

**Карл Грир**  
**Самоисцеление. Измените историю своего здоровья при помощи подсознания**

*Энергия здоровья –*

МЕДИЦИНА XXI ВЕКА

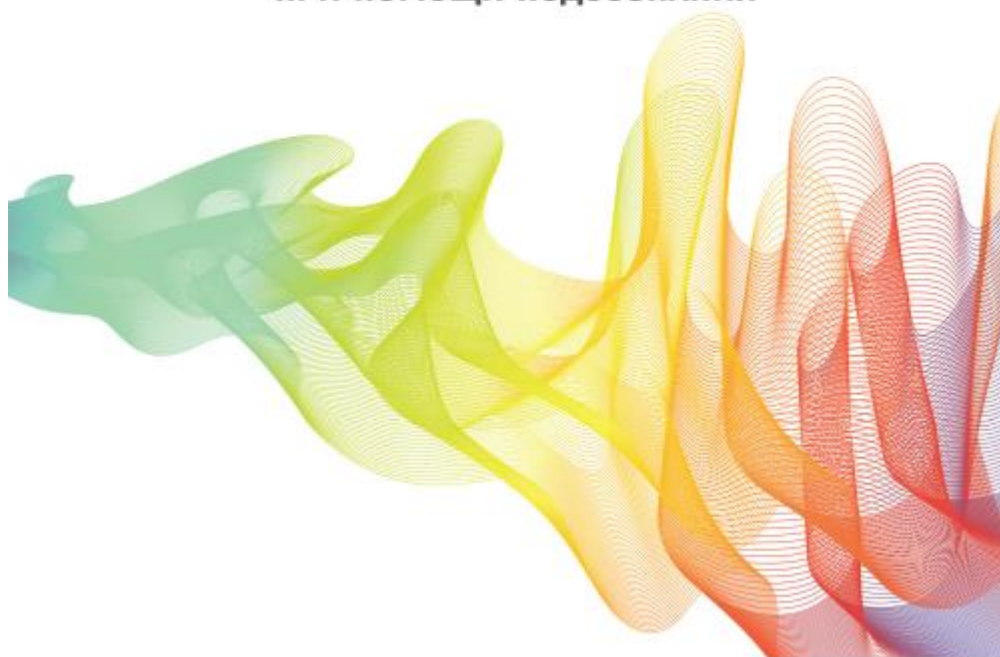
**КАРЛ ГРИР**

КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ШАМАНИЗМА



# САМОИСЦЕЛЕНИЕ

**ИЗМЕНИТЕ ИСТОРИЮ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ  
ПРИ ПОМОЩИ ПОДСОЗНАНИЯ**



**ШАМАНСКИЕ И ЮНГИАНСКИЕ ТЕХНИКИ**

«Карл Грир Самоисцеление. Измените историю своего здоровья при помощи подсознания»:

ISBN 978-5-04-093947-3

**Аннотация**

*«Всегда помните: именно вы ответственны за свое здоровье. Вы не обязаны быть жертвой своих ДНК, прошлого опыта, действий и культурной среды» – утверждает автор книги, опытный клинический психолог Карл Грир.*

*Грир убежден: многие люди болеют оттого, что подсознательно руководствуются вредными для них убеждениями. Он призывает читателей «переписать» собственную историю здоровья, используя шаманские практики для эффективного самоисцеления. В книге вы найдете подробное описание причин болезней, истории пациентов автора и практические рекомендации, которые легко применять в повседневной жизни.*

## **Карл Грир**

### **Самоисцеление**

### **Измените историю своего здоровья при помощи**

### **подсознания**

Carl Greer

CHANGE THE STORY OF YOUR HEALTH:  
USING SHAMANIC AND JUNGIAN TECHNIQUES FOR HEALING

© 2017 by Carl Greer

Серия «Энергия здоровья»

© Автономова Н. В., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

\* \* \*

### **Предупреждение**

Эта книга не является назначением для лечения какого-то конкретного психологического, медицинского или физического заболевания или состояния. Информация, предложенная читателю, носит исключительно информационный и образовательный характер и не должна восприниматься как личные медицинские рекомендации, а также не должна использоваться в качестве диагностики или лечения медицинского или эмоционального заболевания или состояния.

Всегда обращайтесь за профессиональной помощью, если у вас возникают любые вопросы о конкретной медицинской или психологической проблеме. Решение полагаться на любую информацию, предложенную в этой книге, является исключительно ответственностью читателя; автор и издатель книги не несут за него ответственности. Никакое содержимое этой книги не предназначено для исцеления конкретных физических или психологических нарушений или болезней.

Практики, описанные в этой книге, могут дополнить то лечение, которое вы получаете от профессиональных врачей и психологов. Посоветуйтесь со своим врачом о том, насколько уместно использовать эти практики в сочетании с лечением, которое вы проходите.

Истории конкретных людей, работавших с идеями из этой книги, были частично изменены для защиты их конфиденциальности.

### **Благодарности**

Становясь старше, я, как и многие мои ровесники, больше времени начинаю тратить на заботы о здоровье. Количество экспертов и рекомендаций по вопросам здоровья постоянно

растет, и каждый день в мире появляются новые специалисты, процедуры, лекарства и методы лечения, так что принимать решения о своем здоровье иногда бывает очень нелегко. Но я знаю, что каждый из нас обладает способностью учиться у своих симптомов, понимать, что нужно нашему организму, и общаться со своим внутренним целителем. Все это позволяет нам переписать свою историю здоровья так, чтобы она больше нас удовлетворяла.

За годы работы я посвятил многие свои лекции и тексты тому, чтобы учить людей попадать в трансперсональные миры, где можно получить информацию и энергию, которая может помочь им на пути личной трансформации. Я хотел бы поблагодарить шаманов, с которыми работал в разных уголках мира, в частности, Альберто Виллодо, Тео Паредеса, Марва и Шэнон Харвуд. Я также хотел бы поблагодарить своих друзей из числа врачей, в том числе Шэрон Мартин, Шелли Стельцер, Мелинду Ринг, Венди Димметт, Дэвида Стайнхорна, Ребекку Ратклифф и Скотта Колбабу. Они всегда поддерживали мою веру в силу холистической медицины и еще неизведанные тайны исцеления. Своих друзей из числа юнгианцев, в том числе покойного Ли Ролоффа, Мюррея Стайна, Мэри Догерти и Джеймса Уайли. Все они были моими союзниками в развитии глубокого понимания энергии трансперсональных миров, уважения к этой энергии и ее потенциалу помочь нам в исцелении.

Я также хотел бы поблагодарить тех, кто помогал мне в работе над этой книгой. Идеи и редакторская помощь Нэнси Пенске были просто неоценимы. Шарлотт Келчнер и Хезер Бутон помогли мне организовать огромное количество на вид никак не связанного между собой материала. Глэдис Берлоу, мой административный помощник вот уже почти 50 лет, помогала мне с подготовкой множества черновиков этой книги.

Я хочу поблагодарить своих детей, Кэрин, Майкла и Дженет, своих приемных детей, Майкла, Сюзи и Джинни, а также их мужей и жен, Руди, Дженни, Джо, Лесли и Майка; все они были частью моего путешествия.

Я также хочу поблагодарить Пэт: мою любовь, мою жену, моего партнера в исследовании символических и буквальных миров нашей жизни. Она всегда поддерживала мои эзотерические изыскания и мое стремление выделить время для написания «Измените историю своего здоровья». Она внимательно читала черновики, и ее комментарии помогли мне сделать эту книгу лучше.

Наконец, я благодарен за то, что Дух дал мне возможность прожить историю, которая длилась много лет и принесла мне глубокое удовлетворение, а также позволила поделиться некоторыми из приобретенных знаний с другими людьми.

*ПОСВЯЩАЕТСЯ ВСЕМ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ЖАЖДУТ НАЙТИ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО ЦЕЛИТЕЛЯ И УСТАНОВИТЬ СВЯЗЬ С ЭНЕРГИЯМИ, СПОСОБНЫМИ ПОМОЧЬ ИМ В ПОИСКЕ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.*

## **Предисловие**

За отведенный нам срок пребывания на этой планете мы встречаем людей, которые оказывают глубокое влияние на нашу жизнь. Благодаря этим встречам наш жизненный путь может свернуть в сторону, повернуть вспять или завести нас в такие места, куда мы не ожидали попасть. Для меня одним из таких влиятельных людей стал доктор Карл Грир.

Я познакомилась с Карлом, когда работала в клиническом центре Северо-западной мемориальной больницы, директором Центра интегративной медицины имени Ошера. Наша программа, начавшаяся в 1997 году, была одним из первых опытов продвижения интегративной медицины в рамках академического медицинского учреждения. Привычная

западная медицина существовала в центре Ошера под одной крышей с альтернативными целительскими практиками. Когда в 2007 году я стала директором центра, своей миссией я видела создание такого медицинского центра, который помог бы превратить существующую систему лечения уже начавшихся болезней в систему, которая поддерживала бы и сохраняла истинное здоровье человека во всех его аспектах. Меня познакомили с Карлом как с человеком, который разделяет мои взгляды и хочет помочь нам добиться успеха. Карл принес в команду уникальную комбинацию духовной глубины (благодаря своей работе с шаманизмом), филантропической помощи, интуитивного понимания человеческой природы (благодаря изучению юнги-анской психологии), а также практичной деловой хватки (наработанной за годы успешной карьеры). Мы вместе работали над образовательными проектами в сфере медицины, например, мы ввели курс по выбору «Психофизические техники», призванный помочь студентам-медикам справиться со стрессом во время учебы, а также медицинские конференции, информирующие академическую систему здравоохранения о последних открытиях в сфере интегративной медицины.

Карл также помог нам создать несколько благотворительных программ, облегчающих доступ к таким интегративным дисциплинам, как акупунктура, на-гуропатическая медицина и йога, малообеспеченным слоям населения, которые без сторонней помощи не смогли бы их себе позволить.

Лучше узнав Карла, я начала испытывать глубочайшее уважение к его целеустремленности, заботливости, щедрости и уму. Я также узнала подробности о его собственной эволюции и о том образовании, которое он получал в Америке и за рубежом у целителей и шаманов. Карл охотно рассказывал о своих шаманских тренингах, направленных на то, чтобы врачи увидели свою работу под новым углом. Он приглашал меня в разные ретриты, но я несколько лет отказывалась под предлогом занятости на работе и дома. На самом деле я довольно скептически относилась к этому предприятию, потому что оно казалось очень далеким от моих академических корней и слишком «неизведанным».

**Но наступил момент, когда в своем внутреннем развитии я уперлась в стену, и мне нужно было решить: попытаться пробить ее или просто продолжать двигаться по накатанному пути.**

Я решила принять приглашение Карла посетить шаманский ретрит и отправилась за город в компании девятнадцати других участников, чтобы посвятить четыре дня шаманизму и личностному росту.

Во время ретрита Карл руководил нашими «путешествиями», в ходе которых мы исследовали истории своих прошлых, настоящих и будущих личностей. Первые два дня групповой работы были интересными, но ничем меня не поразили. Затем на третий день Карл предложил нам упражнение, в котором мы выходили за пределы своего интеллектуального разума и отправлялись в мир эмоций, выполняя простейшее задание: нужно было записать название одной песни, которая олицетворяла нашу прошлую жизнь, и второй, которая олицетворяла бы жизнь будущую. Я никогда не увлекалась музыкой и плохо помню названия песен, так что неохотно нацарапала на листке названия, которые чудом застряли у меня в голове и по неизвестной причине отзывались во мне. Для описания прошлой жизни я выбрала песню «Fireflies» группы Owl City, а для будущей – «Solsbury Hill» Питера Гэбриела. В тот день перед ужином я пошла погулять в лес и решила послушать «Fireflies» и посмотреть, не содержится ли в тексте какого-то послания для меня. Я прослушала эту песню дюжину раз подряд и ничего не почувствовала, и решила (спасибо современным технологиям) поискать значение текста в Интернете. Читая интерпретации этой на первый взгляд радостной, игривой песни, я узнала, что на самом деле в ней говорится об утрате детской невинности, и тогда во мне прорвалась какая-то преграда. Всхлипывая, раскинув руки, открывшись окружающему меня лесу, я плакала целый час – этого не случилось со мной уже несколько десятков лет. Наконец, опустошенная, я села в опавшую листву под деревом и поставила песню о своем будущем: «Solsbury Hill». Я быстро нашла в

Интернете слова Питера Гэбриэла о значении этой песни: «Она о готовности потерять то, что у тебя есть, ради того, что ты можешь приобрести, или потерять то, кем ты являешься, ради того, кем ты можешь стать. Она об освобождении от старого». Я наконец поняла, что Карл имел в виду, когда говорил о получении информации из разных источников, о сообщениях, которые предназначаются нашим ушам даже тогда, когда мы сопротивляемся и не хотим их слышать.

Благодаря этому пробуждению я провела несколько непростых лет. Я погрузилась в некоторые вопросы, которые годами не давали мне двигаться вперед, в том числе тяжелые события и эмоции, которые я прятала, вместо того чтобы пережить. Но теперь этот путь почти пройден, части моего прошлого и настоящего соединились внутри меня, открыв путь волнующим событиям в будущем.

Я знаю, что я только одна из многих, кому мудрость Карла и его способность обеспечивать людям безопасное пространство помогли в самовыражении, не осуждая их и ни в чем не убеждая. В этой книге голос Карла слышен в каждом слове. Читатели, готовые открыть свои сердца и умы потенциалу нового знания, смогут трансформировать истории о себе, которые почему-либо перестали работать, в новые истории о цельности и открытых возможностях. Эта книга посвящается важной теме: историям, которые мы рассказываем себе о собственном здоровье. Истории могут вырастать из ощущения, что мы рождаемся с генетически заданной судьбой и история нашего здоровья предопределена. Чьи-то истории формируются в результате неприятного опыта, который в моменты уязвимости ставит нас перед лицом собственной смертности. Более того, другие истории, имевшие для нас огромную ценность, должны измениться, когда нам объявляют какой-то новый диагноз; тогда мы вынуждены представить себе будущее, которое будет совсем не таким, как мы ожидали, но все же прекрасным. На протяжении всей книги Карл предлагает читателям истории своих пациентов, советы по ведению дневника, а также инструкции для шаманских путешествий. Все это служит читателям практическим руководством по осознанию отношений со своей историей здоровья.

Многие люди страдают от того, что отождествляют себя со своей болезнью и травматическим опытом, связанным с их концепцией здоровья и смертности.

**Исцеление происходит не только благодаря медицине или операциям.  
Оно происходит также благодаря тому, что мы учимся по-новому  
воспринимать себя и свои отношения с собственным здоровьем и телом.**

Мозг – очень сильное орудие; наши мысли и убеждения по-настоящему меняют то, как мы себя чувствуем и как реагируем на угрозу своему благосостоянию. Любой из нас может создать новую историю или такое видение себя, которое изменит не только наше эмоциональное состояние, но и физическое здоровье. Я горжусь тем, что приняла скромное участие в распространении влияния Карла на других людей. Я надеюсь, что благодаря этой книге многие смогут испытать ту глубокую трансформацию, которую он подарил мне и моей семье.

*Мелинда Ринг*

*Врач-терапевт, специалист по гериатрии, член Американской  
коллегии врачей*

*Исполнительный директор Центра интегративной медицины  
имени Ошера при медицинском центре Норвэстern медицин*

*Клинический доцент кафедры медицины и медицинских  
общественных наук в Медицинской школе имени Файнберга  
Северо-Западного университета*

*Соавтор книги «Естественный подход к менопаузе» Редактор  
журнала «Интегративная медицина»*

## Предисловие автора

Что такое исцеление? Что такое здоровье? Возможно, каждый из нас по-своему определяет значение этих терминов. Большинство людей воспринимают здоровье как нечто само собой разумеющееся, пока не получают травму или не заболеют какой-то болезнью, которую надо лечить. Тогда мы обычно называем «исцелением» возвращение к своему прежнему состоянию хорошего самочувствия. Однако возвращение к прошлому иногда может казаться невыполнимой задачей.

«Исцеление» может означать приспособление к новой истории здоровья, которую вы теперь проживаете. С другой стороны, оно может означать также решение с новой силой заняться своим состоянием, и в результате этого решения вы станете даже здоровее, чем были раньше.

Что если, несмотря на старение, травмы, заболевания и особенности здоровья, вы сможете не просто вернуться к прежнему крепкому здоровью, но даже улучшить его? Если ваша цель – прожить еще много десятков лет, вам, возможно, стоит задуматься о любых своих проблемах со здоровьем как о возможности выработать в себе бóльшую жизненную силу, стойкость и энергию. Возможно, вы сможете развить в себе глубокое уважение к своему телу и тому удовольствию, которое оно вам приносит, и улучшить свои отношения с ним, а заодно – и свои отношения с любым его состоянием. Какие бы потери вы ни переживали в результате менопаузы, андропаузы и старения, если вы находитесь на пути исцеления, они могут пройти для вас куда менее травматично. Сосредоточившись на здоровье и исцелении – эмоциональном, умственном и духовном, равно как и физическом, – вы сможете получить такие подарки, которых не могли себе даже представить.

Эта книга посвящается здоровью, но она также посвящается исцелению в любом вашем понимании этого слова. Техники, которые вы узнаете из нее, повлияют на вас на многих уровнях. Будучи психоаналитиком-юнгианцем и практикующим шаманом, я провел тысячи незабываемых часов за работой по исцелению пациентов как индивидуально, так и в группах. Я научился ценить ту способность к исцелению себя, которая живет в каждом из нас. Бесчисленные разы я наблюдал, как мощно действуют на людей те истории, которые они рассказывают о себе, событиях своей жизни, сложностях и победах. В частной практике, как и во время проведения семинаров, я видел ту трансформацию, которая происходит, когда люди активно берут контроль за историями в свои руки и работают с техниками трансформации, основанными на шаманской традиции и юнгианстве.

В своей предыдущей книге, «Измените свою историю, измените свою жизнь: использование шаманских и юнгианских инструментов в целях личной трансформации», я делился с читателями практиками, которые помогают им исследовать историю жизни, выбирать наиболее желательную историю и претворять ее в жизнь. Внутри любой истории жизни содержится история здоровья, и я осознал, что многие из тех, кто прочел мою предыдущую книгу, обеспокоены своим здоровьем и исцелением с холистической точки зрения, то есть с точки зрения ума, тела и духа.

В этой книге содержатся и новые практики, и практики, аналогичные тем, что я предлагал читателям в своей первой книге. Однако на этот раз особое значение мы будем придавать тому, чтобы написать и претворить в жизнь новую историю здоровья, и конкретно следующим вопросам:

- улучшение здоровья и самочувствия;
- сохранение хорошего самочувствия с возрастом;
- способы справляться с хроническими заболеваниями и состояниями;
- способы справляться с тем, что история вашего здоровья внезапно резко меняется под воздействием неожиданных событий (таких, как несчастные случаи или диагностирование у вас новых заболеваний или состояний).

Многие аспекты вашей личной истории – в том числе ваши отношения, ваши эмоции и настроения, работа или призвание, связь с богом, духом, высшей силой – могут влиять на историю вашего здоровья, которая, в свою очередь, может влиять на все эти области жизни. Мы все знаем: когда мы болеем, устали или живем с симптомами хронического заболевания, нам трудно быть щедрыми и внимательными в отношениях, чувствовать себя позитивными и оптимистичными, находить энергию и внимание, чтобы решать рабочие вопросы. И наоборот, улучшение здоровья может привести к улучшению общей истории. Если у вас больше выносливости, меньше острых недомоганий и меньше физического дискомфорта или боли, вам проще оставаться активными, в целом чувствовать себя благополучно и концентрироваться на других аспектах жизни, которые требуют вашего внимания.

На этих страницах вы найдете практики, которые помогут вам улучшить самочувствие. Даже если у вас хроническое заболевание, эти практики способны лучше помочь вам жить и чувствовать себя полноценными, довольными жизнью людьми. Общая цель практики – помочь вам изменить образ жизни на более здоровый и сохранять его благодаря укреплению вашей связи с невидимыми энергетическими мирами, которые окружают и пропитывают материальный мир. Эта связь позволит вам получить доступ к таким идеям и энергиям, которые помогут вам претворить в жизнь новую историю своего здоровья.

Меня историю своего здоровья, вы получаете и еще один бонус, о котором, возможно, не думали: вы можете способствовать целостности и здоровью всего общества, влияя на наше общее энергетическое поле. Результат такого влияния вы можете наблюдать на примере людей, которые, видя в вас перемены, захотят больше узнать об используемых вами практиках и тоже их попробовать. Когда вы разовьете в себе ощущение лучшего здоровья и самочувствия, вы можете заметить, что люди общаются с вами по-новому. Однако перемены, которые вы будете осуществлять в общем энергетическом поле, чаще остаются невидимыми. Возможно, вы ощутите их, находясь в измененном состоянии сознания в ходе одной из описанных в этой книге практик, такой как шаманское путешествие.

Всегда, когда я занимаюсь целительской работой, я чувствую, как мне повезло быть частью той тайны, которая намного больше меня самого или моих клиентов. Меня глубоко трогают озарения и переживания, которые приходят к моим клиентам и которыми они делятся со мной. Я верю, что в нас и вокруг нас есть силы, готовые помочь нам исцелиться, если мы пригласим их в себя и откроемся им. То исцеление, которым мы занимаемся, становится частью нашей истории здоровья.

