

Когда наступит конец, я скажу: всю свою жизнь
Я была невестой, обрученной с изумлением.
Я была женихом, который мог обнять весь мир...
Не хочу, чтобы в конце оказалось, что я всего лишь
ненадолго посетила эту землю.

— Мэри Оливер



ПОЗИТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ

**Введение в программу
позитивной энергии
и энергетической психиатрии:
почувствуйте свою энергию**



Приходилось ли вам замечать, что вы постоянно куда-то спешите, доводя себя до изнеможения? Вы все время взваливаете на себя слишком много дел, боясь сказать “нет”? Вы находите у себя на теле следы от укусов энергетических вампиров, беззастенчиво пьющих вашу кровь? Непрерывный поток насилия, обрушивающийся из выпусков новостей, приводит вас в отчаяние?

На наш мир незаметно наступает энергетический кризис. Изменчивое общество высоких технологий многих из нас приводит к хроническому физическому, эмоциональному и духовному истощению. Испытывая на себе давление огромного количества информации, оказавшись в рабской зависимости от пейджеров, электронной почты, факсов и телефонов, мы попадаем в техноотчаяние, а геополитическая реальность просто убивает нас. В глобальном масштабе нам противодействуют враждебные силы, и не удивительно, что при всем этом убывает наша энергия. Но что еще ужаснее — мы при-

выкли воспринимать усталость и подавленное настроение как норму. Общество смотрит на такой вариант сумасшествия сквозь пальцы, но мы должны нарушить традицию, какая бы внешняя угроза ни нависла над головой. Используя новые способы выделения энергии, я объясню, как можно снизить внутреннее напряжение и зажечь той жизнью, которая будет питать и поддерживать вас.

В своей книге я познакомлю вас с энергетической психиатрией. Этим словом я называю новое течение в психиатрии, используемое мною в практике, которое затрагивает скрытые энергетические основы здоровья и поведения. Эта разновидность энергетической медицины рассматривает тело и дух человека как проявление внутренней энергии, которая во многих культурах почитается как жизненная сила — а ведь этого понятия традиционная наука не принимает в расчет. И вот в чем ирония: не признавая существование этой субстанции, мы не сможем до конца понять, *что* такое человек. В энергетической психиатрии традиционная медицина сочетается с представлением о том, как можно максимально увеличить свою жизненную силу подручными средствами. Это течение в науке выбирает самое основное из всего объема знаний о внутренней энергии и использует эти сведения применительно к психиатрии, сфере, которой не помешали бы некоторые нововведения. Кроме того, моим исследованием можно воспользоваться и для других направлений в медицине.

Как психиатр, состоящий членом профессиональной ассоциации, а также как доцент Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе с двадцатилетним опытом работы я убеждена, что кардинальные трансформации возможны только на энергетическом уровне. Я встречала

многих людей, которые потратили колоссально много времени и денег на лечение, основанное на интеллектуальном общении со специалистом, надеясь, что чисто рационального подхода будет достаточно, чтобы добиться желаемого результата. Это правда: разум направит вас в нужную сторону, и глубина эмоционального лечения может оказаться феноменальной. Однако, поскольку я работаю как с привычными, так и с нетрадиционными теориями, мой подход заключается в их соединении с сознательной перестройкой внутренней энергии, т.е. в овладении всей мощью своей жизненной силы.

В своей работе психиатра я никогда не стремилась к “безопасной игре”, боясь нарушить статус-кво. Чтобы предложить пациентам все свои знания и силы, я старалась изучить все, что может знать врач. Наряду с традиционным обучением я развивала в себе и дар целительства, доставшийся мне от многих поколений целителей в нашем роду — от бабушки, мамы и теток, в том числе и от тети Берты, которая гадала на картах Таро. Занимаясь энергетической психиатрией, я помогаю своим пациентам, соединяя нелинейные послания образов и представлений с интерпретацией энергетических полей — это действенная алхимия, которая поддерживает меня в медицинской практике. (Свое стремление соединить интуицию и мир академической науки я описала в книгах *Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing* и *Second Sight*.) То, чем я занимаюсь, — не просто работа. Это страсть моей жизни. Сеансы с пациентами я воспринимаю как священное время. На пятьдесят минут каждый из них становится моим миром, я уделяю ему все свое внимание. Я слушаю, что мне говорят, и то, о чем умалчивают. Меня охватывает приятное возбуждение, когда я изучаю своих пациентов и с помощью

интеллекта, и благодаря интуиции, когда я действую как прекрасно настроенный инструмент, посредник, предлагающий неожиданные советы для устранения проблем, которые подчас кажутся неразрешимыми.

