

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
1. Энергия и тонкая реальность	10
Призыв инициации. Примите тайну	11
Подробнее о восприятии тонкого мира	14
Практики, которые вы будете изучать	16
Почему практики, описанные в этой книге, полезны	18
2. Предварительная подготовка: начальные изменения	20
Избавьтесь от хлама	20
Очищение	23
Создание шума	27
Очищение дымом	30
Выберите талисман. Или позвольте талисману выбрать вас	33
Ритуал освящения талисмана	34
Ритуал освящения талисмана-татуировки	36
Эфирный талисман	37
Ритуал освящения эфирного талисмана	38
Записка на вашем талисмане	38
3. Получение помощи	39
Несколько слов о личной духовности	40
Несколько слов об обращении за помощью	41
Личные союзники	42
Шаманское путешествие для встречи с союзником или союзниками	47
Как личные союзники могут быть полезны духовным целителям и энергетикам	51
Союзники по конкретным местам	52
Универсальные союзники для духовного исцеления и очищения энергии	54
Имена Единого	58
Несколько слов об алтарях	60
4. Магическая гигиена	63
Очищение энергетического тела	64
Ежедневная визуализация для самоочищения	65



Защита энергетического тела	70
Медитация — это просто	74
5. Сущности, привязанные к земле	78
Эго	79
Роль эго в присутствии сущностей, привязанных к земле	81
Движущие силы сущностей, привязанных к земле	84
Как реинкарнация вписывается во все это?	90
Обнаружение сущностей, привязанных к земле	91
Подобное притягивает подобное	94
На заметку	98
6. Очищение пространства	99
Когда необходимо очищать пространство?	100
Периодическое очищение	101
Тщательный ритуал очищения пространства	102
Что на самом деле происходит во время ритуала очищения пространства	108
Дополнительные техники	114
Когда вы будете готовы создавать собственные ритуалы	125
7. Очищение предметов и людей	126
Когда необходимо очистить предмет?	128
Как очистить предметы	130
Проблемы и техники, связанные с предметами	132
Очищение себя (или кого-то другого)	137
Простое и быстрое самоочищение	139
8. Техники энергетической защиты	143
Защита пространства	144
Тщательная защита. Ритуал огненной стены	145
Как быстро защитить дом	149
Передовые техники личной защиты	152
9. Благословение и тонкая настройка пространства	159
Быстрый базовый метод	159
Вариации быстрого базового метода	160
Ритуалы благословения дома	165
Призыв добрых духов	172



10. Хорошие привычки и духовная защита	178
Развивайте позитив	179
Углубляйте свое восприятие тонкого мира	188
Создавайте более гармоничный мир	194
Благодарности	195
Приложение А. Глоссарий полезных ингредиентов	196
Минералы и эссенции с минералами	196
Цветочные эссенции	197
Эфирные масла	198
Благовония и травы для окуривания	200
Приправы и растения	201
Другие ингредиенты	202
Средства для опрыскивания	202
Приложение Б. Основы хорошей энергетики	204
Ежедневно или почти ежедневно	204
Регулярно	205
По мере необходимости	205
Библиография	206



МАГИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА

Духовно вы чрезвычайно открыты и интуитивны — иначе вы не продвинулись бы так далеко в чтении этой книги. А поскольку такие люди, как мы, очень чувствительны к невидимым энергетическим условиям, для нас особенно важно регулярно очищать и защищать свою личную энергию. Точно так же духовные сенситивы, подобные нам, обладают значительным количеством так называемой духовной, или магической, силы, плавающей в нашем энергетическом поле. И когда мы не делаем упор на сознательное владение и управление этой силой, она может вызывать у нас чувство беспокойства и небезопасности и в результате невольно проявлять ситуации и условия, которых мы не особенно желаем.

Всему этому я научилась на собственном горьком опыте. Раньше я была чем-то вроде психической губки для негатива и постоянно чувствовала, что нахожусь на эмоциональных американских горках, которые вели меня от депрессии к тревоге и необоснованно приподнятому настроению. Все изменилось, когда я открыла и сформулировала упражнения, описанные в этой главе, и начала их ежедневно практиковать. Я называю эти практики магической гигиеной



и, поскольку, выполняя их, я получила удивительно позитивный опыт, очень рада, что могу поделиться ими с вами.

