

ГЛАВА 4

Рецепт четвертый: излучайте позитивную эмоциональную энергию, чтобы противостоять негативной



В ту минуту, когда скончалась моя теть Сильвия, разразилась гроза, и молния ударила в ее дом. Это что-то да значило. В детстве я всегда немного боялась Сильвии из-за ее неизменной прически; из-за тех записок с загадочными распоряжениями, которые она просовывала под дверь моей комнаты и в которых говорилось, как мне нужно лучше относиться к матери; из-за ее стремления всегда сохранить за собой последнее слово. И хотя в характере Сильвии было и много хорошего, но я не сомневалась, что ее прощание с жизнью будет очень шумным. Бум! Бах! Тарарам! — и все закончилось! Любопытен рассказ ее сына, жившего в том же доме: этот гром среди ясного неба каким-то образом обошел громоотвод и прицельным ударом разрушил материнскую плату компьютера.

Эмоции — это ослепительное проявление энергии. Как специалист по энергетической психиатрии я знаю, что в них содержится невероятная жизненная сила, как негативная, так и позитивная. В медицинском институте я узнала только малую толику того, *что* собой представляет это явление. Прилив восторга, вспышка гнева или презрения по отношению к человеку, который не осознает всю полноту вашего величия, — эмоции могут поднимать настроение или же ввергать вас в пропасть отчаяния. Если человек боец по натуре, он распознает свои ощущения и перенаправляет поток отрицательных вибраций; жертва падает под ударами судьбы и не замечает этого. Для выделения позитивной энергии требуется нравственное мужество, сердечность и шутца (на иврите таким понятием обозначается дерзость, наглость). Я расскажу вам, как можно перехитрить свой страх и другие эмоции, отрицательно влияющие на Дух, чтобы они не уничтожили вас. Хватит бездействовать! В рамках данной программы вы решаете для себя: “Хватит мне жить в страхе, может, я способен на большее?”

Пришла пора ощутить, помимо усталости, нечто другое. Мой четвертый рецепт представляет собой манифест о том, как бороться с негативными эмоциями и позволить позитивным вдохнуть в вас новую жизнь. Что касается энергетического аспекта, то оптимизм, согласие с самим собой и сострадание двигают вас вперед, а стыд, зависть и желание отомстить лишают вашу силу присущей ей яркости. Выработка позитивной эмоциональной энергии — непрерывное стремление раскрыть свое сердце, вернуть утраченную доброту и любовь. Такое существование уже не будет подделкой, вы начнете жить полной жизнью, наслаждаясь безбрежной радостью.

Наука утверждает, что энергия вырабатывается в результате клеточного обмена веществ, однако энергетическая психиатрия говорит, что источником энергии являются эмоции, бурлящие в окружающих нас энергетических полях. Центр эмоциональной энергии, который экстрасенсы видят в желтом цвете, расположен в солнечном сплетении, где обрабатываются и страх, и радость. Из этого центра под влиянием настроения возникают положительные и отрицательные вибрации. Когда вы говорите: “Я чувствую умиротворенность”, то в этой фразе отражается поток позитивной энергии внутри и вокруг вашего тела. Вы осознаете существование умиротворения и вступаете в прочный контакт с этим чувством. Или же возьмем пример терроризма, болезни, разрушающей душу. Представьте, каково это — ощущать такую ненависть, что убийство врага становится важнее, чем спасение собственной жизни и даже важнее любви своих детей. Такой яд энергетически поражает носителя и всех, с кем он вступает в контакт. Кроме того, если вы подавляете негативные эмоции, то они отравляют вашу систему. Но если на них обратить внимание, то эмоциональная разрядка высвобождает энергию. Таким образом, наша цель заключается в усилении позитивной энергии и исцелении любых вибраций, которые не несут добра.

Проявления эмоциональной энергии заметны в любой сфере физического мира — вибрации ощутимы, и их можно накапливать. Вы никогда не замечали, как комната, в которой присутствует искренняя любовь, наполняется радостью? Это может быть на кухне у бабушки, в классе, где играют дети, или в ашраме, многие годы служившем для медитаций. Вибрации счастья напоминают сказочную пыль, которая рассеивается вокруг. Вы

ощущаете их, и ваше самочувствие улучшается. Кроме того, эти потоки способствуют тому, что со всеми присутствующими происходят приятные неожиданности. (Моя подруга сказала мне после совместного отпуска, проведенного на ее ферме: “Твоя любовь к этому дому просто подпитывает его”). С отрицательными вибрациями дело обстоит совсем иначе. Один мой пациент вместе с женой выбирал свой первый дом, и им предложили очень выгодную сделку, но это было здание в Беверли-Хиллз, где произошло печально известное убийство. Семейная пара попыталась убедить себя, что такой шанс выпадает раз в жизни, но, в конце концов, они пришли к выводу, что это слишком “жутко”. Существует и энергетическое объяснение, почему мы инстинктивно отказываемся от памятных сувениров, напоминающих о насилии, или не хотим жить в том месте, где оно было совершено. Осадок эмоциональной тьмы реально ощущаем, поэтому не нужно отмахиваться от своей подсознательной реакции на него, как от обычного суеверия.

Понимание многообразия проявлений эмоциональной энергии — первый шаг на пути к овладению ею. В данной программе говорится о возможности выбора, а не о неизбежности жертвоприношения. Конечно же, у большинства из нас внутренний покой наступает не по мановению волшебной палочки — за него нужно бороться. Помните: Будда говорил, что существует восемьдесят четыре тысячи способов усмирять отрицательные чувства! Я научу вас определять энергию эмоций, замечать их влияние на вас и бороться со сложностями вокруг. Как специалист по энергетической психиатрии я изгоняю чудовищ из темноты, чтобы они больше не угрожали моим пациентам. Установление позитивной и негативной энергии внутри себя делает нас неуязвимыми

перед неожиданным нападением. После того, как человек научится справляться с неэффективным поведением, он становится свободным. Даже если тьма царила десять тысяч лет, всегда можно все начать сначала.

Разорвите оковы страха

Тот, кто может видеть, несмотря на самый сильный страх, всегда будет в безопасности.

— Дао Дэ Цзин

Страх наносит наибольший вред нашей энергии. Жадный и коварный, он бесстыдно похищает все, что есть в нас доброго и сильного, и выискивает все наши уязвимые места. Многие люди проводят всю жизнь как будто под гипнозом, позволяя отрицательным эмоциям взять верх над собой. Хватит! Хотя некоторые опасения интуитивно действуют в нашу пользу, о чем я расскажу чуть позже, но нельзя позволять необоснованным страхам обманывать нас. Страх никогда не приходит один, он вызывает самые разнообразные жестокие эмоции, от беспокойства до стыда. Данная программа научит вас разрывать оковы страха и восстанавливать утраченную энергию.

Как психиатр я знаю, что страх испытывают *все* — я, вы, ваша мама, президент. Его не избежит никто. Мудрый человек признает это и будет бороться с “поднятым забралом”. Тот, кто не понимает этого, пойдет другим путем и постепенно будет съеден страхом заживо. Необходимо осознавать реальную действительность. Зная, с чем имеем дело, мы сами можем решить, кто здесь главный.

Чтобы по-новому оценить свой страх, подумайте, как он действует с энергетической точки зрения. Предполо-

жим, босс яростно кричит на вас. Инстинктивно все ваши чувства обостряются, что приводит к выбросу огромного количества адреналина, который наполняет кровь гормонами, подталкивающими вас “драться или спастись”. Осложняя такой биохимический стресс, страх на уровне внутренней энергии проникает в организм и подавляет позитивную энергию. Все сводится к вибрациям. Вы можете почувствовать, как внутри резонируют и положительные, и отрицательные эмоции, так называемую внутреннюю музыку. Эмоциональное благополучие наступает, если доминируют позитивные вибрации и появляется возможность для оптимального резонанса. У страха, точно так же, как и у восторга, есть вибрации: одно чувство подавляет вас, а другое возносит на седьмое небо. Когда внутри возникает страх, то музыка напоминает скорее Малера, чем Моцарта. Некоторые страхи живут недолго. Вы чувствуете опасение, размышляете над ним — и все проходит. Другие страхи живут в вашем энергетическом поле десятилетиями, постоянно повторяясь, как заевшая пластинка.