## **Моя собственная история**

Мой путь к тому, чтобы стать психологом, психоаналитиком юнгианской школы и практиком шаманизма, был достаточно извилист. По линии бабушки со стороны отца в нашей семье было много поколений врачей, и я мог бы избрать для себя этот путь. Меня интересовали гуманитарные науки, психология и духовность, но я считал, что должен изучать металлургическую инженерию и стать бизнесменом, как мой отец, который работал в сталелитейной промышленности. Этот выбор казался практичным и безопасным, так что, как и многие другие, я заглушил в себе внутренний голос и стремление к приключениям.

В итоге я получил докторскую степень в области финансов и менеджмента, преподавал в магистратуре Школы бизнеса Колумбийского университета, а потом перебрался в Чикаго и пошел работать на независимую нефтяную компанию. Я был счастлив и успешен, но желание стать целителем снова проснулось во мне. В этот раз я прислушался к нему и решил изменить направление своей карьеры. Я не оставил мир бизнеса, но отучился на факультете клинической психологии и получил лицензию на практику как клинический психолог, психоаналитик-юнгианец, а впоследствии – практик шаманизма.

Для меня стремление помогать другим исцеляться не было результатом заболевания или несчастного случая, который заставил бы меня усомниться в том, чем я занимаюсь или куда двигаюсь. Однако именно изменения в состоянии здоровья нередко подталкивают

людей исследовать какие-то новые способы справляться с возникающими физическими проблемами. Эти исследования способны привести вас к такому исцелению, о котором вы никогда даже не думали: к исцелению вашего страдающего сердца. К исцелению страха выйти за пределы истории, написанной вашими родителями или обществом. К исцелению нездоровых отношений с собственным телом. К стремлению установить связь с высшей силой, которая подарит вам ощущение безопасности и знания, что за вами присматривает кто-то несравненно больший, чем вы. Список возможностей можно продолжать и продолжать.

Будучи целителем, я остро ощущаю свое предназначение и связь с высшей силой. Я благодарен за это ощущение. В некотором смысле я несколько подзадержался в развитии, но верю, что к духовной жизни и предназначению своей души люди приходят только тогда, когда становятся к ним готовы. Более того, когда это происходит, человеку может быть неочевидно, почему это случилось с ним и почему именно сейчас.

Мое понимание собственного предназначения разом окрепло в один прекрасный день, более 16 лет назад, когда я гулял по пляжу.

**Я испытал внезапное чувство связи с землей и с каждой из природных стихий – водой, огнем, землей и воздухом – связи гораздо более глубокой, чем раньше.**

Я осознал, что эти стихии не инертны, а наделены сознанием, с которым я мог пообщаться. Этот опыт вместе с тем, что я только что прочел книгу Альберто Виллолдо «Шаман, целитель, мудрец», подтолкнул меня пройти курс обучения в Школе исцеления светового тела Виллолдо, а впоследствии присоединиться к составу преподавателей.

Мои шаманские практики помогли мне во многом пересмотреть мою историю и подогрели желание углубиться в изучение шаманизма. С тех пор я учился и работал у шаманов в Южной Америке, США, Канаде, Австралии, Эфиопии и Монголии, делился с ними опытом и обменивался взглядами на жизнь. Мы согласились, что все мы приходим из Источника (он же творческая сила вселенной) и возвращаемся в него, и что люди, как и все, что их окружает, пронизаны Источником. Мы также согласились, что, когда мы занимаемся целительством, всю работу в действительности выполняют Источник и сами клиенты, а наша задача – просто создать условия для того, чтобы произошло исцеление. Что входит в это исцеление, решаю не я; моя роль – только помочь другим исцелиться любым способом, какой они считают правильным.

Сегодня я в основном пишу, преподаю, занимаюсь филантропией и бизнесом, а также работаю с клиентами как клинический психолог, психоаналитик юнгианской школы и практик шаманизма. Я живу в Чикаго со своей женой Пэт. У меня трое родных детей, трое приемных детей и четырнадцать внуков. Моя история совсем не похожа на ту, что я представлял себе, когда решил отказаться от интереса к психологии и гуманитарным наукам. Однако прислушиваясь к скрытым во мне силам и мудрости, которые знали, куда мне следует направить свою жизнь, я в итоге оказался именно там, где должен был оказаться.

Теперь, когда я нахожусь в преклонном возрасте, история здоровья привлекает мое внимание сильнее, чем раньше. Я работаю с практиками, описанными в этой книге, чтобы история моей жизни продолжала меня удовлетворять. Я надеюсь, что эти практики и тот подход к исцелению, который я предлагаю вам в этой книге, приведут вас к лучшему здоровью и самочувствию, а также к исцелению в любом смысле, в каком вы его понимаете.

## **Введение**

Во многих целительских традициях мира есть представление о единой, взаимосвязанной энергетической сети, через которую мы можем получать доступ к идеям и



энергиям, влияющим и на физическое тело, и на душу. Многие традиции выделяют физический мир и невидимый мир сознания и энергии; эти два мира кажутся отдельными, но в реальности всегда переплетены друг с другом. Связь между ними проще заметить, когда мы свободны от ограничений обыденного сознания.

Почему нам важно, что находится за пределами области, воспринимаемой нашим сознанием? Существование невидимого мира и того, что в нем находится, может иметь значение не только для нашего физического здоровья, но и для исцеления на ментальном, эмоциональном и духовном уровнях. Энергетическая медицина и практики, связанные с расширением сознания – практики, которые есть в юнгианстве, шаманизме и других традициях, практики, о которых говорится в этой книге, – обещают нам, что мы можем получить доступ к этим скрытым знаниям и энергиям и работать с ними, чтобы исцелить то, что нас беспокоит.

Мы не знаем, не воспринимаем и не понимаем всех связей между видимым миром, невидимым миром и энергетическими матрицами, которые исследуют ученые, такими как электромагнитные поля.

Я верю, что, хотя некоторые из этих матриц и связей слишком тонки, чтобы их засекали сегодняшние технологии, они все же реальны. Эти энергетические явления могут оказаться невидимыми мирами, которые признают философы, шаманы и верующие люди. Что если в один прекрасный день мы обнаружим, что те вещи, которые наука считает доказанными, и те вещи, которые известны целителям и философам, куда теснее связаны между собой, чем нам кажется? Возможно, мы больше станем уважать невероятную мощь практик по работе с измененным состоянием сознания, которые позволяют нам взаимодействовать с этими полями и тем самым улучшать свое здоровье.

Чтобы общаться с невидимыми мирами, мы можем использовать техники из юнгианства и шаманизма в том виде, в каком их практикуют целители из разных культур. Шаманы всего мира признают существование единого энергетического поля и работают с энергиями природы и трансперсональными мирами – местами, где мы все можем побывать, которые существуют в иной реальности. Попасть в них можно, только перейдя в особое состояние сознания, напоминающее транс.

Шаманы переходят в это состояние, сохраняя собственную волю и личное сознание. Они отправляются в трансперсональные миры и общаются с ними, чтобы получить информацию и энергию для исцеления себя и других. Затем они приносят эту информацию и энергию обратно, в обычную реальность. Суть шаманского исцеления – в работе с прошлым и будущим. Вначале мы прикладываем усилия, чтобы прошлое иначе зажило внутри нас и мы освободились бы от старых привычек. Затем мы работаем над тем, чтобы соответствовать будущему, которое более желательно для нас и для Духа. Работая таким образом с прошлым и будущим, мы принимаем более правильные решения в настоящем.

Вы можете научиться быть своим собственным шаманом при помощи дисциплины, концентрации и практики. Вы увидите, что шаманизм гораздо больше, чем просто инструмент, позволяющий решать проблемы физического мира. Шаманская работа открывает человеку глаза на глубокую взаимосвязь всего видимого и невидимого. Это прозрение нередко приводит к более глубокому ощущению исцеления, чем то, которое способна дать нам аллопатическая (западная) медицина. Исцеление, происходящее от того же корня, что и слово «целый», может потребовать возвращения в вашу жизнь того, что вы утратили или забыли, того, о чем плачет ваша душа, будь то чувство радости, тайны, собственной ценности или сознания своего предназначения.

Мы все слышали о связи между умом и телом, но насколько эта связь сильна? Шаманы верят, что энергетический и духовный дисбаланс – это корень всех физических недугов. Соответственно, шаманская традиция требует идентифицировать и затем исправить или исцелить этот дисбаланс или затор в энергетической системе.

**Некоторые практики, которые вы найдете в этой книге – такие как**

**очищение чакр, – задействуют ради исцеления работу с энергией.**

Цигун, акупунктура и другие традиции исцеления и поддержания хорошего самочувствия, такие как шаманизм и исцеление чакр, принадлежат к общей категории энергетической медицины. По моим ощущениям, энергетическая медицина хорошо вписывается в традицию юнгианской психологии. Юнгианцы при работе с клиентами идентифицируют, прорабатывают и исцеляют глубинные психологические проблемы, которые влияют на поведение, убеждения, эмоции и отношение к людям и не только. В конечном итоге, благодаря связи между умом и телом юнгианские психологические методы могут способствовать улучшению физического здоровья.

Без сомнения, научный и медицинский мир создал целую сокровищницу полезной информации о здоровье и инструментов для лечения пациентов. Однако сегодня мы начинаем больше внимания обращать на то, что мы утратили, когда западная медицина стала сильнее ориентироваться на хирургию и фармацевтические лекарства и меньше – на более древние подходы к исцелению.

По моему мнению, используя энергетическую медицину совместно с такими методами как западная медицина, китайская медицина, аюрведическая медицина, акупунктура, психотерапия и мануальная терапия, мы можем добиться наилучших результатов в области здоровья и хорошего самочувствия. Вместе с этими подходами хорошо работает изменение образа жизни: привычка к правильному питанию и физической активности, контроль за уровнем стресса в жизни.

Хотя эффективность энергетического исцеления нельзя доказать двойным слепым научным исследованием, о ней говорят некоторые факты, о которых вы можете прочесть в послесловии к этой книге. Когда энергетическая медицина действует, положительные результаты можно объяснить самыми разными факторами. Возможно, состояние легкого транса, которое вы испытываете при использовании шаманской техники, само по себе способствует исцелению, независимо от того, какая именно практика применяется во время целительной сессии. Кроме того, развитие вашего заболевания может прекратиться или повернуть вспять вследствие какого-то неизвестного фактора, а вовсе не благодаря энергетической медицине. Положительному результату может способствовать также эффект плацебо. Однако практики целительства, связанные с изменением сознания и энергетической медициной, неинвазивны, ничего не стоят и могут применяться для лечения целого ряда сложных заболеваний, так что я не вижу никаких минусов в том, чтобы их использовать. Более того, поскольку эти практики могут также привести к улучшению психологического самочувствия и укреплению связи с Источником, я охотно распространяю знания об этих методах исцеления.

Все упражнения, рекомендованные в этой книге, вы можете выполнять дома в дополнение к любым другим практикам исцеления, которые используете. Если ваше заболевание достаточно серьезно, не стоит полностью заменять традиционные западные методы лечения шаманскими и юнгианскими методами. Используйте сочетание аллопатических и вспомогательных техник и честно рассказывайте своему врачу или врачам о том, что вы делаете и испытываете.

Я и сам следую своим советам. Несколько лет назад мне поставили стент в закупоренную артерию в левой почке. Два года спустя анализы показали, что артерия в моей правой почке тоже заблокирована. В этот раз, вместо того чтобы сразу назначать операцию, я энергетически поработал над закупоркой с намерением расчистить ее и обойтись без операции. Следующее сканирование показало полное отсутствие закупорки.

**Я продолжал ходить к своему врачу, чтобы следить за здоровьем почек и общим состоянием, и рассказал ему, что мне помогло. Я откровенно сообщил о том, что использую энергетическую медицину.**

Если вы испытываете периодические острые недомогания, такие как боль неизвестного

происхождения, попробуйте использовать практики из этой книги в качестве самого первого средства перед тем, как вы обратитесь к врачу. Я рекомендую вам работать в тесном контакте с доктором, который уважительно относится к использованию измененного состояния сознания в медицинских целях. Тогда вы сможете оценивать, когда вам нужно срочно идти на прием к своему лечащему врачу, а когда можно для начала использовать энергетические техники.

Только вы должны решать, как использовать материалы в этой книге максимально эффективно, чтобы улучшить свое здоровье и самочувствие. Считайте себя единственным участником собственного научного исследования. У вас уникальное состояние здоровья, уникальная генетика, уникальный опыт и склонности. Вы должны подогнать практики под себя и сверяться со своими ощущениями, чтобы убедиться, что эта работа помогает вам переписать историю здоровья.

Только вы решаете, как часто будете работать с практиками, которые я предлагаю в этой книге, и хотите ли вы использовать их регулярно или только время от времени. Вы решаете, в партнерстве с какими целителями, в том числе с какими врачами, вы будете работать, чтобы пробудить способность тела к самоисцелению. Целители, такие как доктора (от латинского *docere*, что означает «учить»), психотерапевты, специалисты по акупунктуре или правильному питанию, могут только научить вас, как активировать природную способность тела исцелить себя. Вы принимаете решение использовать техники, которые могут помочь вам в исцелении себя, и вы отвечаете за то, чтобы следовать этому решению.

Будьте честны с собой, когда смотрите на текущее состояние истории своего здоровья, потому что только так вы сможете написать новую историю и начать претворять ее в жизнь.

Внутри каждого из нас скрыт мудрый внутренний целитель, подключенный к знаниям и силе Источника. Он может научить нас, что нам нужно делать иначе, чтобы улучшить свое здоровье и самочувствие. Этот внутренний целитель олицетворяет способность нашего тела к самоисцелению. Вот что писал в своей книге «Спонтанное исцеление» Эндрю Вейл: «Даже когда лечение приносит успешный результат, этот результат представляет собой лишь активацию внутренних механизмов исцеления, которые при других обстоятельствах могут заработать безо всяких внешних стимулов... Тело может исцелить себя само».<sup>1</sup>

Помните, что эта книга не предназначена для того, чтобы использовать ее *вместо* врачебной помощи или рекомендаций. Она предназначена, чтобы помочь вам получить доступ к полезной информации для изменения истории вашего здоровья. Никогда не ждите, что ваш шаман, психоаналитик или врач скажет вам, что делать. Если вы сами лечите других людей, – если вы врач, клинический психолог, юнгианский аналитик, шаман, врач энергетической медицины и так далее, – подумайте о том, чтобы попробовать описанные в этой книге практики на себе. Зная, как практики сработали в вашем случае, вы лучше сможете помочь тем, кто приходит к вам в поисках исцеления. Обратите внимание на последнюю главу этой книги, где говорится о том, как работать целителем и в то же время заботиться о собственном здоровье и самочувствии.

## **Кое-что об основных практиках в этой книге**

В этой книге вы познакомитесь с двумя важными практиками работы с измененным состоянием сознания: шаманскими путешествиями и ведением диалога. Диалог – практика, основанная на юнгианской технике активного воображения. Во время ведения диалога вы задаете вопросы, а отвечает на них ваше бессознательное. Эта практика может выполняться во время шаманского путешествия в трансперсональный мир, но обычно выполняется после

---

<sup>1</sup> Прирожденная способность организма к исцелению. Andrew Weil, MD, *Spontaneous Healing: How to Discover and Embrace Your Body's Natural Ability to Heal and Maintain Itself* (New York: Fawcett Columbine, 1995), 5.

него, чтобы собрать знания и полезные энергии.

Диалог можно вести с символами, внутренними фигурами, эмоциями, симптомами, вашим внутренним целителем, землей, небом, вашим нежеланием изменить привычку, которая плохо влияет на ваше здоровье, и так далее. Вы также можете вести диалог с тем, что видели во сне или во время использования любых практик работы с измененным сознанием, приведенных в этой книге; задавайте вопросы и получайте на них бесценные ответы от вашего бессознательного. Я приглашаю вас проявить творческий подход к практикам, использующим состояние измененного сознания. Помните об их способности помочь вам избавиться от всего лишнего и ненужного и принести в вашу жизнь то, что поможет вам на пути к исцелению.

Я настоятельно советую вам попробовать все практики в этой книге и некоторые из них использовать регулярно, если вы хотите изменить историю своего здоровья побыстрее. Не забывайте также о важнейшей практике ведения дневника: она поможет вам лучше понять и не забывать все то, чему научились и что испытали во время практик измененного сознания.

Весь мой жизненный опыт, личный и профессиональный, убеждает меня, что, несмотря на любые сложности и проблемы, изменить историю своего здоровья действительно возможно. Я надеюсь, что вы тоже попробуете это сделать и сами увидите, как на вас скажутся техники, предложенные в этой книге.

## **Глава 1**

### **Ваше здоровье – это история, а вы – ее рассказчик**

Одна женщина, врач по профессии, пришла на прием в мой кабинет на окраине Чикаго, узнав через друзей, что я могу ей помочь. Барбаре диагностировали рак, и теперь она задействовала все свои связи в медицинском мире, чтобы получить наилучшее лечение. Хотя Барбара получила образование в западной традиции медицины и верила в силу науки и рационального мышления, она хотела исследовать все методы, способные увеличить ее шансы на полное выздоровление. От природы Барбара была личностью типа А, то есть дисциплинированной и дотошной женщиной, и внимательно изучала все результаты анализов и все выписываемые ей лекарства. Тем не менее она была готова попробовать совершенно новый путь лечения своей болезни: через иррациональный разум.

На протяжении нескольких двухчасовых сессий я использовал шаманские и юнгианские техники, чтобы помочь Барбаре выйти из обычного состояния ума в состояние измененного сознания. Я знал, что это поможет ей почувствовать покой и получить доступ к мудрости своего бессознательного разума. По мнению Карла Юнга, одного из основателей современной психологии, в измененном состоянии сознания мы подключаемся к своему личному бессознательному, а также к коллективному бессознательному, где обитают информация и то, что Юнг называет архетипами. Задействуя бессознательное, мы получаем новое, часто неожиданное понимание себя и своей ситуации. Мы также можем работать с силами, которые воздействуют на то, что с нами происходит, и на то, как мы воспринимаем и интерпретируем этот опыт.

Истории, которые мы рассказываем себе и другим, основаны на реальных событиях, но кроме них – на нашем восприятии и истолковании этих событий. История одного человека о том, как он узнал, что болен раком, как лечился и как победил болезнь, может быть совершенно не похожей на историю другого человека о том же самом. При помощи шаманской и юнгианской терапии мы можем по-новому истолковать свое прошлое и настоящее и принять решение, что наше будущее будет другим. Мы можем преодолеть эмоциональные преграды к исцелению, такие как стыд и страх. Моей целью было помочь Барбаре написать и претворить в жизнь новую историю здоровья. Я также надеялся, что смогу помочь ей увидеть, как ее история здоровья связана с историей ее жизни и всеми ее главами.

До того как Барбара заболела, она отличалась превосходным здоровьем и считала его

чем-то само собой разумеющимся. Она не принимала сознательного решения написать такую историю здоровья, в которой фигурировала бы раковая опухоль, но подозревала, что ее скрупулезный тип личности и постоянное стремление к новым достижениям каким-то образом поспособствовали кризису со здоровьем. Осознав свою историю, Барбара почувствовала в себе силы изменить ее. Она сказала мне, что хочет написать новую историю и жить по ней, и что в этой истории она сможет вернуться к своему прежнему состоянию прекрасного физического здоровья. Я знал: поработав с иррациональным разумом, Барбара сможет на глубинном уровне поверить, что способна прожить долгую, здоровую жизнь, свободную от рака и от любой системы убеждений, которая ей не подходит. От этого ей может стать лучше физически.

В ходе сессий мы исследовали страхи Барбары перед тем, что произойдет, если опухоль продолжит расти. Что случится с ее детьми-подростками, которые полностью зависят от нее материально? Хватит ли ей физической силы и эмоциональной и умственной энергии, чтобы продолжать бороться с болезнью? Будет ли у нее смелость принять возможность своей смерти, и если да, то может ли она ощутить эту смелость прямо сейчас?

Я провел Барбару по визуализациям и шаманским путешествиям, которые позволили ей встретиться и пообщаться со своими страхами. Эти практики также позволили ей открыть в себе внутреннего целителя, полного мудрости и энергии, и активировать свою способность исцелить себя. Она надеялась, что теперь внутренний целитель начнет уничтожать раковую опухоль. В следующие несколько недель, пока Барбара ждала операции, анализы показали, что опухоль необъяснимым образом уменьшилась в размерах. Хирург удалил то, что от нее оставалось.

**Я НЕ БЕРУСЬ УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ДАННЫЕ МНЕ СПОСОБНОСТИ – ЭТО БЛАГОСЛОВЕННОЕ РЕШЕНИЕ ВСЕХ ПРОБЛЕМ.**

**НО Я ПЕРЕСТАЮ ЖАЛОВАТЬСЯ И ПРИНИМАЮ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ Я ЕСТЬ.**

Барбара чувствовала, что улучшить свое состояние и в конечном итоге победить рак она смогла именно благодаря использованию визуализаций и тому, что ей удалось стать, как она это называла, «хозяйкой своих мыслей». Возможно, что опухоль уменьшилась и по каким-то другим причинам, но Барбара была уверена, что шаманские и юнгианские практики, которыми она занималась, сыграли важную роль в появлении в ее жизни новой, более оптимистичной истории здоровья.