К сожалению, в медицинских институтах мы, психиатры, не изучаем все, что известно о внутренней энергии. Я всегда была неисправимо любопытна, мне было присуще стремление к бунту, я никогда не испытывала приступов малодушия, прежде чем отказаться от того, что казалось мне ошибочным. (Как и все женщины в нашем роду, я происхожу от сильного и упорного корня!) Не удивительно, что, будучи студенткой, я не могла довольствоваться привычной скудной информацией об энергии. Профессора, которые сами отчаянно скучали, говорили нам, что энергия похожа на бензин: мы заправляемся с помощью здоровой диеты, сна и упражнений, а затем устремляемся навстречу миру. (И даже эти основные положения упоминались только как дополнение к базовым курсам.) Энергетический уровень измеряется тем, сколь многого нам удастся достичь. Когда баки пустеют, мы просто снова заправляемся. При всей моей безмерной благодарности за образование, полученное в медицинском институте (для меня это был скорее институт по изучению таинственного), я все же поняла, что подобная традиционная модель энергии не изменилась со времен Средневековья. Она воспринимает энергию только в грубейшем виде. Чтобы подключиться к намного более обширному источнику, нам необходимо воспользоваться и сокрытой в глубине дремлющей внутренней энергией. У большинства людей она остается всего лишь потенциальной.

Мы должны изменить программу обучения в медицинских институтах, чтобы учить студентов чувствовать

и применять все имеющиеся у них энергетические ресурсы. Мало научить человека есть здоровую пищу — необходимо объяснить ему, как выбирать продукты, в которых заключена наибольшая энергия. Что хорошего в том, чтобы посоветовать человеку больше спать, если вы не научите его расслабляться? Вот почему традиционные советы относительно энергии не дают никаких результатов. Не ваша вина, если вы следуете советам врача, но по-прежнему чувствуете себя опустошенным. Просто вам нужен более точный рецепт, и я предоставляю его в этой книге.

Данная работа — призыв к активным действиям, средство повысить вашу жизнерадостность с помощью методов энергетической психиатрии, о которых я расскажу. Она предназначена для людей, испытывающих недостаток энергии или имеющие ее ровно столько, сколько им приходится отдавать. Книга пригодится, если вы — трудоголик, если работа поглощает все ваше время до последней минуты, если вам приходится совмещать карьеру и свои обязанности родителя. Вы с облегчением вздохнете, когда найдете причину таких “психосоматических” симптомов, как хроническая усталость, боль в мышцах, депрессия и беспокойство. Книга предназначена и для тех, кто “тонет” в нестабильности современного мира, пытаясь держать себя в руках. Вы научитесь защищаться от тех, кто питается вашей энергией, а также бороться с чувством беспомощности или обреченности из-за окружающей вас суматохи. Более того, книга пригодится и для тех, у кого все хорошо, но кто хочет чувствовать себя еще лучше. Мы все можем подняться вверх, на новый энергетический уровень.

Мы живем в мире насилия, эгоизма, нестабильной экономики и ужасных болезней — но в то же время это

мир любви, чудес и исцеления. Все это влияет на нашу энергию, а она, в свою очередь, влияет на людей рядом с нами. Мы являемся частью огромных, бушующих, невидимых энергетических полей, позитивных и негативных, от которых зависит здоровье как отдельного человека, так и всей планеты. Я объясню вам формулу расширения энергии, расскажу, как усиливать позитивное и уклоняться от негативного воздействия, без чего невозможно добиться внутреннего спокойствия и просто выжить. Хелен Келлер сказал об этом так: “Если смело встречать перемены и перед лицом судьбы ощущать себя свободным человеком, то эту силу сломить невозможно”. Книга, которую вы держите в руках, станет вашим путеводителем по этому невидимому царству. Вы научитесь управлять своей энергией и поймете, откуда она берется и как ее можно восполнить.

Всем нам известно, что энергия основывается на диете, сне и упражнениях. Но кроме этого, на нас влияет и всеобъемлющая сеть энергетических полей, которые невозможно заметить с помощью только пяти органов чувств. Подумайте о гравитации, о силе притяжения к центру Земли, удерживающей нас на ней; о магнитных полях — припоминаете, как на уроке физике в школе металлическая стружка таинственным образом притягивалась к магниту. Точно так же существует и энергетическое поле, или “вибрация”, излучаемое всеми субстанциями — от еды и друзей до событий в мире. Наша реакция на эти вибрации проявляется в изменении энергетического уровня организма. То, о чем мы, как правило, думаем, используя физические, эмоциональные и сексуальные понятия, — например, “У меня колотится сердце”, “Я боюсь” или “Я возбужден” — все это различные проявления внутренней энергии. Если вы

особенно чувствительны и часто ощущаете опустошение или изнеможение, то эта информация может многое изменить в вашей жизни к лучшему.