Страх может передаваться от внешнего источника. С детства моя пациентка Фло жила с матерью, очень напоминавшей ведьму, которая все время твердила: “Ты ни на что не годная, уродливая лентяйка”. Фло, милая хозяйка ресторана, добившаяся большого успеха, несмотря на заклятье матери, при каждом выпаде с ее стороны ощущала тошноту и резкую боль в районе солнечного сплетения. Она в прямом смысле жила на лекарствах, нейтрализующих кислоту, потому что со временем привычное опасение проникло в ее эмоциональный центр. У слов есть своя энергия, они могут исцелить или убить. Фло не могла избавиться от вреда, нанесенного словами матери ее жизненной силе, до тех пор, пока не

узнала, какую тактику борьбы со страхом предлагает программа позитивной энергии.

Иногда мы перенимаем на себя страхи других людей. Интуитивные эмпаты, рецепторы которых всегда наготове, особенно подвержены этому. Как я уже говорила, эмпатия усиливается в толпе. Каждый человек излучает эмоциональные вибрации, в том числе и страх. Умножьте это на сто, если вы находитесь в кинотеатре, или на тысячу, если отправились в концертный зал. Для эмпата это как удар кулаком. Не удивительно, что люди, страдающие агорафобией (боязнью толпы), многие из которых являются неосознанными эмпатами, решают больше никогда не выходить из дома. Если вы тоже относитесь к их числу, то вам понадобятся мои советы относительно того, как можно остановить воздействие рассеянных в пространстве эмоций.

Но и для неэмпатов чрезмерная доза страха может иметь самые печальные последствия. Одна моя коллега стала жертвой трагической цепи событий. Гуляя с пуделем в “безопасном” пригороде Беверли-Хиллз, она стала свидетельницей того, как какого-то мужчину расстреляли из проезжавшего мимо автомобиля. Потрясение оказалось настолько сильным, что у нее сразу же начался сердечный приступ. Оказавшись в больнице, она впала в возбужденное состояние, не могла спать. Это крайнее напряжение привело к тому, что открылась прежде не обнаруженная мозговая аневризма, в результате чего женщина скончалась. Вряд ли можно представить более печальную историю. Однако из нее следует вывод: негативные эмоции усиливают друг друга. Чтобы помешать одному страху вызвать к жизни следующий, нужно подавить его в зародыше.

Многие страхи возникают сами по себе. Не желая того, мы сами подвергаем себя террористическим атакам, когда позволяем своей темной половине бездумно толкать нас в пропасть. Отрицательные убеждения, которые вредят нам самим, в том числе и мысль “Я недостаточно хорош”, искажают реальность. Чтобы убедиться, что мы воспринимаем себя такими, какие есть на самом деле, нужно взглянуть на все сквозь призму любви. И я объясню как. Правда в том, что каждый человек велик, но наши страхи мешают осознать это.

Если мы хотим поднять свою энергию на более высокий уровень, необходимо разглядеть соблазнительную, но все же опасную уловку страха. Страх прочно укрепляется в сознании, когда мнение какого-то человека, наделенного властью, накладывает отпечаток на наши мысли и энергетическое поле. Если директор школы говорит: “Забудь о колледже, ты туда никогда не поступишь”, то легко спастись перед этой убежденностью. Кроме того, страх защищает нас от разочарования. Если вы ожидаете худшего, энергетически вызывая поле негативной энергии вокруг, то вам труднее будет разочароваться. Страх еще и заглушает голос интуиции, его энергия сильнее и громче, чем тонкие вибрации позитивных потоков. Задумайтесь, разве ваше внимание не привлекает в первую очередь сообщение о железнодорожной катастрофе, нежели репортаж об успешной работе какой-либо системы? То же касается и ваших мыслей. Страх прыгает на вас, и тихий голос благоразумия уже не слышен.

Существует ошибочное мнение, что если вы “развитой человек”, то вам больше не нужно бороться со страхом или отрицательными эмоциями. Ну, возможно, в нирване это и так, но только не на нашей планете. И вот

что вы должны понять: данная программа дает возможность отточить владение положительными силами и позволяет сопротивляться отрицательному воздействию на уровне как отдельного человека, так и цивилизации в целом. Наша повседневная жизнь — выбор, который мы делаем каждый день, — это воплощение пресловутой борьбы добра со злом. Не спорю, это увлекательно, но такую борьбу следует воспринимать как настоящую проверку готовности вашего сердца. Всякий раз, когда вы выбираете любовь, а не страх, “хорошие парни побеждают”. Есть старинная поговорка: “Человеку никогда не дается больше того, с чем он может справиться”. Открытое сердце — самый лучший союзник в этой битве.

Победите страх позитивной энергией

Когда речь идет о победе над страхом, то все мы здесь действуем сообща, поэтому, поделившись своими наблюдениями, можно самому стать сильнее. Во время разговора с композитором Куинси Джонсом (в главе 1 он рассказывает о своей точке зрения на интуицию) меня потрясла его сила воли в преодолении страшных воспоминаний детства. Пускай же его слова и вас приобщат к великому.

Я рос в бедности на улицах района Саутсайд в Чикаго. Моя мать страдала шизофренией и длительное время находилась в психиатрических лечебницах. У многих людей, как и у меня, было ужасное детство. Только Богу известно, сколько знаменитостей могут сказать то же о себе. Мы очень часто говорили с Опррой на эту тему — как и я, она родом из неблагополучной семьи. Она может побе-

дать темноту и дать исцеление стольким людям! Важно всегда поражать тьму светом. Нам пришлось страдать от боли и превращать ее во что-то прекрасное, позитивное, полезное. Выбор есть у каждого — либо впускайте зло в себя, либо отгоняйте его прочь.

В сердце Будды живет демон, в сердце демона живет Будда. Чтобы защитить свою радость, вы должны быть готовы лицом к лицу встретиться со своим страхом и сказать: “Ты меня не победишь. Я сильнее тебя!” Повторяйте это снова и снова. Страх — безжалостный охотник. Если вы начнете воспринимать все, что с вами происходит неприятного — депрессию, потерю, одиночество, — как толчок к совершенствованию и развитию большего сочувствия, а не как повод замкнуться в себе, это будет означать, что вы находитесь на правильном пути. Соппротивление страху и его “компаньонам” ослабляет негативный поток. Жизнь только тогда становится неприятной, когда вы боитесь ее.

У нашей эмоциональности много проявлений. Воспоминания о травмах и счастливых моментах хранятся в клетках мозга, а также регистрируются в нейротрансмиттерах, которые ведут обмен информацией между телом и разумом. Кроме того, эмоциональные переживания записываются в наших энергетических полях, как на киноплёнке. Получены убедительные доказательства того, что внутренние органы, например сердце, действительно обладают клеточной памятью. Некоторые люди, которым было пересажено сердце донора, сообщали о появлении у них новых вкусов и антипатий, и даже, как выяснилось позже, их новые привычки в еде соответствовали предпочтениям того, другого, человека. На некоем

незримом уровне, будь то в виде ДНК и/или энергетических отпечатков, эмоции остаются внутри, и горестные переживания существуют до тех пор, пока их не исцелить. Пренебрежительное отношение к такой необходимости лишь усугубит потерю энергии.

Хотя невозможно избежать неприятных событий, но изложенные ниже методы помогут противостоять связанному с ними страху. (Кроме того, они борются и с другими отрицательными эмоциями, о которых я расскажу позже.) Воспользуйтесь тем методом, который в вашем случае окажется более эффективным. По большому счету, важно лишь то, что любовь всегда побеждает. В моей жизни страх оказался одним из самых важных учителей и одной из самых сложных проверок. Когда я по-настоящему запуталась в своих тревогах, эти методы спасли меня. Мои пациенты, прибегающие к услугам энергетической психиатрии, тоже руководствуются ими. Как и им, я посоветую вам вести “Дневник решений”, чтобы отмечать, какой из методов даст наилучшие результаты. Страх напорист, будьте готовы к тому, что он появится снова, хотя, осознав это, справиться с его оковами будет уже легче. Выработайте привычку постоянно сверяться с своим дневником. То, что однажды оказалось успешным, в будущем тоже принесет положительные результаты.