## **Сила истории**

Когда речь идет о здоровье, у каждого из нас есть своя история, точно так же, как у нас есть истории об отношениях с людьми и других аспектах нашей жизни. История нашего здоровья может включать в себя острые заболевания и хронические состояния и болезни, а также чувства по поводу того, как мы себя ощущаем: слабыми или сильными, привлекательными или нет, в хорошей форме или в плохой. События и пережитый опыт – от боли в суставах и забитых шейных мышц до снижения подвижности из-за артрита или старой травмы – также вплетаются в историю нашего здоровья. Однако вы можете принять сознательное решение написать новую историю, в которой у вас будет больше энергии и жизненной силы, больше уверенности в том, как выглядит ваше тело, и больше выносливости.

На вашу личную историю здоровья могли сильно повлиять культура и семейные истории. Люди, которые ходят в группы поддержки для тех, кто страдает от того или иного заболевания, часто удивляются, как много общего между их собственной историей и историями других людей. Рассказ одного человека о том, как ему удалось преодолеть свое расстройство по поводу снижения подвижности и упадка сил или как он справился с ощущением, что тело его предало, может послужить вдохновением для других людей,

которые еще не рассматривали эти перспективы или не включили их в собственную историю здоровья.

В то же время в нашей культуре есть идеи о старении, молодости, красоте и физической активности, которые искажают ваши собственные ценности и убеждения относительно своего здоровья. На вашу историю здоровья могут не лучшим образом влиять ровесники, которые не признают, что и они тоже боятся постареть, облысеть, утратить энергичность и привлекательность и потерять возможность заниматься определенными видами физической активности.

Если вы похожи на большинство людей, то вы не всегда честны с собой относительно своих проблем со здоровьем. Вы можете говорить, что с вашей историей здоровья все в порядке, но при этом в реальности бояться, что вы уже не вернетесь к прежнему состоянию здоровья, что не сумеете сбросить лишний вес или вернуть себе выносливость и энергичность, которыми обладали до того, как у вас развилось аутоиммунное заболевание.

Вы можете говорить себе, что менопауза или андропауза (возрастное снижение уровня гормонов у мужчин) не причиняет вам никаких существенных проблем, в то время как в глубине души вам неловко, вы не понимаете, что происходит, расстроены из-за снижения уровня сексуального желания, чувствуете себя менее сексуально привлекательными и боретесь со страхом постареть и быть списанными со счетов. Даже люди моложе тридцати лет могут волноваться о старении, смерти и утрате пиковой физической формы – особенно если им пришлось столкнуться со спортивными травмами, раком или несчастным случаем, которые ограничили их подвижность и уровень энергии.

Каким бы ни было ваше состояние здоровья, вам необязательно жить со своей сегодняшней историей здоровья, если она вас не удовлетворяет. Исследуя историю здоровья и связанные с ней подсознательные убеждения или чувства, вы можете работать с ней и улучшать ее. Вы можете изменить свое восприятие собственного тела и заболевания. Чем глубже вы понимаете пережитый опыт, тем проще вам менять то, как ваши воспоминания и толкование событий влияют на вашу историю – и на вашу реальность. Эти изменения приводят к постепенному улучшению физического здоровья.

### **Почему я использую слово «история»?**

Как юнгианский аналитик и практик шаманизма, я использую слово «история», описывая то, что я помогаю трансформировать другим людям. Я нахожу концепцию истории эффективной для беседы о том, как мы осмысливаем свой прошлый и сегодняшний опыт и формируем опыт своего будущего. В историях встречаются темы, которые помогают нам лучше понять события, которые, как нам кажется, с нами «просто случились», а также понять, почему мы ведем себя определенным образом. О человеке можно сказать, что он «страдает от рака» или что он «борется с раком», и это будут два очень разных способа описать то, что переживает человек с онкологическим диагнозом.

С самых ранних дней человечества мы делились друг с другом историями, сидя вокруг костра, и это помогало нам создавать и поддерживать отношения в сообществе.

Пытаясь осмыслить свой опыт, люди пропускали через себя те истории, которые слышали от других. Истории менялись по мере того, как их пересказывали или переосмысливали разные люди. Постоянными в этих историях оставались темы, которые понятны и близки любому человеку, в том числе современному. Юнгианцы называют такие темы архетипическими и говорят, что они содержатся в архетипических историях (например, историях о преодолении страдания или о том, как кто-то забыл прошлое и потому обречен его повторить).

Я интересовался историями с самого детства, но ребенком я не мог в полной мере оценить всю силу народных сказок, мифов и легенд, которые так любил. Я обожал истории о волшебстве, о героях, спасавших беззащитных детей и хороших людей – жертв обстоятельств, находившихся вне их власти. Мне нравились великие народные сказания и

легенды с такими темами, как героизм, дружба, сотрудничество и смелость. Много лет спустя, уже взрослым, я переосмыслил то удовольствие, которое испытывал, читая эти истории. Я начал понимать: повествование, которое мы создаем, чтобы объяснить события в своей жизни, часто содержит общечеловеческие темы, события и сюжетные линии, которые знакомы нам по классическим историям.

Не раз в своей жизни я принимал решение изменить свою собственную историю. Я начал изучать юнгианство, а затем и шаманизм. Я узнал новые истории из культур, с которыми раньше был не знаком, и осознал, что истории и темы обладают энергетическими качествами, которые влияют на опыт, переживаемый людьми. Там, где Карл Юнг писал об архетипах, влияющих на нашу жизнь, шаманы говорили об энергиях, которые влияют на здоровье, убеждения и эмоции человека. Я заметил связь между шаманизмом и юнгианством, стечение мудрости, которому суждено было изменить мою собственную историю. Я понял, что истории обладают силой исцелять и трансформировать.

### **Стремитесь к лучшей истории своего здоровья**

Независимо от того, какова история вашего здоровья, независимо от тяжести ваших проблем со здоровьем, вы можете принять решение оставаться оптимистами. Каждый день в медицинских исследованиях происходят новые прорывы, каждый день мы слышим о появлении новых эффективных методов лечения. Мы постоянно узнаем больше о процессе течения заболеваний и о том, как поддерживать иммунитет и увеличивать свои шансы на здоровое старение. Мы начинаем понимать, к примеру, что с возрастом меняется пищеварительный процесс и что проблемы с пищеварением могут влиять на химию мозга и на настроение.

С новой информацией появляются и новые возможности, о которых вы раньше не думали, например, возможность принимать биологически активные добавки, чтобы улучшить пищеварение и облегчить депрессивное состояние. Мы знаем, что у фармакологических лекарств есть побочные эффекты и что, хотя они борются с симптомами хронических заболеваний, они нередко не влияют на глубинные причины появления болезни, что может приводить к появлению новых симптомов. Бывает также, что лекарства конфликтуют друг с другом и вымывают из организма необходимые питательные вещества, создавая дисбаланс в теле и в мозге.

Пересмотрев список лекарств, которые вы принимаете, и отказавшись от тех из них, которые вам больше не нужны, вы можете заметить, что лучше себя чувствуете.

Чем больше вы узнаете о прорывах в медицине, чем внимательнее изучаете свою историю здоровья, тем вероятнее, что вы найдете решение своих проблем со здоровьем. Возможно, вам не удастся повернуть процесс старения вспять до такой степени, до какой вам хочется, и определенные физические недуги окажутся необратимыми, но вы все равно добьетесь улучшений, и даже очень существенных.

Вы можете научиться иначе воспринимать свой возраст и свое состояние, и эта перемена в отношении улучшит ваше физическое здоровье за счет связи между телом и умом. Вы можете написать новую историю здоровья, в которой ваше состояние видится вам не такой уж большой проблемой, а с какой-то стороны даже кажется достоинством.

Предположим, у вас фибромиалгия (заболевание, сопровождающееся постоянной мышечной болью), которая обостряется каждый раз, как вы едите сахар – продукт, который также оказывает долгосрочное вредное воздействие на все ваше тело, приводя к лишнему весу и клеточному воспалению. Попробуйте увидеть симптомы фибромиалгии как полезные предупреждения, которые вынуждают вас правильно питаться и заботиться о себе. Тогда, возможно, вы захотите написать такую историю, в которой симптомы играют положительную роль в поддержании и даже улучшении состояния вашего здоровья. Какой будет ваша новая история здоровья, если вы не избавитесь от заболевания, но вместо того чтобы «страдать» или «мучиться» от него, успешно будете контролировать его проявления?

Ваше тело неизбежно будет меняться со временем, но вы не обязаны участвовать в истории, написанной за вас кем-то другим, – в истории о том, как люди с каким-то заболеванием или состоянием живут в условиях миллиона ограничений, о том, как люди с лишним весом не могут быть здоровыми или активными, о том, что только потому, что вы стареете, ваше физическое и умственное состояние должно ухудшиться. Кроме того, даже если мы прилагаем все усилия, чтобы сохранить здоровье, иногда с нами происходят несчастные случаи, и восстановиться после травмы бывает очень тяжело. Знание техник для получения целительных знаний и энергий может оказаться для вас бесценным, если вдруг придется столкнуться с этими проблемами.

Вполне естественно волноваться только о той проблеме со здоровьем, которая вас уже беспокоит, но помните, что улучшения в одной области ведут к улучшениям и в другой. Проблема, которая казалась непреодолимой, может разрешиться, если вы увидите ее в новом контексте и присмотритесь к другим аспектам своего здоровья и своей жизни.

К примеру, многие люди обнаруживают, что их настроение, энергичность, сила и иммунитет становятся лучше, когда они исключают из питания рафинированный сахар или восстанавливают испорченные отношения, которые были для них источником стресса. Они могут открыть для себя, что, когда они узнают что-то новое о своем здоровье и делятся этими знаниями с другими, это помогает им испытывать чувство причастности к обществу, осознание своего предназначения и полезности. Все это улучшает их настроение и взгляд на вещи, а также снижает уровень стресса, который приводит к недомоганиям и заболеваниям. Всесторонний подход ко здоровью приносит куда лучшие результаты, чем простое исключение из рациона сахара.

Есть и другая хорошая новость. Сегодня стало проще, чем когда-либо в истории человечества, находить ценную информацию о здоровье, которую вы можете использовать, чтобы изменить свои привычки. Однако задача состоит не только в том, чтобы поставить себе цели по улучшению здоровья и привычек, но и в том, чтобы открыть и преодолеть любые скрытые препятствия на пути к достижению этих целей.

### **Что мешает вам иметь такую историю здоровья, которая вам нравится?**

Хотя вы можете выбирать и контролировать, что вы думаете о своем здоровье, вам могут встретиться очень серьезные препятствия на пути к написанию, осуществлению и поддержанию желаемой истории здоровья. Если вы не понимаете, как ваши проблемы со здоровьем связаны друг с другом и с другими аспектами вашей общей жизненной истории, вы можете не понимать, насколько вам важно изменить некоторые вредные привычки; вы можете даже не знать, что эти привычки у вас есть.

Кроме того, если у вас есть какое-то заболевание и вы считаете нужным проходить лечение у разных специалистов, эти врачи могут не общаться между собой, что раздражает и мешает исцелению. Вы и ваша команда врачей и целителей можете не видеть общей картины происходящего с вашим здоровьем; вы можете углубляться в подробности и упускать из виду основные темы, а также связи между, например, определенными продуктами питания и ухудшением симптомов. Работая с историей своего здоровья, вы предотвращаете фрагментированный подход к здоровью, который снижает эффективность используемых методов и процедур.

В идеале один человек в вашей медицинской команде должен знать обо всех ваших проблемах и быть в состоянии координировать процесс за вас, как раньше делали врачи-терапевты. К сожалению, сегодня это часто не представляется возможным. Не исключено, что вам понадобится взять на себя больше ответственности за свое лечение, чем позволяет образование. Я предлагаю вам работать в сотрудничестве со своими врачами и целителями и следить, чтобы они знали все обстоятельства вашей ситуации и были в курсе ваших решений. Члены вашей медицинской команды нередко имеют разные мнения о том, что вам нужно сделать, чтобы улучшить свое здоровье, и это может сбивать вас с толку и



раздражать. Сверяясь со своим бессознательным и работая с его мудростью, вы почувствуете уверенность в своих решениях и способности делать правильный выбор.

Задача взять в свои руки историю собственного здоровья многим кажется пугающей и хлопотной, кроме того, она требует, чтобы вы разобрались в противоречивой медицинской информации. При этом нужно учитывать еще и альтернативные идеи и точки зрения на здоровье. Когда вы практикуете работу с измененным состоянием сознания и ведете дневник, вы получаете доступ к своим глубинным чувствам и убеждениям и вам становится проще найти баланс между разными мнениями.

Когда вы смотрите на свою историю здоровья, довольны ли вы ей? Возможно, вы чрезмерно сильно отождествили себя с ней и не представляете себе возможности ее изменить? Возможно, вы боитесь, что ваша история здоровья сама перепишет себя, и вам это не понравится? Например, опасаетесь ли вы тех перемен, которые произойдут с вами с возрастом?

Что если у вас появится новая история здоровья, с которой вы сможете отождествлять себя? Что если в ней вы выступаете помолодевшими, полными сил и энергии победителями своей болезни?

## **Вы – это не ваши проблемы со здоровьем**

Многие из нас отождествляют себя со своим мыслительным процессом и эмоциональным опытом. Мы называем себя «стеснительными интровертами» или «открытыми и общительными людьми». Однако мы можем даже не представлять, насколько отождествляем себя с физическим телом и текущим состоянием здоровья. Как правило, мы не отождествляем себя с заболеванием, если только у нас нет склонности к тревожности и мы не создаем такую историю, в которой мы «хронически страдаем от мигрени», «обладаем некрепким здоровьем» или «всегда имели слабое пищеварение». Всегда обращайтесь внимание на тот язык, который вы используете, описывая свой опыт.

Название вашего диагноза обладает собственной силой. Например, если вы просыпаетесь среди ночи и вам трудно снова уснуть, это нарушение будет казаться куда более серьезным и непреодолимым, если называть его «бессонницей», а себя – «человеком, который страдает от бессонницы». Попробуйте принять решение понаблюдать за своим графиком сна и больше узнать о своем состоянии, чтобы суметь обойти его и начать по-новому о нем думать. Если вы просыпаетесь и никак не можете снова уснуть, возможно, вы решите продуктивно использовать это время, например, будете читать или вести записи в дневнике. Вы можете внимательно изучить, сколько вам требуется сна, и найти такие решения, о которых вы бы не подумали, если бы концентрировались на «преодолении бессонницы» и на том, чтобы спать всю ночь, не просыпаясь.

Отказавшись от термина «бессонница», вы будете меньше волноваться, что это «нарушение» приведет к вялости и заторможенности в течение дня.

Когда у нас начинаются хронические заболевания и мы начинаем терять гибкость и равновесие, физическую силу и энергичность, когда у нас возникают симптомы старения и болезни, мы начинаем отождествлять себя с ними и теряем веру в свою способность вылечить или преодолеть их. Я часто вижу это, когда работаю с людьми, уверенными, что их состояние здоровья не изменится, даже если это и необязательно правда.

Если вы чувствуете, что не можете изменить свою историю, то отождествить себя с ней кажется успокаивающим выходом из ситуации. У того, чтобы считать себя «диабетиком» или «астматиком», есть определенные преимущества, в зависимости от истории здоровья, которую вы пишете. Среди таких преимуществ могут быть сочувствие окружающих, возможность избежать социальных ситуаций, в которых вы не хотите находиться, или возможность принадлежать к группе людей, объединенных общим опытом болезни. Одним из преимуществ может быть оправдание того факта, что вы не были в своей жизни так продуктивны, как хотели, и не достигли поставленных целей. Нередко вы даже не осознаете

этих преимуществ; если бы вы их осознавали, то наверняка выбрали бы другие, более удачные способы достигнуть тех же самых целей и ощутить контроль над своей жизнью.

**Практики, действующие измененное состояние сознания, призваны пролить свет на подсознательные препятствия, которые мешают вам достичь лучшего здоровья.**

Правда заключается в том, что вы – это не ваше состояние, не ваши болезни, не ваша боль, и что у вас больше власти управлять ими, чем кажется на первый взгляд. Вы можете иначе относиться к любому заболеванию. Когда вы отождествляете себя со своими болезнями, вы теряете всю способность с ними работать, и тогда они начинают контролировать вас и диктовать вашу историю здоровья.

Болезнь способна заставить вас усомниться в том, что вы сможете когда-либо вернуться к прежнему хорошему самочувствию. Неуверенность в физическом здоровье и беспокойство о смерти могут наводить вас на мысли о том, достаточно ли у вас времени, чтобы осуществить все задуманное. Хотя углубляться в эти темы бывает болезненно, они могут привести к трансформации. Так, например, мужчины с раком простаты и женщины, потерявшие грудь из-за рака молочной железы, нередко чувствуют, что утратили свою сексуальность и сексуальную привлекательность. Осознание того, что сексуальность означает значительно больше, чем им казалось раньше, может освободить их от старой истории здоровья, которая больше им не подходит, придать больше уверенности в себе и своей привлекательности. Они могут создать для себя новую идентичность на основании новых убеждений и нового опыта – такую идентичность, которая будет вдохновлять их и придавать им сил.

Работая над изменением истории своего здоровья, вы можете столкнуться с тем, что вам трудно представить свою жизнь без физических недомоганий или симптомов хронического заболевания. Возможно, то, чего вам хочется, просто недостижимо, поэтому ваша новая история здоровья будет включать в себя тему принятия. Некоторым людям сложно принять как факт, что похудеть, не жертвуя тем, чем они не готовы пожертвовать, можно только до определенной степени. Положительные вещи бывает не менее трудно принять. Можно много лет жить без рецидивов, но так и не начать считать себя человеком, победившим рак, или даже человеком, когда-то болевшим раком, но преодолевшим его.

### **Сила восприятия**

То исследование, в которое я приглашаю вас углубиться, – не просто интеллектуальное упражнение, за-действующее рациональное мышление и сознание. Это путешествие в подсознание, где рациональное мышление не имеет власти. Истории наделены недюжинной силой и часто формируются под влиянием неприятных воспоминаний и бессознательных негативных убеждений. Когда мы осознаем свои истории и понимаем, что они служат нам плохую службу, мы можем исследовать их и поработать с влиянием на них подсознания. Тогда наше восприятие себя с большой вероятностью начнет меняться. К примеру, вы можете считать, что находитесь в расцвете сил, а потом посмотреть в зеркало и удивиться признакам очевидного старения в волосах, лице и коже. Чему вам верить: тому, что говорит о вас зеркало, или тому, что вы чувствуете, считаете правдой? Выбор за вами, но помните: последствия того, что вы будете «нереалистичны» или «чрезмерно оптимистичны», могут быть куда лучше, чем вы думаете.

Исследования показывают, что когда люди позитивно относятся к старению, у них лучше результаты лечения, лучше здоровье и больше жизненных сил. Однако очень многие из нас приняли историю о том, что с возрастом мы обречены постепенно утратить свое физическое и умственное здоровье и стать бесполезными. Эллен Лангер, профессор психологии в Гарвардском университете, в 1979 году провела исследование «время вспять»,

показавшее, что то, как участники воспринимают себя, влияет на их физическое состояние. В ходе исследования мужчины в возрасте около 80 лет прожили неделю так, как если бы время вернулось на 20 лет назад. Они жили в помещении, где слушали музыку из этого периода, были окружены предметами обихода двадцатилетней давности, их поощряли обсуждать события, случившиеся 20 лет назад. После этого их скорость мышления, гибкость суставов и внешний вид (в том числе осанка и походка) сравнивались с показателями участников из контрольной группы. Оказалось, что участники эксперимента быстрее соображают, моложе выглядят и суставы у них гибче, чем у ровесников из контрольной группы.<sup>2</sup> Получается, что если наш разум начинает воспринимать себя по-новому, это сказывается на нашем теле.

Менять убеждения о своем здоровье можно не только на уровне сознательного, рационального ума, но и на уровне бессознательного, где они зарождаются. Именно в бессознательном эти убеждения подпитываются архетипическими энергиями, которые определяют темы вашей истории здоровья.

Примером энергии, которая формирует вашу историю, может служить нетерпение. Оно подпитывает историю о вашем здоровье, которую можно коротко описать так: «Я не могу сидеть и ждать, когда мне помогут другие. Если этому суждено случиться, мне нужно взять все в свои руки и действовать самостоятельно». Нетерпение может подпитывать и другую историю: «Я часто испытываю нетерпение, но знаю, что на все требуется время и что иногда мне нужно долго ждать, чтобы получить ответы и помощь от других людей. Мое нетерпение – мягкое напоминание о необходимости свериться с собой и уточнить, хочу ли я продолжать ждать и работать над своим умением проявлять терпение, или хочу предпринять что-то новое». Определив тему своего нетерпения и построив с ней новые отношения, вы сможете внедрить в свое бессознательное новые убеждения. Темы и энергии связаны друг с другом так тесно, во всяком случае, с точки зрения юнгианства и шаманизма, что в этой книге я буду использовать эти два термина попеременно.

## **Темы, энергии и знания**

Истории – это наш способ интерпретировать опыт, который мы пережили в прошлом или переживаем сейчас. Писать новую историю о том, что вы хотите испытывать сейчас и в будущем, означает работать с энергиями; если хотите, вы можете думать о них как о темах. О чем в конечном итоге ваша история? Какая тема или какие темы объединяют ваши ощущения от своего здоровья? Упорство? Непочтительность? Игривость?

