и го движите навън от вас (изтегляте енергията навън), това означава, че тялото ви желае да изхвърли енергия и вие може да страдате от излишна електромагнитна енергия.

За да изхвърлите излишните енергии, използвайте същия магнит, като го завъртите обратно на часовниковата стрелка и го движите навън от вас. Държейки го встрани от тялото си, завъртете го по посока на часовниковата стрелка. Понеже няма правило откъде точно да издърпвате излишната енергия, ако енергийното тестване покаже, че сте поели повече енергия, предлагам ви да я изхвърлите по този начин от всичките седем чакри. Завъртете енергията навън от всяка чакра, като издърпвате магнита, както се върти в посока обратна на часовниковата стрелка, навън от чакрата. Минете по един-два пъти над всяка чакра. След това използвайте интуицията си или направете енергийно тестване, за да установите дали други части от тялото ви имат нужда от издърпване навън на излишната енергия и използвайте магнита, за да я издърпате. Това е прост и ефикасен начин да изхвърлите токсичната енергия от тялото си и много хора усещат въздействието му.

### **Привързване на магнити към тялото като защита срещу електромагнитни полета.**

Можете да привържете магнити към тялото си не само за болкоуспокояване и лекуване, но и за изграждане на поле, което създава магнитна граница, предпазваща от другите енергии. Използвайте малки магнити с диаметър, не по-голям от 7—8 мм. В началото ще имате нужда да експериментирате къде точно да поставите магнитите и кой полюс да използвате, затова започнете с четири магнита, поставени по следния начин:

1. Поставете по един малък магнит на всяка ръка, върху меката част под палеца, със северния полюс към кожата.
2. Поставете допълнителни магнити от долната страна на ходилата, върху точките „извор на живота“ (фиг. 24), отново със северната част към кожата.
3. Магнитите ще променят енергиите ви през нощта. Ако почувствате дискомфорт през нощта, махнете магнитите.

Повечето хора не се нуждаят от защита по време на сън, но ако вие сте силно податливи на влиянието на електромагнитните полета всяка нощ, тази основна стратегия може да се окаже решаваща за вашето здраве. Ако се събудите от сън с необясними болки или потиснати, вероятно това се дължи на въздействието на електромагнитните полета и препоръчаните тук методи най-малкото няма да ви навредят. Експериментирайте, за да откриете най-подходящата конфигурация във вашето обкръжение, поне докато установите моделите, които ви влияят. През това време ще натрупате много познания както за вашите собствени енергии, така и за енергиите около вас. Често ще ви се налага да използвате вътрешното взаимодействие между северната и южната страни на магнитите по описания вече начин. Южната страна, обърната към тялото ви, стимулира мускулите, сухожилията и кръвоснабдяването, но свръхстимулирането може да ви държи до късно будни или да увеличи туморите и отоците или развитието на микроорганизми. Северният полюс от своя страна ограничава неестествения растеж и инфекциите и намалява болката и чувствителността.

Чрез ръцете и ходилата си ние приемаме най-големи количества енергия и затова тези места се нуждаят от специална защита. Ако магнитите, поставени по гореописания начин, ви дават

само частично облекчение, помислете за поставянето на допълнителни върху гърба на китките, под лактите и над тях, както и/или на свивките на коленете. Опитвайте и следвайте инстинктите си. Ако през нощта във вас проникват енергии през гръбначния стълб и ви причиняват болка, прикрепете северната страна на малък магнит към долната част на опашната кост. При всеки признак за дискомфорт вечер обръщайте магнита, защото може да се включи собствената ви полярност. Сваляйте магнитите сутрин. Мои пациенти, които се оплакваша, че се събуждат с главоболие, ми съобщиха, че то е изчезнало, щом поставяли през нощта малки магнити на бузите си или на мястото, където вратът се съединява с главата. Друг вариант е да поставите северната част на магнит върху едната страна на ръката, стъпалото, китката или глезена, а южната част на друг магнит върху обратната страна. На пазара могат да се намерят магнитни гривни, които са на този принцип. Това помага за изграждането на по-балансирано защитно поле около вас.

**Посоката, при която работите или спите.** Първият ми случай, когато разбрах колко е важна посоката, към която е обърнат човек, беше с един архитект, който имаше проблеми с концентрацията. Той обичаше работата си и никога не бе имал проблеми с работоспособността си, но всеки път, щом се доближеше до чертожната дъска, изпитваше физическо неразположение и загуба на енергия, които го сриваха. Разказа ми освен това, че щом влезел в офиса си, усещал пристъпите на простуда, и всичко изчезвало с напускането на работното място.

Това се оказа ключът, който ме насочи към предположението, че сградата, в която работеше, беше токсична и затова му определих среща там. Внимателно наблюдавах енергията му, когато влязохме в сградата. Аурата му остана стабилна, меридианите течеха нормално и енергиите му не преминаха към хомолатерален принцип. Това беше извън очакванията ми и стигнах до извода, че сградата не му влияе отрицателно. По-късно установих, че когато се насочи към чертожната дъска, ауричното му поле помръкна, меридианите забавиха ход, а енергиите му спряха да се прекръстосват от едната към другата страна на тялото му. Изглеждаше така, сякаш енергиите му се сблъскват. Демонстрирах му нагледно какво виждам, като го тествах енергийно, както стоеше в няколко различни посоки. Резултатите бяха добри във всички посоки, освен в една — точно тази, към която беше обърнат столът пред чертожната му дъска. Тогава тестът показва изгубване на силата на енергията. За него и за колегите му, които бяха свидетели на цялата демонстрация, това не значеше нищо. За разлика от тях аз имах обяснение на ситуацията.

Познавах работата на канадката Франсиз Никсън, която изследваше връзката между енергийната ос на тялото и оста на Земята. Според нея, поради огромната разлика между вътрешността на утробата и външния свят, тялото създава намагнетизирано поле, „жива ос“, която служи като мост между утробата и външния свят. Шокът от навлизането в новата електромагнитна среда кара тялото да образува това защитно енергийно поле, като по този начин създава връзка, която свързва електромагнетично физическата посока на детето в мига на раждането с планетарните енергии. Това предпазва бебето и го ориентира през първите три месеца. Теорията отива още по-далече, предполагайки, че посоката, в която сте се родили и сте получили първия си сблъсък с електромагнитните сили на външната среда, вероятно определя физическата посока, спрямо която оставате най-уязвими през целия си живот.

Какъвто и да е произходът на живата ос, опитът с архитекта възстанови тази теория в съзнанието ми. Забелязах, че когато е обърнат към чертожната си дъска, няколко от меридианите му, които в другите посоки оставаха силни, отслабваша значително. Обърнат в тази посока, подсилих всеки от отслабналите меридиани с помощта на техниката за размагнетизиране на полето на живата ос, която можете да усвоите и вие. Предложих му също да излива по една малка кутийка със сода за хляб във ваната си всеки ден, за да стабилизира промяната в полето на живата ос. Той обърна посоката на чертожната си дъска веднага, но размагнетизирането на полето на живата ос бе далеч по-основна корекция.



Предложих му даже за опит да върне бюрото на предишното място след първия етап от лечението. Макар и с нежелание той го направи и нямаше отрицателен резултат.

Техниката на живата ос ме подсеца за необходимостта периодично да се изчиства главата на касетофона, защото се е намагнитизирала. Допускам, че тази техника е необходима поради факта, че сме изложени на въздействието на толкова много изкуствени магнитни полета. Ако полето на живата ви ос влиза в противоречие със здравето ви или пречи на процеса на излекуване, (ще ви покажа енергиен тест, който може да установи този факт), съществува проста рутинна практика за размагнитизиране на полето, която може да се окаже много полезна.

Млада жена с три едва проходили дечица дойде при мен с оплакване от постоянно изтощение. Една домашна помощничка за цял ден би решила проблема, но тъй като това не бе във възможностите ѝ, научих я на редица техники, чрез които да поддържа силата си и да редуцира стреса. На втория сеанс тя ми каза, че упражненията ѝ помагали за известно време, но щом започнала да приготвя храната, умората се връщала отново.

Запитах се дали уязвимостта ѝ не се дължи на полето на живата ос. Посетих я в дома ѝ. Имаше дълга кухня. Печката, мивката и хладилникът, както и мястото, на което готвеше, бяха в една редица, така че тя оставаше в една и съща посока, докато приготвяше храната. Със сигурност това беше уязвимата посока в полето на нейната живата ос. След лечението за размагнитизиране на полето, последвано от едноседмични бани със сода за хляб за укрепване на живата ос, тя вече нямаше проблеми в кухнята.

**Размагнитизиране на вашето поле.** Докато работите с полето на живата ос, направете енергийни тестове, за да откриете дали някоя посока не изтощава или обърква енергиите ви. Ако намерите такава, най-лесната корекция е да не прекарвате излишно време, обърнати в тази посока. Може да промените мястото на бюрото си, подреждането на мебелите на работното си място или посоката на главата по време на сън. Съветът да спите с главата на север, който повечето хора получават от енергийни „експерти“, е сигурен белег за нещастие, ако северната посока се окаже уязвимата страна на вашата жива ос. За да сте сигурни във влиянието на посоката, ако енергийният тест покаже уязвимост на полето на живата ос, можете да предприемете някои лесни стъпки за неговото размагнитизиране. За да тествате магнитните проблеми в полето на живата си ос (време — 1 до 2 мин):

1. Масажирайте К-27 и направете енергично кръстосано пълзене, за да се убедите, че меридианите ви не текат в обратна посока.

2. С прибрани крака, накарайте ваш приятел да ви приложи енергийния тест за обща индикация. Все още със събрани крака, завъртете се на около 20 градуса (една осемнайсета от пълната окръжност). Тестувайте отново. Пак се завъртете. Тестувайте. Завъртете. Тестувайте. Трябва да направите 18 теста, докато осъществите пълен кръг. Ако в някоя посока загубите силата си, това е посоката на уязвимост в полето на вашата живата ос. Съществуват следните възможности:

а. Ако при тестването покажете слаб резултат във всички посоки, :                   налице е енергиен проблем, който трябва да се коригира, за да

може да получите обективни данни при тестването на живата ос. Усилете силовите си полета с помощта на Дневния режим от Глава 3, също укрепете ауричното си поле с Келтския сплит. Повторете теста.

б. Ако дадете слаб резултат в една посока и силен във всички останали, това е посоката на уязвимост на полето на вашата жива ос. Не съм срещала човек, който да покаже слаб резултат в повече от една посока, с изключение на горния случай - слабост във всички посоки. Съществува и вероятност да отчетете малко по-слаби показатели в точно противоположната посока на уязвимостта на живата ос.

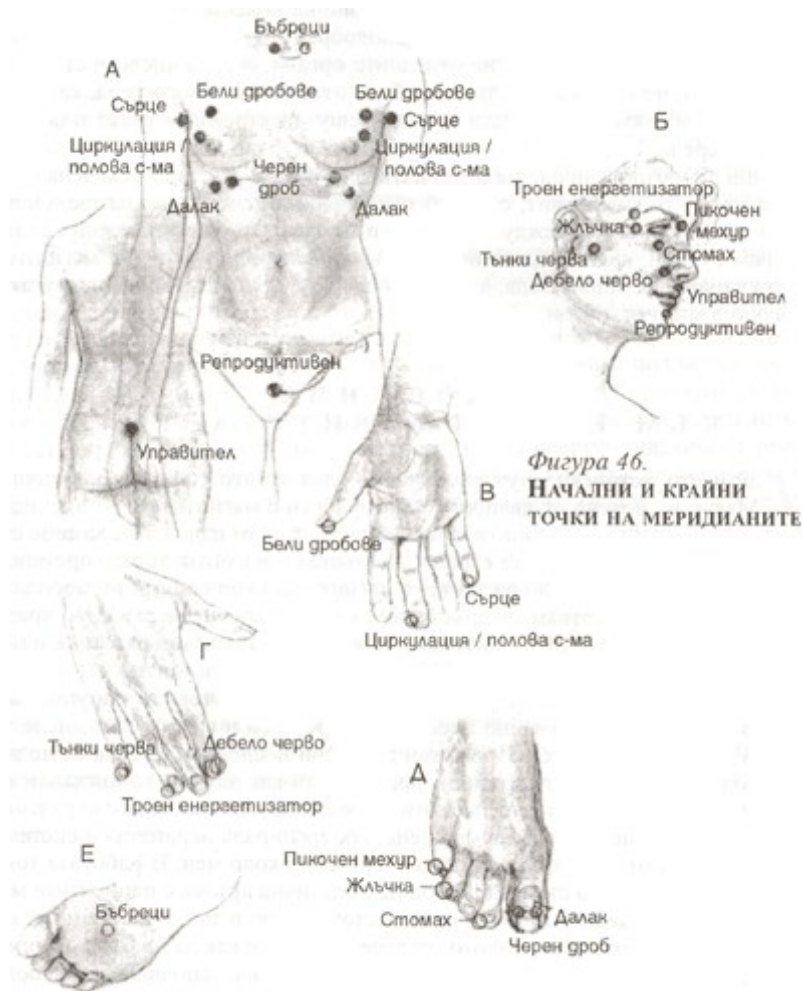
в. Ако показателите ви от теста са еднакво силни във всичките 18 посоки, значи полето на живата ви ос не е прекомерно намагнитизирано.