Семь методов борьбы со страхом

Метод 1. Присвойте страху имя, чтобы он не смог напасть на вас неожиданно

Чтобы побороть страх, вы должны назвать его. Определите его полностью, даже если он совсем мал. Не

отрицайте его. (Подавляемые страхи обладают более сильной негативной энергией, чем те, о которых говорят открыто.) Например: “Я недостаточно умен, не очень красив... Мне никогда не найти свою вторую половину, поэтому можно и не пытаться”. Один из моих самых глубоких страхов — закончить жизнь в доме престарелых, страдая от маразма и одиночества; или же что я внезапно умру в доме одна, а об этом никто не будет знать до тех пор, пока тело не найдет уборщица. Дайте каждому страху имя и детально опишите его.

Разрываем оковы. Не пытайтесь ничего отрицать. К самым ужасным опасениям необходимо отнестись с позитивной точки зрения. После того, как вы назвали свой страх, скажите судьбе: “Спасибо за предупреждение”. Затем сделайте сознательное движение к сердцу. (Препятствия для любви преграждают путь энергетическому потоку.) Для этого нужно вслух поразмыслить о существующей проблеме, относясь к себе с большей долей сочувствия. Например, чтобы заменить страх верой, я говорю: “Обо мне позаботятся, меня не бросят в нужде”. Чтобы еще больше упрочить такое утверждение, я предлагаю провести медитацию для раскрытия сердца (как об этом рассказывается в главе 2), восстанавливая связь с тем, что вы любите. Я концентрируюсь на Духе, впуская в себя всю его обновляющую энергию. Это напоминает мне о том, что я не одна — и никто из нас не одинок. Медитация избавляет меня от проклятия близорукости и придает основательность тому пути, который был мне предначертан. Активизированная таким образом позитивная энергия разрушает страх.

Метод 2. Прислушайтесь к своей интуиции

Как только вы определили свой страх, настройтесь на истинное значение этой ситуации. Одни страхи призваны защищать, а другие — нет. Иногда чтобы выжить, мы должны предвидеть опасность, но слишком часто неправдоподобные и необоснованные страхи лишь иссушают запасы нашей энергии. Необходимо выделить страхи, связанные с заниженной самооценкой: у каждого человека, своя не похожая на других жизнь, неважно, в какой форме это выражается. Кроме того, нужно подвергнуть сомнению и страх того, что мы не способны на любовь (даже у человека с серьезной травмой в запасе имеются невероятные возможности). Страх прочнее всего закрепляется внутри, если мы не уверены в себе.

Разрываем оковы. Следующие советы помогут вам научиться отличать интуицию от страха.

- **Надежная интуиция заряжает энергией.** Ее подсказки могут быть нейтральными, несущими только информацию; сочувствующими, которые никогда не подведут; могут звучать внутри, намекая на то, как следует отнестись к происходящему. Например, если поздно ночью вы видите, что к вам приближается какой-то человек неопрятного вида, и внутренне ощущаете негативные вибрации, то разумным будет уклониться от встречи с ним. Или если у человека, с которым вы встречаетесь, прекрасный характер и ваша семья от него в восторге, но внутренний голос говорит: “Осторожнее!”, не спешите выходить за парня замуж. По крайней мере, внимательнее присмотритесь к вашим взаимоотношениям.

- **Необъяснимый страх истощает ваши силы.** Он настолько эмоционально заряжен, что вы не можете извлечь никакой нейтральной информации. Содержание, как правило, жестоко или унижительно, *при этом оно не подтверждается внутренней убежденностью.* Необоснованному страху не хватает ясного представления о цели. Положительный момент: интенсивность страха сама действует против него. Понимание своих опасений поможет вам не попасться к ним на крючок.

Метод 3. Помолитесь, чтобы прогнать страх

Иногда страх сковывает душу и не хочет отпускать. Вы все делаете правильно: определили свой страх, настроились на него, знаете, что он необоснован, но по-прежнему не можете от него избавиться. Теперь пора прибегнуть к новому виду помощи. Вы можете верить в ангелов или в то, что дедушка смотрит на вас с небес (мой точно смотрит!), но как бы вы себе ни представляли посланников позитивной энергии, пришло время обратиться к ним.

Разрываем оковы. Сделайте вдох, закройте глаза. Забудьте о цинизме, будьте невинны. Помните, что в материальном мире происходит множество чудес, которые наш рациональный разум понять не в состоянии. Искренне произнесите молитву, даже самую простую: “Пожалуйста, заberi от меня этот страх”, при этом оставайтесь открытыми. Не напрягайтесь. Позвольте позитивной энергии, к которой вы обращаетесь, сделать свое дело. Просьба о такой помощи дает невероятные результаты.

Метод 4. Вспомните все хорошее

Концентрация на том, за что вы испытываете благодарность, прогоняет страх. Благодарность — это вид позитивной энергии. Если вы стремитесь к ней, то должны искать. Благодарность не появляется просто так. Обращая внимание на благодеяния, а не на проблемы, вы позитивными вибрациями изгоняете отрицательные мысли. Если записать, за что вы можете быть благодарны, то это поможет упрочить ваше чувство признательности. Однако если вас обуял страх, то последнее, что вы в состоянии сделать, — это пересчитывать полученные блага. Тем не менее пойдите на “контрмеры” — даже сопротивляясь, все равно составьте такой список. Пока моя пациентка Тони, занятой предприниматель, не сдалась и не написала свой список благодарностей, все, о чем она могла думать, была лишь десятая часть жизни, к которой можно было отнести ее неудачи, при этом она забывала о 90% положительных событий. Хочу особо подчеркнуть, что углубление Тони в жалобы не слишком отличается от поступков большинства из нас. Однако с конкретным количеством благодеяний трудно спорить, а Тони их получила немало. Увидев такой перечень на бумаге, можно вырваться из объятий страха.

Разрываем оковы. Уделите составлению списка хотя бы десять минут, затем постепенно дополняйте его. Вы можете быть благодарны за свое здоровье, за это чудо, которое мы часто воспринимаем как должное. Или за свой дом, родственника, который умеет выслушать, надежную пару сапог или вкусный бабушкин пирог. Во главе моего списка стоят друзья — когда меня охватывает страх, любящий круг окутывает меня положительными вибрациями и показывает мне мою собственную

силу. Выражение признательности — эффективное средство победить свой страх. Расширяя свой список и ежедневно просматривая его, вы не дадите страху ни единого шанса.

Метод 5. Пойдите туда, где ваша энергия усиливается

Когда страх наваливается на вас, не стоит оставаться с ним один на один. Выходите из дома. Хватит быть покорным слушателем у страха. Сходите в компанию, где вы можете почувствовать себя счастливым. Положительные вибрации окружают вас. Впитывайте их. Один из моих пациентов ходит в аквариум, другой — в собор, а еще один — на берег Малибу. Впитывание энергии приятных вам мест оттолкнет страх.

Разрываем оковы. Отправляйтесь туда, где ваша душа расцветает. Когда я подавлена, то читаю в уголке книжного магазина, иду в приют для животных и таю при виде всех этих милых глаз или, если мне действительно повезет, хожу в цирк, когда он приезжает в наш город. Моя любовь к книгам и животным, а также восхищение перед праздничной палаткой-шапито противодействуют страху и возвращают меня к душе. Такое же воздействие на вас окажут и ваши любимые места.

Метод 6. Избавьтесь от энергетических шрамов

Если страх не исчезает, то его корни, возможно, лежат в прошлом. В отличие от традиционной науки, энергетическая психиатрия не считает старые травмы простыми воспоминаниями, она признает, что эти давние раны остаются в энергетическом поле и вызывают

появление некоего шрама, который препятствует движению жизненной силы. Страх прячется в этих шрамах, но его можно прогнать, если избавиться от рубцов. Необходимо проследить историю травмы и восстановить нормальное течение энергии.

