

Синди Дейл

ПРОДВИНУТОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ЧАКР



четыре способа
энергетического
оздоровления
и трансформации



Синди Дейл

ПРОДВИНУТОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ЧАКР



четыре способа
энергетического
оздоровления
и трансформации



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский



УДК 159.961

ББК 86.42

Д27

CYNDI DALE

Advanced Chakra Healing:

Four Pathways to Energetic Wellness and Transformation

Перевод с английского *Елены Сибуль*

Дизайн обложки и внутреннее оформление *Арабо Саргсяна*

Дейл С.

Продвинутое исцеление чакр: четыре способа энергетического оздоровления и трансформации. — СПб.: ИГ «Весь», 2022. — 736 с.
ISBN 978-5-9573-3960-1

В своей книге Синди Дейл делится эффективными авторскими методами по работе с чакрами — это техники «От духа к духу», «Целительные потоки благодати», «Световой жезл» и многие другие. Синди Дейл уверена, что навыки регуляции системы чакр помогут вам в борьбе со многими недугами — начиная от физических (мигрень, астма, артрит, артроз и др.) и заканчивая психологическими (постоянное чувство тревоги, стресс, депрессивное состояние).

Прочитав книгу, вы:

- исцелите свою систему чакр;
- разовьете экстрасенсорные способности;
- снимете энергетические блоки;
- научитесь интуитивному исцелению;
- восстановите баланс тела и ума.

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Части этой книги были ранее опубликованы под названием Advanced Chakra Healing: Energy Mapping on the Four Pathways (Crossing Press, 2005)

Figure illustrations by Mary Ann Zapalac; «feelings and bodily areas» image in color insert used courtesy of Lauri Nummenmaa, Enrico Clerean, Riitta Hari, and Jari Hietanen; all other art by Llewellyn Art Department

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3960-1

ISBN 978-0-7387-6500-6 (англ.)

© 2021 by Cyndi Dale

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе

Предисловие

Введение

Вступление

ЧАСТЬ 1. ЧЕТЫРЕ ПУТИ: ПАРАДИГМА ХРАБРОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Глава 1. Парадигма исцеления четырех путей

Глава 2. Две вселенные

Глава 3. Четыре пути исцеления

ЧАСТЬ 2. ОСНОВЫ ЭНЕРГИИ: ОТ ЕСТЕСТВЕННОГО К СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОМУ

Глава 4. Научное понимание энергии

Глава 5. Сверхъестественное понимание энергии

Глава 6. Об общении и сознании

Глава 7. Источники энергии и связи

ЧАСТЬ 3. ТИПЫ ЭНЕРГИИ И ТЕЛ НА ПУТЯХ

Глава 8. Категории энергий на путях

Глава 9. Типы энергии и тела на пути элементов

Глава 10. Типы энергий и тел на пути силы

Глава 11. Типы энергии и тела на пути воображения

Глава 12. Типы энергии и тел на божественном пути

Глава 13. Чакры и аурические поля на всех путях

ЧАСТЬ 4. УГЛУБЛЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ЧАКР

Глава 14. Хрустальный шар для экстрасенсорного построения карт

Глава 15. Протоколы для безопасного применения экстрасенсорных способностей

Упражнение 2. «Дух к духу»

Упражнение 3. Вызываем исцеляющие потоки благодати для создания границ

Упражнение 4. Получение помощи от существ из воображаемых миров

Упражнение 5. Пять шагов для заземления

Глава 16. Нахождение интуитивного центра

Упражнение 6. Нахождение интуитивного центра

Глава 17. Ваши интуитивные дары и изменение на путях

ЧАСТЬ 5. СОЗДАЕМ ИЗМЕНЕНИЯ НА КАЖДОМ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ПУТЕЙ

Глава 18. Путь элементов: объединение конечного и бесконечного

Упражнение 7. Какова ваша родословная согласно чакрам?