Както можете да използвате магнитите, за да се предпазите от проникващото влияние на електромагнитните полета, така е възможно да ги приложите и за подсилване на защитното поле, обграждащо тялото ви. В допълнение към усилването на аурата чрез сканиране, масажирание, разширяване и изтъкване, бихте могли да станете по-издръжливи, като вземете кръгъл магнит, висящ на конец или връв, и го завъртите над окончанията на меридианите ви. Ако сте открили уязвимата посока в полето на вашата жива ос, коригирайте нещата чрез следващите стъпки (време — около 2 мин):

1. Застанете или легнете в посоката, която е показала слаб резултат.
2. Завъртете магнита над началната и крайната точка на всеки от че-тиринайсетте меридиана (фиг. 46), на разстояние около 2. 5 см над тях. Точките се намират в краищата на всеки пръст на ръцете и краката, от външната страна на двете зърна на гърдите, в горната вътрешна страна на ръцете и от външната страна на гърдите, отстрани на слепоочията, в долната част на скулите, до ноздрите, под очите и между веждите.
3. Хванете конца с палец и показалец, на около 5 см над магнита. Движете палеца и показалеца напред и назад, така че магнитът да се завърти в една посока, и изчакайте да спре. После го завъртете в другата посока. Завъртете по пет пъти във всяка посока.
4. Тази процедура ще размагнитизира полето на живата ви ос. Уверете се, като повторите теста.
5. След това стабилизирайте промените, като изсипвате по една кутия сода за хляб във ваната си в продължение на една седмица.

#### Фигура 46. начални и крайни

**Третиране на питейната вода.** При добре контролирани лабораторни условия Бърнард Град накарал лечители да третират с ръце пакетите с вода, които трябвало да се използват за покълването на ечемични семена. Половината от пакетите били третирани, другата половината не. Семената били разположени във водата от лабораторните техници, които не знаели предварително кои пакети са обработени. Семената, израснали в третираната от лечителите вода, поникнали по-бързо, достигнали по-голяма височина и имали по-високо съдържание на хлорофил. Наред с това Град установил, че третирането на водата с обикновен магнит също ускорява развитието и растежа на растенията.



Въздействието върху питейната вода със северния полюс на магнит променя молекулярната структура и това е свързано с редица полезни придобивки. Сред тях е предпазването от отлагане на холестерол по вътрешната повърхност на кръвоносните съдове, подобреното храносмилане, както и по-доброто кръвоснабдяване на отделните органи, в това число и сърцето. Убедена съм, че това въздействие ще бъде от полза за много хора, като тук можем да добавим и защитната мярка срещу електромагнитните полета в околната среда.

Начин за магнитизиране на питейната вода е да се постави стъклена кана с вода върху голям магнит, обърнат със северната си страна нагоре. Оставете водата да престои между 10 минути и 24 часа. Открих, че чудесно се тонизирам сутрин, като облегна или привързва северния полюс на магнит от едната страна на чаша с вода, а южния полюс на друг магнит - от другата, за около 5 минути, преди да я изпия.

## • ОТНОШЕНИЕ КЪМ ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕТО •

Най-често истински научаваме нещо, едва когато го изпитаме лично. Макар че повече от двайсет години работя с магнитите и ги преподавам на другите, почти не изпитвах необходимост да ги използвам за себе си, освен да привързвам от двете страни на кръста си магнити, когато преминавам през времеви зони или да завъртя магнит над окончанията на меридианите си, ако се почувствам „задръстена“ от твърде много енергия. Но преди няколко години нервната ми система срещна значителни препятствия и лечението с магнити беше единственият метод, който ми помогна.

През мен са преминали енергиите на 10 000 човека и това не нарушаваше комфорта ми. Енергиите лесно преминават през мен и винаги съм мислела, че мога да поема чуждите без никакви сериозни последствия. Това беше така в продължение на много години, защото знам как да се освобождавам от ненужните. Но през годините тази отвореност наложи отпечатък върху моето енергийно поле. Сякаш неумишлено бях тренирала нервната си система да бъде винаги отворена и да приема енергиите около мен. В работата това ми помагаше, тъй като създаваше мощна емпатична връзка с пациентите ми, която ми позволяваше да разбера какво става вътре в тях, но с времето започна да взима своята дан. Тялото ми вече не знаеше как да *не* бъде отворен канал. Когато вечер си лягах, вместо да се възстановя, започвах да ме бомбардират електромагнитни енергии, които иначе не притесняват повечето хора. Събуждах се от остра болка, стрелкаща се по меридианните линии, която понякога преминаваше в ставите или очите. Напрежението на нервната система бе толкова силно, че гръбначните ми прешлени изскачаха от местата си след стреса от уж спокойната нощ, прекарана в леглото. За около две години купихме три лечебни матрака от три различни компании. Нито един не ми помогна. Най-после разбрах, че съм станала неспособна да се справям с влиянието на електромагнитната атака, когато се намирам в покой, тоест по време на сън.

Като не можех да открия лек в кутията с моите лекарства, се почувствах изплашена. Консултирах се с няколко лекари и други здравни специалисти, конвенционални и алтернативни, но без резултат. Изследванията разкриха картина на неврологични отклонения, които напомняха на едновременната мултиплена склероза, от която страдах, но ефикасно лекарство не се намери. Бях съвсем сама. Използвах всичко, което знаех, за да си помогна, но понякога „лекарят да излекува сам себе си“ е твърде висока летва. Нощем се оказвах подложена на невероятни атаки и приемах симптомите на пациентите си върху себе си. Електромагнитното ми поле бе нарушено и не знаех как да се предпазя.

Ключът към излекуването ми се оказа прилагането на магнити по начина, който описах в настоящата глава. Не можех обаче да разчитам само на досегашните си познания. Няма книга, която да учи на спецификата за изграждане на по-силна защитна магнитна граница в човешката аура. Магнитните подложки дори от най-добрите компании само влошаваха положението. Експериментирах нощ след нощ, използвайки за целта собственото си тяло. Все още продължавам да попълвам знанията си за употребата на магнитите, за естествената и изкуствената електромагнитна енергия, идваща от земята и атмосферата. Основните насоки,

представени в книгата, се основават изцяло на личния ми опит, натрупан с цената на много труд и болка, а те едва ли са последната дума в тази област. Дълбоко съм убедена, че правилно използваните магнити могат да бъдат изключително ценно средство в енергийното лечение, така че винаги подкрепям широко скроеното мислене и склонността към експериментаторство.

След като диагностицирах точно проблема си, работейки с малки магнити, много ми помогнаха келтският сплит и живата ос. По принцип, ако работите с телата на други хора, осъзнайте ясно необходимостта от дълбока и спокойна почивка през нощта. Ако не сте бодри и жизнени сутрин, когато се събуждате, запитайте се защо. Помислете дали не ви влияят електромагнитни полета. За да сте сигурни, проверете състоянието на ауричното си поле, келтския сплит и живата ос; поддържайте добре затворен своя „цип“; и редовно правете трите потупвания.

## *Глава 12*

### **Изработване на поле на навиците за максимално здраве и добро самочувствие**

Не само овладяната енергия и материални фактори регулират нашите вътрешни системи, съществуват и невидими организиращи ни полета.

БАРБАРА АН БРЕНАН

Енергийните системи, с които се запознахте дотук, са осем магистрали към по-доброто здраве. Изтъкването на всяка една от тях е организиращо поле, което регулира енергиите ви, вашата физиология и голяма част от вашето поведение. Настоящата глава ще ви запознае как да фокусирате усилията си, за да проникнете дълбоко в енергетичния живец и настроите директно това поле. Наричам организиращото поле поле на навиците, защото то поддържа привычките на тялото, ума и духа.

Полето на навиците е изградено от природна сила, която е толкова истинска, колкото гравитацията и електромагнитните полета. То обгражда и прониква дълбоко в живата система — тяло, орган, клетка. Това е „зоната на влияние“, която носи информацията, организира енергията и дава форма на живите организми. Полето на навиците е силно устойчива енергия. То е матрицата, даваща форма на другите енергийни системи и накрая на цялото биологично развитие. Подобно на океана, който удря скалите, образуващи неговия бряг, енергиите на меридианите, чакрите и останалите флуидни системи имат далеч по-малко въздействие върху полето на навиците, отколкото то върху тях. Накрая обаче океанът оставя своя отпечатък върху брега; полетата на навиците еволюират под влиянието на енергиите, които моделират. В тази глава вие ще научите как да ускорите еволюцията им, за да подобрите своето здраве и самочувствие.

Определени енергийни техники могат да превърнат полето на навиците в нещо като термостат. Да допуснем, че страдате от високо кръвно налягане.

А ако успеете да измените полето на навиците, което поддържа високото ви кръвно? С промяната на полето настъпват промени в поведението, отношението и самото физиологично състояние.

### **• „ПОЛЕТА“, КОИТО СТИМУЛИРАТ ЗДРАВЕТО ИЛИ ПОДДЪРЖАТ БОЛЕСТТА •**

От 1920 г. група биолози използват термина „морфогенетични полета“, за да определят полетата, даващи форма на биологичните системи, а в последно време биологът Рупърт Шелдрейк разшири, прецизира и популяризира понятието като „морфологични полета“.

Принципът е прост: формата следва полето. Биологичните структури се моделират от

невидими организиращи полета. Жълдът носи отпечатъка на дъба не само в гените си, но също и в морфологичното поле. Може би си мислите: а няма гените му не носят цялата закодирана информация, необходима за израстването на дървото? Защо да добавяме още понятия? Защото гените създават частите, а не цялото. Никой не е открил съществуването на ген, който да сглобява всички части заедно в едно цяло. Няма ДНК код, който да кара жълда да се трансформира в дъб, поповата лъжичка — в жаба, яйцето - в шраус. Никой не може да обясни как гените направляват термита да подаде глава на точното място или цялата колония да се организира и да построи трийсетфутово гнездо. Както отбелязва Шелдрейк, „свойствата се проектират [върху гените], с което далеч надхвърлят техните познати химически роли." Според заключенията на тези биолози ембрионът носи информационно поле, което го насочва, за да достигне зрелост, и контролира инстинктивното му поведение. Те са убедени, че формогенериращите полета са толкова съществени за биологичното развитие, колкото и гените.

Харолд Бър, невроанатом от Йейлския университет, още през 40-те години дава най-ранните емпирични доказателства за съществуване на енергийно поле, обграждащо тялото. С помощта на обикновен волтметър той успял да измери електрическото поле около напъпил филиз. То наподобявало силно на полето, което щяло да се развие около зрелото растение. По подобен начин енергийното поле, обгръщащо младия саламандър, имало грубите очертания на зрелия вид. Бър проследил по-ранните етапи от развитието на саламандъра и бил учуден, като открил, че електрическата ос, която по-късно се свързва с мозъка и гръбначния стълб на зрелото животно, присъства още в неоплоденото яйце.

В друг експеримент, отново използващ саламандрите, примитивни, неспециализирани тъканни клетки от ампутирания преден крайник, трансплантирани близо до опашката, израснали като опашка; трансплантирани до заден крайник, те израснали като нов заден крайник. На базата на тези данни Робърт Бекер, хирург ортопед и Нобелов кандидат, заключава: „Очевидно е, че химическите носители не могат да предадат тази голяма организационна сложност ... вероятно съществува нещо друго — нещо подобно на морфогенетичното поле, което съдържа в себе си цялостния организационен план."

Не е изненадващо, че тази концепция е спорна, но тя очертава някои неизследвани механизми на наследствеността, последствията от които са много дълбоки. Ако успеете да трансформирате едно организирано в дълбочина поле, което е пагубно за здравето ви, вие ще дадете невероятно мощен тласък на цялостното ви здравословно състояние.

**Разграничаване на аурата от полето на навика.** От много години чувствах, потапяйки се в слоевете на аурата, втора енергия, заобикаляща тялото, но измина дълго време, преди да се убедя напълно в истинността на това усещане. Това второ поле сякаш почти не се движеше, като се изключи устойчивият му ритъм без никакви отклонения, и буквално нямаше никакъв цвят. В съседство с богатите, пулсиращи разцветки на аурата, често това второ поле бе трудно разграничимо.

Установих, че когато работя с меридиана на тройния енергетизатор, това поле се поддава на значително въздействие. И понеже тройният енергетизатор контролира телесните навици, започнах да наричам това по-незабележимо поле „поле на навиците". Промените, настъпващи в него, изглежда бяха в съзвучие с промените във физиологичните модели. После, през 1991 г., на една конференция в Прага, чух Шелдрейк да представя теорията на за морфологичното поле. Бинго!