В юнгианстве мы часто считаем, что темы истории подпитываются архетипами, которые иногда имеют конкретное воплощение, а иногда нет. Существует много архетипов, в том числе, например, битва/воин, исцеление/внутренний целитель, невинность/внутренний ребенок. Архетипы также могут находить воплощение в шаблонных персонажах, таких как мудрый король или глупый принц, на все руки мастер или неунывающий шут. Они могут иметь форму богов или богинь с присущими им характеристиками: Дионис, бог кутежа и потворства своим желаниям, или Гестия, богиня домашнего очага.

Архетип – это символическое воплощение опытов и идей, общих для всех людей во всем мире, во все времена. Из-за того, что они обладают властью влиять на наше мышление и поведение, архетипы можно представить себе в виде архетипических энергий. Один из классических архетипов, который описывает Юнг, – принцип смерти (он часто облачен в форму смерти с косой). Принцип смерти – это архетип завершения, и его способность влиять на вас может помочь вам написать и воплотить в жизнь новую историю.

Представим себе, что мужчина с личностью типа А и горячим нравом начинает испытывать неполадки с сердцем. Возможно, ему стоит отказаться от старой, стесняющей

---

<sup>2</sup> Обзор исследования Эллен Лангер. Newsweek staff, «Can We Reverse Aging by Changing How We Think?» Newsweek April 13, 2009, <http://www.newsweek.com/can-we-reverse-aging-changing-how-we-think-77669>.

его свободу истории, которая называется «если я не буду стоять над ними с кнутом, никто меня не послушает, и если не сделаю все сам, никто этого не сделает», потому что гнев и нетерпение способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Возможно, этому мужчине придется отказаться от привычки быть агрессивным и устрашающим, чтобы эти качества в нем умерли и их место смогло занять что-то более полезное и здоровое. Смерть может служить жизни, энергетически устрняя то, что высасывает из вас силы.

**Садовник срезает с розового куста лишние ветки, позволяя растению направить жизненную силу в ветки с бутонами, которые еще не цвели.**

Поработав с принципом смерти, наш мужчина с личностью типа А сможет направить свою страсть к совершенству и стремление быть производительным в более позитивные каналы, вместо того, чтобы выражать их в форме злости или нетерпения.

Здоровье – одна из сторон вашей жизненной истории, на которую энергия завершения способна повлиять положительно. Используйте ее, чтобы попрощаться со стыдом и разочарованием из-за утраты физической силы или здоровья, гладкой кожи или способности делать что-то, что в предыдущие десятилетия вам давалось без труда. Архетипическая энергия смерти также поможет вам проститься со страхом и гневом – эмоциями, вызывающими стресс, который может приводить к болезни или обострению симптомов болезни. Эта архетипическая энергия настолько важна для исцеления, что я включил отдельное упражнение по работе с ней в главу 8.

Другая архетипическая тема – тема война. В народных сказках, мифах и легендах воины сражаются не только ради себя, но и ради своего народа, ради славы, ради принципа – то есть ради чего-то большего, чем они сами.<sup>3</sup> Миссия или цель придает воину сил во время самых тяжелых битв. Когда вы думаете о своем здоровье и физическом состоянии, отзывается ли в глубине вашей души архетип воина? Возможно, вы сражаетесь с депрессией, раком или собственным образом себя как слабого человека, нуждающегося в поддержке? В чем вам случалось повести себя как воин? Когда вы сражались с враждебными людьми или ситуациями, преодолевая физическое изнеможение, потому что чувствовали, что битва важнее? Каким был результат этих усилий? Вы сражались и проигрывали, или же отважно защищали себя от вирусов, инфекций или такого восприятия себя, которое перестало работать вам на благо?

Возможно, вы никогда не думали о своем здоровье с точки зрения тем. Но определив темы своей истории и поняв, как они влияют на вас, вы можете обнаружить, что ситуация стала выглядеть по-новому. Лучший способ это сделать – сочетать два вида работы: практики измененного сознания, чтобы ощутить архетипические энергии, оживляющие темы вашего здоровья, и ежедневное ведение дневника, чтобы глубже их изучить.

### **Ведение дневника: практика ежедневной осознанности**

Практики работы с измененным состоянием сознания, взятые из шаманской, юнгианской и других традиций, дадут вам доступ к знаниям и мудрости, которые содержатся в вашем бессознательном и недостижимы для сознательного, рационального, логического разума. Но не менее важно вести дневник, чтобы формулировать все то, что вы испытали, используя эти практики, и записывать ответы на вопросы, которые заставляют вас заглянуть вглубь себя. Ведя дневник, вы скорее всего будете находиться в своем обычном, повседневном состоянии сознания, будете размышлять и анализировать, но при этом опираться на идеи, полученные в результате работы с измененным состоянием сознания.

---

<sup>3</sup> Архетип воина, который сражается за правое дело, обсуждается в книге Роберта Мура и Дагласа Жиллетта «Король, Воин, Маг, Любовник. Новый взгляд на архетипы зрелого мужчины». – М.: Луч, 2014.

Записывайте в дневнике все, что связано с вашим здоровьем. Отмечайте, когда вы чувствуете физическую усталость, когда усиливается боль и какая она, что вы ели и делали в течение дня и так далее. Это поможет вам определить закономерности. Кроме того, выражение мыслей и эмоций на бумаге само по себе оказывает целительное воздействие.

Пишите в дневнике о своем опыте работы с измененным сознанием. После практики каждый раз давайте себе несколько дней на размышление об увиденном.

Регулярно возвращайтесь к прежним записям и перечитывайте их, позволяя возникать любым новым идеям. Позвольте интуиции быть вашим проводником, когда осмысливаете все то, что произошло во время практики.

Когда вы пишете, вам может захотеться углубиться в какую-то тему более подробно, написать о воспоминании или образе, внезапно появившихся в голове. Если это случится, дайте своему внутреннему целителю время, чтобы выразить его мудрость: этот аспект вашей личности точно знает, что вам нужно изменить, если вы хотите улучшить свое здоровье. То, что на первый взгляд кажется чисто физическим недомоганием, может быть отражением эмоционального процесса, на который вам нужно обратить внимание. Заметить это проще, когда вы погружены в себя и вдумчивы, чем когда вы торопитесь выяснить, почему у вас болит спина или голова, или почему вы не спите по ночам. Ваш внутренний целитель может сообщить вам, например, что голова заболела у вас потому, что вы слишком много думаете о потребностях и желаниях других людей вместо того, чтобы сосредоточиться на своих собственных.

### **Когда вы начинаете понимать свою текущую историю здоровья**

Пока вы только задумываетесь о том, как описать вашу историю здоровья, вы можете начать рассказывать историю, в которой вы всегда играете положительную роль, терпеливо занимаетесь своей болезнью и работаете с командой врачей, чтобы убрать неприятные симптомы. Однако читая эту книгу и выполняя упражнения, вы, скорее всего, осознаете, что не все так просто. Например, может выясниться, что архетипическая энергия послушного сына или исполнительной дочери саботирует все ваши усилия так, что вы этого даже не осознаете.

Иногда велик соблазн приукрасить историю своего здоровья, выставив себя или других (или и себя, и других) в наилучшем свете. Мы нередко говорим что-то вроде «я в порядке» или «я не против того, что старею и у меня побаливает тут и там», хотя на самом деле испытываем совсем другие чувства. Произнося эти слова, мы до какой-то степени начинаем в них верить, но наше подсознание знает правду. Будьте честны с собой насчет истории своего здоровья прямо сейчас; как вы ее видите. Начните с вот такого дневникового упражнения.

---

### **ДНЕВНИКОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ВЫЯСНИТЕ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

*Обведите, подчеркните или выделите любые из перечисленных ниже мыслей или убеждений, которые вызывают в вас отклик. Вы также можете просто мысленно отметить их и затем переписать в свой дневник.*

- Я просто хочу, чтобы мое здоровье исправилось, чтобы вернуться к прежней жизни.
- Я не хочу признавать, что мне страшно, что мое тело стареет и становится ненадежным.
- Я работаю над улучшением своего здоровья, потому что осознаю свои ограничения и смертность, и мне страшно.

- Мои проблемы со здоровьем плохо отражаются на моей производительности, поэтому я испытываю недовольство собой.
- Мне нужно улучшить свои привычки в отношении здоровья, но я не знаю, как выделить время, чтобы заниматься здоровьем, когда у меня столько дел и столько стресса в жизни.
  - Я всегда отставал/отставала от других в силе, ловкости и спортивности.
  - Я читаю исследования о питании и о том, что людям нужно делать для улучшения здоровья, но эксперты постоянно меняют мнения. Мне за ними не угнаться, и это меня беспокоит.
  - Мой любимый человек волнуется о моем здоровье, а я ненавижу чувствовать, что за мной «следят», поэтому я тайком курю, ем вредную еду и так далее.
  - Я не стану нянчиться с собой и жаловаться. Выдержка, вот что главное.
  - У меня нет времени, чтобы правильно питаться, высыпаться или заниматься физическими упражнениями.
  - Мне слишком тяжело изменить свои привычки на более здоровые, потому что те люди, которых я люблю и с которыми живу, имеют совсем другие привычки и не поддержат меня в этих изменениях.
  - В моей семье многие болели раком. Я, наверное, им тоже заболею.
  - Я живу с хроническим состоянием или тяжелой болезнью и знаю, что забота о себе должна быть частью моей истории здоровья. Но я забываю заботиться о себе, потому что постоянно забочусь о других.
  - Я нахожусь в очень напряженной ситуации на работе или в семье, и мне просто придется понести ее психологические и физические издержки.
  - Я не могу быть рядом с людьми с нездоровыми привычками, я сразу скачусь к прежнему. Я не верю, что смогу правильно питаться и заниматься физической активностью, если буду проводить время с людьми, которые едят как попало и не двигаются.

*Добавьте к этому списку любые другие справедливые утверждения о своем здоровье.*

*Затем посмотрите на список еще раз и выделите любые темы или эмоции, которые, как вам кажется, подходят к этим мыслям. Темы нередко выражаются одним или двумя словами, которые классифицируют или резюмируют вашу историю или утверждение. Вероятно, у вас получится больше одной темы на каждое утверждение о своем здоровье. Вот несколько примеров.*

- Я просто хочу, чтобы мое здоровье исправилось, хочу вернуться к прежней жизни.
  - Темы: нетерпение, срезание углов, отрицание, сопротивление, спасение.
  - Я не хочу признавать, что мне страшно, что мое тело стареет и становится ненадежным.
    - Темы: завершение, страх, стыд.
  - Я работаю над улучшением своего здоровья, потому что осознаю свои ограничения и свою смертность, и мне страшно.
    - Темы: ограничения, дефицит, смертность, страх, действие.
- Мои проблемы со здоровьем плохо отражаются на моей производительности, и из-за этого я испытываю недовольство собой.
  - Темы: производительность, действие, стыд, проблемы/борьба.
  - Мне нужно улучшить свои привычки в отношении здоровья, но я не знаю, как выделить время для занятий здоровьем, когда у меня столько дел и в жизни столько стресса.
    - Темы: нехватка времени, стресс, проблемы с определением приоритетов, чрезмерная загруженность, не справляюсь с делами, беспокойство.

*Теперь посмотрите на то, что вы написали, и подумайте, нет ли такого персонажа*

*или знакомого сюжета, которые у вас ассоциируются с этими мыслями и убеждениями, а также темами, которые вам удалось определить. Например, вам может прийти в голову вот такое.*

- Я просто хочу, чтобы мое здоровье исправилось, хочу вернуться к прежней жизни.
- Темы: нетерпение, срезание углов, отрицание, сопротивление, спасение. Стремление вернуться туда, где вы были, вместо того чтобы исследовать ситуацию. Элли в «Волшебнике Изумрудного города» хочет вернуться домой в Канзас. Помогите!
- Я не хочу признавать, что мне страшно, что мое тело стареет и становится ненадежным.
- Темы: завершение, страх, стыд. Глупый старик или голый король. Поиск несуществующего источника юности.
- Я работаю над улучшением своего здоровья, потому что осознаю свои ограничения и смертность, и мне страшно.
- Темы: ограничения, дефицит, смертность, страх, действие. Времени никогда не хватает. Оно утекает сквозь пальцы. Гонка со временем. Повернуть вспять стрелки часов. Как мне спастись от смерти, когда она придет за мной со своей косой?
- Мои проблемы со здоровьем плохо отражаются на моей производительности, и из-за этого я испытываю недовольство собой.
- Темы: производительность, действие, стыд, проблемы/борьба. «Раньше я был/была кем-то, а теперь я никто». Я на свалке. Необходимость доказывать, что я чего-то стою. Бездельник. Тунеядец. «Тебя можно заменить».
- Мне нужно улучшить свои привычки в отношении здоровья, но я не знаю, как выделить время для занятий своим здоровьем, когда у меня столько дел и в жизни столько стресса.
- Темы: нехватка времени, стресс, проблемы с определением приоритетов, чрезмерная загруженность, не справляюсь с делами, беспокойство. Человек, вечно ожидающий неприятностей. Человек, который заботится о других. Кончилась батарейка. Нет времени для себя. Я – последний человек в своем списке дел.

*Напишите в дневнике о своей реакции на это упражнение. Как вы себя почувствовали, выполняя его? Что вы узнали о своей истории здоровья?*

---

В вашей истории здоровья есть главы, которые вы можете глубоко исследовать при помощи упражнений из этой книги. С этими главами, вероятно, связаны темы.

**В вашей истории здоровья могут быть главы, посвященные следующим темам.**

- Правильное питание и вес.
- Движение и физическая активность, гибкость, равновесие, энергичность и сила.
- Сексуальность, образ собственного тела и его принятие, перемены, связанные с возрастными гормональными изменениями (менопауза и андропауза).
- Облегчение симптомов острого или хронического заболевания.

В каждой из этих глав есть что исследовать, в том числе связь между вашим физическим и эмоциональным состоянием, вопросы, связанные со старением и так далее.

Работая с отдельными главами своей истории здоровья, вы, возможно, решите: некоторые темы настолько важны для общей истории, что заслуживают собственных глав. Однако эти четыре главы позволят вам успешно начать исследовать свою историю и все то,

что вы захотите в ней изменить.

Всегда помните: в истории вашего здоровья все взаимосвязано. То, что вы переживаете на физическом уровне, например, лишний вес или потеря сексуального желания, может быть тесно связано с вашими эмоциональными переживаниями и убеждениями, которые вы еще не исследовали. Даже если сейчас вам кажется, что какая-то тема в главе не стоит вашего внимания, вы осознаете, что это не так, выполнив несколько упражнений из этой книги.

Возрастные гормональные сдвиги могут влиять на вас сильнее, чем вам кажется, – а то, как проявляются симптомы вашего заболевания или состояния, может быть связано с питанием куда тесней, чем вы подозреваете. Например, многие женщины обнаруживают, что связанные с менопаузой приливы жара и холода, а также резкие перемены в настроении беспокоят их меньше, если немного изменить питание, например, исключить из него сахар и алкоголь.

Помните также о взаимном влиянии, существующем между вашей историей здоровья и психикой, важными отношениями в вашей жизни, работой или призванием, отношениями с Источником (известным также как Дух, бог и так далее), а также тем, как вы служите другим людям и своей планете. Признав это влияние, больницы начали работать над инструментами для отслеживания стресса, чтобы идентифицировать любые финансовые, эмоциональные или психологические факторы, действующие на здоровье пациентов.<sup>4</sup>

Многие врачи, получившие классическое медицинское образование, начинают понимать, что на здоровье пациентов нужно смотреть холистически, что нельзя разделить физические симптомы и психологические проблемы. Идея того, что нельзя отделить индивидуальное сознание от матрицы, влияющей на всех нас, является центральным в холистической медицине, но с большим трудом дается западным врачам, потому что оно чуждо научному медицинскому мировоззрению.

Пока вы работаете над исследованием своей истории здоровья и написанием более подходящей вам версии, я настоятельно советую вам обратить внимание на то, как на ваше здоровье влияют другие главы вашей жизни, и на то, как оно влияет на них.

В результате целительных практик, задействующих измененное сознание, к вам могут приходиться знания, объясняющие ситуацию.

За годы работы я часто видел, как исцеление приходит к людям раньше, чем понимание.

Пример такого случая – история Марии. Мария страдала от небольшой невропатии обеих стоп (невропатия – поражение нервов, от которого возникает онемение; у Марии немели стопы ног, особенно правая). Мария использовала подготовительные практики, а затем практику под названием «Путешествие в тишину» (вы узнаете о ней немного позже), чтобы посмотреть, какое она может обрести исцеление. Тишина – это место до начала творения, где все существует в потенциале; трансперсональный мир, сутью которого является безусловная любовь. Вот что испытала Мария.

*«Я открыла священное пространство, поприветствовав четыре стороны света, мать-землю и небесную суть. Затем при помощи бело-золотого света я стала чистить свое энергетическое поле. Представляя себе энергетическое поле своего тела, я увидела, что вся правая стопа у меня черная и тяжелая. Мысленно я направила в нее свет, вытолкнув темную энергию в землю, которая ее поглотила. Затем я представила, что обе ноги у меня нормального цвета и я обе их ощущаю нормально. Я выполнила осознанное дыхание, чтобы расслабиться и войти в более глубокое состояние измененного сознания.*

Затем я представила, что прохожу через туннель и красивую, похожую на кристалл

---

<sup>4</sup> Больницы работают над инструментами для контроля за уровнем стресса. Kay Manning, «Treating the Patient, Not Just the Cancer», Chicago Tribune, April 30, 2014.



структуру, в место под названием Тишина. Это пространство было совершенно пустым, но в то же время ощущалось странно наполненным, как будто оно могло выразить себя в форме в любой момент, но оставалось в неопределенном состоянии пустоты. Я спросила Тишину: „Какое сообщение у тебя есть для меня насчет моего здоровья?“ Через некоторое время пришел ответ: „Тебе надо больше времени провести в этом состоянии“. Я позволила ответу дойти до моего бессознательного, зная, что полное значение этого послания недоступно моему сознательному разуму. Я подождала, пока мне не показалось уместным спросить: „Есть ли что-то еще, что мне нужно знать?“ Ответ был похож на эхо: „Тебе нужно провести здесь больше времени“. Я попросила Тишину забрать что-нибудь, что мне не нужно и от чего стоит отказаться, чтобы мое здоровье стало лучше. Ответ был „пристрастие к сахару“. Я попросила Тишину дать мне что-то, что мне нужно, и вскоре белый свет потек сквозь мои глаза, заполняя все тело. С ним, казалось, пришла решимость проявлять волю и есть только то, что нужно моему телу.

Через некоторое время я вернулась назад через кристальную конструкцию и туннель, по тому же пути, по какому пришла туда, и закрыла священное пространство. Мне казалось, что я теснее чувствую связь с природой, а ощущение света, проходящего через меня, стало особенно явственным. Я заметила, что мои ступни, особенно правая, не так сильно немеют, как если бы онемение отступило. Даже сейчас, спустя несколько месяцев, я ощущаю невропатические симптомы слабее, чем до путешествия.

После этого опыта я узнала, что сообщение „тебе нужно провести здесь больше времени“ помогло мне увидеть, как изменить невропатическую историю, развивавшуюся в моем теле. Теперь я понимаю, что пребывание в Тишине дает мне время на полную неподвижность, чтобы восстановиться от стресса ежедневной жизни; оно позволяет информации из другого измерения проникнуть в мое энергетическое поле. Я верю, что это помогает той трансформации моего сознания, которая происходит на глубинном уровне. Просто потрясающе, сколько информации можно получить за такое короткое время».

Ваш опыт встречи с Тишиной может быть совсем не таким, как у Марии. Например, вы можете ничего не увидеть по пути или даже когда доберетесь до места. Кто-то скажет, что эти места и пережитый в них опыт – воображаемые, что они лишь продукт влияния бессознательного на ваше восприятие. Решайте сами.

## **Содержимое вашего подсознания**

Практики работы с измененным сознанием, приведенные в этой книге, задействуют нерациональную часть вашего мозга, которая участвует в вашем бессознательном опыте. Знайте: то, что находится в вашем бессознательном, скрыто от сознания, от рационального ума. В состоянии измененного сознания вы можете пролить свет на то, что обычно от вас скрыто. Например, в своем бессознательном вы можете обнаружить такие убеждения как «мне нужно болеть, чтобы на меня обращали внимание» или «я естественным путем утрачу свою гибкость и силу с возрастом, нет ничего, что я могу этому противопоставить». Вы можете также обнаружить в нем знания и архетипические энергии, которые помогут вам искоренить или изменить эти скрытые убеждения. Но чтобы получить доступ к этим энергиям и изменить их влияние на историю вашего здоровья, вы должны снизить активность сознательного разума, который скрывает от вас содержание бессознательного.

Некоторые из этих знаний и энергий выходят за рамки индивидуального сознания и бессознательного и находятся в том, что Карл Юнг называл коллективным бессознательным; мы уже о нем упоминали. Вы будете работать со своим бессознательным, чтобы лучше понять, как ваши скрытые мысли и эмоции влияют на физическое здоровье.

Пожалуй, лучше всего описать практики работы с измененным сознанием из этой книги так: вы получаете доступ к ранее скрытой от вас информации и расшифровываете ее. Вы можете попросить архетипические энергии о помощи: они способны помочь вам лучше понять, что вы переживаете, пролить свет на знания, скрытые от вашего сознательного

разума, и, наконец, они способны помочь вам исцелиться. Чтобы вызвать к жизни эти энергии, используйте практики и работайте с энергиями и знаниями, которые вам встретятся.