Упражнение 8. Лечение чакр целительными потоками

Упражнение 9. Укрытие под крыльями ангела

Упражнение 10. Круговое дыхание чакры

Упражнение 11. Определяем местоположение чакры с помощью маятника

Упражнение 12. Нахождение чакры руками

Упражнение 13. Нахождение чакры с помощью экстрасенсорных способностей

Упражнение 14. Узнаем, относимся ли мы к хейока

Упражнение 15. Оценка чакры с помощью маятника

Упражнение 16. Оценка чакры с помощью интуиции

Глава 19. Исцеление на пути элементов: информация и советы

Упражнение 17. Формирование намерения

Упражнение 18. Нахождение каузальной чакры

Упражнение 19. Регрессия с целью раскрытия каузальной сюжетной линии

Упражнение 20. Проведение исцеляющих потоков через внутреннее колесо

Упражнение 21. Освобождение от энергетической конструкции

Упражнение 22. Обмен энергией

Упражнение 23. Высвобождение чужой энергии

Упражнение 24. Путешествие

Упражнение 25. Используем нейтроны и нейтральность, чтобы очистить проблему

Упражнение 26. Исцеление энергетической тревоги и депрессии с помощью нейтронов

Упражнение 27. Ликвидация разрыва

Упражнение 28. Канда и поток базовой жизненной энергии

Упражнение 29. Активизация здоровой змеиной кундалини

Упражнение 30. Развитие энергетического интеллекта

Упражнение 31. Высвобождение от чужих энергий: надличностный процесс

Упражнение 32. Нахождение фрагментов души и возвращение себя

Упражнение 33. Исцеление тяжелого чувства

Упражнение 34. Работа со сублиминальным и сверхлюминальным

Упражнение 35. Удаление шаблона девятой чакры

Глава 20. Особенности энергетических тел на пути элементов

Глава 21. Проводники света: путь силы

Упражнение 36. Установка печатей

Упражнение 37. Подключение к личной гармонике

Упражнение 38. Активизация золотой кундалини

Глава 22. Работа с зеркалом на пути воображения

Упражнение 39. Зеркало на пути воображения

Упражнение 40. Работа из середины зеркала

Упражнение 41. Проявление на пути воображения

Упражнение 42. Тишина на пути воображения

Упражнение 43. Повествование на пути воображения в целях исцеления

Глава 23. Просветление: поднявшиеся в небеса

Упражнение 44. Прощение на божественном пути

Упражнение 45. Исцеление чувствами

Упражнение 46. Исцеление убеждений на божественном пути
Упражнение 47. Исцеление чувств на божественном пути

ЧАСТЬ 6. СОСТАВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАРТ НА ЧЕТЫРЕХ ПУТЯХ

Глава 24. Создание энергетических карт

Глава 25. Особые энергетические карты

Заключение

Глоссарий

Написать автору

Библиография



ОБ АВТОРЕ

Синди Дейл — всемирно известная писательница, спикер, лекарь и бизнес-консультант. Она является президентом *Life System Services* и провела более 65 000 консультаций и тренингов по Европе, Азии и обеим Америкам. Синди является автором множества книг, в том числе *The complete Book of Chakra Healing*, *Llewellyn's Little book of Chakras*, *Llewellyn's Complete Book of Chakras*, *The Spiritual Power of Empathy* и *Awaken Clairvoyant Energy*. Она живет в Миннеаполисе, в Миннесоте.

Информация из данной книги не может быть использована для постановки диагноза или лечения медицинских, эмоциональных или поведенческих расстройств. Чтобы получить помощь в случае социальных, эмоциональных, ментальных, медицинских проблем, пожалуйста, проконсультируйтесь с лицензированным профессионалом, терапевтом, психотерапевтом или хирургом.

Автор и издатель не несут ответственности за состояние, требующее помощи лицензированного профессионала; и мы советуем вам обратиться к специалисту, если у вас возникнут вопросы насчет использования или эффективности техник и информации, представленных в данной книге. Ссылки даются для ознакомления и не являются рекламой.

Все приведенные примеры и данные клиентов были изменены, чтобы сохранить анонимность. Любое

сходство и совпадение с реальными людьми, живыми или мертвыми, случайно.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Я встретил Синди Дейл семь лет назад, 7 июля 2013 года, после ее интервью на шоу Джорджа Нури. Та серия называлась «Чакры и исцеление энергией». Синди тогда еще не знала, что, упомянув адрес своей электронной почты в телевизионном эфире, положит начало нашему сотрудничеству. А все из-за ее утверждения, что эту тонкую энергию «трудно подсчитать».

Я написал Синди, и мы обсудили, как в действительности, используя исследования и методы разработки, которые я продвигал в индустрии нефти и газа, *можно* рассчитать любую энергию. С тех пор мы стали друзьями и разделили горе потери членов семьи, любимых домашних животных. Мы делили смех, слезы, и это укрепило нашу дружбу. Пока Синди работала над «Всеохватывающей книгой чакр», мне повезло внести свой вклад и добавить некоторые подробности о взаимодействии квантовой физики и природы, что одно и то же.

В новой книге «Продвинутое исцеление чакр» Синди, используя свои огромные знания об энергетическом исцелении, доходчиво рассказывает о четырех путях системы исцеления. Ее понимание процесса выздоровления необычайно, но что действительно поражает, так это ее способность делиться информацией и доносить ее до всех интересующихся. Читатели проходят процесс пошагово, что позволяет им усвоить знания в своем темпе. Синди поделилась своим опытом, создав яркие образы, которые читатели смогут видеть и чувствовать во время чтения всех глав. Вы

получите новейшие знания и ощутите желание отправиться в следующее приключение в сфере исцеления и энергетического искусства, которые были частью нашего мира с начала времен.