Полетата на навиците, изглежда, са енергийна система от друг порядък, различен от този на меридианите, чакрите, основната решетка, аурата, келтския сплит, тройния енергетизатор или странните потоци. Последните варират в зависимост от настроението, здравословното състояние и условията. Полето на навиците обаче, подобно на първичния ритъм, е по-устойчиво и проникващо. Всъщност идеята ми е, че първичният ритъм не е отделна система от полето на навиците, а е по-скоро негово отражение през всяка от останалите енергийни

системи.

Понякога виждам полето на навигите около човека. По-често го усещам, а някой път го вкусвам. Понеже регистрирам тези полета чрез усещанията си, съм сигурна, че безстрастните дебати относно морфологичното поле, които се водят в научната литература, могат веднага да приключат в полза на биолозите, поддържащи тезата за наличието на това поле. Предполагам обаче, че споровете ще продължат още известно време, защото морфологичните полета са общо взето твърде фини, за да се регистрират от стандартните измервателни уреди, а цялата теория изглежда в известна степен метафизична от гледна точка на традиционната наука. В действителност тя е не по-метафизична от теорията за гравитацията - друго поле, което не можем директно да видим, а познаваме само от свойствата му. Но за да свикнем с тази теория, имаме на разположение триста години.

Изглежда, че полетата на навигите взаимодействат директно с информацията, постъпваща от околната среда. Подобно на другите фини енергии те не са локализирани — т. е. тяхното влияние не е непременно ограничено от местоположението им. Много изследвания са доказали, че човешките намерения влияят на отдалечени биологични събития. Вероятно полетата, които организират физиологичните процеси, се променят от мисълта. Например, след като били инструктирани как чрез визуализация да спрат разпадането на червените кръвни телца в епруветки, намиращи се в друго помещение, извършителите на експеримента постигнали забележителни резултати в усилията си да забавят скоростта на разрушението на клетките. В друг опит двама лечители използвали молитвата, за да изпратят любов към обекти, отдалечени на двеста мили. В сравнение с контролната група, на която не било въздействано с молитви, тези хора показали значителни промени, които съответстват на намаляване на напрежението и увеличаване на релаксацията. Според статистиката от 131 изследвания, изучаващи влиянието на молитвата върху лечението, публикувани до 1993 г., 77 отчитат значителна положителна разлика.

#### **Как да облекчим болката в ръцете, китките и лактите**

*Вретено видно-клетъчният механизъм възстановява неврологичното равновесие в увредена зона. Синдромът на карпалния канал, схващане на ставите, болки в рамената и други сродни проблеми често реагират на леки оципвания, тъй като това пренастройва вретеновидната клетка, намираща се в сърцевината на всеки мускул. Направете малки, леки защипвания нагоре и надолу от вътрешната страна на ръката, за около 20 секунди. Колкото по-леко е оципването, толкова по-добре. Това подобрява състоянието. Добре е да се тестват енергийно, за да се убедите в ефикасността на техниката. Представете си, че сте писали един час на компютър. За да пренастроите вретеновидните клетки (време — около минута):*

- 1. Започнете с теста за обща индикация.*
- 2. Ако резултатът е силен, отворете и съберете ръцете си няколко пъти и след това повторете тестването. Повтарящите се движения, като при печатане или при разтваряне и събиране на ръцете, могат да спрат изтичането на енергията през пръстите.*
- 3. Пренастроите вретеновидно-клетъчния механизъм чрез оципвания нагоре и надолу по ръката.*
- 4. Тестувайте отново. Ако резултатът се променя от слаб към силен, пощипванията са освободили енергиите и са помогнали за подобряване на състоянието.*

## ПРОМЯНА В ПОЛЕТО НА НАВИЦИТЕ

Вашето поле на навиците е устроено така, че да съхранява създаденото от еволюцията. Целта му е да ви предпази от промените! Полетата на навиците винаги се съпротивляват на новите неща. Но тъй като нашият организъм се развива, адаптирайки се към вече несъществуващ свят, а условията около нас се изменят с главомайваща скорост, става критично необходимо да променяме нашите полета на навиците, които ни държат заключени в остарели модели на адаптация. Полето на навиците всъщност представлява конфигурация от много полета, които влияят върху определени навици. Вие вече работихте с вашето поле на навиците. Глава 8 и 9 ви запознаха с техники за промяна на дълбоките установки в имунната система, както и други процеси, свързани с болестта. Възможно е да промените полето си така, че да стимулирате всяка промяна, която желаете.

Вашето поле е в състояние да ви държи затворени. Чудесно е да препоръчаш на някого да надскочи болката или тъгата си, но при мен са идвали мнозина, които упорито и искрено са работили върху това да се освободят от физически и емоционални травми с дългосрочна давност, без да постигнат успех. В много от тези случаи проблемът не е, че хората изпадат в самосъжаление, търсят съчувствие, копнеят да останат в миналото, имат нужда да се обвързват с чуждото нещастие или пък им липсва смелост. Невидимият, но решаващ фактор е в полето на навиците, което е извън осъзнаването им, оттам и извън техния контрол. Човешката воля и намерения са могъща сила, но ако всичките ви енергии текат в противоположна посока на вашите желания, най-добре е да концентрирате усилията си и да ги промените. Някои жлези и енергийни системи, като хипоталамусът, далачният меридиан, тройният енергетизатор и основната решетка, изглежда, имат изключително силно влияние върху полето на навиците. Така както се съпротивляват на новите неща, тези полета всъщност могат да се променят и често ключът е работата с енергиите. Тази глава ще ви преведе през серия от стъпки, с помощта на които съзнателно и решително да извършите промените във вашето поле на навиците.

### • ИЗЧИСТВАНЕ НА ПОЛЕТО НА НАВИЦИТЕ •

*Изградете го и те ще дойдат* — беше енигматичният съвет във филма „Поле на мечтите“. Подобно на полето на мечтите новото „поле на навика“ започва с визията и убеждението, че то може да съществува. Изградете ново поле на навиците, онова, което внимателно сте визуализирали, и *те* — мощните енергии в подкрепа на визията — *ще дойдат*. За да си осигурите трайни промени във вашето поле на навиците, особено ако не можете да си създадете чиста образна картина или да съсредоточите съзнанието си, съществуват прости техники за отпушване на енергиите и освобождаване от стреса, а те могат да бъдат последвани от по-сложни методи и препрограмиране на полето на навиците. Започнете, като експериментирате всеки един от следващите начини за изчистване на енергиите ви:

**1. Изпълнявайте дневния енергиен режим.** (Време — 5 до 8 мин). Дори ако прилагате само дневния енергиен режим, състоящ се от шест части, който научихте в Глава 3, това ви е достатъчно, за да предпазите вашето поле на навиците от натрупването на различни замърсявания. Ако работите с партньор, добавете още една стъпка към гръбначното енергетизиране. След като сте изчистили гръбнака, както лежите по корем, накарайте приятел да постави едната си ръка върху сакрума, около 5—6 см по-надолу от кръста, а другата ръка върху горната част на гърба и така да ви разклати за две-три минути. Както люлеенето успокоява бебето, така разклащането действа на възрастните. То разсейва натрупалия се стрес и, най-важното, препяства проникването на нови излишни предпазни реакции в полето на навиците. Когато спрете разклащането, енергиите отново протичат през тялото и повечето хора усещат едно приятно жужене и освобождаване от напрежението. Стресовите са разпръснати, преди да проникнат по-дълбоко в старите навици.

**2. Енергично разтрийте врата и главата.** (Време — по-малко от минута). Използвайте пръстите и на двете си ръце, за да масажирате енергично врата и скалпа. Това раздвижва потока на кръвта и енергиите и подготвя организма ви да получи най-пълноценен ефект от държането на невроаскуларните точки.

**3. Хванете невроаскуларните си точки.** (Време — 3 до 8 мин). Опънете челото си към слепоочията. Поставете едната си ръка върху челото, а другата на тила. Дръжте ги така поне три минути, като дишате дълбоко и спокойно. Държането на челните невроаскуларни точки връща притока на кръв към предната част на мозъка и балансира циркулацията на кръвта по тялото. Ръката върху тила успокоява страховите точки на хипоталамуса. Също така се създава енергиен поляритет между ръцете ви, докато обединявате енергиите, преминаващи през мозъка. Ако сте в състояние на стрес, това дава по-добра комуникация между предната част на мозъка, която се опитва да преценява нещата, и задната, която се мобилизира за реакция на съпротива или бягство. По този начин тялото ви релаксира, а полето на навиците смекчава своята хватка.

## • ИЗГРАЖДАНЕ НА НОВО ПОЛЕ НА НАВИЦИТЕ •

Следващите основни насоки за създаване на ново поле на навиците са тясно свързани с намеренията, концентрацията, повторението, избора на образна система и желанието за експериментиране.

**Започнете с ясни намерения.** Установяването на по-благоприятно поле на навиците започва с намерението ни да го направим. Докато някои практикуващи лечители преувеличават силата на съзнанието (например добронамереното, но късогледо и вредно схващане, че за болестта на човека е виновен той самият, защото не е изразил гнева си, имал е лошо отношение или е изпитвал потребност да бъде харесван), обратно, конвенционалната медицина често я подценява. Доказателствата за това, че менталният стрес влияе негативно върху здравето, са многобройни и все повече доказателства има за това, че успокояването на ума, медитацията и насоченото визуализиране подобряват здравето. Вашето тяло *осъзнава* съзнанието ви и реагира на това, което чувствате, мислите и желаете. Но ако съзнанието ви не *осъзнава* вашето тяло — ако вашата воля, намерения и действия не са обвързани с потребностите на тялото, вие плащате висока цена чрез здравето и щастието си.

**Използвайте силата на вашето съзнание.** Шелдрейк е убеден, че морфологичните полета влияят не само върху биологичните характеристики, но и върху менталната дейност, поведенческите модели и социалната организация. Макар че полето на навиците оформя вашите мисли, те също могат да оформят полето по нов начин и това е изключително мощно прозрение. Менталните средства като самохипноза, насочени образи и концентрация на намеренията, може да се окажат твърде полезни за тази цел. Многократно е доказано, че съзнанието въздейства върху неживи обекти; следователно няма нищо чудно, че молитвата, спонтанните образи и концентрираното въображение също влияят на тялото и неговото здраве. В работата си използвам насочени образи, за да променя полето на навиците на даден клиент. Да вземем фобията — например страх от асансьори. Емоционалната реакция е закодирана в полето на навиците на човека. Тогава карам пациента да си представи, че се намира в асансьор, което провокира страха му. Същевременно хващам невроаскуларните му точки, а това разпръсква защитната реакция, успокоява тялото и прави човека по-малко чувствителен към бъдещата страх случка. Методът е ефикасен. По този начин полетата на навиците се променят. Убеждения, намерения и образни представи могат да се насочат към промяна на полето, което поддържа всички навици.

**Включете повторението.** Повторението увеличава силата на организиращото поле. Чрез честото извикване на желаното поле във въображението си вие изграждате силата му. Една жена с хипогликемия искаше да промени принудителната си диета; паниката ѝ се увеличаваше с всеки случай, при който получаваше конвулсии поради намаляване нивото на кръвната захар. Единственият начин, по който успяваше да се освободи от паниката, беше,



като се нахвърляше на сладко. Във въображението си тя успяваше да „види“ как паниката ѝ минава на потоци през цялото енергийно тяло. Без да разбира защо, в съзнанието ѝ изплуваше образът на къща и стана ясно, че къщата за нея е олицетворение на паниката ѝ. Както в приказката за трите прасенца, понякога къщите на паниката ѝ бяха каменни, друг път дървени, но най-често бяха сламени. След като поработи с тези образи, тя установи, че когато я обладае паника, тя е в състояние да „издуха“ паниката и копнежа по сладкото — обикновено те се оказваха сламена къща, и тя просто се разпадаше. След това тя се виждаше във въображението си по-слаба, овладяла ситуацията и в безопасност. Повторното поддържане на този образ в съзнанието ѝ го вгради в полето на навиците. В други случаи, когато къщата бе каменна или дървена, тя не можеше толкова лесно да я издуха. Тогава тя стигна до извода, че в тези моменти желанието ѝ е реална потребност, а не неутолимо желание, породено от паниката, и се научи да дава на тялото си това, което наистина иска.

**Открийте кои образи ви въздействат.** Можете да повлияете на полето на навиците с насочена визуализация, но никой не може да ви каже как точно ще видите или усетите това поле във въображението си. Можете да го видите, да го усетите, да го видите и усетите, да го „преживеете“ чрез другите сензорни канали като звук, вкус или мирис, или просто да разберете, че е то. Може да ви изникне като пространствена зона, почти без детайли; друг път, особено ако работите с него, може да усетите отделните му елементи като сложни символи, например къща, лице, животно или стена. Начинът, по който усещате полето на навиците си във всеки един момент, е правилният за вас.