Когда вы узнаете, что ваши собственные истории уже были воплощены другими людьми и носят универсальный характер, у вас появится новая точка зрения на свое здоровье и самочувствие. Вы сможете увидеть их в контексте, найти для них место в истории своей жизни как части общего опыта, переживаемого всеми людьми на земле. Вы поймете, что не одиноки, что испытывать подъемы и спады естественно, что рождение, рост, старение и смерть – это часть жизни. В свою очередь, это понимание поможет вам не только написать лучшую, более приятную историю здоровья, но и жить в соответствии с тем, что вы написали.

## **Глава 2**

### **Сознание, энергия и здоровье**

Исследуя историю своего здоровья, вы быстро поймете, что энергия, чувства и мысли – как сознательные, так и бессознательные – взаимосвязаны и способны влиять на ваше физическое здоровье. Например, тревога может приводить к аритмии и гипервентиляции легких, а аритмия от предсердной фибрилляции – к тревоге. Все в мире взаимосвязано в рамках матрицы, общего энергетического поля, которое скрыто от сознания и частью которого мы все являемся.

В основе энергетической медицины, включая шаманские подходы к исцелению, лежит идея о том, что физическое тело окружают и наполняют энергетические поля, и что, работая с этими полями, вы можете улучшить здоровье и работу тела.

Вы можете представить себе, что физическое тело окружено ментальным/эмоциональным телом, которое, в свою очередь, окружено душевным телом, а затем светящимся энергетическим телом – каждое внутри следующего, как матрешки. Энергетические послания и архетипические энергии, находящиеся в матрице, могут путешествовать по светящемуся энергетическому телу человека и влиять на эмоции и мысли, равно как и на клетки, ткани и органы.

Если вам кажется странной мысль о том, что ваше физическое тело находится в оболочке так называемого разума, который отвечает за мысли и эмоции, то это, вероятно, потому, что большинство из нас учили: мысли и эмоции зарождаются в мозгу. Что если разум, или личное сознание, не находится внутри этого жизненно важного органа, а скорее окружает его, влияя на него? Попробуйте на время принять эту концепцию, чтобы лучше понять, как шаманская и юнгианская традиции могут совпадать друг с другом и даже вписываться в другие целительские традиции, например, основанные на работе с чакрами (мы еще поговорим о них подробнее).

Наука показывает: когда мы переживаем мысли и чувства, активизируются соответствующие области в мозгу. Вы увидите, что человек испытывает эмоции, если посмотрите на данные МРТ (магнитно-резонансной томографии) его мозга, потому что эмоциональная активность имеет одновременно химическую и электромагнитную природу. Однако вы вряд ли распознаете, какую конкретно эмоцию испытывает человек или к каким мыслям эта эмоция привязана.

Можно представить себе, что мысли и чувства имеют энергетическую природу и наполнены закодированной информацией. Мысль и чувство нередко переплетаются. Допустим, вы испытываете удовольствие, когда у вас в голове мелькает мысль «я люблю есть шоколад». Приятное ощущение связано с выбросом нейромедиатора дофамина. То, как ваш мозг переживает чувство удовольствия и мысль об удовольствии, можно зафиксировать на МРТ. Хотя мысли и чувства связаны с умом, а значит, с мозгом, вы также можете сказать, что они переживаются на энергетическом уровне по всему телу и связаны с гормонами и нейромедиаторами, производимыми в мозгу (а в случае серотонина еще и в

пищеварительной системе).

Мы говорим, что счастливы по уши или что что-то согревает нам сердце. Подобные высказывания свидетельствуют, что мы понимаем: эмоции не просто биохимически переживаются нами в мозгу. Эмоциональный стресс может привести к выбросу избыточного количества желудочной кислоты, что приводит к ощущению тошноты, которое мы переживаем в голове и животе. Это ощущение нашло отражение в идиоматическом выражении «я не перевариваю этого человека».

Источники эмоционального стресса, такие как мысли, вызывающие чувства страха и злости, могут приводить к напряжению мышц в шее или других местах организма. Массажисты нередко спрашивают клиентов: «Где у вас накопилось больше всего напряжения?» Вполне возможно, что вы копите конкретные эмоции, такие как горе или гнев, в конкретной области своего тела.

Шаманские практики работают с тем, чтобы убрать и заменить энергию этих эмоций. Шаман наблюдает нарушение энергетического поля, убирает энергетические застои и посылает в освободившееся пространство целительную энергию. Подобная балансировка представляет собой примерно то же, что удаление из организма токсинов и их замена на здоровую еду.

**Убрав источник эмоционального стресса из своей жизни и заменив его эмоционально укрепляющей привычкой, вы сможете сбалансировать свою энергию и, возможно, исцелиться физически.**

Что произойдет, если мы не станем энергетически удалять лишнее, а просто попытаемся получить исцеление? Однажды во время шаманской церемонии, в которой я участвовал, я работал с намерением получить всеобщий свет, творческую энергию света из Тишины. Во время церемонии я понял, что мне придется сильно постараться, чтобы энергетически очиститься от всего ненужного и освободить пространство для этого света. Я осознал, как трудно это будет. Так что, хотя я и стремился наполниться целительным светом, мне пришлось признать, что шаманское понятие обмена энергиями – необходимости что-то убрать из системы, прежде чем что-то в нее добавлять, – для меня оказалось справедливым. Работая с практиками из этой книги, вы сможете проверить, будет ли оно справедливым для вас.

Постарайтесь допустить, что энергетические тела существуют и что на ваше здоровье влияют ментальные, эмоциональные и энергетические факторы. Все это помогает объяснить, почему методы энергетической медицины – а также юнгианские и шаманские методы – работают.

### **Энергетическое воздействие на здоровье с точки зрения шаманизма**

Согласно шаманскому мировоззрению, болезнь вначале проявляется в светящемся энергетическом теле, которое окружает и пронизывает физическое тело человека. Это светящееся энергетическое тело или поле находится под воздействием миллиарда сил, в том числе сил, действующих в матрице.

Убеждения и эмоции тоже влияют на светящееся энергетическое тело, окружающее ментальное/эмоциональное тело. Когда это случается, в светящемся энергетическом теле может нарушаться баланс; в нем возникают области застойной, тяжелой или темной энергии, которые, в свою очередь, влияют на ментальное/эмоциональное тело и даже на физическое тело. Шаман мог бы сказать, что если вы исцелили заболевание, но не разобрались с нарушением баланса в своем энергетическом теле, ваше недомогание с большой вероятностью вернется. Проблема самой большой матрешки влияет на всех матрешек внутри нее.

Постоянно следя за своими мыслями и эмоциями, вы учитесь замечать нарушения в

своем энергетическом теле и вовремя исцелять их с помощью шаманских техник. В теории это может предотвратить заболевание, снизить его интенсивность, способствовать физическому исцелению или укрепить ваш иммунитет.

Можете ли вы представить, что нарушение в вашем светящемся энергетическом теле – причина и эмоциональных, и физических симптомов? Мы знаем, что вредный электромагнитный сигнал – радиация, рентгеновское излучение и так далее – влияет на собственное электромагнитное поле вашего тела, проникает в организм и воздействует на клетки и даже ДНК. Это, в свою очередь, делает вас уязвимей для болезни на физическом или психологическом уровне. Мы также знаем, что информация проникает в тело, окруженная энергией. Возможно, архетипические энергии с конкретными качествами, такими как заботливость или игривость, могут влиять на клетки и ДНК. Если такие энергии способны переходить из вашего энергетического тела в физическое и активировать гены, предотвращающие болезни, вместо генов, порождающих их, было бы неплохо узнать побольше о том, как это происходит, и как эффективно работать с этим механизмом.

## Энергетическое тело и чакры

Одно из возможных объяснений того, как энергетическое тело влияет на физическое и наоборот, связано с чакрами. В индуистской и йогической традиции считается, что в энергетическое поле тела вплетено определенное количество энергетических центров, или чакр. На них влияет все, что мы переживаем физически, ментально и эмоционально. Чакры получают, трансформируют и передают энергии, и их дисбаланс может приводить к болезням. Поэтому так важны техники, позволяющие очистить и сбалансировать энергетические каналы вашего светящегося тела, чакр и физического тела.

Как многие шаманы и целители по всему миру, работающие с энергетической медициной, я признаю не только светящееся тело, но и чакры. На основании моего собственного опыта я верю: когда мы работаем с чакрами, мы работаем с энергией, влияющей на тело.

Чакры имеют форму воронок. Один конец – узкий, он проникает в физическое тело через определенные точки, расположенные вдоль позвоночника. Второй – широкий, он направлен наружу. Чакры вращаются по часовой стрелке (если представить, что часы лежат на вашем теле циферблатом вверх). Когда чакры засорены темной, тяжелой энергией, их движение нарушается. Они замедляются или даже вращаются против часовой стрелки, пытаясь очиститься от того, что им мешает. Вы можете способствовать этому процессу, выполняя практику по очищению чакр, которая приводится ближе к концу книги.

В индуистской традиции считается, что чакр семь.<sup>5</sup>

- **Первая чакра** расположена в промежности у основания позвоночника. Она связана с кундалини, или энергией жизненной силы, а также с безопасностью и с землей.
- **Вторая чакра** расположена на уровне крестца, немного ниже пупка, связана с селезенкой, тазовой чашей и гениталиями, сексуальностью, продуктивностью и творческим самовыражением.
- **Третья чакра** расположена в середине торса, сразу под ребрами, на уровне солнечного сплетения, связана с пищеварением и личной силой.
- **Четвертая чакра** расположена в центре груди, возле сердца, связана с этим жизненно важным органом, любовью и отношениями.
- **Пятая чакра** расположена в горле и связана с горлом и щитовидной

---

<sup>5</sup> Семь чакр из индуистской традиции. См. C. W. Leadbeater, *The Chakras* (Adyan, India: Theosophical Publishing House, 1927). Лидбитер не предлагает ассоциаций, которые выделяют другие авторы, пишущие о чакрах. Например, сила личности ассоциируется с третьей чакрой в книге Anodea Judith, *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System* (Woodbury, MN: Llewellyn Publications, 1987).

железой, коммуникацией и выражением личной правды.

- **Шестая чакра** расположена во лбу между бровями, связана с «третьим глазом», органом духовного просветления и мудрости.

- **Седьмая чакра** расположена на макушке, связана с шишковидной железой и общением человека с Духом или Источником.

Считается, что чакры связаны с физическим телом и органами и имеют символическое значение. Есть также мнение, что каждая чакра соответствует определенному набору эмоциональных и психологических вопросов. Например, можно встретить предположение, что дисбаланс в пятой чакре, который не дает ей свободно вращаться по часовой стрелке, – связан со склонностью «глотать» эмоции и мнения, которые человек боится выразить. Идея в том, что эти эмоциональные проблемы могут проявляться на физическом уровне в районе горла и приводить к появлению таких симптомов как боль или раздражение в горле, затрудненное глотание, узлы на голосовых связках или проблемы со щитовидной железой.

Читая эту книгу, возможно, вы захотите исследовать эти соответствия и метафорически поразмыслить о чакрах и обо всем, что с ними связано. Исцеление чакр – вид энергетической медицины, который хорошо сочетается с шаманской и юнгианской традициями. В главе 8 вы найдете практику для очищения чакр, которая поможет вам очистить свое энергетическое поле.

### **Снаружи внутрь и изнутри наружу**

Ваше энергетическое поле может влиять на ваше тело. Но кроме того, шаманизм и традиция исцеления чакр, а также другие традиции энергетической медицины утверждают: физические нарушения тоже могут влиять на ваше эмоциональное/ментальное тело и вашу душу. Я верю в это, исходя из собственного опыта и многих лет работы.

Если вы когда-нибудь разрезали яблоко с темным бочком, вы видели, что внешнее повреждение повлияло на мякоть внутри фрукта; вы также, возможно, встречали гниль, идущую из сердцевины яблока, которая еще не достигла поверхности и не показалась на кожуре. Так, например, человек с болезнью Лайма, которой он заразился от укуса клеща, испытывает постоянную усталость физического происхождения. Однако он может также испытывать эмоциональную усталость от постоянных попыток справиться с нелегким заболеванием.

Возможно, у этого человека разовьется депрессия, которая в сочетании с эмоциональной усталостью приведет к нарушению того слоя энергетического тела, которое я называю душой. Чакры могут засориться тяжелой, плотной энергией, замедляющей их вращение и даже заставляющей вращаться против часовой стрелки, вместо того чтобы, как обычно, вращаться по часовой стрелке.

Коротко говоря, я верю, что, исправляя нарушение изнутри – возможно, на уровне крови или органов, а возможно на клеточном уровне, – вы можете не дать ему проникнуть изнутри наружу и повлиять на остальные слои ваших энергетических тел.

### **Бессознательное и энергетическое воздействие на тело**

Юнгианские психологические техники не принадлежат к энергетической медицине *per se*, но при этом задействуют в работе сознание и энергии. В своей книге «Душа тела» юнгианский аналитик Дениз Жименес Рамос пишет: «Душа вызывает соматизацию тех конфликтных и травматичных ситуаций, которые не удается разрешить на сознательном уровне».<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Дениз Жименес Рамос. Душа тела: Юнгианский подход к психосоматике. – М.: Добросвет, 2014.

Нам всем известно, что неразрешенные конфликты и незажившие раны, оставшиеся от травм, влияют на нас психологически, но не все знают, что они влияют на нас и физически, причем часто весьма символическим образом. Юнгианцы говорят: чтобы справиться с психологическими процессами, которые приводят к психосоматическим заболеваниям, мы должны работать с архетипическими энергиями, например, теми, которые мы воспринимаем как символы и внутренние фигуры.

Рамос рассказывает историю Бет, пациентки с ревматоидным артритом и его обычными симптомами: воспаленными, болезненными, малоподвижными суставами. Бет использовала юнгианские техники и работала с символами, чтобы исследовать скрытое в своем бессознательном. Ей удалось достаточно раскрепоститься, чтобы начать выражать свой гнев по отношению к мужу, вместо того чтобы подавлять это чувство. Она также стала гибче в своих привычках и убеждениях относительно чистоты и порядка.

Кроме того, Бет испытала физическое облегчение симптомов своего аутоиммунного заболевания: уменьшились скованность и неподвижность ее суставов, которые не поддавались лечению иглоукалыванием и гомеопатией. До того как попробовать юнгианский анализ, Бет черпала силы в стоицизме, в тихом принятии своей жизни такой, какая она есть, вместо того чтобы работать над улучшением своих несчастливых семейных отношений. «Можно отметить, что воспаленные суставы навели нас на “воспаленную душу”, молчаливый протест против постоянного насилия над ее сущностью», – пишет Рамос.<sup>7</sup>

Аналогичным образом, одна пациентка, с которой я работал, начала использовать юнгианские техники, – равно как и шаманские – чтобы взаимодействовать с символами и их архетипическими энергиями. Она осознала, что ее зажатая, неподвижная шея связана с ощущением, что ее осуждают, а вслед за этим пришло понимание, что и сама она склонна осуждать других людей. Когда она начала менять эти эмоциональные привычки, используя несколько техник, которые я привожу в этой книге, напряжение в шее ослабло, хотя никакого физиологического объяснения этому не было. Я считаю, что это очередной пример того, чего мы можем достичь, меняя свои убеждения и эмоции через работу с темами и их архетипическими энергиями.

Юнгианцы выделяют личное и коллективное бессознательное. В коллективном бессознательном обитают архетипы, в том числе эго, персона (маска, которую мы представляем миру), тень (аспект сознания, который мы отрицаем, потому что он заставляет нас чувствовать себя некомфортно), анима с анимусом (внутренние фемининный и маскулинный аспекты личности) и прочие.

**Архетипы универсальны, поэтому мы наблюдаем похожие темы, мифы, похожих богов и богинь во многих человеческих культурах.**

Когда вы работаете с энергией архетипа – например, обыкновенности – она может принять форму внутренней фигуры, такой как неприметный, ничем не выдающийся человек или распространенное животное, например, голубь или белка (если это распространенные животные там, где вы живете). Вам может встретиться символический образ обыкновенности, например, шарик простого ванильного мороженого.

Эти символы способны многое рассказать о вашем чувстве обыкновенности. Например, представим, что вы живете согласно истории, в которой вы – совершенно обыкновенный человек, и не заслуживаете ничего сверх того, что у вас уже есть. От такой истории вы можете чувствовать, что не заслуживаете лучшего здоровья, и бессознательно выбирать таких врачей, которые невнимательно к вам относятся.

Энергии архетипов, о которых говорят юнгианцы, не похожи на такие энергии, как электромагнитное поле Земли или энергия, присутствующая в ультрафиолетовых солнечных

---

<sup>7</sup> Там же.

лучах. Однако можно сказать, что Земля и Солнце – это символы и архетипические энергии, которые встречаются во многих культурах, религиях и духовных традициях.

Какие существуют методы работы с архетипической энергией, которая влияет на вашу историю здоровья? Предположим, вы подумали и поняли, что архетипическая энергия невинного ребенка для вас полезна. Она помогает вам быть игривыми, беззаботными и меньше нервничать. При этом вы видите и ее негативные аспекты: то, что юнги-анцы называют теневыми качествами. Возможно, энергия невинного ребенка заставляет вас быть слишком наивными и доверчивыми по отношению к людям и их советам.

**КОГДА ВЫ ПОЛУЧИТЕ ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ И ЭНЕРГИЯМ, КОТОРЫЕ РАНЬШЕ БЫЛИ ОТ ВАС СКРЫТЫ, У НОВОЙ ИСТОРИИ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ПОЯВИТСЯ БОЛЬШЕ ШАНСОВ НЕ ПРОСТО ОСТАТЬСЯ СПИСКОМ ПОЖЕЛАНИЙ, А ВОПЛОТИТЬСЯ В ЖИЗНЬ.**

Эта архетипическая энергия может научить вас тому, как быть открытыми и доверчивыми, но в то же время уметь прислушиваться к своим инстинктам и ценить собственные идеи о том, как улучшить ваше состояние здоровья. Вы могли бы поработать с энергией невинного ребенка, рассматривая ее как архетип в своем подсознании. Вступите с ней в диалог, задавайте ей вопросы и слушайте ответы, которые могут прийти к вам в символическом виде или в виде понимания, ощущения или слов.

Юнг писал, что коллективное бессознательное существует во всех нас индивидуально и коллективно. Эту концепцию достаточно сложно понять, если вы размышляете в рамках обычной реальности. Как могут все чувства и мысли всех людей существовать внутри нас? Но о коллективном бессознательном можно также думать как об энергетическом поле, как о матрице, как о трансперсональных мирах. Шаманы сказали бы: когда мы путешествуем, изменяя свое сознание и снижая влияние на нас личного сознания, которое отождествляет себя с телом, мы можем получать доступ к информации и знаниям из прошлого, настоящего и будущего. Мы можем увидеть альтернативные решения для своей ситуации и способы их достижения. Можем получить более глубокое понимание своего прошлого или настоящего и интегрировать те аспекты себя, которые мы забыли или потеряли, и которые помогут нам в написании новой истории.

По мере того как вы открываетесь возможности поработать со своим бессознательным, вы получаете доступ к еще более ценным знаниям и ко многим полезным энергиям. Юнгианцы сказали бы, что они обитают в коллективном бессознательном. А шаманы сказали бы, что они доступны в трансперсональных мирах, таких как нижний или верхний мир.

В подобных мирах вы можете найти ответы на разные вопросы: что мне нужно делать, чтобы вернуть себе жизненные силы? Подходит ли мне этот метод лечения и нужно ли мне его продолжать? Что заставляет меня чувствовать постоянную усталость? Что случится, если я буду и дальше жить как сейчас, не меняя свои привычки? Ответы на эти вопросы могут вас удивить.

Когда вы получите доступ к информации и энергиям, которые раньше были от вас скрыты, у новой истории вашего здоровья появится больше шансов не просто остаться списком пожеланий, а воплотиться в жизнь. Вам откроются истинные причины ваших заболеваний, и вы сможете с ними разобраться. Одно дело сказать «я вылечусь от этой болезни», и совсем другое – поверить на самом глубинном уровне, что это действительно возможно. Однако ваша новая история здоровья может не вступить в действие, пока вы не осознаете каких-то подсознательных убеждений, которые саботируют ее, например, убеждения, что единственный способ вылечить какое-то физическое заболевание – это некая конкретная медицинская процедура.

В это трудно поверить, но возможно добиться успеха и вылечить свое заболевание, работая с бессознательным. Даже когда врачи озвучивают самые мрачные прогнозы,

помните, что некоторым людям удалось излечиться так называемым чудесным образом. Будьте открыты возможностям, которые противоречат тому, что кажется вам наиболее вероятным исходом.

#### ЧТО ОЗНАЧАЕТ СЛОВО «ИСЦЕЛЕНИЕ»

У исцеления бывает много разных форм. Чтобы раковый больной исцелился, врач прописывает радиационную терапию, хирургическое вмешательство, химиотерапию, смену питания, отдых. Но пациенту может быть также необходимо поговорить о своем опыте исцеления и найти в нем смысл. Иногда для исцеления необходимо, чтобы человек начал понимать, как рак вписывается в путешествие его души. Нужно усилие, чтобы изменить свои приоритеты и отношение к разным вещам. Наконец, для исцеления иногда необходимо очищение и уравнивание на энергетическом уровне, а также установление новых или возобновление старых отношений с Источником.