Прочитав «Продвинутое исцеление чакр», я многому научился у моего друга и учителя, как обычно и происходит. Наш накопленный опыт переплетается, как и мои знания об инженерии, патентах и царстве квантовой физики, с мастерством, учением и пониманием Синди того, что наши жизни так или иначе связаны с природой. Она часто указывала на то, что наш общий путь уникален, потому что, хоть и с разных точек зрения, мы оба видим, что метафизический и научный миры едины.

Доктор К. Майкл Скроггинс,
кандидат наук, дипломированный инженер
в области судостроительства



ВВЕДЕНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ПОДХОДА К ЛЕЧЕНИЮ

Почему же миру нужен современный подход к лечению? В конце концов, существует много различных форм исцеления. Правда в том, что у современных методов лечения есть и слабые, и сильные стороны, и практик четырех путей может получить пользу от понимания других существующих приемов. Знание, которым мы поделимся в этом разделе, поможет вам понять систему четырех путей.

В ее основе лежат два современных подхода к лечению. Как правило, их обозначают терминами «аллопатический» и «холистический», хотя существуют и другие варианты. Обе эти практики неидеальны, но они приносят пользу.

Аллопатические методы считаются изначально западными, а холистические соответствуют восточной философии. Аллопатию называют биомедициной, а также традиционной, мейнстримной, ортодоксальной и общепринятой. Холистические терапии также часто считают альтернативной, интегративной, функциональной и дополнительной медициной. В них входит компонент, получивший название «энергетическая медицина». Основная цель аллопатической медицины — уничтожить патологию в организме или подавить симптомы. Холистические терапии предполагают, что человек — это совокупность тела, разума и души, и поэтому причины проблемы можно найти в физическом, эмоциональном,

ментальном или духовном компоненте самих себя — то же самое касается и решения проблемы.

При рассмотрении основных аллопатических и холистических философий и практик я укажу на их положительные моменты, а также на то, чего в них не хватает. Этот анализ поможет вам понять, почему необходимо рассмотреть утверждения, лежащие в основе каждой модели, представив эти две разные вселенные.



АЛЛОПАТИЧЕСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Как я уже говорила, аллопатическая медицина в основном опирается на западные принципы. Профессионалы системы здравоохранения, как правило, применяют лекарства, излучения или хирургические методы, чтобы вылечить или подавить симптомы болезни или другие проблемы.

Хотя аллопатический подход часто называют традиционным, этот термин неверен. Традиционная медицина подразумевает исконный для группы людей подход к лечению. И на самом деле эти методы уходят корнями в холистические принципы, которые существовали и существуют в племенных и деревенских сообществах уже на протяжении многих веков. Согласно докладам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), традиционные подходы в медицине не только поддерживают и улучшают здоровье, но и исцеляют как физические, так и ментальные проблемы, а также предотвращают их появление. ВОЗ также добавляет, что альтернативные или дополнительные приемы — это те варианты лечения, которые не причисляются к традициям страны, но используются как дополнение[1]. Это

означает, что во многих культурах методы, такие как хирургия, будут считаться скорее дополнительными, чем традиционными.

Почему я так подробно разбираю определения аллопатической медицины? Да потому что хочу, чтобы вы поняли, что существуют эффективные методы лечения за гранью узкого ряда подходов, которые сейчас применяются в аллопатии. На самом деле есть определенные философии, которые аллопатическая медицина должна была бы принять, но пока игнорирует.

На данный момент аллопатические методы в целом разрушительны по своей природе, однако можно выделить две непохожие на другие аллопатические философии. Проще всего их проиллюстрировать на следующем примере: отношение к микробам, которых аллопатия пытается уничтожить по модели, одобренной Американской медицинской ассоциацией (АМА). Действительно, исследователи, получившие разрешение АМА, чаще всего описывают микробы как патогены или паразитические организмы.

Микробы, а также бактерии, вирусы, грибы или простейшие организмы на самом деле вызывают болезни. Но они также вносят активный вклад в наше здоровье. В действительности большинство микробов в нашей микробиоте, или кишечнике, поддерживают наше здоровье, помогая иммунитету, пищеварению при проблемах с весом или в противостоянии с болезнями. В этом случае нам везет, так как микробы микробиоты превышают числом клетки — хранящие код нашей ДНК — в соотношении десять к одному[2].