Данная книга предоставит вам инструменты из арсенала энергетической психиатрии, с помощью которых можно действовать в этом невидимом мире. Энергия — это не размытое понятие, и я покажу, как заставить ее работать на вас. Прежде всего, нужно помнить, что энергия может быть либо позитивной, либо негативной, и вам необходимо познакомиться с каждым из этих проявлений, чтобы самому управлять своим здоровьем и настроением.

Вы узнаете, как помогают в использовании позитивной энергии силы поддержки изнутри, такие как сострадание, мужество, умение прощать и доверие, если мы сами станем лучше, то сможем спасти и этот разрушающийся мир, или же силы извне, например друзей, готовых помочь, творчество, способность смеяться, яркая сексуальность. Позитивная энергия берет свое начало из почитания Земли и всех живых существ на ней, из глубинной способности терпеть, а также из стремления превратить нашу цивилизацию в миролюбивое сообщество. Это так же необходимо для нашего существования, как пища или кислород.

Вы отточите свои навыки сопротивляться негативной энергии, которая ослабляет нас и вызывает болезни. Негативная энергия не позволяет нам выздороветь, добиться совершенства и создает конфликты с тем лучшим, что есть в каждом человеке. Мы подпитываем ее своим страхом, ненавистью к себе, гневом или стыдом — этот тот “террористический удар”, который мы наносим сами себе, не осознавая последствий. Если не приложить все усилия, чтобы обнаружить и нейтрализовать

эти негативные силы, то они лишат нас мужества. Более того, они неизбежно проявятся в социальной и политической сферах, ускоряя разрушение. Ставки все повышаются. У нас нет иного выбора как начать бороться с различными проявлениями негативной энергии: международным терроризмом (“вирусом человеческого общества”, как сказал один из моих друзей-военных, занимавшийся координированием специальных операций в Афганистане), расизмом, глобальным загрязнением и угнетением женщин. Или же возьмем повседневную жизнь: агрессивность окружающих, сумасшедшее движение, бесконечные “пробки” на дорогах, сексуальные домогательства на рабочем месте и техноотчаяние так же коварны, как и пассивное курение.

Каждый из нас должен точно установить, что его беспокоит как в целом, так и в частности, при этом причины у всех могут быть разные. Например, в интервью журналу *O Magazine* Опра Уинфри сказала: “Телевидение обладает своим собственным энергетическим полем — оно посылает энергию, но в то же время и отнимает ее. Поэтому я предпочитаю книги”. Точно так же вы должны определить и устранить негативное влияние на себя или же, если избежать его невозможно, выяснить, как можно защититься от этого воздействия и преобразовать его. В каждый светлый момент жизни существует некая внешняя либо внутренняя сила, готовая сломить нас. Если вы открываете себя для позитивного и говорите “нет” негативному, то выбираете оптимизм и высокий энергетический уровень.

Я понимаю, насколько тяжела работа с собственной энергией, если вы не располагаете осознанной стратегией. Многие годы я провела, колеблясь между напряженными многонедельными турами с лекциями от Манхэт-

тена до Монтаны и приступами изнеможения дома. Я слишком хорошо знаю, *что* значит возвращаться домой после долгого рабочего дня, практически находясь в состоянии зомби, и без сил падать на кровать. Но какой бы уставшей я ни была, у меня не получалось противиться “неотразимым” возможностям, поэтому принимала все предложения и платила за это высокую цену. Вот почему, как только я приходила в себя, то сразу же снова куда-то бежала. И вот еще одно резкое колебание энергии. Именно в этом заключалось затруднительное положение, в котором я оказалась, — я доверяла своей интуиции и была готова в профессиональной и личной жизни руководствоваться ею. Однако в последние годы мне пришлось признать существование определенной проблемы. Как бы успешно мне ни удавалось убеждать других довериться интуиции и вести высокоэнергичную жизнь, сама я упорно отказывалась всерьез воспринимать угрожающие сигналы о надвигающемся личном энергетическом кризисе. Хотя я во всем прекрасно разбиралась, мне не хватало уверенности, чтобы обратить внимание на ритмы собственного тела. Наконец, усталость достигла таких масштабов, что мне пришлось принимать меры. Поэтому я и решила написать эту книгу как свидетельство того, что больше не хочу противодействовать устремлению всей своей жизни.