Десетгодишно момиче започнало да страда от силна болка от лявата страна. Тя не била постоянна, но започнала да се появява повече от един път дневно и детето пропускало училищните си занимания. Два пъти го откарвали в болница, пищящо в агония. Най-напред лекарите помислили, че това е апендисит, запушване на червата или инфекция, но пълните прегледи и лабораторни изследвания не показали органична причина за проблема. Болките продължавали да се появяват. Когато доведоха момичето при мен, установих блокаж на илеоцекалната клапа, която се намира между тънките и дебелото черво. Енергийното въздействие облекчи състоянието ѝ, но въпреки това болките продължиха да се връщат през ден-два. Дадох телефонния си номер на майката и я помолих да ми се обади веднага, щом дъщеря ѝ получи криза. Тя го направи и аз веднага отидох в тях.

Детето се гърчеше от болка. На стената в стаята ѝ имаше плакати на рок-звездата от 80-те години Бой Джордж. Казах ѝ да си представи как той пее „Карма хамелеон“ и как песента прогонва болката. Един от стиховете в песента гласи: „Ти идваш и си отиваш, ти идваш и си отиваш“, променихме го на: „Ти си отиваш, ти си отиваш“. Тя успя да си представи Бой Джордж, който с усмивка пееше и танцуваше по следите на болката, докато тя се стопи. Болката така и не се върна повече, защото всеки път, когато момичето усетеше подстъпите ѝ, незабавно извикваше в съзнанието си образа на пееца и той я *прогонваше*. След няколко такива повторения болката изчезна завинаги.

Може да кажете: „Е, това сигурно е била истерия“. Възможно е, но това не я прави по-малко осезаема за болковите рецептори на момичето. Успокояването на болката и правилното канализиране на енергиите ѝ помогнаха да

предотврати натрупването, което можеше да доведе до много по-сериозно заболяване. Дори болката да е била истерична реакция, ако се погледне на устойчивата истерична болка като на хронична, то повечето хронични болки са навик, който не ни е необходим. Не е необходимо тялото да изпраща сигнал за болка, след като причината е отпаднала. Каквато и да е била първоначалната причина за една хронична болка, тялото е научило реакцията, нервната система е свикнала с нея и тя навлиза все по-дълбоко в полето на навиците. Лекуването на истерична болка на енергийно ниво, както и на полето, което я поддържа, обикновено е по-ефикасно, отколкото да кажеш на страдащия: „От медицинска гледна точка няма причина за ужасните ти болки в коремната област, така че престани да ги изпитваш.“

**Направете си експеримент.** Съществуват безброй варианти за визуализация. Понякога е полезно да прибавиш думи — като утвърждение, които описват новото поле като вече съществуващо: „Обливат ме енергии, които поддържат в мен мир и спокойствие“. Кажете думите уверено. Някои хора реагират положително на образа на подменяне на компютърна дискета или диск, съдържащ старото поле на навиците, с нов. Друг компютърен образ, предложен от един клиент, е да си представите как изтривате старото поле от хард диска и решително да конфигурирате в него ново поле.

Изберете едно физическо, емоционално или поведенческо състояние, които бихте желали да промените. Представете си живо, че промяната вече е настъпила. Вижте я, почувствайте я, чуйте я, помиришете я, вкусете я. По възможност използвайте всички сензорни канали. После поемете дълбоко въздух и се потопете в енергийното поле, създадено с представата ви.

Образните техники сами започват да променят вашето поле на навиците. Те не са само психологически. Те влияят върху вашите неврони и променят енергийните модели на мозъка. Физическите техники, настроени към вашата енергийна система, също могат да направят усилията ви по-ефикасни. Те „задържат“ или най-малкото подсилват вашите намерения. Например, можете да подсилите новото си поле чрез „закопчаването с цип“, като същевременно си представите как се потапяте в енергиите на новото поле. „Закопчаването“ проследява репродуктивния меридиан, което въздейства върху частите от мозъка ви, свързани с автосугестията и хипнозата, и освобождава енергия, за да може създаденото от въображението ви поле да навлезе по-дълбоко.

#### **Как да се освободим от болки в долната част на гърба**

*Всеки от изброените начини действа. Ако един не е ефикасен, сменете го с друг:*

- 1. Залепете с лепенка северната страна на малък магнит върху болезненото място.*
- 2. Хванете бъбречните седираци точки (виж: фигура 26 М).*
- 3. Болката в долната част на гърба може да е показател за натрупване на токсини в дебелото черво и че отпадъчните вещества не могат да се изхвърлят. Ако болката е малко над кръста, може да освободите токсините и да започнете ги изхвърляте от тялото, чрез обтягане на гърба или масажирание на невролимфатичните точки на дебелото черво, намиращи се на гърба (фигура 9 д).*
- 4. Ако болката продължава, хванете седиращите точки на дебелото черво (виж фигура 26).*

## **ПРЕПРОГРАМИРАМЕ НА НАВИЦИТЕ НА ПОЛЕТО**

Никога необходимостта от препрограмиране на нашето поле на навиците не е била по-неотложна. Ние не можем да живеем в съвременния свят и да мислим както са мислили нашите родители, да имаме техните убеждения и действия. Вие не бихте могли да бъдете в добро състояние дори ако разчитате на собствените си адаптационни модели отпреди десет години.

Много хора знаят точно какви промени са им необходими, но откриват, че са неспособни да ги извършат. Попаднали в капана на навиците от миналото, те могат да положат огромни усилия в желанието си да отслабнат, да имат здравословна връзка с партньора си или да

постигнат професионален успех. Ръководени от популярния девиз, че ако намеренията са достатъчно силни, ще успееш, т.е. „Енергиите текат натам, накъдето е насочено вниманието ви“ те трупат само разочарования, цинизъм и неудовлетвореност. Обратното обаче също е вярно: „Вниманието е насочено натам, накъдето текат енергиите“. За да промениш съзнанието си, промени енергията. Не можем само с воля да докарваме щастието си. Не можем само с воля да караме болката да спре. Дори вдъхновението не можем да докарваме само с воля. Но можем да променим енергиите си така, че да поддържат нашето щастие, да намаляват болката и да увеличават вдъхновението.

В моята работа рядко започвам с отношението на човека или със състоянието на съзнанието му. Ако енергиите ви са свободни за лекуване и творчество, съзнанието ще ги следва. Не е необходимо човек да вярва в енергийното лечение, за да действат техниките ефективно. Всъщност най-много се радвам на скептиците в курсовете или в практиката ми. Вероятно съм последната им надежда или техният съпруг/а ги е принудил/а да дойдат при мен.

За тях, когато започнат да се чувстват по-добре и енергиите протекат през тялото им с помощта на техники, които са им изглеждали абсурдни, това е награда и своеобразно утвърждение.

Изключително трудно е просто така да се накараш да промениш емоционалните модели, които са заключени в тялото поради травма, и следващите техники са насочени към този проблем. Трите подхода за препрограмиране на вашето поле на навиците са: (1) разпръскване на травмиращите остатъци във вашето поле, (2) програмиране на позитивни чувства в полето и (3) отваряне на полето за поемане на нов физиологически или психологически модел.

**1. Разсейване на следите от травми.** Подобно на мините, оставени в земята след война, защитните реакции, които мобилизирате по време на травматична ситуация, трябва да се разсеят и изчистят, за да може животът да се възстанови изцяло. Често наблюдавам, че някаква ранна травма е причина за задръжка в полето на навиците. Травмата може да бъде физическа или емоционална. Всички сме били наранявани по един или друг начин и в стремежа си да ни предпазят хипоталамусът и тройният енергетизатор често се заключват в остарели защитни стратегии и така сковават цялото поле. Това положение продължава да ни ограничава, макар че ние още преди десетилетия може да сме намерили пътя за излизане от дадената травмираща ситуация. Разговорът със самия себе си не е достатъчен да промени толкова основна реакция, но съществуват редица техники, които мобилизират енергиите на хипоталамуса и тройния енергетизатор за отваряне и препрограмиране на полето на навиците.

В момента може да не си спомняте за подобна травма от миналото, която да задържа развитието ви, а възможно е сега да не е времето за това, но когато то дойде, обърнете се към следващите две техники.

**а. Хванете невровакуларните си точки, за да разсеете травми-рацията спомен.** Вече знаете как да използвате невровакуларните си точки, за да премахнете стресова реакция (Глава 3) и научихте още подробности в глави 4, 7 и 9. Следващите редове обобщават метода. Това е една от най-мощните и важни техники, които познавам, за промяна на нефункционалните реакции, поддържани от полето на навиците. Не можете да мислите ясно, ако кръвта се е оттеглила от предния мозък и е отишла в крайниците за съпротива или бягство. Всеки път обаче, когато сте в стресова ситуация и успеете да задържите кръвта в предния мозък, вие демонстрирате на мозъка нова стратегия и така навикът започва да се променя. Колкото повече организмът се приучава да толерира увеличаващи се стресове, преди да реагира, мобилизиран за съпротива или бягство, толкова повече ще се подобрява и здравословното ви състояние.

Моя приятелка имаше изключително тежко детство и гневът ѝ срещу родителите беше много

силен. Всяка вечер във ваната тя хващаше невроаскуларните си точки, за да разпръсва различни спомени. Правеше го всяка вечер, защото помагаше — мъчението ѝ намаляваше. В крайна сметка тя откри, че вече не мобилизира енергиите си, за да излива ежедневно омраза върху родителите си, а беше в състояние да се концентрира върху настоящето, вместо непрекъснато да се връща в миналото.

Припомнете си ситуация от миналото или настоящето, която е болезнена за вас или ви въздейства емоционално. Хванете невроаскуларните си точки поне за три минути (не забравяйте също, че това е много ефикасна техника, която можете да използвате всеки път, когато загубите почва). Изберете някой от следните начини за държане на точките. И трите са подходящи, но може за вас някой да се окаже по-добър от останалите. (Време — поне 3 минути.)

- Поставете пръстите на двете си ръце върху челото и опънете кожата. Върнете пръстите обратно върху челните си невроаскуларни точки (стр. 91) и починете.
- Използвайки същите точки, кръстосайте ръце една върху друга, като пръстите са върху *противоположните* невроаскуларни точки, и издърпайте кожата встрани. Кръстосването на ръцете помага на енергиите ви да се кръстосат от едната страна на тялото към другата. С кръстосани ръце поемете дълбоко дъх и се отпуснете. Или:
- Поставете едната си ръка върху челото, а другата отзад, на тила. Поляритетът между ръцете ви създава енергийна връзка между предната и задната част на мозъка, провежда енергията през хипоталамуса и успокоява страховете точки на бъбречния меридиан.

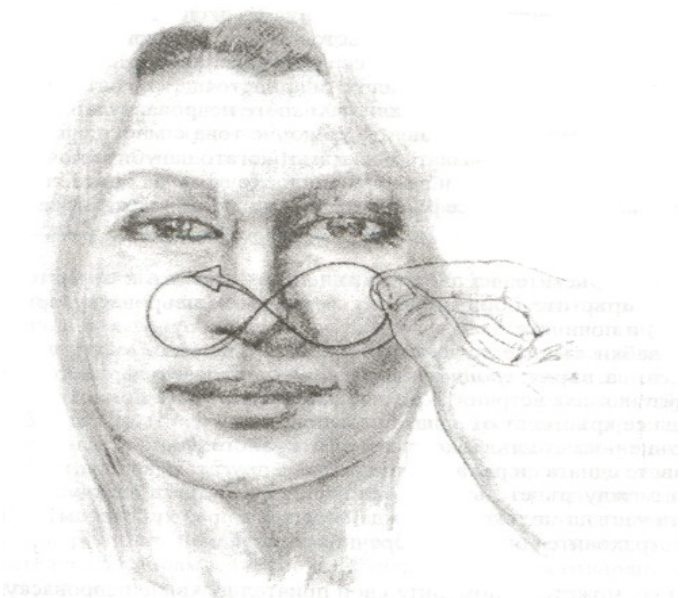
Разбира се, можете да помолите свой приятел да хване невроаскуларните ви точки по някой от изброените начини, а вие ще можете да се отпуснете напълно. Разиграйте отново неприятния си спомен на въображаем киноекран или го разкажете като история, докато държите точките. Не се опитвайте да промените историята, не се настройвайте позитивно към нея. Потънете в нея. Накрая кръвта *ще* се върне към мозъка, реакцията за съпротива или бягство *няма* да се задейства, а емоционалната травма от историята ви *ще* намалее. Техниката не само премахва емоционалното въздействие на спомена, но също така прекъсва веригата спомен—чувство—защитна реакция във вашето поле на навиците.

Следващия път, когато си спомните случката, вероятно ще установите, че тя има много по-слабо въздействие върху вас. Тялото ви няма да реагира автоматично, както преди. Ако споменът все пак продължава да предизвиква травмиращи реакции или вие имате някакви останали негативни чувства, повторете още веднъж стъпките. По този начин в крайна сметка ще стигнете до момент, когато споменът вече няма да бъде мъчителен за вас.