Один из моих пациентов, мужчина пятидесяти пяти лет, терзался одним страхом — его обманывает подруга, с которой он встречался уже два года. Познакомившись с ней, я убедилась, что его опасения ошибочны. (Кроме того, он рассказал, что такие же подозрения у него возникали относительно всех прежних приятельниц.) “Никакие мои слова или поступки не могут поколебать его подозрения. Даже если он о них не говорит, я чувствую, что эти мысли продолжают мучить его”, — в отчаянии сказала мне подруга моего пациента, готовая уже порвать с ним. К счастью, мужчина был решительно настроен преодолеть возникший барьер. “Я уже слишком стар для этого. Подозрения много раз вредили моим отношениям в прошлом. Если я ошибался, то теперь, кажется, готов сам в этом убедиться”.

После принятия такого решения наше лечение начало приносить ощутимые плоды. Мужчина вспомнил, что в детстве застал мать в постели с чужим мужчиной. Это важный момент — мы обнаружили корни его страха. Пациент никак не мог удержаться от слез: так эмоциональное очищение, наконец, дало выход сдерживаемой энергии. Больше сорока лет энергетический шрам мешал ему любить и искажал его представление о женщинах. Однако катарсиса было недостаточно. Во время лечения пациенту необходимо было выйти за пределы этого глубинного понимания первопричины и научиться применять полученные знания в своих отношениях с подругой. Теперь все было проще, прошлое больше не

влияло столь сильно, поэтому мужчина был готов откровенно взглянуть в лицо настоящему. Постепенно он начал воспринимать подругу такой, какой она была на самом деле, а не просто как отражение своей матери. В результате его подозрения со временем исчезли, и появилась возможность создать доверительные, романтические отношения.

Разрываем оковы. Не позволяйте страху мучить вас. Упрямым людям можно посоветовать обратиться к психотерапевту (лучше всего к специалисту по энергетической медицине) или записаться в группу борьбы с гневом. Когда вы признаете наличие у себя определенных страхов, изгоните их из себя с помощью дыхания. Представьте, что с каждым выдохом они появляются из своего укрытия, например из желудка. Кроме того, запишитесь на массаж. Работа с массажистом, разбирающимся в вопросах внутренней энергии, избавит вас от энергетических тромбов в теле. Иногда мы прилагаем физические усилия, чтобы не позволить вернуться болезненным воспоминаниям. Цель массажиста находится в прямом смысле слова в его руках — он должен ослабить мышечное напряжение, и тогда подавляемым эмоциям будет проще выбраться наружу. Обнаружение источника страха в психике и теле помогает излечиться от энергетического шрама.

Метод 7. Не впитывайте страхи других людей

Эмпаты, будьте начеку! В том, чтобы переносить на себя страхи окружающих, нет ничего хорошего. Я обучаю своих пациентов эмпатов быть еще бдительнее при появлении страхов, чтобы не оказаться в эмоциональной западне. Если вы находились рядом с испуганным

человеком и покидаете его с чувством огорчения или страха, то могу поспорить: на ваши плечи легла часть его опасений. Например, когда Джен, студентка медицинского факультета, почувствовала беспокойство после разговора с одногруппницей, провалившей экзамен по анатомии, я интуитивно ощутила панику Джен, имевшую глубокие энергетические причины. Сама Джен не боялась провалиться на экзамене, но ей передался страх подружки. Моя задача как специалиста по энергетической психиатрии состоит в том, чтобы выяснить, *кто* или *что* является причиной определенных ощущений, а затем помочь пациентам, и вам в том числе, отстраниться от ассимилированных внешних страхов, иначе эмоциональная сумятица прорвется через энергетические границы. Когда люди, страдающие агорафобией и подверженные приступам паники, переставали впитывать страхи окружающих, они снова могли наслаждаться обществом и многолюдными компаниями. (Обратите внимание также и на методы борьбы с энергетическими вампирами, изложенные в главе 9.)

Разрываем оковы. Когда страх заползает в душу, спросите себя: “Это мой или чей-то еще?” Хотя бывает, что он принадлежит и вам, и другому человеку. Если страх ваш, мягко противодействуйте ему; если же нет, то попытайтесь установить очевидный источник. Но если вы только что посмотрели комедию, а домой пришли, обураваемые страхом, то, возможно, вы впитали страх незнакомых вам людей, которые сидели рядом в кинотеатре, ведь при близком контакте энергетические поля перекрываются. То же самое касается и походов по магазинам. Чтобы отстраниться от страха, нужно помнить о следующем.

- По возможности отдалитесь от источника. Отойдите, по крайней мере, на пять-шесть метров, выйдите из энергетического поля этого человека, и вы сразу почувствуете облегчение. Не следуйте ошибочному побуждению остаться из боязни обидеть незнакомца. В общественном месте я не колеблюсь, меняюсь с человеком местами, если начинаю ощущать беспокоящие вибрации.
- В течение нескольких минут концентрируйтесь на своем дыхании: выдыхайте страх, вдыхайте спокойствие. Проведите медитацию для концентрации и выравнивания дыхания, о которых мы уже говорили. Попробуйте представить страх в виде черного дыма, который покидает ваше тело, а спокойствие — в виде наполняющего вас белого света. Такая практика быстро дает результат.
- Страх часто закрепляется в эмоциональном энергетическом центре, который расположен в солнечном сплетении. Положите туда ладонь, мысленно направляя в это место энергию любви, которая изгонит страх. Перекачивайте любовь из сердца в этот центр, чтобы избавиться от эмоционального загрязнения.

Прогоняем ненависть к себе, гнев, беспокойство и стыд

Изложенные выше семь методов помогут вам прогнать страх. Однако другие негативные эмоции, такие как ненависть к себе, гнев, беспокойство и стыд, тоже истощают вашу энергию. Меня не удовлетворяет привычная точка зрения на то, как люди понимают отрица-

тельные чувства. Да, прекрасно, что гипоталамус мозга признан центром, в котором формируется ощущение ярости, а нейропсихиатрия признала биохимические нарушения причиной угнетающей ненависти к себе. Энергетическая психиатрия соглашается с этими утверждениями, но придает им еще и духовный, энергетический оттенок. Без этого бессмысленным окажется то, как мы справляемся с трудными эмоциями, которые изначально не предназначены нас мучить.

Ненависть к себе

Хорошо, если вы не знаете, как проявляется ненависть к себе, однако это чрезвычайно распространенное явление. Иногда ко мне обращаются кристально честные люди и говорят: “Я себя ненавижу, но хочу измениться”. Другие же испытывают те же чувства, но не осознают этого. Как бы там ни было, но ненависть к себе начинается с глубокой раны, которая оставляет шрам на энергетическом поле, и чтобы вылечить его, потребуется огромное сострадание.

Работая в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, я стараюсь научить пациентов распутывать клубок негативных посланий из детства или настоящего, которые не позволяют им увидеть собственную уникальность. По правде говоря, каждый человек уникален и не похож на других — и это утверждение энергетической психиатрии для меня нерушимо. Один из моих пациентов, который очень остро чувствовал внутреннюю энергию, с детства слышал, как его родители говорили: “Бедный Дейви не от мира сего”. Многие годы он не сомневался в этом и ненавидел себя. Как вы можете догадаться, истоки такого чувства лежат в семье. Я знаю, как

непросто было расти у родителей, которые не признавали мою интуицию. Повзрослев, Дейви всегда был “не такой, как все”, он разговаривал с деревьями, животными, небом. В двадцать пять, работая почтальоном, он был невероятно застенчив. Оставаясь по-детски невинным, он страдал от недостатка изворотливости, но обладал той душевной чистотой, которая отвергала цинизм. Дейви нужна была помощь, чтобы в пух и прах уничтожить ярлык, который навесили ему его же родители, и я была польщена оказанной мне честью помогать ему в этом.

Энергетическая психиатрия обосновала многие чувства, давно знакомые для Дейви, и с ее помощью он научился всерьез воспринимать свою интуицию. Когда перед Дейви открылся целый новый мир, его ненависть к себе постепенно начала угасать. На последнем занятии он сказал: “Я хочу общаться с людьми, которые не будут смеяться, когда я говорю, что вижу вокруг них яркие цвета. Я хочу обнимать деревья, разговаривать с животными — я расскажу им, что никогда не переставал их любить”. Естественно, признание Дейви тронуло меня до глубины души.