Я всегда старалась жить по тем же принципам, которым обучала других. Я не из тех, кто легко плывет по жизни, нет, я продвигаюсь с трудом. Падаю. Снова собираюсь с силами и продолжаю идти. С каждым новым препятствием я становлюсь мудрее, свободнее и еще больше ценю драгоценные мгновения, которые мне отведены. Может, вы похожи на меня — когда у меня есть энергия, то я считаю, что буду обладать ею всегда. Когда

же силы оказались на исходе и я опять восстановила их, то чувствую себя родившейся заново. Я благодарна судьбе за то, что выжила. Не важно, только начинается ваш кризис или уже ставит вас на колени, как в моем случае, предлагаемая мною программа научит вас относиться к энергии как к таинству. Вы почувствуете, насколько это захватывающе — нестись вперед на полной скорости, поймете, что значит жить, а не только существовать. Ваша энергия намного таинственнее, сексуальнее и восторженнее, чем вы можете себе представить.

Хотя представители западной культуры могут относиться к внутренней энергии как к чему-то эзотерическому, однако она на протяжении многих тысячелетий лежала в основе многих традиций целительства. Реакция нашего общества напоминает слона из известной басни — он находится прямо перед нами, но мы его не видим. В китайской медицине внутренняя энергия называется *чи* или *ци*. Гавайским целителям она известна как *мана*, индийским йогам — как *прана* (под этим названием она встречается в “Аюрведе”), африканские шаманы знают ее как *нум*, индейцы — как *ни*, американские ученые называют ее биополем, а современные врачи и биологи — морфическим полем. Австралийские аборигены верят, что люди, настроенные на поток внутренней энергии, могут излечивать других и общаться с помощью телепатии. В моем понимании, глубоко в человеческой культуре существует нечто, для чего нет достаточно емкого слова, которое могло бы в полной мере описать ту многогранную энергетическую систему, которой является человек.

Хоть и с опозданием, но западная наука все же догоняет восточную. Мы все знакомы с известной формулой Эйнштейна $e = mc^2$: энергия и масса взаимозаменяемы.

Но только сейчас ученые начинают применять этот универсальный закон физики по отношению к здоровью отдельного человека. В рамках энергетической психиатрии признается необходимость уравнивать тело (массу) и дух, чтобы предотвратить заболевание. Хотя структура внутренней энергии все еще не установлена до конца, вокруг излучающих ее целителей приборы фиксируют повышение эмиссии фотонов и электромагнитные колебания. Однако самой революционной считается “мозговая теория”, выдвинутая физиком Кембриджского университета Стивеном Хокингом. Он предположил, что мир, который мы воспринимаем органами чувств, основывается на тонкой мембране, отделяющей нас от других обширных энергетических сфер. Ирония заключается в том, что наши ограниченные возможности и привычка к трехмерному пространству не позволяют нам увидеть эти миры, которые расположены что называется у нас под носом!

Радует меня еще и то, что Национальные институты здоровья не жалеют средств на исследования энергетической терапии, пытаюсь найти ответ на множество вопросов — от избавления от бессонницы с помощью йоги и до лечения рака с использованием техники ушу под названием *цигун*. Уже было доказано, что благодаря терапевтическому прикосновению (наложением рук) ускоряется заживление ран и снимается боль. В Пресвитерианской больнице Колумбии в Нью-Йорке к услугам энергетических целителей прибегали даже при операциях на открытом сердце. Еще поразительнее способность к дистанционному целительству — научно подтвержденный дар оказывать положительное воздействие на энзимы, растения и людей, когда внутренняя энергия направляется на них издалека. Недавно упоми-

нения об энергетическом целительстве появились во многих заголовках после того, как журналы *Time* и *Western Journal of Medicine* сообщили о сенсационных результатах исследования, которое показало, что подобная терапия может снижать симптомы истощения у пациентов, находящихся на последней стадии СПИДа. Все это свидетельствует о том, что мы находимся на пороге знаменательного открытия в области энергетики человеческого организма. Меня невероятно радует и то, что мы уже имеем, и то, что неизбежно последует за этим.