**б. Модел за освобождаване от стрес чрез очите.** (Време — около 2 мин). Докато мислите за неприятния спомен, съберете палеца и първите три пръста на едната ръка, дръжте ги на разстояние 20—40 см пред носа и изрисувайте странични осморки. Движете пръстите нагоре и надясно, като ги държите в обхвата на зрителното ви поле. Следвайте ги с очи, а главата дръжте изправена. Проследете пръстите с очи — нагоре и надясно, в кръг и надолу, а после нагоре и наляво, в кръг и надолу (виж фиг. 47). Дръжте в съзнанието си стресиращия спомен.

#### **Фигура 47. МОДЕЛ ЗА ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СТРЕСА ЧРЕЗ ОЧИТЕ**

Ако забележите, че стресът нахлува във вас още по-силно, когато очите ви са фиксирани в дадена посока, задръжте



погледа и положението на очите в същата посока, а с другата си ръка хванете челните невровакуларни точки, мислейки за неприятното събитие. Позицията на очите може да подсили съществено невровакуларната техника. Очните процедури за намаляване на чувствителността и освобождаване на травмиращи спомени напоследък станаха много популярни; чувала съм за варианти на тази техника, които са прилагани в продължение на хиляди години от различни култури.

Комбинирането на тази процедура с енергийно тестване поражда изключително мощна неврологична корекция. Помолете ваш приятел да прави осморките с едната си ръка, докато вие мислите за спомена и проследявате с очи неговите движения. Изпълнителят на теста спира на всеки 5—6 см и прави теста за обща индикация. Всеки път, когато покажете слаб резултат, хванете невровакуларните си точки поне за двама секунди, като продължавате да следите пръстите на тествания. В един момент споменът ще и губи своя негативен емоционален заряд и вие ще дадете силен резултат.

**2. Програмиране на позитивно чувство** (време — по-малко от минута). Следващия път, когато се чувствате божествено или имате прекрасни спомени, можете да внедрите тези чувства в полето на навиците. Ако никога не сте се чувствали така или нямате подобни спомени, намерете начин да благодарите наум на някого или нещо. Когато чувството за благодарност се разпростре из вас, съсредоточете се върху него. „Забийте“ чувството си средния си пръст в точката между веждите, в третото око. Потупай мястото леко, но уверено. Третото око се намира в началото на меридиан на пикочния мехур. Всички нерви, отиващи надолу по гръбначния стълб, с разположени върху този меридиан. Когато потупвате там, изпращате поел; ние за стабилност, жива пулсация на нервната система и на полето на навиците. Легендарното мъчение, при което на главата на затворник непрекъснато капе вода, извиква неизбежните страхове, които се пренасят по цялата нервна система и довеждат до лудост, не е само едно равномерно кап, кап, кап. Потупването може да разпрати из нервната ви система сигнал за щастие, а не само за ужас. Внушаването по този начин на позитивно чувство е прост, естествен и чудесен начин за вливане на повече радост в полето на навиците.

**3. Промяна на физиологичен или психологически навик.** „Темпоралното потупване“ е древна техника, наскоро преоткрита наново. Най-напред е използвана на Изток като болкоуспокояващо средство, но се оказва много ефективна за разрушаване на стари привички и едновременно създаване на нови. Потупването по протежение на темпоралната кост — като се започне от слепоочията и в кръг се стигне до задната част на ухото прави мозъка по-възприемчив и временно потиска другите сензорни импулси. Също така успокоява тройния енергетизатор, защото потупването става в посока, обратна на естествения му поток, а всъщност тройният енергетизатор най-решително управлява навиците на тялото. Успокоявайки онази част от нервната система, която се бори да запази старите навици, вие много по-лесно можете да формирате нов навик.

През 70-те години основателят на приложната кинезиология Джордж Гуд-харт открил, че потупването по черепната линия между темпоралната и спеноидалната кост временно премахва механизмите, които пропускат сензорните импулси. Ако прилагате автосугестия или утвърждавате на глас нещо, докато потупвате, мозъкът ви ще е изключително податлив. Потупването по темпоралната кост също така улавя разликите между лявото и дясното полукълбо на мозъчната кора. Понеже при повечето хора в лявото полукълбо е закодирана критичност и скептицизъм, отрицателно формулираните твърдения са по-тясно свързани с начина, по който то функционира, и е по-вероятно то да ги приеме. За такива твърдения потупваме лявата страна главата. По подобен начин, тъй като дясното полукълбо възприема положителна информация, за позитивно формулиране твърдения потупваме дясната страна. Този модел действа обратно при някои левичари, но можете да тествате енергийно, за да сте сигурни. Ако давате добър резултат при потупване на лявата страна, съпроводено с отрицателно формулирано твърдение, спазвайте инструкциите; в обратния случай сменете

местата на „ляво" и „дясно" в инструкциите.

Започнете, като определите навик, отношение, автоматична емоционална реакция или свързано със здравето ви състояние, което желаете да промените. Опишете исканата промяна в едно изречение, заявено като положително твърдение, в сегашно време, сякаш желаното състояние вече е налице. Това може да не е вярно в момента, но изразява желанието ви да бъде истина в бъдеще. Например можете да кажете: „Когато съм под напрежение, запазвам спокойствие". Хубаво е и да напишете твърдението си.

След това повторете твърдението, като запазите същото значение, но го формулирате с отрицателни частици (например „не", „никога", „няма" и т. н.). Така „спокоен и балансиран" ще се трансформира в: „Когато съм под напрежение, вече не изпадам в стрес". Обърнете внимание, че смисълът остава положителен, независимо, че твърдението е изречено с отрицателни думи. Друг пример: „Ям за здраве и добро самочувствие и изпитвам удоволствие от храната" може да се преобразува в: „Не се храня поради тревога и принуда". „Ноктите ми растат дълги и здрави" става: „Повече не си гриза ноктите". (Време — около минута).

1. Започвайки от слепоочието, потупвайте лявата страна на главата отпред назад с трите средни пръста (показалец, среден и безименен) на лявата ръка (виж фиг. 48). Кажете негативно формулираната версия на твърдението, като спазвате ритъма на потупванията. Потупвайте достатъчно енергично, за да направите плътен контакт и да усетите лек тласък. Потупвайте отпред назад около пет пъти, като всеки път изказвате твърдението.

2. Повторете техниката отдясно, като потупвате с дясната ръка и използвате този път положителната форма на твърдението.

3. Повтаряйте процедурата по няколко пъти на ден. Колкото повече потупвате и утвърждавате новия модел, толкова по-силен е ефектът върху нервната ви система и полето на навиците.

Потупването на темпоралната кост е комбинация от множество мощни елементи, сред които повторение, автосугестия и препрограмиране на невроните. То влияе не само на мозъка, но и на всеки меридиан, така че посланието за намеренията ви се изпраща до всяка система в организма. Това е изкушаващо лесен метод за промяна на много модели, които не могат да се преодолеят единствено чрез силата на волята.

#### **Фигура 48.** ПОТУПВАНЕ НА ТЕМПОРАЛНАТА КОСТ

Удивителни са паралелите между физическите и емоционалните ни проблеми. Понякога поведението на даден орган започва да отразява начина, по който *ние* се държим. Ще използвам себе си за пример. Някой път ми е трудно да поставя ясни граници между мен и хората. Имайки предвид естеството на работата ми, това може да се окаже непреодолим проблем. Преди няколко години станах изключително податлива на инфекции. Като че ли тимусната ми жлеза, отговаряща за предпазването на организма от инфекции, моделираше поведението *си* аналогично на моето. Започнах да потупвам върху лявото си слепоочие твърдението: „Тимусната ми жлеза не позволява вече на чужди нашественици да проникват в



организма ми", а отдясно: „Тимусната ми жлеза бдително съблюдава строги граници, които държат на разстояние чуждите нашественици". Не само устойчивостта ми към инфекции се подобри, но и способността ми да създавам граници между себе си и останалите. Част от очарованието на този метод е, че като излагате намеренията си в рамките на две кратки изречения, понякога достигате до дълбоката същност на една сложна и учудваща връзка между тяло, ум и душа.

Съществува и друго приложение на точките за темпорално потупване — безмълвното им *поглаждане* вместо потупване. Това е едновременно успокояващо и утешаващо. Поставете пръстите си върху слепоочията от двете страни на главата и *погалете* темпоралните точки, като дишате дълбоко. Когато искате да задоволите някое силно желание, поглаждайте темпоралните точки от двете страни на главата едновременно и дишайте дълбоко. Ако например изпитвате паническо усещане за глад или желание да се поддадете на друго пристрастие, погладете темпоралните си точки. Много хора успокояват страстите си чрез този прост метод и чувството за паника отминава.

Толкова съм убедена, че темпоралното потупване е най-доброто средство да регулираме живота си, че ми се иска да ви разкажа няколко случая, където то *не е действало*, тъй като те са поучителни как да го впрегнем в работа. Забелязала съм, че темпоралното потупване не въздейства, когато твърденията не са словесно точно конструирани. Думите трябва да са на език, който ви е добре познат. Понякога е за предпочитане изреченията да са изказани простичко, на възможно най-достъпен език, вместо да са моралистични, религиозни, в стил Нова епоха или други „маняшки" думи, които са далече от начина ни на мислене. Важно е също думите да са свързани с нашите ценности и да съответстват на чувствата така, че когато казваме нещо, да не излезе, че мислим за друго или се опитваме да отхвърлим основна потребност.

Една жена искаше да отслабне с 9 килограма, а вместо това качи петнайсет, използвайки този начин. От лявата си страна тя потупваше твърдението: „Вече не задържам наднорменото си тегло", а отдясно: „Стрелката на кантара ми сочи 75". Изреченията изглеждат правилни, но ефектът беше обратен. Помолих я да забележи дали мислите ѝ следват думите, дали съзнанието ѝ не се колебае или други образи не навлизат в него. Оказа се, че при *всяко* потупване ѝ идвало на ум: „По дяволите, приличам на лелка, винаги ще имам тяло на лелка, накрая ще заприличам на [дебелата ми] леля Софи". Тя се потупвала с тази мисъл по пет пъти на ден. И е дало резултат! Мисълта и образът бяха много по-мощно внушение, отколкото старателно подбраните ѝ твърдения. Впрочем жената отслабна значително, когато промени изреченията: отляво „Не съм наследила тялото на леля Софи", а отдясно „Наследила съм тяло, което може да бъде фино и гъвкаво".

Мъж, чиято длъжност била съкратена след 24 години работа в частна компания, бил изпратен в колеж за една година за сметка на фирмата за преквалификация. Пет седмици от началото на първия семестър изкарвал двойки и тройки на курсовите си работи, което било заплаха за преназначаването му. Залягал упорито, но открил, че не може да се концентрира да учи. Чул, че помагам на хора, които имат проблем със заучаването, и си записа час при мен. Аз не открих такъв проблем при него, но след четвърт век работа, ориентирана към контакти с много хора, полето на навиците му трябваше да се пренастрои, за да може да си възвърне концентрацията за учене. Обясних му всичко това и той много се ентусиазира, когато му показах как да използва възможностите на темпоралното потупване, за да промени полето на навиците си. След седмица обаче той дойде отново, силно обезкуражен. Беше изпълнил инструкциите ми до последната буква, беше отделил необходимото време, но промяна в състоянието му не се забелязваше.

Каза ми твърденията си и аз проследих лично изпълнението на процедурата. На мен думите ми звучаха добре, но не пасваха добре на енергиите му.

Когато му обясних колко е важно думите да му звучат правилно, разбрах, че той е дошъл в

Съединените щати на шестгодишна възраст и английският бе негов втори език. След като повтори техниката за още една седмица, със същите твърдения, но този път казани на родния му език, човекът отчете значително подобрение в способностите си да чете и да се концентрира.

Една моя приятелка реши да се откаже от пушенето, след като повече от година се бори с хронична кашлица. Научих я на темпоралното потупване. Потупвайки твърденията си „Вече не пуша“ отляво и „Животът без цигари ми харесва“ отдясно, започна да пуши като луда и изглеждаше много нещастна. Нещо в потупването засилваше навика ѝ, а това много я безпокоеше. Независимо че потупването категорично имаше ефект, макар и обратен на желанието, тя осъзна, че техниката действа и реши да се опита да я употреби в своя полза. Тя усещаше, че тревогата е ключът към проблема. Твърдението „Вече не пуша“ провокираше безпокойството ѝ, отчасти защото пушенето бе основният ѝ метод за релаксация. Включвайки интуицията си, тя откри нова словесна формула. Отляво започна да потупва с думите: „Безпокойството вече не ме кара да пуша“, а отдясно: „Вече пуша само за удоволствие и за да бъда здрава“. Тревожността ѝ рязко намалена и от пакет цигари дневно тя отиде на три цигари седмично. Удържа това положение в продължение на няколко месеца, използвайки запалването от време на време цигара като мантра, като акт на медитация. Кашлицата ѝ изчезна. Накрая тя напълно отказа цигарите.