Корни ненависти к себе могут выходить за пределы этой реальности, в чем я убедилась на личном опыте. Объясняю: давным-давно *все* мы наслаждались благословением Духа, из которого появились на свет, — даже самые приземленные, закостенелые рационалисты. Свободные от физических ограничений, наши энергетические тела не имели границ и могли парить. (Дети помнят об этом, некоторым из них с большим трудом приходится мириться с мыслью, что дуновения ветра или широких пол плаща недостаточно для того, чтобы взлететь.) Правда состоит в том, что мы вынуждены подавлять свои по-

рывы, чтобы поместиться в физической форме и научиться владеть своим телом. Однако внутренне мы ошибочно связываем свою сравнительную незначительность и недостаток благодати с ощущением “несовершенства” и ненавистью к себе. Я рассказываю своим пациентам о драгоценном подарке, каковым является наше тело, и о том, как перейти из привычной бескрайности в физическую форму — людям не терпится узнать такие подробности, чтобы попытаться лучше понять, кто они есть на самом деле. Хотя мой личный пример ненависти к себе вряд ли можно назвать типичным, проверьте, не вызовет ли он у вас интуитивный отклик.

Начни прямо сейчас
Освободитесь от ненависти к себе

Сильна ли ваша ненависть к себе или слаба, все равно пришла пора помочь вашему раненому сердцу. В своем дневнике или в памяти найдите людей в прошлом и настоящем, которые высказывали или высказывают негативные мнения о вас, особенно из числа родственников. Перечислите эти высказывания, какими бы неприятными они ни были. Большинство окажутся явной ложью. Не важно, как долго вы в них верили, теперь у вас есть шанс узнать правду. В психиатрии существует специальный термин “двойной психоз”, который обозначает двух человек, разделяющих одинаковое заблуждение. Не участвуйте в этом психозе. Нет ничего эгоистичного в том, чтобы увидеть себя в положительном свете.

Даже если в критике по отношению к вам была крупница правды — “Ты такой жирный” (от этого кошмара страдают все полные дети), — важно то, как она преподносилась. Все способны усовершенствоваться, но чтобы ускорить процесс, прибегните к состраданию, а не презрению. В своем дневнике отметьте, что требует доработки, и мягко, нежно зай-

митесь этим. Кроме того, будьте милосердны к себе в этой физической форме. Мы постоянно сталкиваемся с большим количеством физических и эмоциональных трудностей. В рамках данной программы рассматривайте их как способ достичь большей любви и противостоять тьме. Никогда не соглашайтесь с произвольными отрицательными отзывами о себе, от кого бы они ни исходили, пусть это будет даже сам Папа Римский!

Гнев

Гнев — это яркое проявление недовольства и антагонизма. Мы сердимся на тех, кто причинил нам боль, обидел или подвел нас. Мы сердимся на самих себя, на Бога. Подрастая, я сердилась на то, что застряла на этой Земле, чувствовала себя чужестранкой и хотела вернуться “домой”. Иногда гнев используется как маска, под которой прячется страх или обида, и сам вызывает чувство негодования, о котором я расскажу позже. Гнев свойственен человеку, сердятся все без исключения. В рамках данной программы вы научитесь распознавать и безопасно избавляться от него, чтобы продолжать двигаться вперед. Гнев — это ядовитая внутренняя энергия. Проникая в вашу систему, он съедает вас заживо или же причиняет другой ощутимый вред. Помните: те самые вежливые домохозяйки, не забывающие регулярно ходить в церковь, превращаются в безжалостных убийц под действием обуревающего их гнева, а не оттого, что сознательно стремятся к этому.

Гнев может оказаться деструктивным и в физическом отношении, если его направить в психокинетическую энергию, т.е. способность влиять на материю с помощью эмоций. Вот послушайте, что произошло с Кейт.

Опытная, рациональная женщина, имеющая сына, она пришла на наши занятия в ужасе от собственного гнева. Преодолевая нежелание, с дрожью в голосе она, наконец, рассказала группе: “Мы с мужем орали друг на друга по сотовому телефону, споря из-за денег. Внезапно справа от меня задрожало стекло в огромной витрине. Рядом не было никого, кроме меня. Боже, в какой ярости я была тогда!” Кейт добавила, что раньше своим гневом разбивала стаканы и останавливала часы, но пыталась отмахнуться от этих доказательств как от “чего-то непонятного”. Но витрина?

Я объяснила Кейт, что мне доводилось видеть, какой энергетический ад порой возникает в результате гнева. Он может оказать страшнейшее воздействие на тело и окружающий мир. Когда я работала в парапсихологической лаборатории в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, в мои обязанности входило расследовать случаи встреч с “призраками”. Меня всегда поражало, как много людей в Лос-Анджелесе верят, что их дом облюбовали привидения. Они рассказывают о том, как электронные приборы сами по себе включаются и выключаются, а тарелки летают по комнате. Прodelки потустороннего мира! Однако мы, исследователи, чаще всего приходили к выводу, что даже если подобные явления действительно имели место, то интерпретировались они совершенно неправильно. В основном это оказывалось проявлением скопившегося в семье гнева — когда страсти накалялись, то подобные события происходили все чаще. Если семья переезжала, то такие странные явления сопровождали ее, тем самым доказывая, что психокинетическая эмоциональная энергия в прямом смысле слова изменяет окружающую среду.

Вот что я посоветовала Кейт и предлагаю вам: не позволяйте гневу заходить так далеко, воспользуйтесь следующими рекомендациями, чтобы противостоять ему. Когда меня действительно выводят из себя, я прежде всего стараюсь успокоиться — веду дневник, много молюсь и слежу за дыханием, поэтому, обращаясь к другому человеку, уже не напоминаю бочку с порохом. Вы же не хотите, чтобы гнев причинил вред вам или кому-то еще? В каком-то смысле Кейт повезло — когда ее обуревал гнев, она явно видела его физическое проявление. Возможно, с вами тоже такое бывает. Рассердившись, вспомните о Кейт — гнев может вредить самыми разнообразными способами. Иногда с ним можно эффективно справиться сразу же — вы четко заявляете, что есть повод для обиды, внимательно выслушиваете мнение собеседника и вместе с ним выясняете вопрос до конца. К сожалению, мы не всегда столь сдержанны и хладнокровны. Чтобы быстрее усмирить гнев и избежать разрушительных последствий, предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Начни прямо сейчас
Правило 48 часов для борьбы
с разрушающей силой гнева

1. *Быстрее установите источник гнева.* Импульсивный, неосознанный гнев очень опасен, он может причинять вред нам, окружающим и даже разбивать стекла. Чтобы избежать таких последствий, почувствовав приступ гнева, не спешите реагировать на него. Сразу же определите причину, но не нападайте.
2. *В течение 48 часов можете размышлять и говорить на эту тему.* Худшее, что можно сделать, — подавлять гнев: попытка сохранить такую энергетическую бомбу при-

ведет лишь к тому, что она взорвется внутри или же заставит вас пассивно освобождаться от нее. Сейчас не время вступать в борьбу с обидчиком. В течение двух суток расслабляйтесь и самостоятельно (а может, с врачом или другом) размышляйте о причине гнева. Таким образом, вы встанете на путь исцеления, противодействуя негативной энергии.