Общая же стратегия лечения в аллопатической медицинской модели АМА называется теорией микробов и в целом подразумевает, что микроорганизмы являются врагами и от них нужно избавляться любым способом. Эта теория уходит корнями в прошлые столетия, и ее разрушительное

влияние часто приписывают Луи Пастеру, жившему в XIX столетии. Предположив, что микроорганизмы вызывают болезни, он проводил эксперименты, убивая их, а также разрабатывая против них вакцину.

Я не спорю с очевидным фактом. Помимо других болезней, бактерии вызывают ушные инфекции и проблемы с зубами, простейшие служат источниками малярии и сонной болезни, грибы провоцируют стригущий лишай и кандидоз, а вирусы способствуют распространению гриппа и СПИДа. Усугубляет опасность микробов тот факт, что некоторые из них создают биопленки: группы микробов формируют сообщество, вокруг которого образуется защитная пленка. Биопленки приводят к таким трудным в лечении инфекциям, как болезнь Лайма или муковисцидоз[3].

Однако медики начинают подвергать сомнению подход к лечению «уничтожай и жги». Если говорить только о микробиоте, то исследователи обнаружили, что добавлять полезные микробы в систему так же полезно, как и снижать количество вредных. Например, такие действия могут помочь в лечении и предотвращении угревой болезни, диареи, астмы, многочисленных аутоиммунных заболеваний, разных типов рака, кариеса, диабета, депрессии и тревожности, язв, нарушений пищеварения, ожирения и др.[4]

Возможно, нам нужно выйти за границы философии «ищи и уничтожай», чтобы добавить пару новых идей. Нет, подождите, они уже и так существуют.

Одна из них — резонанс. Эту идею проще всего объяснить, проанализировав идеи Жоржа Лаховского, ученого, изобретателя, автора книги «Тайна жизни», впервые опубликованной в 1939 году[5]. Теория Лаховского связана с рассмотрением происхождения жизни. В целом он верил, что химия всех живых существ вибрирует согласно своей природе и что

оптимальное здоровье и функции поддерживаются правильной вибрацией жара, света, электричества и магнетизма. Каждый компонент этой Земли должен вибрировать на правильной частоте ради баланса и здоровья. Таким образом, болезнь является продуктом проникновения вредных вибраций[6].

Представьте, например, что у вас панкреатит. Согласно теории резонанса, панкреатические клетки должны вибрировать на своей оптимальной частоте, чтобы формировать здоровую поджелудочную. Но тут появляется микроб, который «поет собственную песню» или вибрирует на частоте, подавляющей частоту клеток поджелудочной, таким образом ослабляя ее и приводя к болезненному состоянию. Существуют два способа вернуть правильные функции поджелудочной: отменить частоты приводящих к проблемам микробов или усилить нынешнюю вибрацию поджелудочных клеток — либо применить оба метода.

Вторая важная теория, противоречащая теории микробов, называется плеоморфизмом; согласно ей изменения в системе — влага, температура и другие факторы окружающей среды — дают возможность токсичному микробу подчинить себе всю систему[7]. К тому же, и это даже удивительнее, изменения в среде могут на самом деле превращать микроб из летального в нелетальный и наоборот, а также из одного типа в другой.

Главным идеологом плеоморфизма был Антуан Бешам, французский ученый, живший в конце 1800-х годов. Он считал, что вся планета состоит из микроанатомических элементов. Самые крошечные живые частицы он называл микрозимами, или маленькими ферментами. Бешам утверждал, что микрозимы часто превращаются в бактерии, а бактерии могут вернуться в свое изначальное состояние.

Среди побочных продуктов такого процесса ферментации можно выделить энзимы и другие ценные субстанции, наличие которых способствует хорошему здоровью. В случае микробиома такая контролируемая ферментация образует защитников здоровья, которые укрепляют стенку кишечника и переваривают еду. Однако, если условия в кишечнике неправильные, что бывает, если среда слишком кислотная, то процесс ферментации приведет к обратному эффекту, и мы заболеем. Итог: гипотеза Бешама демонстрирует, что болезнь — продукт окружения[8].

Еще одним сторонником плеоморфизма был американский ученый Роял Реймонд Райф, который, как говорили, излечивал людей от рака. Мы точно в этом не уверены, потому что АМА дискредитировала его утверждения, хотя сторонники Райфа верят, что с ним так поступили, потому что его открытия значительно изменили бы медицинский пейзаж и таким образом и экономику медицины.

В 1930-е годы Райф изобрел особенный тип микроскопа с более высоким разрешением, чем у любого другого микроскопа, — лучше в семь сотен раз. С его помощью он наблюдал за плеоморфическим состоянием различных микробов, категоризировал их частоты, а также смог увидеть упомянутые выше микрозимы. Более того, Райф выделил десять семей микроорганизмов и показал, что в пределах каждой семьи один ее член может превратиться в другого.