С духовной точки зрения, в которой важнее всего то, что переживает и как развивается душа, «исцеление» может произойти, даже если пациент умрет от рака. Однако занимаясь работой по своему исцелению, пациент с большой вероятностью предельно увеличивает свой шанс на выздоровление. Исцеление может включать в себя восстановление физического здоровья, а также написание новой истории, которая его поддерживает (в том числе истории здоровья), и жизнь в соответствии с этой историей.

В следующей главе вы начнете процесс написания новой, лучшей истории своего здоровья и воплощения ее в жизнь. Начнем мы с определения вашей истории на сегодняшний момент.

## **Глава 3**

### **Какова текущая история вашего здоровья?**

Когда вас спрашивают, как у вас дела, отвечаете ли вы сразу, что все в порядке, вместо того чтобы действительно задуматься о том, как у вас дела? Чтобы изменить историю своего здоровья, вы должны быть готовы абсолютно честно взглянуть на историю своего здоровья на сегодняшний момент, даже если никому другому никогда не рассказываете о своих опасениях.

Внимательно изучая свою историю здоровья, вы начнете замечать, как ее элементы связаны между собой: питание, физическая активность, стресс, симптомы старения или хронические заболевания. Тогда вам проще будет быть искренними с собой, с теми, кто заботится о вашем здоровье, а также с родными и близкими, которые поддерживают ваше стремление оставаться здоровыми и активными. Отрицание в конечном итоге приводит только к новым, еще более глубоким проблемам.

Если вы читаете эту книгу, вам, наверное, кажется, что до какой-то степени вам стоит изменить историю своего здоровья. Однако ваше сознание может отрицать весь тот потенциал к трансформации, которым вы обладаете, и отрицать то, что случится, если вы не воспользуетесь этим потенциалом. Хотя на эмоциональном уровне может быть очень нелегко встретиться лицом к лицу с тем, что известно вашему подсознанию, практики измененного сознания могут указать вам на важные истины, которых избегает ваш сознательный разум. Если вы нечестны сами с собой, это в конечном итоге выйдет вам боком.

В этой главе вы найдете много вопросов, на которые нужно отвечать в дневнике. Помните, что также важно писать в дневнике о том, что вы испытали, когда работали с практиками, задействующими измененное сознание. Начните с работы с рациональной, аналитической частью мозга; просто отвечайте на вопросы. Эти вопросы заставят вас задуматься, и вы можете захотеть разбить эту работу на несколько частей, вместо того чтобы пытаться выполнить ее всю за один прием. Я думаю, что хорошо провести несколько часов, работая с этими вопросами, до того как вы начнете использовать практики измененного



сознания, чтобы подключиться к глубинной мудрости вашего бессознательного. Сочетание дневниковых записей и практик измененного сознания поможет вам с большей легкостью определить и понять свою историю здоровья на сегодняшний день, равно как и начать писать новую, более приятную историю.

Несмотря на попытки изменить ситуацию – так поменять свои привычки, чтобы эти простые изменения привели к лучшему здоровью, – вы можете обнаружить, что вам не удается следовать намеченным целям. В таком случае вы можете предпринять путешествие в нижний мир, чтобы получить там знания и энергии, которые позволят вам лучше понять любое скрытое сопротивление, мешающее изменению привычек. Вы можете решить вступить в диалог со своим сопротивлением либо же с символом или внутренней фигурой, которые встретились вам во время путешествия, чтобы больше узнать о том, почему вам так тяжело перестать есть по ночам, начать следовать советам врача или регулярно делать зарядку. Кроме того, вы можете начать работать с вопросами для дневника, сделать перерыв, а затем вернуться к ним уже после того, как прочитаете всю книгу; в последних главах вы найдете дополнительные практики работы с измененным сознанием.

Работая с приведенными в этой книге вопросами, вы можете решить прежде всего сосредоточиться на самых проблематичных аспектах своего здоровья, а не прорабатывать все вопросы в том порядке, в котором я их расположил. Если вы решите поступить таким образом, я рекомендую вам все равно выполнять до конца все упражнения, даже посвященные вопросам, которые вас пока не волнуют. Часто мы не осознаем, что какая-то часть нашей истории здоровья нас не удовлетворяет, пока не присмотримся внимательно к конкретным главам, которые нам казались относительно неважными по сравнению с более гнетущими проблемами, такими как боль или физические ограничения. Отвечая на вопросы в этой главе, вы можете начать узнавать симптомы и признаки зарождающихся проблем, которыми вам необходимо заняться.

## **Написание текущей истории своего здоровья**

Чтобы определить историю своего здоровья – ту, которую вы сами себе рассказываете, – вы можете для начала просто записать ее в нескольких параграфах или на нескольких страницах. Однако перед тем как вы начнете этот процесс, вам нужно кое-что о нем узнать.

Во-первых, я рекомендую вам использовать дневник, чтобы писать в нем историю своего здоровья и записывать ответы на вопросы из этой книги, а также свои впечатления после использования практик измененного сознания. Понимание того, что вы пережили или почему от какого-то упражнения вы почувствовали себя легче, может прийти к вам позже. Перечитывая дневник впоследствии, вы можете обнаружить в нем еще более глубокие идеи.

Во-вторых, помните, что мы склонны концентрироваться на проблемах, а не на здоровье как таковом, и что мы часто забываем о тех аспектах своей истории, с которыми у нас нет проблем.

**Когда будете писать свою историю, убедитесь, что пишете не только о том, чем вы недовольны, но и о том, что вас радует.**

В-третьих, имейте в виду, что если рассматривать общую историю своего здоровья, а не концентрироваться на том, что вы хотели бы изменить или исправить, вам будет проще чувствовать благодарность за те аспекты своего здоровья, к которым у вас нет никаких претензий. Благодарность способна дать вам угол зрения, который поможет вам поверить, что вы в силах улучшить свое здоровье. В моих артериях образовались бляшки, и это неприятно, но я также могу сказать, что у меня ничего не болит и я полон сил. Когда я начинаю пессимистично думать о том, что мне нужно ходить по врачам, принимать лекарства, справляться с неприятными симптомами или как-то еще заниматься своими

заболеваниями, мне помогают мысли о том, что в моей истории здоровье работает как следует.

В-четвертых, начните записи с самых ранних воспоминаний о том, как вы почувствовали свое тело, – его сильные стороны, слабые стороны, связанные с ним тайны и удовольствия. Или же вы можете начать с подросткового периода, времени, когда многие люди впервые задумываются о своем теле. Вы можете начать с яркого воспоминания о том, как вы обратили внимание на свое тело: серьезного заболевания, несчастного случая, существенного изменения в состоянии вашего здоровья.

Если вы пережили насилие и оно изменило ваше отношение к своему телу, будьте особенно внимательны к своим эмоциям, когда будете писать эту историю. Более того, вы можете захотеть написать ее под руководством и при поддержке психотерапевта либо же обсудить ее со своим терапевтом после того, как напишете.

Когда вы пишете свою историю – возможно, она начинается с ваших самых ранних воспоминаний о своем здоровье и развивается по прямой, возможно, вы начинаете с важного момента в своем повествовании и возвращаетесь то в один, то в другой период своей жизни, – не забывайте мысленно возвращаться к опыту своего физического состояния и здоровья до того, как у вас начались проблемы. Определите и то, что в истории вашего здоровья вас не устраивает, и то, что устраивает. Напишите о любых положительных моментах, которые вы пережили после того, как у вас начало развиваться заболевание, вы начали стареть или ощущать воздействие гормональных изменений, связанных с менопаузой или андропаузой. Например, вы можете осознать, что после того как у вас начало развиваться то или иное заболевание, вы поняли, что вам необходимо снизить уровень стресса в своей жизни, чтобы облегчить симптомы. Возможно, вы предприняли меры, чтобы избегать эмоционального напряжения.

Когда вы закончите писать историю своего здоровья, вы сможете посмотреть на нее еще внимательней, работая с конкретными аспектами: так сказать, ее главами. Отвечая на вопросы, приведенные ниже, не забывайте, что ваши ответы – детали общей истории вашего здоровья и всей вашей жизни.

### **Подумайте о «главах» в истории своего здоровья**

Ниже приведен список глав в истории вашего здоровья, которые, как мне кажется, вам стоит исследовать. Были ли эти главы частью той истории здоровья, которую вы только что написали? Если вы не писали о них, может ли это объясняться тем, что вам неприятно о них думать?

В вашей истории здоровья могут быть и другие главы кроме тех, которые я выделил и снабдил вопросами. Если вам приходят в голову любые другие главы, добавьте их к этому списку и поразмыслите о них, когда будете писать в своем дневнике, определяя историю своего здоровья.

1. Питание, потребление алкоголя и вес.
2. Движение и физические упражнения, гибкость, сила, чувство равновесия, энергичность.
3. Сексуальность, образ собственного тела и его принятие, проблемы, связанные с менопаузой или андропаузой (возрастные сексуальные и гормональные изменения).
4. Минимизация симптомов хронических болезней или лечение периодических острых заболеваний.

Выполняя в своем дневнике задания из этой главы, думайте о темах, которые вы уже определили, и о том, как они повлияли на каждый конкретный аспект вашего здоровья. После выполнения практик работы с измененным сознанием, как обычно, не забывайте вести дневник, чтобы еще глубже понять ситуацию.

## *Глава 1: питание, алкоголь и вес*

**1. Хорошие привычки/чем вы довольны.** Если подумать о питании, алкоголе и весе, какие ваши привычки хороши, а какие плохи? Что вы могли бы сделать, чтобы улучшить свои привычки?

**2. Истоки проблем.** Что способствовало возникновению любых проблем, связанных с этим аспектом вашего здоровья? Когда у вас начали закладываться привычки, которые сейчас вам вредят? Что еще происходило в вашей жизни в тот момент?

**3. Связи.** Замечаете ли вы какую-либо связь между питанием, потреблением алкоголя, весом и другими областями своего здоровья? Например, когда вы уступаете плохой привычке, испытываете ли вы потом проблемы с настроением, уровнем энергии, болями или симптомами хронического заболевания? Понимаете ли вы, как работает эта связь?

**4. Информация.** Существуют ли какие-то меры, которые вы могли бы предпринять уже сегодня, чтобы получить больше информации об этой главе своего здоровья? Если да, то какие это меры?

**5. Поиск помощников.** Можете ли вы найти профессионала, который станет вашим партнером в изменении этой главы вашего здоровья, например, врача-терапевта или специалиста по питанию? Поддерживают ли вас окружающие – семья, друзья, участники группы поддержки – в том, чтобы вы разобрались со своими проблемами в этой области?

Например, поддерживает ли вас муж или жена в решении похудеть или изменить свое питание? Можете ли вы найти партнера по похудению, который поможет вам придерживаться намеченных целей по изменению пищевых привычек и похудению? Поможет ли вам стать частью группы единомышленников, такой как группа поддержки для худеющих или «Анонимные алкоголики»? Поможет ли вам готовить еду в компании других людей или пойти на курсы садоводства или готовки, чтобы поддержать развитие новых пищевых привычек?

**6. Генетика и семейная история.** Как ваша генетика или семейная наследственность могли повлиять на то, как вы смотрите на питание и алкоголь? Например, верите ли вы в такие утверждения, как «в моей семье все полные, тут ничего нельзя сделать» или «неважно, что я ем или пью, из-за генетики мне суждено умереть рано»?

**7. Стресс.** Какую роль играет стресс в вашей главе о питании, алкоголе и весе? Как вы могли бы снизить уровень стресса в своей жизни, чтобы улучшить эту главу?

**8. Цели.** Какие у вас есть цели в области питания, потребления алкоголя, веса? Почему вы поставили себе эти цели?

**9. Преимущества сопротивления переменам по сравнению с преимуществами перемен.** Какие могут быть преимущества у того, чтобы и дальше придерживаться своих нездоровых привычек в питании и потреблении алкоголя, если у вас есть такие привычки? Можете ли вы придумать способ сохранить эти преимущества каким-то другим путем? Например, если вам придает сил свобода выбирать нездоровую еду каждый раз, как вы решаете уступить своей прихоти, можно ли найти другой способ испытывать ощущение свободы и силы? Есть ли какие-то неучтенные вами преимущества у того, чтобы изменить ситуацию? Если да, то какие?

**10. Определение тем.** Можете ли вы определить какие-то темы, которые влияют на эту главу вашей истории здоровья? Если у вас проблемы с пищеварением, что в своей жизни вы «не перевариваете»? Если пища проходит через вашу систему слишком быстро, есть ли в вашей жизни другие вещи, которые отчасти вас насыщают, но проходят мимо слишком быстро, не давая вам полностью насытиться? Если у вас проблемы с опорожнением кишечника из-за желудочно-кишечных неполадок, возможно, это метафора какой-то застойной области в вашей жизни? Подумайте о том, что ваши проблемы с питанием, весом и алкоголем могут означать для вас на метафорическом уровне.

**11. Название главы.** Есть ли какая-то поговорка, песня, название книги или фильма, которые подытоживают то, что вы переживаете в связи с этим аспектом своего здоровья? Например, можно ли назвать эту главу вашей истории «Пей, ешь, веселись, потому что завтра умрешь», «Несу на плечах вес всего мира», «Я этого заслуживаю», «Умеренность прежде всего», «Расплата за грехи»?

**12. Тревога о смертности.** Вызывает ли эта глава вашей истории здоровья у вас тревогу о вашей смертности? Если да, то почему? С годами наш метаболизм изменяется, и растущий вес часто служит физическим напоминанием о том, что время идет и мы стареем. Задумайтесь о том, тревожит ли это вас.

Если вы запутались в противоречивой информации о том, что нужно есть и какие принимать витамины и добавки, возможно, вам стоит задуматься, что с этим сделать. Автор книг по здоровому питанию Майкл Пол-лан предлагает мудрый совет: «Ешьте еду. Ешьте умеренно. В основном растительного происхождения».<sup>181</sup> Официальные цифры, определяющие здоровый вес на государственном уровне, меняются со временем. Идут споры о том, не слишком ли эти цифры занижены, и о том, нужно ли уделять им столько же внимания, сколько мы уделяем другим аспектам здоровья. Кроме того, в последнее время медицинские специалисты поставили под вопрос актуальность показателя индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается на основании вашего роста и веса и служит индикатором состояния здоровья.

Работая с каждой из глав в истории своего здоровья, вы можете захотеть вначале изучить вопрос, прежде чем ставить себе новые цели и переписывать эту главу.

Может оказаться, что рекомендации медиков за прошедшие годы изменились самым поразительным образом. Кроме того, могли измениться потребности вашего тела. Прислушайтесь к своим ощущениям, когда едите что-то или пьете, проверьте, что из еды и напитков вызывает у вас неприятные симптомы, и используйте эту информацию, когда будете решать, какой придерживаться диеты.

## *Глава 2: движение и физические упражнения, гибкость, сила, чувство равновесия, энергичность*

**1. Хорошие привычки/чем вы довольны.** В вопросах движения и физических упражнений, гибкости, силы, чувства равновесия и энергичности какие у вас есть хорошие привычки, а какие плохие? Что вы можете сделать, чтобы улучшить свои привычки?

**2. Истоки проблем.** Что способствовало возникновению любых проблем, связанных с этим аспектом вашего здоровья? Когда у вас начали закладываться привычки, которые сейчас вам вредят (такие как сидячий образ жизни)? Что еще происходило в вашей жизни в тот момент?

**3. Видите ли вы какую-либо связь между этим аспектом своего здоровья и другими его областями?** Например, когда вы позволяете плохим привычкам взять над собой верх, испытываете ли вы потом проблемы с настроением, уровнем энергии, болями или симптомами хронического заболевания? Понимаете ли вы, как работает эта связь?

**4. Информация.** Существуют ли какие-то меры, которые вы могли бы предпринять сегодня, чтобы получить больше информации об этой главе своего здоровья? Если да, то какие это меры?

**5. Поиск партнеров.** Можете ли вы найти профессионала, который станет вашим партнером в изменении этой главы вашего здоровья, например, терапевта, личного тренера или физиотерапевта? Поддерживают ли вас окружающие – семья, друзья, участники группы поддержки – в том, чтобы вы разобрались со своими проблемами в этой области? Например, есть ли у вас друг или товарищ по тренировкам, которые могли бы следить за тем, что вы идете к намеченным целям? Как устроено ваше рабочее место, способствует ли оно тому, чтобы вы больше двигались в течение дня?

**6. Генетика и семейная история.** Как ваша генетика или семейная наследственность могли повлиять на то, как вы смотрите на движение и физические упражнения? Например, верите ли вы в такие утверждения, как «в моей семье все интеллектуалы, нас не волнуют такие скучные, обыденные вещи, как спорт или физические упражнения» или «соревнование, вот что делает игру интересной»? Есть ли в вашей истории утверждения вроде «мои родственники в основном физически слабые люди и страдают от астмы, и я не исключение»?

**7. Стресс.** Какую роль играет стресс в вашей главе о питании, алкоголе и весе? Как вы могли бы снизить уровень стресса в своей жизни, чтобы улучшить эту главу?

**8. Цели.** Какие у вас есть цели в области движения и физических упражнений? Гибкости? Чувства равновесия? Силы? Энергичности? Почему вы поставили себе эти цели?

**9. Преимущества сопротивления переменам по сравнению с преимуществами перемен.** Есть ли какие-то эмоциональные преимущества у того, чтобы не менять ничего в этой главе вашего здоровья? Какие? Можете ли вы придумать способ сохранить эти преимущества каким-то другим путем? Например, если вам доставляет удовольствие какое-то сидячее занятие, можете ли вы заниматься им и двигаться в одно и то же время? Можете ли вы придумать такую форму физической активности, которая вам настолько нравится, что вы будете с нетерпением ждать занятий? Возможно, от этой формы активности вы чувствуете себя хорошо и уверенно в собственном теле, а возможно, она мотивирует вас выбираться на природу или помогает социализироваться? Есть ли какие-то неучтенные вами преимущества у того, чтобы изменить ситуацию? Если да, то какие?

**10. Определение тем.** Можете ли вы определить какие-то темы, которые влияют на эту главу вашей истории здоровья? Может ли быть, что в каком-то смысле вы стали негибкими эмоционально, физически или умственно, так что «негибкость» стала одной из тем вашей истории здоровья и, возможно, вашей общей истории тоже? Насколько вы уравновешены в своих мыслях, чувствах, умеете ли вы видеть проблему с разных сторон? Как проявляется ваша выносливость или энергичность в других областях вашей жизни? Вы склонны упорствовать до последнего или слишком легко сдаетесь? Как проявляется ваша сила? Возможно, вы слишком сильны в каких-то вещах и слишком слабы в других, или же вы сильны в самый раз?

**11. Название вашей главы.** Есть ли какая-то поговорка, песня, название книги или фильма, которые подытоживают то, что вы переживаете в связи с этим аспектом своего здоровья? Например, можно ли назвать эту главу вашей истории «Вперед и только вперед, не останавливаясь перед трудностями», «Я становлюсь медлительней», «Я так устал», «Не в силах бежать дальше, но боюсь остановиться и передохнуть», «Не можешь сделать хорошо – не берись»?

**12. Тревога о смерти.** Вызывает ли эта глава у вас тревогу о смертности? Если да, то почему? Гибкость, чувство равновесия, сила и выносливость с годами обычно снижаются, кроме того, на них отрицательно влияют болезни. Чтобы вернуть их себе или поддерживать в прежнем состоянии, может понадобиться больше усилий, чем раньше, и эта перемена служит физическим напоминанием о том, что вы не будете жить вечно.

Подумайте, отягощает ли мысль о смертности ваши сердце и разум.

Подумайте, отягощает ли мысль о смертности ваши сердце и разум.

Если раньше вы могли заниматься какой-то физической активностью, например, играть в теннис или бегать, а теперь она чревата для вас травмой или болью, это может быть трудно принять. Если вы думаете о себе как о спортсмене или о человеке «в хорошей физической форме», это может мешать вам заняться полезными для здоровья видами физической активности, которые не вписываются в вашу старую историю. Возможно, когда вы бегали, вы получали от этого множество преимуществ: вы общались, флиртовали, хорошо выглядели; когда вы больше не смогли заниматься бегом, вы внезапно утратили все эти преимущества. Вам может быть нужна новая история здоровья, в которую входят такие физическая активность и движение, которые подходят вам именно сейчас, с учетом любых существующих ограничений.

Оливия, одна из участниц моего семинара, отправилась в путешествие, чтобы узнать, как ей преодолеть свои проблемы с пищеварением (как я уже упоминал, путешествие – это основанная на шаманизме практика с использованием состояния измененного сознания, которую вы будете применять). Оливия узнала, что ей нужно отказаться от соревнований по гребле, ее любимого вида спорта, которым она занималась много лет. Вступив в диалог с символами и фигурами, которые ей встретились, она узнала, что слишком серьезно относилась к соревнованиям по гребле, и стресс от стремления непременно победить способствовал возникновению проблем с пищеварением. Она также осознала, что постоянно соревновалась с другими и в остальных областях своей жизни и что это поведение нередко шло ей вовсе не на пользу. Оливия вступила в диалог со своим стремлением к соперничеству, и в результате ее стало меньше заботить, победила она или проиграла. Осознав, какому стрессу она постоянно себя подвергала, Оливия обнаружила, что может отказаться от ей же самой созданного давления и получать удовольствие от гребли, не относясь к ней чересчур серьезно. Ее пищеварение стало намного лучше.