Както при енергийното тестване, а всъщност и при повечето неща в книгата, техниките често изискват повече неща от едно механично потупване. Нека обобщим онова, което трябва да имате предвид: потупването на темпоралната кост, съпроводено със словесни изявления, ще бъде по-ефективно, ако: (1) твърдението за лявата страна съдържа поне една отрицателна думичка, а твърдението за дясната само положителни, (2) твърденията са хармонични с начина, по който обикновено мислите и се изразявате, (3) казвайки твърденията, задържате вниманието си върху думите и тяхното значение, (4) твърденията не ви карат да извършвате неща, които противоречат на вашата ценностна система или на основни ваши потребности.

Наблюдавала съм успешното въздействие на темпоралното потупване при изключително широка гама от проблеми. То помага на хората да спрат цигарите, пиенето, преяждането. Помага за изграждането на себеувереност, оптимизъм и себеуважение. Прави имунната система устойчива срещу различни сериозни болести, подобрява метаболизма при опити за отслабване, засилва координацията при изграждане на нови умения. То е важен фактор при ограничаване развитието на рака, изчистване на екземи и понижаване на високо кръвно налягане.

Изберете поведение, емоция или физиологично състояние, което ви е цел. Формулирайте негативно твърдение, което да потупвате от лявата страна, и положително за дясната. Можете да проверите чрез енергийно тестване дали изреченията са в хармония с вашите енергии, като с едната си ръка извършвате процедурата, а другата подайте на някой приятел, когото сте помолили да ви тества. Извършвайте потупването по четири-пет пъти дневно поне в продължение на седмица. При дълбоко вкоренените навици минава най-малко месец, преди резултатите да станат явни. Даже и да сте скептични, преценете сами въз основа на получените резултати.

Три заключителни мисли за постигане на максимално здраве, радост и жизненост: измъкнете се, настройте се, включете се.

- *Измъкнете се* от гъмжачия около вас живот и редовно съсредоточавайте съзнанието си върху вашето тяло. Съчувствайте му за неговата борба, вместо да се дистанцирате, подобно на гражданин, който извърща поглед, ако забележи, че се извършва насилие. Тялото ви ежедневно води много битки заради вас. Когато се претовари и разболе, както се случва от време на време, не се отнасяйте с него като към враг. Обичайте го като най-скъпото си нещо, докато смъртта ви раздели.



- *Настройте се* за фините нишки на тялото, които водят към неговото добруване и удовлетворяват потребностите му. Разчитайте енергиите на тялото си с любопитство и загриженост, интуиция и енергийно тестване, защото те са речникът, чрез който ще научите неговия език.
- *Включете се* и подхранвайте телесните си енергии, като проследявате меридианите, завихряте чакрите, сплитате потоците, натискате точките и отваряте поле за взаимодействие, обмен и разбулване на загадките на болестите и здравето.

## Епилог

### Пътувания в други светове

НА НЕБЕТО И ЗЕМЯТА СЪЩЕСТВУВАТ МНОГО ПОВЕЧЕ НЕЩА, ХОРАЦИО, ЗА КОИТО ТИ В СВОЯТА ФИЛОСОФИЯ ДАЖЕ НЕ СИ И МЕЧТАЛ.

ШЕКСПИР

НИЕ НЕ СЕ СПИРАМЕ ПРЕД НАШАТА КОЖА.

ДОЛОРЕС КРЕГЕР

Лично аз съм имала безброй преживявания, вследствие на които речникът ми се е обогатил с много думи за неща, за които „не сме и мечтали“, като например съществуването на „духовни водачи“, „минали животи“ и „послания от вече починали хора“. Тези случки може да ви се сторят странни, дори невероятни, и не е необходимо вие да стигнете до изводите, до които аз съм стигнала, за да са ви полезни техниките в тази книга. Надявам се обаче те да събудят вашия интерес към тайнствената връзка между тяло, съзнание и душа и вие да ги приемете като истина. За мен тези изживявания поставят енергийното лечение в един по-широк контекст. Не става въпрос само за механично проследяване на меридианите или да се описват спирали над чакрите с цел да се отстрани конкретен симптом. Енергийният мост е пътят, по който практикуващият прониква в живота на пациента на ниво душа.

Когато съзнателно започнете да работите с енергиите, вероятно ще откриете съществуването на неочаквани светове. Понякога миг по-късно може просто да чуете, че човекът се чувства по-добре и това да се окаже малката благословия за това, че сте задвижили невидимите енергии. Друг път, когато успявам да докосна скрития вътрешен лечител у хората, ставам свидетел на учудващо спонтанен лечебен процес, който започва в организма. Има и случаи, когато пациентът казва нещо от рода на: „Баба ми е тук и иска да чуе какво говори. Опитва се да ви каже какво да правите“. И след това сякаш нечие присъствие изпълва стаята и ми нарежда да извърша някаква процедура, която иначе не би ми дошла на ум, но на практика се оказва успешна. Изпитвала съм и усещането сякаш някой ми „отваря“ гърба, прониква в мен и провежда цялостен, дълбок лечебен сеанс. Въпреки че вътрешният жироскоп ме уверява, че съм на прав път, никога не знам предварително изхода от подобни ситуации и често съм учудена от неочакваното стечение на обстоятелствата. И всеки път отново се изпълвам с изненада.

Контакти с духовни пазители, водачи, ангели или както и да ги наречем, има регистрирани много в историята. Сократ открито е говорил за същество, направлявало го през целия му живот. Той го наричал „оракулът“ и бил сигурен, че то го е предпазвало по безброй начини. След повече от две хиляди години освободеното съзнание на Хелън Келър прави следното разкритие: „Най-верните и добри мои приятели са духовете. Докато пътувам през тъмнината и се сблъсквам с препятствия, опознавам различни гласове, които окуражително ми шептят от духовните измерения.“ През 1993 г. списание „Таим“, както и данни на СММ от проведена анкета за съществуването на ангели разкриват, че 69% от населението, или 144 милиона американци (в тази цифра не влизат децата), вярват в духовни същества със специална мисия на земята, а 32% от тях, или 46 милиона, твърдят, че лично са усетили подобно „ангелско присъствие“ в живота си.

Не се опитвам да отворям съзнанието на хората към техните духовни водачи или лични ангели. Инстинктът ми подсказва, че е по-хубаво подобно развитие да става по естествен път. Като поддържате съзнанието си ясно, сърцето отворено и енергиите балансирани, вие вършите своята част от работата и приканвате подобни изживявания да се случат, ако е писано. Тъй като понякога хората се препъват в тези преживявания, заслужава си да се обърне внимание на този въпрос. Ако изобщо не вярвате в такъв вид преживявания или смятате, че могат да бъдат само проявление на злото, най-вероятно ще се ужасите, ако се случат, и тогава няма да можете да се дистанцирате или да извлечете полза от тях. Познавам много хора, които редовно си контактуват с вътрешен водач и за тях това е нещо, различно от обикновеното съзнание. Мога само да отбележа, че понякога „комуникацията“ е начин егото и въображението да се втурнат в „метафизично“ общуване, а други получават категорични инструкции.

Отдавна бях навършила двамадесет години, когато разбрах, че не всеки взима решения като мене — да се вслушва в гласовете в и около себе си. Макар да изглеждаха, че идват от други светове, те не ми бяха странни. Повече приличаха на гласове на скъпи приятели. Те ми се струваха толкова естествени, че дори не ми дойде на ум да ги споделя с някого и да търся обяснение. Майка ми беше много духовна, но когато бях млада, не знаех, че това е нещо необикновено. Някой път, вместо да отговори на въпроса ми, тя ми казваше: — Дона, нали си имаш твоите ангели, попитай тях.

Мислех, че баща ми е ненормалният, защото нямаше подобни преживявания. В действителност, толкова често бях благославяна от щедростта и милостта на висшите сили, че отказвах да повярвам в съществуването на зло от „другата страна“.

## • СРЕЩИ С ТЪМНИТЕ СИЛИ •

При навлизането в нечие друго същество понякога се оказвате отворени за сили, които не сте канили, желали или очаквали. Джим беше в дълбок стрес, когато си записа час при мен. Губеше необяснимо контрол над колата си. Усещането му бе, че някое невидимо същество е заедно с него в колата и се бори да хване волана, като се опитва да го изтласка извън пътя. Той се страхуваше за живота си толкова силно, че беше напуснал района, отишъл бе в Аляска, където живял спокойно в продължение на година на една рибарска лодка. Щом обаче се върнал в Орегон, „духът“ отново влязъл в живота му и той искаше да му помогна да се освободи от него.

Споразумяхме се да работим заедно. Почувствах, че мога да му помогна, макар да не вярвах, че наистина има контакт със „зъл дух“. Струваше ми се, че психологическите обяснения бяха по-вероятни в неговия случай, а освен това съм човек, на който му е трудно да признае злото. В състояние съм да го отричам, дори когато ми е пред очите.

По онова време кабинетът ми се намираше у дома. След като Джим легна на кушетката, сеансът изведнъж стана много необичаен. Посегнах да го докосна, но ръцете ми се спряха на около 10 сантиметра от тялото му. Около него сякаш имаше някаква бариера. Искях да го докосна, но като че ли някаква невидима сила държеше ръцете ми на разстояние. Вътре в себе си чух глас, който ме предупреди да внимавам, но го пренебрегнах. Това беше човек, дошъл при мен за помощ. Реших, че предупреждението ме разсейва и не го допуснах в себе си. Джим лежеше със затворени очи и дори не подозираше през какво минавам аз самата.

Най-накрая мобилизирах волята си и насила проникнах през бариерата. Когато го направих, почувствах кожата му и усетих твърдостта на тялото. Но все още не можех да осъществя енергийна връзка. Усещането беше зловещо. Докосвах нещо, което не разбирах, и скоро започна да ми става лошо. Накрая казах:

— Джим, не знам какво не е наред в мен, но работя с теб вече от четирийсет и пет минути и още не мога да проникна до твоите енергии. По-добре засега да спра и да запишем друг час.

— Четирийсет и пет минути?! Че нали току-що влязох! — възкликна той, но като погледна часовника, се изненада и заяви, че бил като упоен. Съгласи се да приключим сеанса и си тръгна.

Стаята беше задушна и мрачна. Намерих съпруга си Дейвид и му казах, че ще изляза да покарам колело. Той предложи да дойде с мен. Свечеряваше се. Забелязах, че като въртя педалите по-бавно, получавам усещането, че нещо ме удря по гърба, по сакрума. Ритмично чувах един приглушен звук, като от тъп удар, който ме удряше все по-силно и по-силно. Когато карах бързо, нещата не бяха толкова зле, но ако забавех ход, ставаше ужасно. Спряхме с Дейвид пред едно кафе, за да изпием чаша чай, и аз се усетих много странно. Една приятелка дойде при нас да си поговорим, но аз дори не я чувах. Прибрах се вкъщи и легнах да спя, прекарах ужасна нощ. Сега, когато се връщам назад в спомена, ми се струва, че съм била обсебена, макар че тогава изобщо не мислех така. Като че ли нещо ме бе сграбчило. Необичайните и твърде неприятни удари продължаваха. След безсънната нощ станах рано и не знаех какво да правя. Имах часове с пациенти, но не бях в състояние да работя с никого. Дейвид ме посъветва да поискам помощ от водачите си. Отложих часовете, качих се на колелото и отидох в парка, където легнах на тревата и запитах водачите си какво става мен.

Разбрах, че пробивайки енергийната бариера на Джим, съм поела духа, който е бил в него. Той го бе напуснал и се бе вселил в мен. Злите духове бяха непозната за мен тема, но не можех да отрека, че нещо реално и болезнено ме биеше по сакрума. Трудно ми беше да се прибера вкъщи на колелото. Когато се прибрах, Дейвид си бе у дома и му разказах какво се е случило. Той не пропусна нито дума.

— Е, значи, трябва да прогоним духа — каза той.

Легнах на леглото и Дейвид започна да говори. Той имаше известен опит с хипноза, както и с екзорсизма и правеше разлика между двете неща. Изведнъж видях тъмна, сивкава енергия с неясни човешки очертания, която излезе от мен. После заспах.

Когато се събудих, се чувствах чудесно, но Дейвид беше притеснен. Първият му въпрос, след като се увери, че съм добре, бе:

— Къде отиде?

— Изчезна право нагоре, през тавана.

Над спалнята ни имаше таванско помещение, където Дейвид държеше компютъра си. По това време той пишеше първата си книга и му беше изключително трудно. Откри, че компютърът не можеше да разчете файла, върху който бе работил сутринта, преди прогонването на духа. По-късно специалистите откриха, че файлът съдържа само „маймуни". В него имаше две глави, които противно на принципа си още не беше архивирал, а те бяха плод на месеци упорита работа. Ако „духът" ги е изтрил, определено е знаел къде да удари.