3. *Через 48 часов выпускайте гнев на волю.* Это значит, что вы должны забыть о своем эго и попытаться сохранить себя. Освобождение от гнева — длительный процесс, но начинать его можно уже сейчас. Я советую излить весь яд в своем дневнике или же молиться об избавлении от него. Выдохните гнев из эмоционального энергетического центра в солнечном сплетении, убедитесь, что ничего не осталось. Время от времени в течение нескольких минут вдыхайте спокойствие и выдыхайте токсины гнева.
4. *Выскажите свой гнев обидчику.* Во-первых, оцените ситуацию. Если человек невосприимчив, мстителен или разговор с ним, скорее всего, бессмыслен (скажем, не стоит спорить с деспотичным начальником), возможно, высказывать свой гнев непосредственно было бы неосмотрительно. Вместо этого воспользуйтесь предложенными выше советами или сведите общение к минимуму. Если вам кажется, что человек отнесется к вам с вниманием, то помните, что ваша цель — не уничтожить его, а высказать свое мнение и быть услышанным. Говорите спокойно и твердо, например: “Меня сердит то, что...” Обидчик, возможно, захочет прояснить недоразумение или извиниться. Если этого не произойдет, не разжигайте антагонизм и не начинайте активное противоборство. Оставайтесь спокойным и сдержанным, зная, что высказали свою правду. Вы можете сказать: “Я уважаю твои чувства, но нам

придется смириться с тем, что мы не сошлись во мнениях по этому вопросу. Жаль, что не удалось решить его немедленно”.

Беспокойство

Беспокойство — это психологический стресс, связанный с предчувствием неприятности и служащий признаком духовного разлада. Беспокойство настойчиво, оно часто возвращается, и его нельзя утешить. Если мы связываемся с Высшей силой и понимаем, что даже самые болезненные и неприятные события помогут развиваться нашему Духу, тогда беспокойство стихает. Конечно, я не говорю, что это очень просто. Например, для матери естественно беспокоиться о больном ребенке. Однако беспокойство превращает заботу в настоящее страдание. Несомненно, я бы помогла этой матери бороться за здоровье своего ребенка, но в то же время я бы настоятельно посоветовала ей быть добрее к себе и снизить волнение. Действие — это одно, принятие — другое, а страх — третье. Хотя иногда это кажется абсолютно невозможным, но мы должны стремиться к тому, чтобы принимать жизнь такой, как она есть, а не впадать в волнение. Даже самые ужасные события могут раскрыть сердце человека.

Моя пациентка Нора, приятная женщина с очень острым умом, просто не могла избавиться от убежденности, что ее преследуют неудачи. Она говорит: “Это мне рассказала мама, и в этом же убедились все мои приятели”. Она не сомневается, что неудача сопутствует ей и в певческой карьере. Мантра Норы звучит так: “Я всегда оказываюсь не в том месте не в то время”. Она волнуется из-за неудач и проецирует их на все

открывающиеся возможности в развитии карьеры. Никакие мои слова или мнение любого другого человека не убедят ее в обратном. С энергетической точки зрения Нора все туже затягивает петлю беспокойства, причем я убеждена, что она сама создает негативное энергетическое поле вокруг себя, чтобы иметь возможность еще раз убедиться в исполнении своих мрачных пророчеств.

Если вы подвержены беспокойству, я предлагаю начать с медитации, которая на первый взгляд кажется очень простой. Такой метод принес некоторое облегчение и Норе. Как и она, вы, возможно, очень волнуетесь, но никому от этого нет никакой пользы. Беспокойство завязывает вашу энергию в узлы, но в рамках данной программы его можно преодолеть. Спокойствие гарантировано — отказ от волнения не повлияет на ваше творческое вдохновение и не повредит сопереживанию или искренности, однако освобождение от него прекратит ваши страдания, сохранит энергию и окажется настоящим благодеянием.

Начни прямо сейчас
Забудьте о беспокойстве
с помощью пробуждающей добро медитации

Из-за беспокойства мы чувствуем себя одинокими и забытыми, при этом рядом нет никого, кто мог бы помочь. Данная медитация, основанная на 2500-летней буддистской практике, пробуждает добро и любовь. Начните с того, что выберете удобную позу. Сделайте несколько глубоких вдохов. Мысленно повторяйте следующие фразы, чтобы избавиться от беспокойства, при этом представляйте себя ребенком или как вы в своем нынешнем возрасте нежитесь в объятиях любви.

Пусть я буду свободен от волнения

Пусть я буду здоров

Пусть я почувствую уверенность и спокойствие

Пусть я найду умиротворение

Эти фразы направляют энергию от негатива к позитиву. Повторяйте их про себя всякий раз, как появляется беспокойство, — в кабинете врача, на контрольной, во время совещания. В любой ситуации пусть добро и любовь прогонят волнение прочь. (Кроме того, я рекомендую книгу Шарон Зальцберг *Lovingkindness* — это моя библия при данной медитации.)

Стыд

Стыд — это негативная эмоция, которая возникает из ощущения ущербности, чувство ненужности, внутреннего страдания и неудачи, из-за которого Дух сжимается и ослабляет жизнерадостность. Джон Брэдшоу описывает стыд как “глубокий порез, который ощущается в основном изнутри”. Я воспринимаю стыд как внутреннюю рану, появившуюся на моем энергетическом поле. Мы чувствуем его, потому что наши родители стыдились себя, — точно так же, как утята копируют поведение матери, мы тоже эмоционально отражаем примеры, увиденные в раннем детстве. Стыд основывается и на чувстве заброшенности, пренебрежения или обиды. Общество может навязывать нам это ощущение — стыд из-за слишком большого веса, не очень привлекательной внешности или почтенного возраста. В каждом из нас скрыты разновидности тайного стыда, одни более значительны, другие менее. Одна моя подруга, яростно сопротивляющаяся массовой культуре, стыдилась того, что каждый вечер смотрела развлекательное шоу. Чтобы

проявить лучшее в себе, мы должны выявить скрытый стыд, заявить о нем и исцелиться.

**Начни прямо сейчас
Избавьтесь от стыда
с помощью цветочной терапии**

Не позволяйте разрушающим отрицательным вибрациям стыда (или любой другой негативной эмоции) тормозить ваше энергетическое развитие. Чтобы понять, с чем вы имеете дело, составьте полный “Список стыда” в своем дневнике. После этого прочтите его человеку, которому доверяете. Как только о тайном стыде заговорить вслух, он ослабляет хватку.

Затем отправляйтесь в цветочный магазин. Для каждой разновидности стыда выберите свой цветок. Например, нарцисс — если вы стыдитесь своего тела, лилию — если не вписываетесь в компанию, орхидею — если “излишне чувствительны” или подсолнух — если вам стыдно за обман. Составьте красивый букет, принесите его домой. В будущем, как только возникает чувство стыда, пусть соответствующий цветок напомнит вам о вашей способности простить себя и оценить собственную красоту.

Цветы — наши друзья, они обладают даром исцелять. Эта радостная и щедрая маленькая жизнь напомнит о нашем собственном светлом начале.

Эмоции, о которых я говорила, требуют проведения регулярной ревизии, как уборка в квартире. Знаете ли вы, какая это победа — разобрать захламленный чулан и пожертвовать кучу ненужных вам вещей на благотворительность? Отказ от негативной энергии принесет свои плоды. Отрицательные вибрации склонны накапливаться, но только от вас зависит, как долго это будет продолжаться. Если ваша психика истощена, вам, скорее

всего, понадобится несколько месяцев на восстановление сил. Непрерывная открытая борьба с негативными эмоциями не позволит погибнуть под обломками эмоционального обвала.

Избавляемся от остатков негативной энергии

В четырнадцать лет я впервые влюбилась. У Энди были темно-синие глаза, никогда не забуду, как они сияли, когда он катался на серфе в Малибу. Не забуду и сладкий аромат жасмина, когда мы теплыми весенними вечерами обнимались в ботаническом саду неподалеку от моего дома. И вот однажды, после того, как мы были неразлучны целых два года, я увидела, как Энди целуется с самой популярной голубоглазой блондинкой нашей школы. Более того, они заметили меня, но не подали виду и продолжали в том же духе, сидя в ее новенькой красной машине. В отчаянии я рыдала несколько месяцев, постепенно теряя энергию. Самое неприятное было в том, что Энди так и не позвонил, чтобы объясниться.

В течение двадцати лет я хранила в себе боль, а также длинный список самых обоснованных обид.