Вы обнаружите, что регулярная практика магической гигиены позволит вам ощутить чувство глубокого спокойствия, безопасности и стабильности, которое будет питать ваше физическое и психическое здоровье, как ничто другое. Но это еще не все! Поскольку все существующее — это море энергии, поддержание чистоты и позитива нашего энергетического тела создает рябь позитива по всему единому полю и, следовательно, приносит благословения миру.



Очищение энергетического тела

У вашего физического тела есть энергетический двойник, который мы будем называть энергетическим телом. Чтобы получить представление о природе вашего энергетического тела, вы можете для начала считать его сферой света, которая занимает то же самое пространство, что и ваше физическое тело, полностью охватывает ваше физическое тело и растягивается от него во всех направлениях. Внутри этой сферы есть места, где определенные типы энергии собираются в колеса света (эти места называются чакрами), а также реки и каналы света (меридианы). Чакры и меридианы — и энергетическое тело в целом — неразрывно связаны с вашим физическим телом и поэтому взаимодействуют с ним и влияют на него.

Точно так же, как мы можем запачкать обувь грязью или залить рубашку соусом для спагетти, в течение обычного дня мы можем непреднамеренно получать негативную энергию от людей, мест и ситуаций, и это может быть



особенно заметно, когда мы начинаем осознавать тонкий мир. Но беспокоиться не о чем! Это естественный побочный эффект мира, основанного на иллюзиях, в котором мы, как представляется, живем в настоящее время. И, как ежедневный душ, выполнение регулярной визуализации самоочищения как части регулярной практики магической гигиены сохранит вашу энергию свежей и чистой.

Ежедневная визуализация для самоочищения



Мне нравится выполнять эту визуализацию почти ежедневно или всякий раз, когда я интуитивно чувствую, что мне может понадобиться дополнительное очищение. Конечно, если вам нужно немного времени, чтобы это стало привычкой, или вы случайно пропустите несколько дней, не стоит волноваться! Это просто полезный инструмент. Для начала, однако, чтобы вы могли испытать его преимущества воочию, я предлагаю практиковать эту визуализацию ежедневно в течение недели. Тогда вы, возможно, захотите включить ее в свой ежедневный график и выполнять в том темпе, который кажется вам подходящим.

Поначалу может показаться, что на визуализацию требуется много времени, но, как только вы освоитесь, она будет занимать не более пяти минут.



Сядьте поудобнее, выпрямите спину. Сделайте несколько глубоких вдохов. Сознательно соединитесь с Всевышним тем способом, который кажется вам эффек-



тивным. Призовите и визуализируйте божественную вакуумную трубку света, которая входит в ваше энергетическое тело и удаляет всю тьму, застой и негатив.

Когда почувствуете, что процесс завершен, визуализируйте/представьте/почувствуйте, как из ваших ног и основания позвоночника вырастают корни света. Представьте/почувствуйте, как они уходят глубоко в землю через уровни камней, воды и земли. Продолжайте визуализировать это до тех пор, пока ваши корни не достигнут ядра Земли. Обратите внимание/почувствуйте, что оно наполнено очень ярким золотистым светом. Когда ваши корни входят в этот свет, вы осознаете, что на самом деле это чрезвычайно сильный магнит, который притягивает их и привязывает все ваше тело к ядру Земли.

Затем обратите внимание, что свет из ядра движется вверх по вашим корням. Продолжайте визуализировать это, пока свет не достигнет вашего тела. Вот этот свет входит в область у основания вашего позвоночника, которая является вашей корневой чакрой, светящимся колесом ярко-красного света, вращающимся горизонтально. Свет Земли немедленно преобразует любой негатив из этой чакры и позволяет свету стать более чистым, ярким и живым.

Затем свет перемещается в область, расположенную между лобковой костью и пупком. Это ваша сакральная чakra, светящееся колесо ярко-оранжевого света, вращающееся вертикально. Свет Земли подобным образом преобразует любой негатив из этой чакры, позволяя свету становиться все более чистым, ярким и живым. Тот же процесс происходит с каждой из следующих чакр (см. табл. на с. 67).