Например, Райф наблюдал, как вирус в раковой ткани превратился в грибок, а потом — в плесень. Также он смог преобразовать летальные микробы в нелетальные и наоборот, меняя окружение, в котором они оказывались, например, частоты и углы падения света, воздействию которого они подвергались. Далее он разработал «пучок лучей» — резонансную частоту, с

помощью которой можно было избавить тело от болезней, даже от рака.

В целом Райф считал, что продемонстрировал основные законы плеоморфизма, показав, что сами по себе микробы не вызывают болезней. Он пришел к выводу, что микроб может превратиться из безвредного в болезнетворный в зависимости от химического состояния тела[9]. На самом деле Райф соединил идеалы плеоморфизма и резонансный подход, предположив, что у здоровых клеток и организмов есть функциональная вибрация, и проблемы возникают, когда окружение не может поддерживать эту вибрацию.

Необходимо упомянуть еще одно имя в нашем обзоре аллопатических теорий. Это Эдвард К. Розеноу. Он был известным врачом, возглавлявшим направление экспериментальной биологии в *Mayo Foundations* с 1915 по 1944 год. Согласно результатам исследований Розеноу, многие инфекции зарождаются в фокусной точке, а потом распространяются по телу, попадая в другие его части с похожей средой. Например, зубная инфекция может проникнуть в другие слизистые и привести к инфекциям и в них. Такое предположение о существовании «фокальной инфекции» для, по крайней мере, некоторых болезней является формой плеоморфизма[10]. А также это одна из основных теорий функциональной стоматологии, согласно которой нездоровые условия в ротовой полости могут вызвать локальное воспаление, но те же самые микробы могут, распространяясь, вызывать проблемы и в других местах, например в сердце, приводя к соответствующим заболеваниям.

Не менее важным в нашей дискуссии является и революционное исследование зарождающейся эпигенетики. Это наука о эпигеноме — «супе» из химических веществ и сигналов, которые снабжают инструкциями гены. Эпигеномы находятся рядом с

двойной спиралью ДНК. Реагируя на изменения среды, они включают и выключают ДНК, таким образом стимулируя или останавливая болезни, от рака до ментальных заболеваний.

Среди распространенных триггеров окружающей среды можно назвать диету, качество воздуха и физические причины стресса, однако наличие или отсутствие любви также является фактором, как и события, которые отражают опыт наших предков, поскольку в эпигенах химически закодирована память предыдущих поколений. Это означает, что, если мы сталкиваемся с событием, похожим на ситуацию в жизни нашего предка, эпигеномы могут включить или выключить ген, таким образом вызвав любую болезнь, от рака до ментального нарушения[11]. На самом деле ученые отметили, что эпигенетические воспоминания могут передаваться по крайней мере в 14 поколениях[12].

Мы знаем, что аллопатическая медицина может многое нам предложить. Хирургия позволяет телу оправиться после катастрофы. И иногда лучшим ответом на развивающуюся болезнь является избавление от микробов. Если у нас болит голова, мы точно не откажемся от передышки, которую нам дарят обезболивающие, даже если нам приходится принимать их еще раз, чтобы неприятные ощущения не вернулись. Но подходы вроде теории микробов не раскрывают все возможности, которые может подарить нам аллопатия. Между тем применение вибрационного резонанса и плеоморфизма может быть полезным для нас.

Можем ли мы создать парадигму лечения, которая позволила бы нам использовать мощные инструменты аллопатии, но при этом признавать дополнительные идеи? Да. И эта книга нацелена именно на это. Однако, прежде чем рассмотреть эту идею, я собираюсь

проанализировать плюсы и минусы холистической медицины.



ХОЛИСТИЧЕСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Существует множество версий холистического исцеления. Я уже подчеркнула, что они отличаются от аллопатического лечения тем, что помогают организму в целом. Многие направления холистической медицины также имеют дело с внешними и внутренними проявлениями, которые представляют угрозу для здоровья. Это означает, что факторы, связанные с окружающей средой, которые мы обсудили в последнем разделе про аллопатию, являются частью холистической модели.

Например, я участвую в группе поддержки суфиев. Суфизм — это форма исламского мистицизма, я обращаюсь к нему во время внутренних поисков Божественного. Я изначально использую эти практики, чтобы понять свое настоящее «Я» и научиться исцелять с помощью духовных методов, поскольку школа суфизма, в которой я состою, посвящена лечению.