И вдруг он мне позвонил. Мы встретились за ланчем на Венис-Бич, и я спросила: “Почему?” Конечно, при ответе — “Это самая серьезная ошибка в моей жизни” и “Я был эгоистом, мне просто хотелось популярности” — меня охватило потрясающее чувство. Подростковые ценности, оглядываясь назад, понять проще. И в тот же день произошло чудо: я начала прощать его, горькое разочарование, которое я так долго носила в себе, постепенно исчезало. Может быть, мое сердце повзрослело, а возможно, с возрастом недостатки окружающих, да и

мои собственные, казались не такими ужасными, и мне было проще простить их. Как бы там ни было, я почувствовала, как внутри меня освобождается энергия, а ведь я даже не подозревала, что она была настолько зажата. С тех пор мне доступно намного больше моих жизненных сил.

Когда обида накапливается, это похоже на легкую дымку, заволакивающую безоблачность вашей энергии. Возможно, у вас есть миллион “достойных” причин так настойчиво держаться за свою боль, но в то же время эти причины — миллион лазеек, через которые происходит утечка энергии. Возможно, вам даже удастся взять все обиды под контроль, но, в конце концов, они задушат вас. Самый лучший выход — обратиться к обидам свое эго, осторожно разобраться в накопившейся боли, а затем постараться победить ее. Это нужно не кому-то, это нужно только вам.

Способность прощать служит проявлением благосклонности, которую нельзя вызвать у себя насильно. Занимаясь энергетической психиатрией, я подвожу пациентов к великодушию, чтобы они научились прощать обиды, нанесенные им другими людьми и самими собой. Прощение проникает в самые недоступные уголки — это преграды на пути любви, непреходящая боль, иссушающая запасы энергии. Исследования, проведенные Стэнфордским университетом, доказывают, что развитие в себе способности прощать значительно снижает стресс, ярость и избавляет от психосоматических симптомов. И это вполне вероятно, если вспомнить обо всем том количестве негативной энергии, которое уничтожается прощением. Я не говорю, что предательство можно простить всегда или что вы не должны расстраиваться, если кто-то причиняет вам зло, не должны пы-

таться исправить или избежать неприятной ситуации. Однако развитие способности к прощению гарантирует, что накопившиеся обиды не будут жестоко расправляться с вашей энергией. Наконец, помните, что прощение касается человека, а не совершенного им поступка. Вы можете простить обидчика, признавая все же, что он нанес вам глубокую рану.

Начни прямо сейчас
Распрощайтесь с обидой

Смысл прощения обиды состоит в том, чтобы увеличить запас своей позитивной энергии. Выберите цель — недовольная мать, деспотичный муж, беспощадный коллега. Возможно, вы уже пытались сказать о своей обиде, но безрезультатно. (Всегда старайтесь прояснить ситуацию, если существует хоть малейший шанс, что человек способен вас выслушать.) Цель может действительно быть недостижимой. Независимо от этого, вдали от человека расскажите о своей обиде, не пытаясь ничего приукрасить. Для этого можно воспользоваться дневником, сходить к врачу, поговорить с другом. Например, скажите: “Я презираю этого двуличного хитреца, потому что...” Не сдерживайте себя, говорите до конца. Откровенное выражение чувств — необходимая предпосылка для прощения.

Затем, успокоившись, искренне попытайтесь найти в себе сочувствие к недостаткам обидчика, а не просто оправдать один его поступок. Старайтесь. Задание может оказаться очень непростым. Какие страхи или сомнения двигали им? Почему он настолько ожесточился? Что вызвало его нравственную слепоту? Постарайтесь обнаружить подоплеку действий этого человека. В этот момент вы, возможно, уже будете в состоянии простить. Если еще нет — ничего страшного. Попытка сама по себе позволяет выпустить пар в виде позитивных вибраций, очищая тем самым всю систему. По-

вторяйте это упражнение раз в день хотя бы в течение недели. Следите, не улучшится ли ваша энергия. Могу поспорить, вы почувствуете, какая ноша свалилась с плеч.

Теперь давайте посмотрим на ситуацию с противоположной точки зрения. Что, если это именно вы обидели кого-то? Такое случается, хоть и происходит, бывает, непреднамеренно, но со всеми без исключения, уж согласитесь. Проступок может быть незначительным. Моя хорошая подруга, которая давно носила в себе обиду, прямо обратилась ко мне: “Ты не уважаешь мое время, когда всякий раз опаздываешь вечером к ужину”. Обида может быть серьезнее. Возможно, вы присвоили чужие деньги, изменили жене, оклеветали партнера. В любом случае, чтобы не дать ход негативной энергии, вы должны начать просить прощение.

Признав ответственность, можно взять под контроль причиненный вред. Я знаю, что подруга сказала правду относительно моих опозданий, хотя должна сознаться, что мне все же хочется оправдываться. Но вместо этого я извиняюсь и обещаю в будущем приходить вовремя. Обида подруги исчезает. Конец истории. Иногда такого признания вполне достаточно, чтобы прояснить ситуацию. Не позволяйте ложной гордости удерживать вас от этого шага.

Очевидно, чтобы загладить более серьезную вину, требуется больше усилий. Поступайте так: во-первых, со всем смирением, на которое вы способны, признайте свою неправоту. Затем сделайте все, что в ваших силах, чтобы исправить ситуацию: верните долг, публично признайтесь в распространении клеветы, сходите с партнером к семейному психологу, чтобы загладить измену. Хотя, по большому счету, простить вас может только тот

человек, которого вы обидели. В своей психиатрической практике я видела, как семьи сохранялись после серьезных измен, но только если были предприняты искренние попытки получить прощение. Однако даже если ущерб непоправим, ваши старания принесут плоды — они поставят заслон на пути негативной энергии.

По этому поводу мне вспоминается трогательная история о святом Франциске. Говорят, что многие годы он ездил из города в город на осле. Перед самой смертью последними словами святого Франциска были: “Брат мой, ослик, ты был столь терпелив, когда изо дня в день возил меня. Пожалуйста, прости мне то, как я бесчеловечно с тобой обращался”. Как необычно: святой Франциск хотел получить прощение у животного, считая, что осел наделен чувствами. Несомненно, мы можем многому научиться на этом примере, по крайней мере, постараться человечнее относиться к окружающим нас людям. Я призываю вас попросить прощения даже за самый незначительный проступок. Помимо того, какую пользу это принесет адресату, такой жест во многом очастливит и *вас*.

Одна из аксиом энергетической психиатрии гласит: негативное происходит от негативного. Раздражитель и реакция на него — вред, который вы наносите другим, — могут повлиять на вас. Сейчас я очень хорошо понимаю, как сама влияю на свою судьбу. Если я груба с кем-то, раздражаюсь или игнорирую человека, это сказывается и на мне. Страдает моя энергия. Поэтому каждый вечер, в течение всего нескольких минут, я провожу обряд очищения, который предлагаю и вам. В дневнике я пишу краткую оценку прошедшего дня: что хорошего сделала и за что нужно просить прощенья. Вот этот список, прямо передо мной. Следующий шаг — начинать действовать, и

чем раньше, тем лучше. Если я быстро исправлю свои проступки — по электронной почте, по телефону или лично (такой способ лучше подходит для серьезной обиды), — то негативная энергия не получит подпитки.

У меня есть пациент, ведущий адвокат, работающий в индустрии развлечений, который никак не может понять, что у всякого поведения есть энергетические последствия. Он спрашивает: “Тогда почему столько негодяев навязывают состояние и приобретают власть?” Это извечная проблема, которая волнует моих пациентов и друзей, живущих в Лос-Анджелесе, а особенно тех, кто имеет отношение к шоу-бизнесу. Хотя, по законам физики, у каждого действия имеется равное ему по силе противодействие, обман не всегда заметен. Но врачи знают истину. Как психиатр, проработавший с таким количеством этих людей, я знаю, какую ужасную цену они платят, независимо от того, понимают причину или нет. Невозможно совершить обман без того, чтобы он не проник и в вас. Хроническая боль, депрессия, неспособность любить — обман, подобно яду, растекается по всем укромным местам энергетического поля. Система внутренней энергии слабеет, в ней появляется утечка. Очень влиятельные люди, которые тоже бывали среди моих пациентов, ощущают возрастающую пустоту и в свою очередь пытаются заполнить ее деньгами, славой, признанием. Но проклятие в том, что этого никогда не бывает достаточно.