Когато се чух с Джим, той ликуваше. Случките му в колата изведнъж бяха престанали след сеанса.

## ЗАЩИТА НА ЛЕЧИТЕЛЯ

Винаги съм считала злото като следствие на човешката суета, алчност и корупция и съм пренебрегвала инстинктите си, когато са влизали в противоречие с тези ми възгледи. Досега грешките, при които най-силно съм страдала, съм правила, когато съм била твърде отдадена на желанието да помогна. Лекувала съм в състояние на изтощение, емоционално изцедена или на ръба на разболяване. Правила съм го дори когато взаимоотношенията ми с човека са били обтегнати и ми се е случвало да пострадам при такива сеанси. Отхвърлих и слабия вътрешен глас, който ме предупреди да внимавам с Джим, и се втурнах там, където мъдростта би се побояла да пристъпи. Много ми беше трудно да науча този урок, защото съм отворена и нетърпелива да помогна, и в крайна сметка при някои трудни сеанси рискувам своите

живототворящи сили заради човека. Пациентът си тръгва с голямо подобрене, благодарен и дори иска още едно такова лечение като току-що приключилото, но аз се разболявам или в мен остава някаква болка.

Когато се отваряте напълно към другия човек, всъщност вие влизате в дълбоко интимна връзка. Ако вие ме лекувате, моите енергии въздействат върху вас. Аз не знам как може да се избегне това. Лично аз не бих приела лечител, който прекалено внимава да не поеме енергиите ми, да спазва дистанция или да поддържа прекалено строги граници. Винаги по време на сеанс съм лично съпричастна. От критично важно значение е човек да прави разграничение между формирането на подходящ професионален подход и необходимостта да се отвориш към енергиите на другия. Професионалните взаимоотношения - уточняване на лечението, хонорара, продължителността на сеанса, помагат да си създадеш нещо като кутия, в рамките на която да се отвориш напълно към мистерията на мига. Почти винаги, дори отрицателните енергии да преминават през мен по време на сеанса, към края аз вече съм възстановена и се чувствам заредена и по-енергична, отколкото в началото. Все пак в някои случаи съм си докарвала проблеми със здравето, затова бих искала да ви предложа някои основни насоки за това как да се предпазите, ако решите да „разпространявате“ енергийното лечение, дали като професионалисти, дали към близки и любими същества.

Когато не съм добре, по-лесно мога да прихвана заболяването на другия. Трябва да опознаете себе си от тази страна. Всяка професия има свои правила. Много по-лесно е да напуснете, ако работите в офис или фабрика, отколкото ако лекувате хора и смесвате енергиите си с техните. Вслушвайте се във вътрешния си глас и бъдете готови да се учите на принципа грешка — проба. Случвало ми се е да съм много зле преди някой сеанс, а след това и двамата сме възстановени и освежени. Друг път може да се окаже свръхнатоварващо за мен. Първо и основно правило е, че ако не мога, с помощта на няколко прости техники, да настроя сравнително лесно енергиите си, не трябва работя върху друг човек.

Друг белег на лечителството, който го отличава от останалите професии, е, че може да „прегорите“ енергийните си вериги, ако строго спазвате правилото да работите по 40 часа на седмица. Количеството време, което отдавате на лечителската работа, варира в зависимост от телосложението, от разположението ви през деня и от всичко останало, което се случва в живота ви. На мен ми е необходима почивка между сеансите, за да мога напълно да дойда на себе си, и тогава правя комплекс от енергийни упражнения, като трите потупвания, издърпването на ушите и отделянето на небето от земята. Освен това натискам силно с пръсти костите на скулите, което стимулира първите точки на стомашния меридиан и изчиства току-що появилите се стресове.

Тези чисто енергийни техники не само отстраняват проблемите, които съм натрупала по време на сеансите, но и самият процес на лекуване почти винаги ме изпълва с жизненост. Стаята обикновено е изпълнена с лечебна и зареждаща атмосфера. Силите, които идват от другата страна, почти винаги са щедри и благосклонни.

## • ДУХОВНИ ВОДАЧИ •

Макар винаги да е неочаквано и мистериозно, в моята работа често се случва да се появят духовните водачи и съм принудена да се съобразя с тяхното понякога видимо присъствие. Непрекъснато зачестяват разказите за това как някой е получил помощ или насоки от други светове, а понякога съществуват неотложни причини съществата от другите светове да се разкрият. Понякога това става. Но по-често състоянието ни и културното наследство ни пречат да ги видим. Много пъти съм усещала чие присъствие, което при конкретния сеанс е било ключово важно за успеха на лечението. Ето един такъв пример.

Провеждах курс в колежа „Паломар“, близо до Сан Диего, през лятото на 1981г. Една жена привлече вниманието ми с това, че изобщо не взимаше участие и обикновено си тръгваше преди края на часовете. Изглеждаше така, сякаш страдеше от силна физическа болка. По-

късно разбрах, че да пристъпи към този начин на лечение, без преди това да призове Исус, противоречеше на религиозните ѝ вярвания и тя се чувстваше объркана.

В крайна сметка обаче жената пожела да се срещне с мен. Бети страдаше от силна болка от лявата страна вследствие на прекаран полиомиелит като дете. Сега, когато беше малко над шейсетте, костната ѝ структура и мускулатурата не я държаха добре и болките се засилваха, особено в лявото рамо и тазобедрената става. Ходила беше при много лекари, но нито един не бе успял да облекчи болките ѝ. Бяха ѝ казали:

— Просто трябва да свикнете да живеете с това.

Бети остана приятно изненадана от значително намалената болка след първите ни два сеанса. По време на третия постоянно имах усещането, че виждам червена енергия в ъгъла на стаята. Тя не си отиваше. Опитах да я освободя, но тя бе настойчива. Изведнъж сеансът се наруши. В ъгъла на стаята стоеше мъжка, почти човешка фигура, като призрак. Приличаше ми на Юл Бринер от *Кралят и аз*, дори и главата му бе обръсната. Той царствено се разпореди:

— Аз съм Балашийм. Застани до раменете ѝ!

Застанах до нея и положих пръсти върху раменете ѝ. Внезапно почувствах как съществото проникна в тялото ми. Средните пръсти на двете ми ръце станаха като стоманени пръчки и се впиха в раменете ѝ. Не можех да ги отместя. Толкова силна енергия премина през тялото ми и заструи през ръцете ми, че жената започна да се тресе силно и аз си помислих, че изпадна в конвулсии. Стоях вкаменена и не можех да отдръпна ръцете си. Тя непрекъснато се тресеше нагоре-надолу, в нещо средно между вибрации и конвулсии, докато накрая падна от кушетката. Едва тогава успях да я пусна.

Наведох се към нея, като се питах: „Божичко, дали е добре?“ Бети неконтролируемо плачеше на пода и нищо не бе в състояние да я накара да спре. Накрая промълви:

— Виж!

Демонстрира ми увеличения си обем на движение и каза, че не чувства болка. Никаква. Беше я напуснала напълно. Не беше могла да движи толкова много крайниците си отпреди да се разболе от паралич в детството си и в продължение на много години бе страдала от непрестанни болки. Започна да се чуди на глас дали не бях „Дева Мария, Христовата майка“. За нея нямаше друго обяснение. Междувременно успях да кажа:

— Бети, това не бях аз! Сякаш някакъв дух влезе в мен. Нарече се Балашийм.

— Това бяха Мария и Исус — извика тя.

— Не! — отговорих ѝ. — Той каза, че името му е Балашийм и приличаше на Юл Бринер.

Тя се смути. Това не се вместише в нищо, свързано с вярата ѝ, но не можеше да отрече подобреното си състояние. Тя разказа на църковната си общност как Дева Мария използвала тялото ми, за да я излекува. Едно през друго заваляха обаждания от хора, които искаха да ги излекувам. Първоначално се опитвах да обясня:

— Не стана така. Аз не съм Дева Мария.

Накрая започнах просто да се съгласявам с твърденията за настъпилото божествено лечение. Скоро си заминавах и не можех да поема нови пациенти, но приех да се срещна с Бети още веднъж.

Тя беше пълна с въпроси.

— Защо аз?

Не можех да ѝ отговоря, но бях усетила, че Балашийм е свързан лично с нея, че не е изначална небесна сила, която можеше да излекува всички. Казах ѝ го и тя отговори:

— Е, ако пак дойде, искам да знам защо направо не се обърна към мен! Внезапно почувствах, че той е в стаята. Казах:

— Бети, мисля, че той е тук.

— Добре де, попитай го — каза тя възбудено. Чух неговия отговор:

— Опитвах се достигна до Бети през целия ѝ живот. Сега задължително трябва да повярва в мен.

Това беше. И изчезна. Не знаех какво означава всичко това, че ѝ е *задължително* да повярва в него. Тя продължаваше да мърмори, но беше очарована и чувстваше, че независимо как съм го нарекла — можеше да е свързано с моите странни вярвания — Дева Мария бе благословила живота ѝ.

Заминах си. Месеци наред няха връзка с Бети. Докато един ден, както се разхождах в парка, едва не се сблъсках с видението на Балашийм. Появи се, за да ми каже да се обадя на Бети. Даде ми специална диета, инструкциите за която трябваше да ѝ предам, свързана с девет витамина и минерали, от които тя имаше нужда, и ми разказа какво при нея е извън баланс. Отидох направо до телефона и казах:

— Бети, току-що в парка видях Балашийм и той ме накара да ти се обадя.

Описах ѝ неговите наставления за диетата, която трябваше да спазва. Отсреща настана продължително мълчание. Накрая тя ме помоли да повтора казаното. Току-що бе отворила плика с последните си пълни лабораторни изследвания. Казаното от мен съвпаднаше напълно с резултатите, включително и застрашително ниското съдържание на калий. Тази случка я накара (а приеме Балашийм дори повече и от излекуването си. Нарече го своя личен ангел и го направи част от религиозните си убеждения.

Същото лято пак щях да водя курсове в Сан Диего. Пътувах на юг, по магистрала № 5, дъщерите ми Тания и Донди спяха на задната седалка, валеше като из ведро. Точно бяхме отминали Сакраменто, когато неочаквано видях фигурата на Балашийм зад предното стъкло на колата. Каза ми да телефонирам на Бети.

— Кажй ѝ, че станалото току-що не е по нейна вина. Разтревожена, спрях до телефонна кабина и позвъних. Обади се мъжки глас и аз помолих да ме свърже с Бети.

— Съжалявам, не можете да говорите с нея точно сега — беше отговорът.

— Моля ви — настоях, — трябва да говоря с нея.

— Невъзможно е! Обадете се по-късно, моля.

— Не, трябва веднага да говоря с нея. Моля ви, кажете ѝ, че се обажда Дона и имам съобщение от Балашийм.

Щом ѝ предаде, че съм аз, тя дойде до телефона.

— Бети — започнах аз, — не ми казвай нищо.

После ѝ разказах как се е появил на предното ми стъкло е наредил да ѝ предам, че „случилото се току-що не е по нейна вина“. Тя нададе писък и шлага. Някой се опитваше да ѝ вземе слушалката и тя се противопостави: “Не, не!” После сякаш се успокои. Попита ме дали е казал още нещо.

— Не още — отвърнах, — аз съм на път към Сан Диего. Бети, какво има?

— Синът ми току-що се самоуби.

Щом пристигнах в Сан Диего, веднага отидох в дома на Бети. Тя спеше, съпругът ѝ ми каза, че е имала сърдечна криза преди моето обаждане, но сега беше по-добре. После заговори за техния шок и вина. Любовта на Бети към сина им беше безкрайна и едновременно с това до

болка сложна, а мъката на бащата се усилваше от това, че двамата със сина били доста отчуждили. Бети се оказала по средата, опитвайки се да проявява „строга любов“, ето противоречало на майчинските ѝ инстинкти.

Чух, че Бети се размърда, и влязох да я видя. Стаята бе изпълнена с толкова много любов и нежност, че още преди да го видя, знаех, че Балашийм е там. От него се излъчваше съчувствие и уважение към скръбта. Усещах, че докосвам до някаква необикновена близост. — Той е тук, Бети — казах аз.

Заизлива се невероятна информация. Организмът на сина ѝ бе в окаяно положение поради дългогодишната злоупотреба с наркотици, така че все едно щял да умре до няколко години от заболяване на черния дроб. Химията на неговия организъм изобщо не позволявала допускането на наркотици. Отивайки си от живота в този момент, той чувствал, че спестява големи неприятности на обичните си близки, понеже бил разбрал, че е в състояние да извърши ужасни неща само и само да си намери наркотици. Избрал самоубийството, защото било по-малко ужасяваща алтернатива. Това буквално ме поразя. Непримирима съм към самоубийството. То е толкова несъвместимо разбиранията ми, че ми беше трудно да приема думите на Балашийм.