Предлагаемый мной метод энергетической психиатрии незамедлительно поможет вам в совершенстве овладеть собственной энергией. (Энергетическая психиатрия отличается от энергетической психологии, которая также признает существование внутренней энергии, однако больше основывается на методе хиропрактики, т.е. делает акцент на мануальной терапии и исследовании мышц.) Я действую во многом эмпирически, не решаю все вопросы “в голове”. Другими словами, я не сижу в белом халате и не киваю отрешенно: “Да-да...” Я не прошу своих пациентов (и вас тоже) поверить мне на слово, что внутренняя энергия существует. Необходимо самому почувствовать ее. И я действительно помогаю своим пациентам раскрыться!

Прежде всего, я учу их ощущать энергию, которая проникает в тело и окружает его неким полем, напоминающим капсулу. Я помогаю им почувствовать энергетические центры, которые называются чакрами. Здесь очень мало места остается для мистики, этот метод подходит и для совершенно обычных людей. В процессе обучения я всего лишь проводник. Когда мой пациент говорит: “Я не могу этого сделать” или “Я ничего не чувствую”, — я не позволяю ему остановиться на этом. На-

пример, я подношу ладонь к его руке, но не прикасаюсь к ней, а после этого объясняю, на что похож обмен энергией между ладонями. Я говорю, что мы не можем выразить этот обмен численно. Чтобы определять количество энергии, я учу пациента развивать собственную интуицию. Для мощной внутренней мудрости не нужен рациональный разум, именно интуиция помогает нам чувствовать за гранью физического, а результат этого сказывается в реальной жизни. Например, чтобы принять правильное решение, крайне важно знать, обладает человек положительными или отрицательными вибрациями.

То преклонение, которое наша культура испытывает перед интеллектом, привело к атрофии интуиции. Я же пытаюсь сломать эту традицию, вплетая интуицию в каждый аспект энергетической психиатрии: я настраиваюсь на волну своего пациента и объясняю ему, как это можно сделать. Уже давно я пришла к выводу, что, с этической точки зрения, крайне безответственно возвышаться на пьедестале, который вы заняли благодаря своему авторитету, и изучать людей, не обучая их при этом развивать свою интуицию. Чушь, будто это подвластно лишь немногим избранным. Упражняясь, такому методу можно научить любого. Обожаю смотреть на восторженные лица своих пациентов, когда им впервые удается интуитивно почувствовать энергию — настоящий ритуал посвящения, который запоминается так же, как и первый поцелуй. Какое внезапное пробуждение! (Когда я сама в первый раз ощутила приток энергии, это было божественно. Мне казалось, что я наконец нашла то, что так долго искала.) Когда пациент входит во вкус, я помогаю ему установить, что такое позитивная энергия и как сопротивляться негативной, в том числе и из-

лечивать травмы в едва уловимом энергетическом поле, из-за которых наступает хроническая усталость. Многие из нас оказываются в тупике, не обладая этими основными навыками, необходимыми для выживания.

Очень часто пациенты настроены по отношению к внутренней энергии скептически или недоверчиво. Я не могу их за это винить, ведь разобраться в этой области очень сложно. Когда я просматривала соответствующую литературу, меня привел в ужас язык, заполоненный либо терминами из западной науки, такой себе психорундой, либо понятиями из китайской медицины. Если вспомнить слова писателя Джона Раскина о том, что “самое значительное, что может сделать человек, — это *увидеть* что-то и рассказать об *увиденном* простым языком”, то я при этом выполняю роль переводчика. Всем пациентам, новым и старым, я предлагаю простой способ описать внутреннюю энергию привычными человеку понятиями. Я избегаю заумных словечек, которые вызывают лишь стойкое отвращение (например, вместо “ци” или “аура” я предпочитаю употреблять словосочетание “внутренняя энергия”). Для многих слово “чакра” звучит как нечто страшное, но когда я поясняю, что этот термин означает *энергетический центр*, люди намного лучше понимают смысл.

Я не стремлюсь идти в ногу с модными направлениями, а хочу, чтобы все мои пациенты могли легко управлять своей внутренней энергией. Люди, привыкшие мыслить более узко, интересуются историей и развитием этой науки. Я говорю о чакрах с точки зрения последних медицинских исследований на Западе: о том, как измеряются идущие от них световые волны, соответствующие цветам, о которых уже многие столетия говорили люди с экстрасенсорными способностями; о

теории, согласно которой чакры служат основой нервной и иммунной систем. Кроме того, я упоминаю и о древних учениях, в том числе египетском, иудейском, китайском, греческом и индийском, знакомлю с понятиями, соответствующими чакрам в йоге. С исчезновением цивилизаций сжигались величайшие библиотеки, уничтожались книги, наполненные эзотерической мудростью, которая говорила о разрушительной энергии, несущей опасность. (Любой вид давления приводит меня в негодование, но сжигание книг всегда казалось просто кощунством.) Тем не менее, невзирая ни на что, такая всепобеждающая истина не может погибнуть. Прелесть совершенствования своей энергии состоит в том, что мы воссоздаем утраченную мудрость.