Работая с такими пациентами, я видела, как осознание побудительных мотивов для своих поступков дает им силы измениться. Потом, почувствовав себя лучше, они понимают, что такое потеря энергии, хотя некоторые не могут заставить себя признать эту связь. Один генеральный директор компании, подверженный приступам беспокойства, заявил на занятии: “Чтобы оста-

ваться на вершине, мне приходится быть безжалостным”. Поколебать такую убежденность непросто. Как врач я тоже не всегда преуспеваю. Потеря жизненной силы — в его случае она выражалась в усиливающейся панике и бессоннице — только ускоряется. В следующий раз, когда вы будете завидовать финансовому магнату, “у которого есть все”, помните, какая энергетическая взаимосвязь скрыта за этим.

Мы как члены человеческого общества наделены своими слабостями и сильными сторонами. И все же вы не обязаны накапливать в себе негативную энергию — ни вашу, ни окружающих людей. Четвертый рецепт программы позитивной энергии “Излучайте позитивную эмоциональную энергию, чтобы противостоять негативной” поможет вам осознанно и с любовью бороться с темными эмоциями. Здесь пригодится и чувство юмора. Один мой друг, который руководит музыкальной группой, исполняющей кантри, шутя реагирует на уколы зависти, которые ему так хорошо знакомы: “Привет, приятель! Это опять ты. Я знаком с твоей мамашей!” Стремитесь избавиться от опасности, но не придавайте ей особого значения.

Для того чтобы создавать и защищать мир света, как внутреннего, так и внешнего, необходимо твердо настроиться на борьбу с негативной энергией. Чтобы достичь умиротворенности на всех уровнях, иного способа нет. Поэтесса Мэри Оливер в стихотворении “Тени” напоминает нам:

*Всякий знает, что бегущая без оглядки великая энергия
Отбрасывает тени, что у каждого из так называемых
Бездушных действий есть своя нить, протянувшаяся
Через весь мир к сердцу человека.*

Энергия, которую мы выделяем, имеет ощутимые последствия как для нас самих, так и для общества в целом. В нас заложена способность достичь света, а не тьмы. Практикуясь в советах, которые изложены в данном рецепте, действуя осмысленно и с милосердием, вы сможете победить эмоции, сковывающие вашу жизнерадостность.

Займитесь собой

Сделайте перерыв в решении эмоциональных проблем и постарайтесь унять беспокойство, чтобы восполнить запасы энергии. В течение часа или даже дольше избавляйтесь от напряжения. Позвоните своей самой глупой подруге и поболтайте с ней о моде или кино. Можете лечь в кровать и съесть апельсин, если вам это больше нравится. Можно поиграть в крокет или просто смотреть на небо. Не делайте ничего, если вы только того и хотите, чтобы ничего не делать.

Интервью: Йанла Ванзант об исцелении негативных эмоций

Йанла Ванзант — известная проповедница, автор бестселлеров
и посвященный в сан священник

В моем понимании позитивная эмоциональная энергия — это гармоничное соединение ваших мыслей, слов, чувств и действий. В энергетическом поле любого человека я ощущаю это благодаря своей интуиции в виде теплоты, яркого света. Аура таких людей спокойна и приветлива, ее можно осязать. Возле человека с позитивной энергией я расслабляюсь. Когда я сама вырабатываю позитивную энергию в себе, то чувствую радость, хочу улыбаться незнакомым

людям на улице. По моему мнению, эта энергия, которую еще называют “ци”, божественна — это внутренний свет, который проходит сквозь тело, благородная сущность любого человека.

Негативная эмоциональная энергия, например страх, гнев и неискренность, вызывает совсем иные чувства. Рядом с ней я всегда начеку, всегда собранна, мне кажется, что я стою возле холодной стены. Вокруг человека я вижу серую дымку — его кожа, глаза и суть скрыты в тумане. Часто люди сами не подозревают, какие вибрации вырабатывают.

В каждом из нас есть негативная эмоциональная энергия, с которой необходимо бороться. Я обязательно говорю людям: когда вы собрались упорядочить свою жизнь, будьте готовы к тому, что она распадется окончательно. Жизнь большинства из нас построена на шатком фундаменте. До того как я нашла себя в качестве писательницы, учителя и целителя, мне пришлось осознать, что я сердитая, покинутая темнокожая женщина, живущая в расистском обществе, где доминируют мужчины. Мне нужно было шире взглянуть на себя. Мне пришлось прекратить быть просто темнокожей женщиной и превратиться в женское воплощение присутствия Бога. Это не значит, что я больше не считаю себя темнокожей женщиной. Мне лишь нужно было переосмыслить это понятие. Чтобы подняться к более высоким сферам, мне пришлось буквально погрязнуть в низшей, чтобы понять, от какой негативной энергии я избавляюсь. Мы должны рассмотреть те эмоции, которые нас ограничивают, иначе они остаются в нашем энергетическом поле, прячутся в теле, и нам приходится нести тяжелый энергетический груз. Отрицание этого приводит к страданиям.

Я много работала, чтобы изменить свою негативную энергию. В утробе матери я пропитывалась злобой, страхом и

бессилием, они отразились в моей ДНК. В 1950-е годы моя мама была бедной негритянкой, страдавшей раком груди. Ничто не давалось ей легко. С самого начала я представляла собой настоящую проблему, родившись совсем не к месту, на заднем сиденье нью-йоркского такси. Однако после двадцати я начала что-то осознавать. Когда люди говорили: “Почему ты так сердишься?”, я наконец прекратила сопротивление и спросила себя: “Действительно, почему?” Мне помогали учителя, которые научили меня исцелять разум. Когда вы от фразы “Это ужасно!” переходите к мысли “В этом есть что-то полезное, для меня”, то ваше мышление меняется. Это касается даже не столько деятельности разума, сколько перемен на энергетическом уровне.

Накапливание гнева и обиды причиняет вред. Я знаю, как важно избавляться от этих эмоций. Если они скапливаются, то мое тело начинает реагировать. Я упрямяюсь. Иногда мне нужно сделать что-то, чтобы привлечь к себе внимание. Грудь сжимается. Я полностью теряю голос. Появляются лишние килограммы. Когда бедра увеличиваются на несколько сантиметров или под мышками появляется лихорадка, этого нельзя не заметить!

Чтобы справиться с негативной энергией, как своей собственной, так и окружающих, я вырабатываю больше положительных вибраций, стараясь придерживаться истины и мягкого сочувствия. Помогает осознанное, глубокое дыхание, которое утихомиривает страхи и суждения, возвращает меня к сердцу. Такой же эффект производит получение любовной записки, поход в сауну (где удаляются токсины) или упражнения для исцеления энергии. Конечно, я человек. Иногда я сержусь или боюсь. Однако худшее, что со мной случается, — это когда я обвиняю в своих неудачах другого человека. Существует старая поговорка: “Если продолжать лить воду в стакан, то грязь

поднимется на поверхность и рассеется”. Этого можно добиться с помощью позитивных мыслей и поступков. Лучший способ перекрыть доступ отрицательному потоку — любовь.

Любовь — самая позитивная энергия, которая есть в нашем распоряжении. Я не прекращаю распространять ее. Если воспользоваться всей силой, скрытой в сердце, то можно исцелить себя и всю планету. Мы уже долго все отрицаем. Чтобы бороться с негативной энергией, необходимо признать ее существование. Почему нас так удивили недавние террористические акты по всему миру? Потому что мы не увидели связи между “микро” и “макро”. Будучи человеческими существами, мы не осознаем собственного могущества, не понимаем, что каждый из нас окружен энергетическим полем, энергия которого переплетается и окутывает весь мир.

Изменения начинаются с нас самих. Знаете песню “Пусть мир наступит на земле, и пусть он начнется с меня”? Если пять тысяч человек соберутся вместе и помолятся, чтобы завтра закончилась война, это не обязательно произойдет. Однако тихо или громко мы можем умолять добро и любовь войти в нашу жизнь. Поэтому, когда в следующий раз вы будете идти по улице и увидите кого-то, улыбнитесь этому человеку. Вы посылаете ему вибрации. Возможно, он тоже улыбнется другому прохожему, и, в конце концов, все люди в городе будут улыбаться друг другу.