Теперь визуализируйте, как свет Земли сливается с вашим светом и продолжает подниматься вверх, как если бы вы были деревом, растущим к небу. Продолжайте тянуться вверх. Как только верхушки ваших ветвей вый-



ЧАКРА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	ЦВЕТ	ВРАЩЕНИЕ
Чакра солнечного сплетения	Между пупком и центром грудины	Желтый	Вертикально
Сердечная чакра	В центре грудины	Зеленый	Вертикально
Горловая чакра	В середине шеи	Голубой	Вертикально
Чакра третьего глаза	Примерно на 1 см выше области между бровями	Синий (индиго)	Вертикально
Коронная чакра	На макушке	Белый и/или фиолетовый	Горизонтально

дут из земной атмосферы, распространите их в Великое запределье. Представьте, что это Великое запределье залито очень ярким ясным светом, наполненным радужными искрами и светом звезд. Потяните этот свет вниз, подобно дереву, втягивающему солнечный свет. Представьте, как свет движется вниз по стволу, пока не достигнет вашей макушки. Когда он войдет в коронную чакру, позвольте этому космическому свету очистить и активировать ее. Повторите этот процесс с каждой чакрой по очереди, как и раньше, только на этот раз двигаясь сверху вниз, а не снизу вверх. Позвольте земному и космическому свету слиться в вашем энергетическом теле. Наконец, еще раз попросите, чтобы божественный вакуум прошел через ваше энергетическое поле, удалив все оставшиеся следы негативной или менее живой энергии. Поблагодарите Землю, космос и Великий Дух.

Завершите визуализацию защитным упражнением (см. стр. 70).

Корректируйте это упражнение, как считаете нужным, в соответствии с вашими потребностями и духовной ори-



ентацией при условии, что вам удастся достигнуть следующих ключевых моментов:

- очистить все ваше энергетическое поле;
- соединиться с ядром Земли;
- очистить/активировать каждую из семи чакр светом Земли;
- соединиться со светом космоса;
- очистить/активировать каждую из семи основных чакр с помощью света Земли;
- очистить все ваше энергетическое поле еще раз;
- завершить визуализацию защитным упражнением (см. стр. 70).



Ванны с морской солью

Чтобы поддерживать энергетическое тело в форме, по возможности примерно раз в неделю принимайте ванну с морской солью. Просто растворите в воде стакан или три четверти стакана морской соли и лежите в теплой ванне не менее сорока минут. Обязательно держите под рукой побольше свежей питьевой воды, чтобы пополнять запасы жидкости в организме. Самое интересное, что ванна работает как на физическом, так и на энергетическом уровне: если бы ваши физическое и энергетическое тела были коврами, процесс напоминал бы их чистку паром.



Специальные средства для самоочищения

Даже если в идеале вы ежедневно будете выполнять приведенное выше упражнение с визуализацией (или подобное ему), а также примерно раз в неделю принимать ванны с



морской солью, иногда вам может понадобиться что-то еще. Например, вы можете почувствовать, что несете на себе чужие проблемы или подцепили большое количество негатива в той или иной ситуации. Это может выражаться по-разному, в том числе (но не только) депрессией, усталостью, спутанным мышлением, чрезмерным беспокойством, навязчивыми мыслями, аддиктивными тенденциями или длительными блокировками в любых областях жизни. Если вы чувствуете, что в очищении энергетического тела вам может помочь небольшой толчок, вы можете попробовать одно из следующих специальных средств.

Аквамарин. Наденьте на себя или носите с собой кристалл аквамарина, чтобы подкрепить энергетическое тело и провести его детоксикацию. Ежедневно очищайте аквамарин — держите его под холодной водой в течение тридцати секунд. Это особенно хорошо для решения проблем с самооценкой, снятия депрессии, усталости.

Эссенция цветов чеснока. Помещайте четыре капли эссенции цветов чеснока под язык один раз утром и один раз вечером. (Цветочная эссенция — это энергетическая вибрация цветов, сохраненная в воде с бренди. Вы можете найти ее в интернете и во многих магазинах здорового питания.) Это очень полезно для устранения системного чувства «нечистоты», прекращения раздачи своей силы другим существам (физическим или нефизическим), решения проблем с границами и ослабленным самоощущением.