Ко мне также обращаются пациенты, уже знакомые с понятием внутренней энергии, но и им энергетическая психиатрия кажется чем-то новым, любопытным, поскольку может давать ощутимые результаты в психотерапии и самосовершенствовании. Хотя на занятиях йогой, боевыми искусствами или акупунктурой они уже узнали о понятии “ци”, но никогда не практиковали ежедневную энергетическую программу, направленную на единение духа, эмоций и тела. Меня всегда охватывало чувство клаустрофобии в узких психологических рамках традиционной терапии. На занятиях энергетической психиатрией мы развиваем интуицию и учимся ощущать энергетические поля. После этого я помогаю пациентам тщательно изучить с энергетической точки зрения все аспекты жизни — общение с людьми, грозы, места, пищу, шум, кино, запахи, свет. Я учу их замечать постоянное взаимодействие с окружающей ситуацией, понимать, из-за чего возникает умиротворение или возбуждение. Затем я объясняю, как создавать меха-

низмы здорового существования и изменять те, которые вредят нам.

Как энергетический психиатр я не умаляю восприятие своих пациентов, потому что на собственном опыте убедилась, насколько тонко — а иногда и болезненно — мы можем ощущать внутреннюю энергию. У одной пациентки, чрезвычайно застенчивой художницы, восприятие ароматов напоминало нюх собаки — ей постоянно досаждали неприятные запахи. Чтобы защититься от них, она расходовала огромное количество энергии и, что еще хуже, очень стыдилась своей чувствительности. После того, как мы начали работать, она поняла, что хоть об этом и трудно говорить, но ей придется попросить друзей не пользоваться духами в ее присутствии, а приятелю напомнить о регулярной чистке зубов. Когда те с пониманием отнеслись к ее просьбе, женщина смогла немного расслабиться, и ее энергия возросла.

Поскольку наша традиционная медицина не признает влияния, которое внутренняя энергия оказывает на здоровье, я видела, как страдают многие пациенты. Долгие годы они мечутся от одного врача к другому, не получая облегчения. Энергия представляет собой то недостающее звено, благодаря которому возможны невероятные перемены. Я помогала людям, страдающим агорафобией (боязнью толпы), которых сметал поток энергии на переполненных народом улицах, позабыть о валиуме, воспользовавшись техникой экранирования. Я работала с заядлыми обжорами, которые набирали десятки килограммов, пытаясь защититься от энергии окружающих, и они снижали вес, когда получали в свое распоряжение инструменты, позволяющие не быть “губкой”. Я обучала измученных “сумасшедших ипохондриков” специальным упражнениям, выполняя которые они

больше не переносили на себя неприятные ощущения других людей. Если мы не поймем, как реагируем в энергетическом плане, особенно на глобальные проблемы, которые могут даже убить сверхчувствительных людей, то не уделим достаточно внимания ключевым компонентам нашего поведения, и они останутся без изменений.

У каждого из нас есть свой энергетический стиль, из которых одни нам подходят, а другие нет. Подобно моим пациентам, вы научитесь понимать, как происходит инстинктивное восприятие вибрации. Например, интеллектуалы, как правило, вытягивают энергию, а интуитивные эмпаты слишком много ее отдают. Цель моей работы с пациентами (и с вами) заключается в том, чтобы найти подходящий способ продвижения по жизни, который бы уравнивал уязвимость и эмоциональную защищенность.

Вы, как и я, возможно, тоже относитесь к интуитивным эмпатам, т.е. людям, которые, часто сами того не осознавая, впитывают энергию окружающих, тем самым истощая себя. Чтобы справиться с этим и избежать перегрузки, мы предпочитаем уединение. Используя методы энергетической психиатрии, я помогаю пациентам понять, что интуитивная эмпатия может обострять такие проблемы, как синдром хронической усталости, снижение сексуального влечения или ожирение. Мы, эмпаты, настолько тонко организованы, что эмоционально и физически чувствуем, что происходит внутри других людей, поэтому с трудом различаем, чьи это ощущения — наши собственные или окружающих. Мы падаем, но не понимаем, *что* именно нас сломило. В детстве я появлялась на оживленных торговых улицах веселой, а уходила оттуда измученной, подавленной или

даже заболевшей. В страхе я рассказала об этом маме, врачу, которая обожала ходить за покупками, и она ответила: “Детка, просто ты слишком чувствительна”. Мама любила меня до безумия и не хотела показаться злой. Но она (так же, как и мой отец, тоже врач) не понимала, что многолюдные места усиливают восприимчивость эмпата и этот поток энергии может подавить его.