Я принимаю этот путь, потому что его догмы соответствуют большинству холистических методов лечения, которые я изучала или использовала. Моя цель — понять, как я отделяю себя от Духа (так я называю Божественное, Бога, Источник и так далее). Этот метод требует от меня анализа препятствий или уловок, к которым я прибегаю, мешая установлению связи между основными аспектами своей жизни: телом, сердцем, разумом, душой и «тайной», или духовным «Я». Далее я объясню эти термины в разделе под названием «Подход „Душа — дух“».

Забудем пока про семантику: в зависимости от особенностей человека холистические целители работают с теми же проблемами. Цель настоящего холистического целителя — выявить симптомы и лечить причину, стоящую за ними. Чаще всего причина не одна, и можно найти множество проблем в одном или нескольких аспектах себя: теле, разуме и душе. Разновидностей холистического лечения много: народная медицина, траволечение, акупунктура, терапия массажем, натуропатия, гомеопатия, хиропрактика, психотерапия, энергетическая медицина и многое другое. Однако в основном я могу разделить холистические методы на четыре группы: «разум — тело», исцеление чувствами, «душа — дух» и энергетическая медицина. Как и в случае с аллопатией, я анализирую каждую из этих философий исцеления, чтобы выявить их плюсы и минусы, потому что в этой книге я стремлюсь продвигать только лучшие и самые полезные виды современных методов лечения.

ПОДХОД «РАЗУМ — ТЕЛО»

Десятилетиями наука пыталась понять, почему разум сильнее тела и может даже взять верх над тем, что происходит в нем. Лучшее всего этот момент демонстрируют эффекты плацебо и ноцебо.

Эффект плацебо основан на подтвержденной теории, что во многих случаях мозг может убедить тело в полезности фальшивого лечения, таким образом добиваясь позитивного и измеримого изменения в теле. Часто пациентам дают вместо лекарства недействующую субстанцию, такую как сахарные таблетки или дистиллированную воду. Того же результата можно добиться, сказав человеку, что эффект будет положительным, а это значит, что даже

предположение может усилить связь между мозгом и телом, позволяя им взаимодействовать.

Например, во время исследования 2014 года, проведенного профессором Тедом Капчуком из Гарвардского медицинского центра Бет Израэль Диконесс, ученые выяснили, что если плацебо назвать «плацебо» и дать группе людей после приступа мигрени, его эффективность в качестве болеутоляющего будет на 50 % меньше по сравнению с настоящим лекарством, которое дали второй группе. Согласно Капчуку, важна не только прочная связь между разумом и телом, но и сам ритуал приема таблетки, который заставляет нас поверить в то, что мы поправимся[13].

Эффективность сильного эффекта плацебо связана со множеством условий, но ритуал — один из самых важных факторов. Вспомните о невероятном открытии, сделанном, когда пациентов с болезнью Паркинсона разделили на две группы. В одной группе участникам «сделали» «хирургическую операцию-плацебо на мозге». При организации этой фальшивой операции велся протокол, был предоставлен реквизит, необходимый при терапии стволовыми клетками, однако пациентам их не внедряли. В другой группе провели лечение стволовыми клетками, но пациенты об этом не знали. Люди, не прошедшие настоящую терапию, но испытавшие на себе все «примочки» этой процедуры, показали намного больше положительных результатов, чем во второй группе.

При плацебо задействованы и другие факторы. Так, чем больше человек принимает искусственных таблеток, тем сильнее эффект. Уколы приводят к лучшим результатам, чем таблетки, а также имеет значение цвет таблетки-плацебо. Например, синие капсулы действуют намного эффективнее как успокоительное или снотворное, чем розовые, а таблетки с названием брендов сильнее, чем простые.

Некоторым врачам также удастся укрепить надежду пациента, необходимую для воздействия, и известно, что более дружелюбные люди обычно воспринимают лечение намного лучше ворчливых. Даже животные реагируют на плацебо. Например, как только грызуны начинают ассоциировать эффект активного препарата с определенным вкусом или запахом, в дальнейшем для стимуляции позитивной реакции им понадобится лишь последний[14].

Мне нравится изучать силу эффекта плацебо. Я никогда не забуду историю моей клиентки, которая только вернулась с миссионерской работы в Кении. Монашки в африканской клинике, где она работала, раздавали медикаменты, но потом они закончились. Поэтому они смешали пищевые красители с водой и выдали их за «новое лекарство», чтобы лечить разные заболевания, от простуды до ВИЧ. Моя клиентка, медсестра, была поражена результатами. Многие пациенты заявили, что излечились. Вода цвета радуги плюс заверения монашек создали веру в целительные качества воды. То есть то, что мы думаем и как мы думаем, может «исправить» поломки в нас.