Многие люди могут обнаружить, что с этой главой истории их здоровья сложно работать, потому что в офисе они вынуждены сидеть по много часов в день. Вот что пишет об этом журнал «Уолл Стрит Джорнал»: «Исследования показывают, что малоподвижный образ жизни, в том числе продолжительное сидение, увеличивает риск развития у человека десятков хронических заболеваний, от рака и диабета до сердечно-сосудистых болезней и неалкогольной жировой болезни печени».<sup>[91]</sup> Если слишком подолгу сидеть и недостаточно заниматься физическими упражнениями, со временем это может плохо сказаться на физическом здоровье.<sup>[10]</sup> Примером проблем, возникающих от сидения целый день на стуле, могут служить хроническая травма от постоянного напряжения одних и тех же мышц, а также боли в шее и спине. В новой истории здоровья, которую вы напишете, вы можете затронуть эту тему.

**Если ваша привычная физическая активность причиняет вам некоторую боль и дискомфорт, выйдите за рамки мысли «для здоровья мне нужно заниматься спортом».**

Исследуя темы движения и физических упражнений, вы можете переосмыслить их и принести в свою жизнь такие изменения, о которых вы не задумываетесь, когда думаете о движении только как о «занятиях спортом». Понизить риск проблем со здоровьем могут даже ходьба пешком, растяжка или небольшая физическая нагрузка, равно как и частая смена положения тела во время сидячей работы за столом.<sup>[11]</sup> Кроме того, вы можете попробовать разнообразные устройства, которые позволяют заниматься физическими упражнениями прямо во время работы: «стоячий» рабочий стол, стол со встроенной беговой дорожкой или велотренажером.

Есть множество способов восполнить дефицит движения так, чтобы улучшить свою гибкость, силу, чувство равновесия и выносливость, а с ними и общее состояние здоровья. Ходьба пешком, прогулки на природе, растяжка, йога, тайчи, цигун, танцы и другие виды активности часто не требуют почти никакой подготовки, а также позволяют общаться с другими людьми и не стоят больших денег. Если у вас есть серьезное заболевание или вы восстанавливаетесь после травмы, эти виды активности, часто щадящие, могут не только обеспечить вам необходимую физическую нагрузку, но и повысить настроение. Если у вас тугие, негибкие суставы и связки либо же плохое чувство равновесия и выносливость, вам стоит внимательно присмотреться к тому, сколько времени вы сидите за столом, и задуматься, не нужно ли вам заняться новыми видами физической активности, чтобы улучшить ситуацию.

Кроме того, сейчас проводятся исследования связи между движением, физической нагрузкой и миром природы. Исследуется, например, чем прогулка в лесу лучше прогулки по городской улице, или почему полезно каждый день понемногу бывать на солнце, занимаясь физической активностью. Связь между природой, хорошим самочувствием, физической активностью и движением исследуется в таких книгах, как «Ближе к воде»<sup>[12]</sup> и «Ваш мозг на природе». В частности, в них говорится о снижении в крови уровня кортизола, гормона стресса, которое связывают с улучшением настроения и иммунитета. Человеческое тело развивалось в окружении природы, так что логично, что ваше здоровье может улучшиться, если вы не просто начнете двигаться, но станете делать это на природе.

### ***Глава 3: сексуальность, образ собственного тела и его принятие, проблемы, связанные с менопаузой или андропаузой (сексуальные и гормональные изменения в зрелом возрасте)***

**1. Хорошие привычки/чем вы довольны.** В вопросах сексуальности, образа своего тела и его принятия, а также в вопросах, связанных с гормональными изменениями в зрелом возрасте, какие у вас есть хорошие привычки, а какие плохие? Что вы можете сделать, чтобы улучшить свои привычки?

**2. Истоки проблем.** Что способствовало возникновению любых проблем, связанных с этим аспектом вашего здоровья? Когда у вас начали закладываться привычки, которые сейчас вам вредят? Например, если раньше вы занимались сексом и получали от этого удовольствие, а теперь перестали, когда произошла эта перемена, и что еще происходило в вашей жизни в тот момент?

**3. Связи.** Как влияет на ваш образ собственного тела и его принятие тот тип сексуального самовыражения, который вам доступен, и наоборот? Как возрастные гормональные изменения

вливают на ваше ощущение собственной сексуальности, на ваш образ своего тела и его принятие? Нужно ли вам что-то изменить, чтобы чувствовать себя более удовлетворенными и лучше себя принимать? Видите ли вы какую-либо связь между этим аспектом своего здоровья и другими его областями? Например, когда вы сталкиваетесь с проблемами в этой области своего здоровья, испытываете ли вы также проблемы в других областях, которые на первый взгляд не имеют к ним отношения, например, в области еды и потребления алкоголя, или же в области веса, движения и физической активности? Мучают ли вас проблемы, связанные с человеческой смертностью, когда вы сталкиваетесь с проблемами в этой главе? Когда вы довольны этой главой своего здоровья, уменьшаются ли проблемы, связанные с другими главами или аспектами истории вашего здоровья? Возможно, они даже исчезают совсем?

**4. Информация.** Существуют ли какие-то меры, которые вы могли бы предпринять сегодня, чтобы получить больше информации об этой главе своего здоровья? Если да, то какие это меры?

**5. Поиск партнеров.** Можете ли вы найти профессионала, который станет вашим партнером в изменении этой главы вашего здоровья, например, терапевта или психотерапевта? Поддерживают ли вас окружающие – семья, друзья, участники группы поддержки – в том, чтобы вы разобрались со своими проблемами в этой области? Например, поддерживает ли ваш сексуальный или романтический партнер ваше решение изменить эту главу своей истории здоровья так, чтобы она приносила вам больше удовлетворения?

**6. Генетика и семейная история.** Как ваша генетика или семейное наследие могли повлиять на то, как вы думаете о своей сексуальности, образе своего тела, возрастных гормональных изменениях? Например, верите ли вы в такие утверждения, как «в моей семье все женщины после менопаузы стареют, толстеют и становятся несчастными», «семья научила меня, что много думать о своем теле и внешности – тщеславно», «в нашей семье не принято обсуждать сексуальность, не говоря уже о сексуальной дисфункции или неудовлетворенности, а также предпочтениях»? Есть ли в вашей истории такие утверждения, как «я боюсь, что мои сексуальные желания меняются, и не знаю, что это может значить для меня и как на меня будет смотреть моя семья»?

**7. Стресс.** Какую роль играет стресс в этой главе вашего здоровья? Как вы могли бы снизить уровень стресса в своей жизни, чтобы улучшить эту главу?

**8. Цели.** Какие у вас есть цели в области своей сексуальности и ее выражения? В области образа собственного тела и его принятия? В области регулирования возрастных гормональных сдвигов? Почему вы поставили себе эти цели?

**9. Преимущества сопротивления переменам по сравнению с преимуществами перемен.** Если бы уровень вашего сексуального желания изменился, или если бы вы изменили способ выражения своей сексуальности, были бы у этого неприятные последствия? Есть ли способы сделать выражение вашей сексуальности более приятным? Если да, то какие? Есть ли какие-то преимущества у того, чтобы разобраться со своими чувствами и убеждениями относительно собственной привлекательности, такие как возросшая уверенность в себе или лучшее отношение к тому человеку, каким вы являетесь? Есть ли какие-то не замеченные вами преимущества у того, чтобы изменить положение вещей? Если да, то какие?

**10. Определение тем.** Можете ли вы определить какие-то темы, которые влияют на эту главу вашей истории здоровья? Возможно, вы пытаетесь вернуть себе утраченное ощущение собственной мужской силы или женственности? Возможно вы, фигурально выражаясь, утратили свою плодовитость или потенцию? Ощущаете ли вы, что переживаете гормональный сдвиг?

**11. Название вашей главы.** Есть ли какая-то поговорка, песня, название книги или фильма, которые подытоживают то, что вы переживаете в связи с этим аспектом своего здоровья? Например, «лучшие годы уже позади», «где мои семнадцать лет», «седина в бороду – бес в ребро»?

**12. Тревога о смерти.** Заставляет ли эта глава вас волноваться о своей смертности? Если да, то почему? С возрастом мы обычно переживаем неожиданные изменения, затрагивающие наши тела, гормоны и сексуальное желание; они заставляют нас задуматься о том, кто мы такие, сохранили ли мы свою женственность, мужественность, сексуальность. Женщинам менопауза может принести чувство утраты, потому что стадия их жизни, связанная с рождением детей, подошла к концу. Некоторые женщины переживают раннюю менопаузу или гормональные изменения вследствие операций, медицинских процедур или приема препаратов. Изменения



нередко служат физическим напоминанием о том, что время идет, и мы не будем жить вечно. Подумайте, насколько это тревожит вас.

Наши тела меняются с наступлением зрелого возраста, а различные заболевания могут привести к утрате фертильности, либидо или ощущения собственной привлекательности или сексуальности. Сексуальность – основа зарождения новой жизни, поэтому когда сексуальность уходит, мы можем чувствовать себя менее привлекательными, менее сильными и значительными. В этот период своей жизни вам, возможно, стоит придумать новые способы проявлять творческую функцию и создавать что-то новое.

Старение бывает особенно сложно принять, когда оно влияет на наше восприятие себя как сильных, привлекательных людей, способных принести благо обществу. Некоторые люди реагируют на это чувство утраты попытками вернуть себе прежнюю физическую форму. У кого-то начинается депрессия, которая может быть формой злости, направленной внутрь. Другие чувствуют гнев и направляют его на свое окружение, что позволяет им почувствовать себя сильными, но впоследствии нередко вызывает чувство вины. Эта глава истории нашего здоровья часто тесно связана с нашей историей о том, кем мы себя считаем и каким видим свое место в мире.

Многие врачи и медицинские работники не обсуждают со своими пациентами проблемы сексуальности и восприятия тела, возможно, потому, что эта тема кажется им выходящей за область их экспертных знаний. Им может быть некомфортно поднимать эту тему, или же им кажется, что некомфортно может стать пациентам, если об этом заговорить. Из-за этого многие люди страдают молча, и безо всякой на то необходимости.

Например, людям, у которых формируется негативное восприятие своего тела в результате болезней или физических изменений, помогли бы рекомендации по менее критичному отношению к себе. Многие врачи были бы удивлены, узнав насколько часто встречаются у пациентов во время менопаузы пищевые расстройства, такие как булимия и анорексия, которые мы привыкли ассоциировать с ранней молодостью и подростковым возрастом. Нежелание принимать старение, сексуальные и гормональные изменения может способствовать формированию отрицательного образа себя, который служит катализатором для возникновения этих расстройств.<sup>[13]</sup>

Когда эго перестает искажать восприятие человеком самого себя, ему становится легче признать истинные потребности своего тела в еде и физической активности.<sup>[14]</sup>

Один из способов освободиться от нездоровых мыслей о весе и физической привлекательности в культуре, которая часто переоценивает значение этих двух факторов, – поработать с третьей главой вашей истории здоровья.

#### ***Глава 4: минимизация симптомов разнообразных хронических болезней или лечение периодических острых недомоганий***

У вас может быть какое-то хроническое заболевание с неприятными симптомами, а возможно, вы просто периодически страдаете от острых недомоганий, не связанных с хронической болезнью. Например, у кого-то могут быть хронические боли, в том числе головная боль, вследствие болезни, с которой они живут и от которой лечатся. У других людей может не быть хронической болезни, но иногда у них может болеть голова из-за мигрени или обостряться боль в когда-то давно травмированном плече. У вас могут возникать регулярные боли или другие неприятные симптомы из-за лекарств, которые вы принимаете, хронического заболевания или же того и другого вместе. Возможно, иногда у вас появляется неприятный симптом, и вы хотите узнать о нем больше, потому что заметили возникающий паттерн. Во всех этих случаях вам могут помочь ответы на вопросы к этой главе вашего здоровья.

**1. Хорошие привычки/чем вы довольны.** Когда речь идет об уменьшении симптомов хронической болезни и избегании острых недомоганий, какие у вас есть хорошие привычки, а какие плохие? Если в прошлом вы что-то меняли в жизни так, что вам легче стало справляться с симптомами хронической болезни или вы смогли эффективнее избегать острых недомоганий, что это были за перемены? Если вы испытываете недомогание прямо сейчас, может ли оно быть связано с изменением ваших привычек?



**2. Истоки проблем.** Что способствует возникновению проблем, связанных с уменьшением симптомов и стремлением избежать острых недомоганий? Когда у вас впервые проявились симптомы или недомогания, которые вас беспокоят? Что еще происходило в вашей жизни в тот момент?

**3. Связи.** Если у вас есть хроническое заболевание, видите ли вы какую-либо связь между своими симптомами и каким-то другим аспектом своего здоровья? Например, когда вы позволяете плохим привычкам взять над собой верх и недостаточно отдыхаете или ведете малоподвижный образ жизни, обостряются ли ваши симптомы? Если вас беспокоит острое недомогание, может ли оно указывать на заболевание, которое недавно у вас возникло, или которое было у вас когда-то раньше, но его удалось победить?

**4. Информация.** Знаете ли вы, где получить полезную информацию об облегчении своих симптомов? Существуют ли какие-то меры, которые вы могли бы предпринять сегодня, чтобы получить больше информации и рекомендаций?

**5. Поиск партнеров.** Можете ли вы найти человека, который станет вашим партнером в изменении этой главы вашего здоровья, например, терапевта или специалиста по вашему заболеванию? Поддерживают ли вас окружающие в том, чтобы вы разобрались со своими проблемами в этой области? Например, участвуете ли вы в группе поддержки для людей с вашим хроническим заболеванием?

**6. Перемены, которые произошли с вашим состоянием.** Какова роль эмоционального стресса в вашей главе об облегчении неприятных симптомов? Как ваши симптомы влияют на ваше здоровье, эмоции, убеждения относительно себя самих? Что из того, что беспокоит вас в ваших симптомах, связано не столько с физическим здоровьем, сколько с тем, что вы расстроены невозможностью заниматься тем, что раньше приносило вам радость?

**7. Генетика и семейная история.** Как ваша генетика или семейная наследственность могли повлиять на то, что вы думаете о своих симптомах или любых своих острых заболеваниях? Например, верите ли вы в такие утверждения, как «в нашей семье тромбы – обычное дело, мне суждено было страдать от тромбов», «в моей семье у всех слабое здоровье, неудивительно, что у меня все болит и ноет», «в нашей семье нет долгожителей, так что мои симптомы, наверное, говорят о том, что я скоро умру»? Помните, что вы не обречены на то, чтобы прожить чью-то чужую историю здоровья. Ваша история здоровья уникальна.

**8. Стресс.** Какую роль играет стресс в вашей главе о питании, алкоголе и весе? Как вы могли бы снизить уровень стресса в своей жизни, чтобы улучшить эту главу?

**9. Цели.** Какие у вас есть цели в области облегчения симптомов болезни или избавления от острого недомогания? Почему вы поставили себе эти цели?

**10. Преимущества сопротивления переменам по сравнению с преимуществами перемен.** Если вы испытываете симптомы хронического заболевания и не справляетесь с тем, чтобы их контролировать, есть ли у этого преимущества? Если да, то какие? Можете ли вы придумать способ сохранить эти преимущества каким-то другим путем? Например, если любимые люди уделяют вам больше внимания, когда ваши симптомы обостряются, можете ли вы найти другой способ получить необходимое вам внимание? Если вы испытываете острое недомогание, есть ли у этого преимущества? Например, заставляет ли вас боль в спине или головная боль замедлять темп и расслабляться – то есть делать то, что вам делать необходимо, но если бы боль вам об этом не напоминала, у вас бы никогда не дошли до этого руки? Если у вас есть хроническое заболевание, то есть ли какие-то преимущества у того, чтобы контролировать его симптомы, помимо снижения физической боли и дискомфорта? Например, большая независимость, более оптимистичный и позитивный взгляд на свою жизнь и так далее?

**11. Определение тем.** Можете ли вы определить какие-то темы, которые влияют на эту главу вашей истории здоровья? Есть ли среди них темы, связанные с проблемами, возникающими у вас в связи с конкретными системами органов? Например, если у вас проблемы с легкими и дыхательной системой, можно ли, фигурально выражаясь, сказать, что вам душно и нечем дышать? Если у вас проблемы с кожей, возможно, в вас «зудит» желание что-то сделать, либо же вы «кожей ощущаете» что-либо? Если у вас проблемы со зрением, что вам «застит глаза», на что вы «закрываете глаза»? Если у вас проблемы с пищеварением, что вы «не перевариваете»? Если у вас хроническое воспаление, возможно ли, что вы игнорируете «воспаляющую» эмоцию: гнев? Если вы испытываете постоянную физическую усталость, есть ли в вашей жизни факторы

стресса, от которых вы устали на эмоциональном или ментальном уровне, от которых вам нужно избавиться? Возможно, вас утомляет возмущение или горечь по поводу вещей, которые вы не в силах исправить или изменить? Если в последнее время у вас ослаб иммунитет, может ли такое быть, что эмпатия заставляет вас брать на себя слишком много чужих токсичных эмоций, и вы ими перегружены? Испытываете ли вы ухудшение симптомов в особенно эмоционально непростое или напряженное время года, например, во время праздников, годовщины чьей-то смерти или другого несчастья? Иными словами, взгляните на свои физические симптомы, состояние или системы органов и подумайте о том, как любые связанные с ними проблемы можно было бы увидеть метафорически, как темы. Вы также можете вернуться к разделу про чакры и подумать, есть ли связь между определенными физическими симптомами и эмоциональными сложностями и конкретной областью тела, например, есть ли связь между душевной болью и здоровьем вашего сердца.

**12. Название вашей главы.** Есть ли какая-то поговорка, песня, название книги или фильма, которые подытоживают то, что вы переживаете в связи с этим аспектом своего здоровья? Например, можно ли назвать эту главу вашей истории «часики тикают», «не одно, так другое», «все, что может пойти не так с моим здоровьем, обязательно пойдет не так – это закон подлости»?

**13. Тревога о смерти.** Заставляет ли вас эта глава вашей истории здоровья волноваться о своей смертности? Если да, то почему? Какими бы ни были причины любого ухудшения вашего физического состояния, вы можете замедлить и минимизировать его, возможно, даже улучшить ситуацию, более внимательно относясь к своему здоровью. Боли, а также развитие хронических заболеваний, часто служат физическим напоминанием о том, что время проходит, и мы не будем жить вечно. Подумайте, беспокоит ли это вас. Мы еще вернемся к вопросу старения в главе 8.

Многие болезни, хронические и острые заболевания имеют тематические аспекты, в том числе те, которые я затрагиваю своими вопросами. Например, если у вас диабет или предрасположенность к нему, вам может быть полезно поработать с архетипическими энергиями такой темы, как бунтарство, которое может мешать вам принять ограничения в питании и упорядоченность приемов пищи. Тема *puer aeternus*, вечного ребенка, может заставлять вас томиться по тому времени, когда вам можно было есть все, что угодно, в любое время суток, и не нужно было планировать приемы пищи, чтобы поддерживать на стабильном уровне настроение, энергию и сахар в крови.

Люди, страдающие от проблем с дыханием, нередко испытывают беспокойство, потому что когда у них возникают симптомы, с каждым вдохом они понимают, что не могут получить необходимый их телу кислород. Вы можете попробовать вступить в диалог со своим недомоганием, своим страхом, своими легкими, своим дыханием или своим внутренним целителем, чтобы больше узнать и изменить то, как влияют на вас архетипические энергии (инструкции по ведению диалога вы найдете в главе 4). Возможно, вам понадобится поработать с такими темами, как смелость, вера и решимость.

Если вы обращаетесь со своими симптомами как с врагами, ваши отношения с ними будут иными, чем если вы будете думать о них как о потенциальных союзниках, которые могут помочь вам расти, учиться и даже в каком-то смысле исцеляться. Конечно, враждебное отношение может быть правильным подходом, если речь идет о раке или диабете. Но иногда помогает увидеть раковые клетки или вирусы как существа, которые просто пытаются выжить и ищут пропитания.

Вы можете решить вступить в диалог со своими симптомами или заболеванием, чтобы больше о них узнать и, возможно, договориться о новых отношениях.

Вы также можете попробовать поработать с архетипической энергией завершения, чтобы помочь своим раковым клеткам или вирусам умереть (путешествие для встречи с энергией завершения описывается в главе 8).

### **Другие главы, которые вы можете выделить и исследовать**

Потенциально в вашей истории здоровья есть и другие главы, которые вы можете захотеть исследовать, например, генетические предрасположенности. Вы также можете решить, что в вашей истории есть глава о депрессии и беспокойстве, которую стоит исследовать, потому что

она влияет на ваш иммунитет, сон и прочие аспекты здоровья. Позвольте своей интуиции подсказать вам дополнительные главы для изучения.

Если вы считаете, что у вас есть генетическая предрасположенность к конкретному заболеванию, и хотите исследовать эту главу истории своего здоровья, попробуйте ответить на следующие вопросы.

- Когда дело доходит до заботы о себе ради того, чтобы у вас не начались те заболевания или проблемы со здоровьем, к которым у вас может быть генетическая предрасположенность, спросите себя: что вы сделали на сегодняшний день, чтобы предотвратить развитие этих проблем или заболеваний?