През следващите три дни ходех при Бети всеки ден и Балашийм винаги се появяваше. Той обясни, че цяла година преди самото самоубийство нещата вече са били необратими. *Това* е била истинската причина да „забоде пръстите на Дона върху раменете на Бети“ — за да ѝ извести за себе си. Излекуването ѝ било начин да осъществи контакт с нея и да спечели доверието ѝ, тъй като предстояло по-страшно изпитание. Балашийм знаел, че сърцето на Бети не би могло да понесе смъртта на сина ѝ, и затова взел мерки да намали ужасните последици от неизбежното самоубийство.

По време на третия ми сеанс с Бети тя възкликна:

— Виждам го! ВИЖДАМ ТЕ!!!

Тя започна да говори с Балашийм и да чува отговорите му, така че вече не се налагаше да им посреднича. Всъщност тя най-много искаше да чуе гласа на сина си. Сърцето ѝ толкова силно страдеше от липсата му, че тя не можеше да успокои мъката си. Всеки ден, в продължение на шест месеца тя отиваше до гроба му и носеше свежи цветя. Един ден, след като му говорила и плакала за него, оставила цветята и станала, за да си ходи. Точно тогава чула гласа му толкова ясно, сякаш бил зад нея.

— О, мамо, занеси цветята у дома и им се радвай — казал гласът. Оттогава ужасната агония на скръбта ѝ я напусна.

## ДОКАЗАТЕЛСТВА ЗА ДРУГИ СВЕТОВЕ

От Фройд насам теоретиците на човешкото поведение често свързват духовното с психопатологията. Психологическите изследвания обаче установиха устойчива зависимост между „духовност“ и психично здраве. Например хората, които са имали мистични преживявания, по-малко страдат от психопатологични отклонения и подобряват психологическото и физическото си здраве. Тези духовни преживявания се проявяват по различен начин.

Някои от най-безумните заблуди у хората са свързани с „каналите за духове“, но когато човек пряко изпита нещо толкова близко като влиянието на Балашийм върху живота на Бети, е склонен да реорганизира възгледите си. Изследователите на човешкото поведение откриват все повече доказателства, отричащи материалистичния светоглед.

Например някои деца, когато проговорят, започват да издават, че се изживяват като някой, който не отговаря на тяхното име, нито на заобикалящата ги в момента среда. При всеки такъв случай децата спонтанно дават най-големи подробности за друг човек, чиято

самоличност им се струва, че притежават. Иън Стивънсън, психиатър в университета на Вирджиния, е класифицирал над 2600 случая на „спомени от минали прераждания“. Пътувал е по света с колегите си и лично разпитвали децата, които твърдели, че имат такива спомени, и после изследвали подробно разказите им. В много случаи екипът на Стивънсън бил в състояние да потвърди, че такъв човек — какъвто детето твърдяло, че е — е съществувал и е починал, преди детето да се роди. Имало съвпадения и на други факти — човекът бил живял в града, който било назовало детето, имал познати и роднини, които то било споменало, или имал професия, към която детето проявявало необичаен интерес.

Тези разкрития могат да се тълкуват по много начини, но най-убедителната връзка между дете и друг човек била установена чрез случайно наблюдение. В 35% от общо 895 случая, които е изследвал Стивънсън, децата или имали белези по рождение, или вродени аномалии. В много случаи тези белези отговаряли на рани, които друг човек бил получил в действителност! Например, едно тригодишно дете твърдяло, че си спомня как било простреляно в корема и е конкретен човек, за който след проучване се установило, че е умрял по такъв начин. Още повече, момченцето имало малко рождено петно в коремната област и един по-голям несъразмерен белег, какъвто би могъл да бъде оставен след излизането на куршума. Случаите, при които са налице рождени белези, са от голямо значение, защото изключват други паранормални обяснения — например, че детето телепатично приема информация от духа на някого или че духът на починал човек го е „обсебил“.

Тези заключения са били използвани за обясняването на някои невероятни фобии, обременени отношения между родители и деца, необичайни за дете интереси или необясними умения, които понякога проличават от ранно детство. По отношение на миналите прераждания много хора си задават въпроса: „Ако сме живели и преди, защо нищо не си спомняме?“ Лично аз смятам, че децата забравят за миналите си животи още преди да проговорят, защото ако не беше така, тези спомени, освен всичко друго, биха им попречили да изградят личността си. Стивънсън отбелязва, че повечето деца спират да говорят за живота, който „си спомняли“, между петата и осмата година. Интересно е също така, че при повече от половината от децата, чиито спомени за минал живот са били потвърдени, при предишното си прераждане са умрели от насилствена смърт. Вероятно, когато в предишен живот душата е била прекъсната, преди да е завършила някакво дело, тя се преражда в сегашния с усещането за нещо недовършено.

По време на лечебните сеанси аз не се опитвам умишлено да събуждам спомени от минали животи, но щом изплуват, а когато човек работи с фините енергии, това се случва, по един или друг начин трябва да се справям с тях. Има достатъчно причини човек да гледа скептично на разгадаването на „миналите животи“ (изследователите не могат да разчитат на тълкуванията на такива гадатели — всяко тълкуване е различно и помежду им няма връзка), но когато по време на сеанс се породи такъв ясен спомен, не съществува по-разумно обяснение от това, че пациентът работи по нещо, което не приключил в миналото си прераждане. Все още малка по обем медицинска литература описва подобни случаи, а в моята практика такива спомени на няколко пъти се оказваха ключа към решаването на проблема.

Джоли беше една от първите служителки в една компания в Сан Диего, която инвестираше в недвижимо имущество, и процъфтя в началото на 80-те години, когато настъпи бум в търговията с имоти. Наеха я като машинописка и след като поработи в компанията четири години, я направиха ръководител на отдела, който управляваше преместването на фирми в Калифорния. В този момент компанията си премести офиса в една красива провинциална местност, която все пак осигуряваше добър достъп за осъществяване на търговската дейност. Изведнъж латентният и изцяло невротичен страх на Джоли от паяци изплува. На новото място често виждали градински паяци и Джоли тичала навън от помещението с писъци на ужас. Всъщност тя се бояла от тарантули, макар и въобще да не видяла такива, и в страха си започнала да си въобразява, че безобидните малки същества, които виждала по килимите или



по стените, всъщност са тарангули и заплашват живота ѝ. След три инцидента вече била неутешима, карала всички да се чувстват неудобно с поведението си, а прекият ѝ ръководител не знаел как да се справи с положението. Тя се била доказала като компетентен, мотивиран и лоялен служител, но периодичните ѝ избухвания били недопустими. След като прекъснала една сделка с голям клиент, я уволнили.

Когато дойде при мен, започнах да работя по основната ѝ решетка. Щом енергиите потекоха по основната ѝ решетка, у нея изплува един спомен от минал живот и тя се озова в сцена отпреди 60 години в Мексико, близо до границата с Тексас, някъде по средата на нищото. Спомни си, че е виждала тарангули да покриват пътищата — толкова много, че човек не може да види самия път. Един ден открили най-малкото ѝ дете мъртво на пътя, а телцето му било покрито с тарангули. Направо щяла да умре от ужас и скръб и преживяла остатъка от живота си в ужас при мисълта, че някоя нощ нейното тяло или тялото на някое от другите ѝ деца ще осъмне покрито от тарангули. Натиснах невровакуларните ѝ точки и тя ми разказа тази история, като хлипаше непрекъснато. Карах я непрекъснато да говори затова и не преставах да натискам точките ѝ, а тя бавно се успокояваше. Накарах я да ми разказва и за сегашния си сърцераздирателен страх от паяци. След три такива сеанса страхът ѝ от паяци направо изчезна, а фирмата отново я назначи на работа.

Много пъти съм усещала присъствие по време на сеанс; когато опиша какво усещане създава, как звучи или как изглежда, пациентът разпознава роднина или приятел, който е починал. После следва полезна информация. Смятам, че в действителност все повече хора интуитивно предизвикват помощ от „другата страна“, отколкото признават открито, макар че е възможно широката публичност и впечатляващата информация, която разгласяват такива канали като Джеймс Ван Праг и Джордж Андерсън, да отварят съзнанието на хората за подобни възможности.

Джийн беше красива и духовита 38-годишна жена с ниско самочувствие. Връзките ѝ с мъже не продължаваха дълго. Тя им играеше роли, опитвайки да се представи не такава, каквата е, убедена, че ако разберат каква е, ще я напуснат. В действителност те са я напускали, защото не са я познавали.

Джийн беше минала през доста терапии и изобщо нямаше интерес към миналото си. Искаше от мен просто да направя „оная енергийна работа“, за да се промени модела на връзките ѝ с мъжете. На четвъртото си идване беше болна от грип и искаше само да оздравее, така че онова, което последва, беше пълна изненада. Сякаш самата стая повдигна от нея болната енергия и я замени с усещане за щастие. И двете го усетихме и се засмяхме. Не можехме да се спрем. Не мога да опиша колко странно беше.

— Какво ми правиш? — запита ме тя. — Толкова щастлива се чувствам.

— Не знам — отвърнах.

В този момент усетих присъствие в стаята и чух името „Уелдън“.

— Добре — казах, — а сега, кой е Уелдън?

— Баща ми — отвърна изненадана тя.

— Явно много силно сте свързани, защото го усещам чрез твоите енергии.

— Невъзможно! — възкликна тя, но не ми предложи по-нататъшно обяснение, а изпадна в лека възбуда.

Изведнъж се чух как говоря:

— Прости ми, Джийни, задето те оставих. Ти беше единственото хубаво нещо, което оставих. Прости ми. Прости ми.

Усещах, че някой говори чрез мен.

Джийн избухна в сълзи. Най-накрая историята ѝ започна да излиза наяве. Баща ѝ я обожавал и тя била сигурна, че никога няма да я изостави, но бил алкохолик и един ден въобще не се прибрал. Както често става при децата, Джийн си въобрази, че тя е виновна, че нещо не е направила както трябва. Решила, че трябва да е по-хубава, по-добра и по-съвършена, за да може татко ѝ да я „види иззад храстите“ някой ден и да се прибере у дома. Той така и не се върнал, а тя не преставала да играе роли пред мъжете, които наистина идвали при нея.

— Джийн — казах ѝ, — той вече не е жив (това тя не го знаеше, но впоследствие се потвърди). Но той се свърза с теб толкова истински и би желал да те направлява през лабиринта на взаимоотношенията ти с мъжете.

Отново щастие изпълни стаята. Този сеанс се оказа повратна точка в нейното себепознаване и в модела на поведение с мъжете, който си бе изградила. Щастието, което изпълни стаята, някак остана у нея и след сеанса, както и усещането за присъствието на баща ѝ. След две години ме покани на сватбата си.

## • РАЗМИСЛИ •

Значимите срещи с невидими духове, миналите прераждания и гласовете на починалите, които съобщават информация, която може да бъде потвърдена, всъщност отварят път на човека към метафизичното. Сигурна съм, че душите преминават през други светове, в които ние можем само да надникнем. Те обаче са естествен, макар и неконвенционален, източник на информация. Именно тази информация многократно ми е давала ключ за отключване на целебния процес, дори на хора, отписани като безнадеждни случаи от западната традиционна медицина, независимо от чудесата, които е постигнала.

И така, как възприемам срещите със странните и чудати същества, подобни на Балашийм? В съзнанието ми няма и най-малко съмнение, че тези уникални светове са точно толкова „реални“ и истински, колкото и всичко останало в обикновения физически свят, както и принципите, които управляват тях са също толкова ненарушими. Докосването до тези неуловими сфери ми даде едно по-дълбоко разбиране за лекуването, поставяйки болестта сред много по-широкия контекст на пътешествията на душата, и превърна живота ми в невероятно, магическо пътешествие.

Всъщност обичам способността си да навлизам в тези светове. Така се докосвам до по-дълбоки истини и получавам по-верни усещания. Пред мен се разкриват красота и съвършенство. Винаги съм готова за неочакваното и то се появява по най-интересен и възхитителен начин. В такива мигове се изпълвам с благодарност към живота и безкрайните му чудеса. Става ми по-лесно да възприемам съществата като Балашийм и съм по-отворена към финото познание за същността на нещата. Дори само да си представим това магическо пространство, все едно че сме почукали на вратата. Ако активно се стремим към него, все едно сме завъртели ключа. Ако често посещавате тези светове — прониквайки в тях чрез медитация, ритуали, свещени растения, лечителство или спонтанна благодарност — значи знаете, че опитът ми тук да ги обхвана и обрисувам с думи е жалък. Ако ли не навлизате там, чукайте на вратата от време на време през свободните часове от седмицата си и бъдете готови да приемете приключението и загадката.

Макар това да е друга тема от книгата, все пак е свързана с този контекст. Като се настройвате към света на фините енергии, вие не само градите път към по-добро здраве и жизненост, а прекрачвате в друг свят, където само душата прониква иззад булото на заетия ви живот. Дано да живеете сред неговото сияние. Бъдете благословени.