В своей медицинской практике мне пришлось примирять понимание эмпатии с традиционной наукой. Знание — сила. Если вас когда-либо обвиняли в сверхчувствительности, то понимание механизма эмпатии просветит вас и превратит эту ношу в ценное приобретение. Эмпатия может пожирать вас, пока вы не научитесь с ней работать. Теперь, когда я владею инструментами, помогающими мне концентрироваться и не принимать на себя все несчастья мира, эмпатия оказалась настоящим даром. Она усиливает мое ощущение жизни, сострадания к другим и равновесия, чтобы противостоять вызовам нашего непростого времени. И я хочу поделиться с вами этими специальными средствами на каждый день.

Я разработала программу позитивной энергии, которая основывается на моих занятиях энергетической психиатрией, потому что знаю, насколько мне и моим пациентам пригодилось в жизни умение максимально использовать свою энергетическую силу. Я делаю упор на действие и технику, причем это приносит потрясающие плоды — улучшается ваша жизнь, здоровье и отношения с окружающими. Если все предыдущие попытки добиться успеха не привели ни к чему, несмотря на все усилия и благородные побуждения, вы, возможно, остановились на тех, которые идут вразрез с потребностями вашего тела. Я видела, как умные, созна-

тельные пациенты страдали от ужасных запоров, придерживаясь высокопротеиновой диеты для снижения веса. Их организм пронзительно требовал сбалансированного питания, но они упорствовали до тех пор, пока не заболели и не были вынуждены отступить. Другие пациенты пользовались услугами тренеров, которые давали им такие нагрузки, которые приводили к серьезным травмам. Одна актриса, одержимая идеей оставаться стройной для продолжения карьеры в кино, игнорировала сигналы своего тела, пока порванная связка не уложила ее в кровать на несколько месяцев. Я понимаю желание сбросить лишние килограммы и оставаться в форме, но это не означает, что мы должны мучить собственный организм.

Данная программа поможет вам найти метод, с которым вы будете находиться в гармонии. Она строится на жалости — любая мысль о возможности навредить себе вызывает отвращение. Использовать интуицию для того, чтобы понять, *что* именно вам подходит, не означает ослабить рвение. Это подразумевает занятие приемлемой формой мазохизма, благодаря которому можно найти внутренний смысл. Подобная практика позволит избежать катастрофы и добиться продолжительного успеха.

Программа позитивной энергии состоит из десяти рецептов, по одному в каждой главе.

Рецепт первый: пробудите свою интуицию и станьте моложе.

Рецепт второй: найдите питающий духовный путь.

Рецепт третий: выработайте энергетический подход к диете, упражнениям и здоровью.

Рецепт четвертый: излучайте позитивную эмоциональную энергию, чтобы противостоять негативной.

Рецепт пятый: развивайте сексуальность, идущую от сердца.

Рецепт шестой: станьте восприимчивы к потоку творчества и вдохновения.

Рецепт седьмой: признайте священность смеха и нежности.

Рецепт восьмой: притягивайте позитивных людей и ситуации.

Рецепт девятый: защититесь от энергетических вампиров.

Рецепт десятый: сотворите изобилие.

За каждой главой следует интервью, которые мне посчастливилось провести со своими героями — известными людьми, от Куинси Джонса до Розы Паркс. Они рассказывают о том, как каждый отдельный рецепт помогает им увеличить энергию в своей жизни. Надеюсь, эти истории вдохновят вас так же, как они вдохновляют меня.

Книга состоит из двух частей. В первую, которая называется “Развивайте свою энергию”, включены семь глав. Здесь изложены простые советы, следуя которым вы значительно упрочите свою жизнеспособность, ведь в них говорится о самых разнообразных вещах, начиная с того, как прекратить набирать вес из-за энергетических проблем, и заканчивая тем, как пользоваться интуицией и вдохновением. Секрет разжигания энергии состоит в том, чтобы выйти за пределы рационального. Вы добьетесь этого, выполняя упражнения, которые я

предлагаю своим пациентам. Например, чтобы восстановить чувствительность после утомительного дня, федеральный судья забирается в ванну, заполненную лепестками роз, над которой вьется аромат жасмина. (Вода служит очистителем.) Или, чтобы сбросить негативные вибрации после напряженного совещания в офисе, директор фирмы зажигает палочку шалфея. Кроме того, вы узнаете, как можно расслабиться, получая удовольствие. Большинству из нас не хватает удовольствий. Лекарством в этом случае послужит внутренняя энергия. Рассказывая о навыках, овладение которыми потребует некоторых усилий, я буду объяснять все подробно и доступно для вашего понимания.