Но у эффекта плацебо есть и темная сторона. Это так называемый эффект ноцебо, и он имеет место в случае, когда пациент воспринимает лечение с фатализмом, это обычно приводит к негативному результату. Как и в случае эффекта плацебо, ноцебо можно применять при использовании таблеток, уколов, практик и даже идей, включая статистику. Например, когда люмбальная пункция только появилась, врачам говорили, что головные боли — ожидаемый побочный эффект. Узнавшие об этом доктора передавали информацию пациентам, и действительно, 7 из 15 человек, которых об этом предупредили, столкнулись с головной болью. А потом в 1981 году на острове Кирибати врачи не предупредили пациентов об этом побочном эффекте. В

итоге только один из 13 пациентов столкнулся с головной болью[15]. Эти истории показывают, что наш разум способен усугубить и нечто плохое.

Эффект ноцебо — одна из основных причин того, почему подход к исцелению «Разум — тело» может привести к обратным результатам. В книге «Безвременное лечение» (*Timeless healing*) доктор Герберт Бенсон указывает на несколько подобных случаев, и некоторые из них привели к проблемам уровня эпидемии. Пример включает ситуацию, когда 700 человек в Новой Зеландии заболели из-за паров, которые называли токсичными. В действительности же они таковыми не были. Люди заболевали просто потому, что считали, будто это так[16].

Если вам скажут, что ваш рак, скорее всего, фатален, разве не таким будет и результат? Если вы верите, что ваш супруг не верен, разве ваши потенциальные действия не приведут к тому, что вы его оттолкнете, например, компульсивным недоеданием или перееданием? Я не предлагаю вам винить себя за поведение другого человека, но стоит проанализировать эффект нашего отношения и убеждений на наше поведение. Неважно, зародилось ли убеждение внутри вас или нет, если вы принимаете его к сердцу, оно становится вашим. Именно ваш разум и ничей другой влияет на ваше тело.

Правда в том, что большинство наших мыслей негативны и постоянно возвращаются к нам. Согласно данным клиники Кливленда, у среднестатистического человека появляется 60 тысяч мыслей в день. Примерно 95 % из них повторяются, а 80 % — негативные[17].

Доктор Майкл Скроггинс, написавший предисловие к этой книге, подарил мне еще более поразительную идею. Многие из нас слышали утверждение, что мы используем только 10 % мозга. Помню, в детстве мне говорили об этом, и меня переполняло счастье: чего я

смогу еще достигнуть, если буду управлять остальными 90 %? Но как объяснил мне доктор Скроггинс, это не непреложная истина. В действительности мы часто используем остальные 90 % мозга, но для того, чтобы проанализировать то, что мы уже испытали и чему научились, и бóльшая часть всего этого — неправда, что-то пессимистическое или прошедшее.

Хотя наши реалии могут создавать наш разум и восприятие, исследования плацебо и ноцебо доказывают, что на нас сильно влияет наше окружение. Я буду говорить о том же в последней главе, обсуждая резонанс, плеоморфизм и эпигенетику. Что если бы вас воспитали так, чтобы вы соответствовали мрачному, страшному и разобщающему миру? Это было бы эквивалентом жизни в большом эксперименте ноцебо. И разве мы не должны вместо этого применить к самим себе эффект плацебо?

ПОДХОД «ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЧУВСТВ»

Эмоциональные люди верят, что любое заболевание является результатом подавляемых или неправильно воспринимаемых чувств. Как целитель-экстрасенс, работающий с энергией, я постоянно нахожу связь между эмоциями и заболеваниями, и другими сложными условиями жизни, например проблемами восстановления после аварий, потери работы, издевательств в детстве, сложностями в отношениях и другими факторами стресса.

Когда люди не могут полностью ощутить и выразить свои чувства, их физические тела становятся скованными и напряженными. С механической точки зрения неподвижное тело не может функционировать без перебоев. Если ваши мышцы напряжены, лимфатическая система работает неправильно. Лимфа

собирает токсины, и если эти продукты не выводятся из тела, то будут храниться в месте, где они меньше всего нужны. У женщин это чаще всего ткани груди. Таким образом создаются условия для появления рака. У мужчин эти яды могут скапливаться в животе, отсюда и проблемы с кишечником, усиливающие вероятность возникновения болезней сердца.

Прежде чем перейти к дальнейшему анализу роли чувств и эмоций в развитии заболеваний, хочу дать определение некоторым терминам. И продолжу это делать и в последующих главах, но сейчас хочу заложить основу.