Мята перечная. Накапайте десять-двадцать капель эфирного масла мяты перечной в натуральный гель для душа и десять-двадцать капель — в натуральный лосьон без запаха. Хорошенько встряхните, чтобы перемешать. Каждый раз, когда вы принимаете душ или ванну,



используйте этот гель, а затем лосьон. Это особенно хорошо для решения проблем с низкой энергией, чувством подавленности, вызванным негативом других или негативными ситуациями, спутанным мышлением, чрезмерным беспокойством, страхами или другими энергетическими блокировками.



Защита энергетического тела

Вы можете принять душ, а потом выйти за дверь без одежды? Наверное, нет! Точно так же после принятия мер по очищению энергетического тела важно защитить себя. Это поможет сохранить вашу положительную вибрацию и одновременно отклонит негатив во всех его формах.



Ежедневная визуализация для самозащиты

После описанной выше визуализации очищения или другой подобной выполните защитную визуализацию, подобную этой.



Расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов. Соединитесь с Всевышним таким образом, который кажется вам эффективным. Теперь попросите Всевышнего (или ту часть вас, которая едина со всем) окружить вас — все ваше физическое и энергетическое тело — очень ярким белым светом. Мысленно представьте себе



этот свет в виде ослепительно яркой сферы, подобной солнцу. Затем попросите, чтобы вас окружил очень яркий сине-фиолетовый свет. Опять-таки представьте этот свет, окружающий вас, в виде синего солнца. Попросите, чтобы этот щит света остался с вами, и мысленно наполните его таким намерением: «Внутри этого щита света находится только любовь, и через этот щит света может войти только любовь». Знайте, что эта сфера света не помешает вам увидеть истину вещей, потому что единственная настоящая истина — это любовь. Вы по-прежнему сможете наблюдать иллюзию негатива в виде сложных ситуаций и эмоций, но разница будет в том, что ваше энергетическое тело не станет его поглощать. Это позволит вам быть более эффективным во всех отношениях и, как говорил Ганди, «тем изменением, которое вы хотите видеть в мире».

Специальные амулеты для самозащиты



Хотя вышеописанная визуализация будет достаточно эффективно защищать вас в течение суток или по крайней мере половины суток, в какой-то момент вы можете оказаться в особенно негативной ситуации или месте или время от времени будете чувствовать себя энергетически уязвимыми по какой-то конкретной причине. В этом случае, чтобы получить дополнительную поддержку, надевайте на себя или носите с собой один из следующих защитных амулетов.

Зеркальный кулон-амулет. Сделайте или приобретите ожерелье с зеркальным кулоном. Зеркало может быть любой формы, главное, чтобы оно вам достаточно нравилось, чтобы его носить. Лучше всего, если оно будет



висеть чуть ниже горла, зеркальной стороной наружу (хотя зеркальными могут быть и обе стороны). Прежде чем надеть амулет, подержите его на ярком солнечном свете (стараясь не разжечь огонь) и произнесите быструю молитву или заклинание, чтобы зарядить кулон своим намерением. Вы можете сказать что-то вроде этого: «Великий Дух, я хочу, чтобы этот кулон отражал весь негатив обратно его источнику, чтобы я была в безопасности и защищена со всех сторон. Благодарю тебя за то, что ты вложил в него это намерение. Будь благословен. Да будет так». Это особенно действенно для отклонения негатива во всех его проявлениях.

Амулет из белого кварца. Наденьте на себя или носите с собой кусочек кристалла белого кварца, обязательно очищая его дымом белого шалфея или проточной водой один раз в день. Примерно раз в неделю, прежде чем надеть, подержите амулет в правой руке и мысленно зарядите его намерением сохранить вашу положительную вибрацию и преобразовать негатив в позитив. Это особенно хорошо для общей защиты и помощи в изменении негативных вибраций на позитивные.

Чесночный амулет. Носите с собой зубчик чеснока. Я завязываю его в лоскут ткани и прикрепляю булавкой к середине бюстгальтера, а вы можете положить в карман, в маленький мешочек на шею или носить так, как вам больше нравится. Но сначала подержите его на очень ярком солнечном свете или просто над пламенем свечи и мысленно зарядите своим намерением держать все формы негатива на расстоянии. Это особенно хорошо для посещения духовно сложных мест, таких как бары, ночные клубы, или ситуаций и территорий, которым свойственна нечестность, эксплуатация и жадность (например, я беру с собой заряженный чеснок всегда, когда направляюсь в Голливуд).