Во второй части, которая называется “Создавайте позитивные отношения и сопротивляйтесь энергетическим вампирам”, представлены главы с восьмой по десятую. Их суть сводится к тому, что энергия — это недостающее звено в загадке человеческих отношений. Здесь я предложу вам методы, с помощью которых можно установить поток энергии между вами и окружающими людьми. Вы узнаете, как определить, кто отдает вам энергию, кто поглощает ее, а также как вырабатывать позитивную энергию, которая привлечет к вам полезных людей и создаст полезные ситуации. Я научу вас узнавать энергетических вампиров, которые могут выпить ваши силы до последней капли, и расскажу о способах защиты. Вы можете воспользоваться этими знаниями, чтобы лучше воспринимать мир и налаживать более дружелюбные контакты. Наконец, в этой части богатство и великодушие рассматриваются с энергетической точки зрения. Вы осознаете разницу между справедливым обменом, который оставляет человека опустошенным, и бескорыстной отдачей, которая сти-

мулирует позитивную энергию и создает прочные связи с окружающими.

Цель этой программы — оказаться полезной для вас, а значит, облегчить вашу жизнь. Я рекомендую рассматривать одну главу в течение недели с тем, чтобы закончить всю программу через десять недель. (Но если вас особенно интересует какой-то отдельный аспект, вы можете начинать с него.) После этого темы можно рассматривать глубже. Могу вас заверить, что это не будет обычной трудной работой или “очередным заданием”. Проникая в тайны внутренней энергии, вы ощутите блаженство! Упражнения, в том числе и раздел “Займитесь собой”, который представлен в конце каждой главы, вполне можно согласовать с вашим режимом и стилем жизни.

Энергетическая психиатрия и программа позитивной энергии первоначально рассматривают отдельного индивидуума, однако цель их гораздо шире. Помимо саморегенерации вас охватит глубокое чувство единения с другими людьми. Между всеми жителями Земли существует энергетическая связь. *Именно понимания такого жизненно важного принципа не хватает в нашем мире.* Как только эта связь станет по-настоящему реальной, сразу исчезнет чувство разобщенности, не будет больше классовой, расовой и половой дискриминации. Пока мы не признаем, что все люди — братья и сестры, утро так и не наступит. Чтобы достичь мира на планете, на смену иллюзорному представлению о том, что “они” враждебно настроены по отношению к “нам”, должно прийти понятие “мы” — один всеобщий союз достойных народов, связанных взаимным уважением.

Я бы очень хотела, чтобы вы воспользовались этой программой и научились самостоятельно управлять

своей жизнью и мировоззрением. Перемены, которые я предлагаю, не заставят вас перестраивать свой стиль жизни, главное — изменить приоритеты. Я видела, как пользу получает каждый — от расстроенных мамаш до важных начальников. Пусть мои рецепты станут источниками вдохновения, противоядием от однообразия и самодовольства. Получив больше энергии, вы сможете не только чрезвычайно повысить свою производительность труда, прекрасно распоряжаться временем или в рекордные сроки пробежать марафон. Это означает также, что вы научитесь вдыхать сладость жасмина, цветущего в ночи, восторгаться грозowymi тучами, покрывающими сумеречное небо, или внезапно хохотать по самому глупому поводу. Вы сможете целенаправленно изгнать страх из своей жизни и позволить себе действовать по велению сердца и интуиции.

В книге *Позитивная энергия* говорится о возможности замедлить бег времени, чтобы он соответствовал вашим природным ритмам и вы смогли насладиться каждым мгновением. Чего я добилась для себя? Цвета кажутся ярче, морской бриз — пикантнее, а мой любимый человек стал еще более моим. А я — еще более его. Наше пребывание на Земле слишком коротко. Если вы похожи на меня, то не согласитесь упустить ни единой минуты. Восстановление энергии означает выздоровление вашего самого пылкого “я” — революционный процесс, сводящий на нет усилия всех недоброжелателей и обстоятельств, которые стремятся вас подавить. Больше всего я хочу, чтобы вы присоединились ко мне в этих занятиях и поиске.