По своей сути эмоции отличаются от чувств, хотя технически эмоция включает в себя по крайней мере одно чувство. Оно является внутренней реакцией на событие или потребность. В психологическом плане чувства иногда называют аффектом, подчеркивая, что наши чувства появляются в детстве как биологическая реакция на базовые нужды. С возрастом мы узнаем, что другие люди могут удовлетворить наши потребности, выходящие за пределы инстинктивных, например, таких как необходимость в еде или тепле, и чувства развиваются как инструмент для взаимодействия с другими. Истоки этой эволюции можно обнаружить уже в младенчестве. Если мы несчастливы и показываем, что нам грустно, мама нас обнимает. Если мы счастливы и улыбаемся, папа подкидывает нас вверх. В целом мы начинаем понимать, что люди вокруг нас реагируют на наши базовые выражения чувств — страх, гнев, грусть, отвращение и счастье, — и мы, в свою очередь, тоже можем отзываться на них. Теперь мы способны строить отношения.

Эмоции не основываются только на чувствах. Они возникают, когда мы соединяем убеждение с чувством. Подключаются и другие факторы, об этом я буду еще несколько раз упоминать в этой книге, но в основном

эмоции позволяют нам отвечать естественно и разумно, чтобы пребывать в безопасности и удовлетворить свои потребности, например, быть любимыми, принятыми и замеченными. Зрелый человек понимает, что то, что мы хотим получить, например любовь, приятно и отдавать.

Убеждения — всего лишь идеи и мнения. Например, я могу поверить, что я хороший или злой человек. Даже если я считаю данное утверждение фактом, на самом деле это только мое восприятие. То же самое касается таких убеждений, как «Пчелы опасны» или «Все женщины глупые». Зачем нам формулировать эмоции? Эмоции — механизмы адаптации. Самый яркий пример — эмоции, предназначенные для работы с горячей плитой. В первый раз прикоснувшись к горячему железу, мы ощущаем боль и страх. Увидев это, мама ругает нас и подставляет наш палец под холодную воду. «Горячая плита опасна», — говорит она. Теперь наше внутреннее «Я», испытав страх, убедилось, что горячие плиты опасны. Вуаля! У нас есть эмоция. Если эти две реакции остаются связанными, и мы их не разделяем, то каждый раз, увидев горячую плиту, мы будем пугаться и неосознанно вспоминать свое восприятие раскаленного железа. И мы не станем касаться ее, таким образом экономя свое время. Благодаря таким эмоциям нам не нужно снова и снова учить один и тот же урок.

Эмоции могут привести и к обратной реакции, так как многие из них основаны на неточных идеях. Например, много людей страдают от посттравматического расстройства (ПТСР). ПТСР — психиатрическое расстройство, имеющее место в жизни того, кто пережил травмирующее событие или стал его свидетелем, например, аварии, драки, изнасилования или природной катастрофы. Однако ПТСР также может быть следствием вербальных и эмоциональных издевательств, отношений с человеком, страдающим от пристрастий или хронического стресса.

Человек с ПТСР в условиях, сходных с теми, что вызвали травму, снова переживает неприятные чувства и мысли, которые имели место в тот момент или сразу после события, приведшего к травме. Я страдала от ПТСР и знаю, как это ужасно, когда начинаешь внезапно видеть образы из прошлого и реагировать на них, не контролируя эмоции. Однако правда в том, что прошлое никогда не повторяется. Мы не окажемся в той же самой ситуации. Потому что момент прошел, и мы уже живем в новом, который создается из других «ингредиентов», отличающихся от предыдущих.

Подумайте об этом. Представьте, что вы пьете кофе и ставите чашку на стол. Потом снова берете ее в руки. Напиток будет немного отличаться от того, которым вы только что наслаждались. Конечно, его стало на глоток меньше, и он уже не такой теплый, как раньше. И вы уже не тот же человек. У вас появились новые мысли, вы размышляете о чем-то новом.

Я не хочу дискредитировать понятие ПТСР. Оно очень даже правильное. И иногда полезно отвечать на происходящие события вчерашними эмоциями. Ощущая ярость рядом с человеком, который обычно насмехается над нами, мы учимся. Гнев говорит нам, что он или она нарушают границы. Основное убеждение (что эти действия других неправильны) точное. Если вы не будете выпускать эмоции, то и применять их будете с ошибками, что приведет к катастрофе. Например, если мы злимся на человека, похожего на нашего бывшего обидчика, оскорбившего нас, мы неправильно применяем свою ярость. Нынешняя ситуация отличается от предыдущей.

Чтобы излечиться, большинству из нас нужно обратиться к своим эмоциям, а также ментальному состоянию и понять, как мы воспринимаем подобные ситуации. Если мы этого не сделаем, то заболеем. Надолго застрянем в петле реакции на стресс, которая