Что бы вы хотели сделать? Если вы сдадите анализы, чтобы выяснить, действительно ли у вас есть генетическая предрасположенность к этому заболеванию, это мотивирует вас вести более здоровый образ жизни прямо сейчас? Готовы ли вы принять меры для предотвращения заболевания без сдачи анализов? Если бы вы сдали анализы и они бы показали, что у вас нет генетической предрасположенности к конкретному заболеванию, вы бы стали принимать эти меры? Если нет, то почему?

- Если бы у истории вашей генетической предрасположенности было название, каким бы оно было? А как бы вы хотели ее назвать? Например, сейчас ее название «Наша семья проклята», а вы хотели бы переименовать ее в «Я изменю наследие своей семьи». Можете ли вы заняться работой по исцелению себя, чтобы минимизировать вероятность активации генов, отвечающих за вашу семейную болезнь?

Если у вас депрессия и/или приступы беспокойства, сами по себе или в связи с заболеванием или состоянием здоровья и вы хотели бы исследовать эту главу своей истории здоровья, попробуйте ответить на следующие вопросы.

- Бывают ли у вас время от времени физические проблемы, которые связаны или могут быть связаны с беспокойством или депрессией? Если да, то какие это проблемы?

- Как ваши физические проблемы, связанные с депрессией или беспокойством, влияют на другие аспекты вашего здоровья (вес, выносливость, чувство равновесия, сила и так далее)? Как они связаны с вашими убеждениями относительно себя?

- Есть ли какие-то преимущества у того, чтобы страдать от депрессии и беспокойства, а также физических проблем, с ними связанных? Например, заставляет ли вас ваше беспокойство концентрироваться на том, что вам нужно сделать, чтобы изменить историю своего здоровья или даже историю своей жизни? Есть ли преимущества у депрессии, усталости и нехватки сил, например, такие как возможность избежать эмоционально некомфортного общения в компании, знакомства с новыми людьми или потенциальными романтическими партнерами?

- В вопросах контроля своего беспокойства и депрессии, какие способы были эффективными для вас в прошлом? Что эффективно для вас сейчас? Есть ли что-то, что вы делали раньше, чтобы уменьшить проявления беспокойства и депрессии, но потом перестали? Почему вы перестали использовать этот подход?

- Что мешает вам контролировать свое беспокойство и/или депрессию и любые связанные с ними физические проблемы?

- Какие у вас цели в области контроля за своим беспокойством/депрессией и связанными с ними физическими проблемами?

- Если бы история вашего опыта депрессии/беспокойства и связанных с ними физических проблем как-то называлась, как бы звучало это название? А как бы вы хотели, чтобы оно звучало? Например, возможно, ваша история называется «Я так устаю», а вы бы хотели, чтобы она называлась «Мне становится лучше»?

Опять же, возможно, вам стоит поработать над некоторыми вопросами сейчас, а потом вернуться к ним и дописать ответы после того, как вы попробуете практики измененного сознания, потому что они, скорее всего, помогут вам по-новому увидеть ситуацию.

Вы сами решаете, как вам работать с этой главой, посвященной дневниковым записям, какие главы своей истории здоровья исследовать и в каком порядке, но что бы вы ни решили, я надеюсь, что вы уделите достаточно времени тому, чтобы глубоко погрузиться в разные главы своей истории здоровья. Это позволит вам больше узнать о сегодняшнем состоянии своего здоровья, а также о происхождении ваших проблем. Тогда у вас начнут появляться догадки о том, что вам стоит изменить в будущем.

Если вы хотите написать новую историю здоровья, нелишним будет знать, что вы хотите и чего не хотите испытывать. Возможно, вы забыли, как это – жить без проблем со здоровьем или без какой-то одной конкретной проблемы. Вместо того чтобы просто принять, что вы ничего не можете сделать, что вы не сможете снова испытать тот уровень здоровья, который был у вас в прошлом, вы можете решить написать новую, лучшую историю здоровья, в которой нет вашей проблемы – мигреней, бессонницы, лишнего веса, проблем с пищеварением, всего того, что вас беспокоит. Эту новую историю здоровья можно претворить в реальность, и она подарит вам лучшее здоровье и лучшие отношения со своим физическим телом.

Вы всегда сможете дополнить или исправить свою историю здоровья впоследствии, если обнаружите, что она вам не подходит, или если поймете, что ее слишком сложно реализовать.

Теперь, когда вы выяснили, какая у вас текущая история здоровья, а также, возможно, определили некоторые препятствия, мешающие вам ее изменить, начинается более глубокая работа. В следующей главе вы узнаете о практиках работы с измененным сознанием, которые могут открыть вам доступ в трансперсональные миры, где вы можете найти знания и энергию, чтобы написать новую, лучшую историю. Если бы трансформация была простым и естественным следствием сознательного решения изменить те привычки, которые вредны для вашего здоровья, вы, наверное, уже давно бы их изменили. В трансперсональных мирах вы как раз сможете понять и преодолеть те препятствия, которые не дают вам этого сделать.

**ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО РАЗВИВАЛОСЬ В ОКРУЖЕНИИ ПРИРОДЫ, ТАК ЧТО ЛОГИЧНО, ЧТО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ МОЖЕТ УЛУЧШИТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРОСТО НАЧНЕТЕ ДВИГАТЬСЯ, НО СТАНЕТЕ ДЕЛАТЬ ЭТО НА ПРИРОДЕ.**

## Глава 4

### Практики работы с измененным состоянием сознания для получения знаний и энергии

Путь к невидимому миру, он же коллективное бессознательное, он же трансперсональные миры, лежит через практики работы с измененным состоянием сознания. Состояние измененного сознания часто ассоциируется с чувством глубокого обновления и благополучия, гармонии с собой или с природой, ощущением отсутствия времени и уменьшением физической боли.<sup>[15]</sup>

Юнгианцы и шаманы сказали бы, что достижение этих состояний полезно не только тем, что помогает вам лучше себя почувствовать: измененные состояния сознания могут дать вам доступ к идеям и энергиям, которые вы можете использовать, чтобы изменить историю своего здоровья и достичь исцеления.

Традиционные шаманы и целители нередко работают со священными растениями, такими как аяуаска, чтобы помочь людям попасть в трансперсональные миры и совершить там необходимую работу, потому что священные растения обладают способностью вводить сознание в измененное состояние. Однако использовать эти растения необязательно для того, чтобы вы могли применить те практики работы с измененным сознанием, о которых я пишу в этой книге.

Музыка, как живая, так и в записи, может помочь вам выйти из обычного, каждодневного состояния сознания и попасть в состояние, более близкое к трансу, которое позволит вам получить опыт пребывания в трансперсональных мирах и общения со своим бессознательным и коллективным бессознательным. Вы можете пользоваться барабанами и погремушками (или записью звуков барабанов и погремушек), чтобы помочь себе, когда будете использовать практики измененного сознания, описанные в этой книге, – особенно путешествия. Запись звуков природы для этого тоже хорошо подходит.

Кроме того, подумайте о возможности использовать практики работы с измененным сознанием на улице, в окружении звуков природы, потому что эти звуки могут эффективно помочь вам перейти на другой уровень сознания и изменить частоту своих мозговых волн. В любом случае, где бы вы ни решили практиковать, убедитесь, что вас никто не потревожит в течение хотя бы двадцати минут.

Руководство по практикам содержит общие инструкции, которые позволяют вам самостоятельно дополнить их деталями. Я написал их таким образом, чтобы ваше бессознательное могло свободно выражать себя. Поэтому если, например, вас просят подняться

на гору по извилистой дороге, вы можете ощутить это через физическое ощущение, визуальный образ (возможно, анимированный), либо же просто через понимание и внутреннее знание.

Вы можете решить сделать аудиозапись инструкций к некоторым практикам, прежде чем приступить к ним, особенно к путешествиям, которые сопровождаются подробными инструкциями. Начитайте инструкции при помощи любого записывающего устройства, например, телефона с диктофоном, и обязательно оставляйте в тексте паузы. Во время путешествий вам потребуется много времени для получения знаний каждый раз, как вы предпримете какое-то действие, например, войдете в комнату или зададите вопрос.

Очень хорошо использовать практики на природе, поскольку это усиливает и обогащает ваш опыт. Позаботьтесь обо всем, что может вам помешать, выключите телефон и другие устройства, убедитесь, что вас никто не побеспокоит. На природе проще найти уединенный уголок, если у вас есть доступ к частной территории, которая находится вдали от проезжих улиц и людей, но вы можете выполнять упражнения и во дворе, в парке возле дома или вообще в самом доме.

Попробуйте также совершать путешествия вместе с другими людьми, которым интересно попробовать делать это одновременно. Договоритесь о том, когда и как заканчивать практику, чтобы вы не беспокоили друг друга во время переживания своих отдельных путешествий.

Используя практику, начните ее стоя, а закончите сидя или лежа. Не считайте, что вы должны сидеть в определенном положении, только на полу или на земле. Если вас беспокоят суставы или вы не слишком гибки, просто сядьте в удобную позу, возможно, на стул, подушку или коврик, если это помогает вам сфокусироваться на практике, а не на своем физическом дискомфорте.

Я рекомендую вам подготовиться к опыту работы с измененным сознанием при помощи следующих ритуалов, о которых я подробно расскажу в этой главе:

- открыть священное пространство, обратившись к четырем направлениям света, верху и низу;

- очистить свое энергетическое поле;
- выполнить осознанное дыхание.

Заканчивая практику, вы можете выполнить следующий ритуал:

- закрыть священное пространство;
- поблагодарить энергии, которые помогли вам (если это не вызывает у вас протеста);
- не спешить анализировать все произошедшее с вами.

Я еще подробно объясню каждый из этих ритуалов. Все вместе они занимают лишь минуту-другую времени, или если хотите, вы можете выполнять их как угодно долго. Когда вы начинаете использовать практику работы с измененным сознанием, ритуалы очень эффективно помогают вам быстро перейти в другое состояние сознания. Завершающий ритуал может помочь вам вернуться в обычное сознание и испытать благодарность и благоговение по отношению к проделанной работе.

Во многих традициях вы открываете священное пространство, когда целенаправленно выделяете пространство вокруг себя как священное, ритуалистически обозначая его границы. Шаманы говорят, что открывая священное пространство, вы создаете емкость для энергии, с которой работаете, а закрывая его, облегчаете себе возвращение в обычную реальность. Закрывая священное пространство, вы можете захотеть коснуться земли или выждать несколько мгновений, чтобы «заземлиться», прежде чем возобновлять свои обычные ежедневные занятия. Вам необязательно использовать эти ритуалы с каждой практикой измененного сознания в этой книге, но время от времени я буду предлагать вам их выполнить. Я думаю, что особенно эффективны они для шаманских путешествий.

### ***Подготовительная практика 1: как открыть (и закрыть) священное пространство***

Открывать и закрывать священное пространство – это практика, основанная на шаманской традиции, чрезвычайно полезная в силу нескольких причин. Во-первых, она позволяет вам ощутить свою связь с матрицей (энергетическим полем, которое связывает все сущее, все, что произошло от Источника). Во-вторых, она может помочь вам почувствовать поддержку со стороны матрицы и Источника. В-третьих, целенаправленное обращение к энергиям разных направлений может помочь вам почувствовать благодарность по отношению к Источнику и связь с ним.

Изучая шаманизм и перенимая знания у разных шаманов, я узнал, что у каждой коренной культуры обеих Америк есть собственные, уникальные способы обозначения священного пространства и работы с ним. Я работаю с медицинским колесом Школы исцеления светового тела, которая основывается на традиции народа кечуа, коренных жителей Анд. Юг символизирует отказ от историй прошлого, восстановление, заживление старых ран. Запад символизирует преодоление страха смерти и влияния прошлого, в том числе влияния прошлых поколений. Север ассоциируется с тем, чтобы увидеть свои истории как путешествия со значением и как часть более масштабных историй, которые мы делим с другими людьми, в том числе своими предками. Наблюдая эти истории как путешествия, переплетенные с другими путешествиями, мы, как считается, будим свою духовную природу. Восток связан с новыми возможностями для будущего, начинаниями, новыми историями, в которые мы интегрируем все, что узнали и пережили.

Практикующие начинают с юга и продвигаются к востоку, заканчивая обращение упоминанием матери-земли, или же Пачамамы, и отца-неба. Обращаясь к матери-земле, я благодарю ее за все, что она делает для меня, и прошу ее руководить мной в моем служении. Обращаясь к отцу-небу и великому, непознаваемому Духу жизни, я выражаю благодарность за то, что являюсь частью их жизненного плана.

Четыре стороны света, а также верх и низ, можно представлять себе как архетипические силы, которые способны помочь вам в работе. Вы можете ритуально призвать их, например, такими словами.

Юг, я благодарю и восхваляю тебя,  
и взываю к тебе с приглашением  
присоединиться ко мне в моей  
работе, когда я отпускаю то, что мне  
больше не нужно.

Запад, я благодарю тебя и прошу,  
чтобы ты помог мне преодолеть  
страх.

Север, я благодарю тебя и благодарю  
своих предков за то, что передали  
мне свою мудрость. Помоги мне увидеть  
свою жизнь как путешествие.  
Помоги мне знать, что ты дал мне  
карту для этого путешествия.

Восток, я благодарю тебя за надежду  
на новые начинания. Помоги мне  
увидеть новые возможности.

Хвала и благодарность тебе,  
мать-земля, и тебе, отец-небо.

Если вы не хотите использовать обращения, подобные этим, вы можете просто позволить образам или словам появляться естественным образом, пока вы вызываете в себе чувства благодарности и надежды, обращаясь к каждой стороне света в указанном мной порядке. Делая это, приглашайте энергии, связанные с югом, западом, севером, востоком, низом (землей) и верхом (небесами), и будьте им открыты.

Вы также можете поблагодарить бога, своих ангелов-хранителей или святых, пока вы в указанном порядке признаете каждый шаг в цикле исцеления и обновления. Смысл этого ритуала в том, чтобы выказать уважение силам, превосходящим человеческие, и пригласить их к участию в процессе исцеления, который включает в себя следующие шаги:

- отпустить прежнее;
- позволить страху подняться внутри вас, но не ошеломить, а затем отпустить этот страх на волю;

- почувствовать себя частью более масштабной, не только личной истории, и ощутить свою взаимосвязь с другими;
- посадить семена чего-то нового и начать воплощать в жизнь новую историю (в нашем случае, историю здоровья);
- распознать силу своей связи с землей и всего, что вам доступно в материальном мире;
- признать силу своей связи с небом и всего, что вам доступно в мире Духа и сознания.

Открывая священное пространство, оставайтесь открытыми для своего собственного восприятия качеств тех энергий, с которыми вы работаете. В книге «Зарядите свой мозг», написанной в соавторстве с неврологом Дэвидом Перлмуттером, шаман Альберто Виллолдо пишет, что открывая священное пространство, вы можете просто повернуться по очереди ко всем направлениям света и почувствовать связь с той энергией, которую каждое из них представляет. Он пишет: «Помогите своему образованному, логичному мозгу понять, что это древние воплощения сил природы».<sup>[16]</sup> Призывая энергии всех шести направлений, или же призывая Духа, ангелов или прочие эманации Духа, вы также можете укрепить свое намерение получить знания и поддержку в отношении конкретной проблемы со здоровьем.

Традиционный метод открывать священное пространство – это встать и поворачиваться по кругу, обращаясь к четырем направлениям света, верху и низу.

Вы можете просто представить себе, что проделываете это, однако выказывая уважение четырем направлениям «медицинского колеса», верху и низу, двигаясь по кругу или вращаясь на месте, вы можете посмотреть на окружающее под разными углами и напомнить себе, что все в мире взаимосвязано и что на все существует много точек зрения. Мне кажется ценным встать и повернуться лицом к каждому из четырех направлений света, когда я призываю их или благодарю за помощь в работе. Я встаю на колени, когда благодарю мать-землю, и поднимаю руки к небу, обращаясь к небесным духам и Великому Духу.

Чтобы закрыть священное пространство, поблагодарите энергии, которые вам помогали, отдав им дань уважения. Если вам комфортно, сделайте это, поворачиваясь лицом к каждому из четырех направлений света, а также к земле под ногами и небом над головой. Закрывая священное пространство, вы ощущаете связь со всем в мире, а также благодарность за полученную поддержку.

Если вы решите сделать аудио-запись инструкций, чтобы использовать ее во время любой практики измененного пространства, вы можете включить в запись слова для открытия (а затем закрытия) священного пространства, а также напоминание использовать следующие два подготовительных шага: очистить свое энергетическое поле и выполнить осознанное дыхание.

### ***Подготовительная практика 2: как очистить свое энергетическое поле***

Чтобы очистить свое энергетическое поле, надо осознать его и заметить в нем любые нарушения, о которых вам нужно позаботиться. Эта практика поможет вам освободить свой ум от обыденных мыслей и облегчит исследование того, что юнгианцы называют бессознательным, а шаманы – трансперсональными мирами. Простой способ очистить свое энергетическое поле – использовать технику работы со светом Источника, ярким, белым и целительным.

Для начала замедлите активность своего ума. Вы можете, например, понаблюдать за какой-то простой природной сценой, или же закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, концентрируясь на ощущениях во время дыхания.

Затем сделайте то, что иногда называют сканированием тела: при помощи своей интуиции посмотрите, есть ли в вашем энергетическом теле области, которые кажутся темными или тяжелыми, поношенными или поврежденными, либо же заставляют вас чувствовать себя грустными, расстроенными, тяжелыми, отягощенными или стесненными. Если такие области есть, сконцентрируйтесь на них.

Вдохните, представляя себе, что вы вдыхаете яркий белый свет, способный исцелять. Выдыхая, посылайте темную, тяжелую энергию наружу, прочь из себя. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете, что темная, тяжелая энергия растворяется или рассеивается.

Затем сосредоточьтесь на других областях, где вы чувствуете эту же энергию, которую вы хотите высвободить. Когда вы обращаете внимание на эти области, вы можете заметить, что у них есть эмоциональная окраска – например, они могут быть окрашены печалью или

беспокойством. Продолжайте чистить свое энергетическое поле, пока не почувствуете, что оно освободилось ото всех тяжелых или изношенных областей.

### ***Подготовительная практика 3: как выполнять осознанное дыхание***

Большинство из нас не замечает, как дышит, если только осознанно не направляет внимание на дыхание. Однако если мы практикуем осознанное дыхание, обращаем внимание на ощущение вдоха, выдоха и паузы между ними, мы можем помочь своему сознанию выйти за пределы обыденного состояния.

Осознанное дыхание не требует, чтобы вы меняли темп вдохов и выдохов. Вы можете просто направить внимание на ощущение того, как вы втягиваете воздух в легкие и естественным путем позволяете себе выдохнуть. Каждый раз, как ваше сознание начнет отвлекаться и вы заметите в голове мысли (такие как «не знаю, правильно ли я это делаю») или отвлечетесь на залаявшую за окном собаку, просто верните свое сознание к ощущению и опыту дыхания.

Вы также можете использовать техники осознанного дыхания, связанные со счетом во время вдохов и выдохов и с контролем своего дыхания. Например, вы можете считать до семи, пока вдыхаете, задерживать дыхание на семь счетов, выдыхать на семь счетов, затем снова задерживать дыхание на семь счетов. Еще один метод осознанного дыхания – про себя повторять одно и то же слово, вдыхая и выдыхая, например «покой» или «равновесие». Независимо от метода, главное в практике осознанного дыхания – оставаться полностью в моменте, сознательно ощущая свои вдохи и выдохи. Выполняя осознанное дыхание, вы начинаете ощущать, что участвуете в обмене энергией между вами и миром вокруг, частью которого вы являетесь. Это ощущение помогает вам выйти из обыденного состояния сознания и пережить расширение сознания.

Как я уже говорил, после использования практики работы с измененным состоянием сознания, такой как шаманское путешествие, закройте священное пространство, если вы его открывали, и молча выразите свою благодарность за пережитый опыт. Затем, после того, как ощутите, что вернулись в обыденное состояние сознания, дайте себе время на то, чтобы просто вспомнить, что случилось, когда вы использовали практику, а впоследствии запишите свой опыт в дневник. Вы также можете зарисовать любые пришедшие к вам образы и рассмотреть их, размышляя об их значении для вас.

### **Отправьтесь в путешествие в тишину, чтобы сбалансировать свою энергию**

В шаманской работе над исцелением равновесие всегда является одной из целей. Нам нужно энергетически убрать нечто, что является причиной плохого здоровья, и поместить эту энергию куда-то – как правило, мы выпускаем ее в землю. Нам также нужно энергетически привнести в систему что-то, что способствует здоровью, чтобы заполнить то пространство, которое мы только что освободили. Считается, что целительная энергия, которую мы для этого используем, происходит от Источника. Шаманы говорят, что земля может трансформировать нездоровые энергии, которые мы ей отдаем, так что она не страдает во время нашего процесса исцеления. А поскольку Источник обладает бесконечными целительными силами, мы можем пить из него вновь и вновь, чтобы восстановить утраченное равновесие.

Понятие балансировки энергий также является неотъемлемой частью аюрvedы и других традиционных разновидностей медицины. Даже западные врачи признают, что для оптимального здоровья нам нужен баланс, в том числе баланс в питании и баланс между активностью и отдыхом.

В описанную ниже практику балансирования энергий входит энергетический отказ от чего-то ненужного и привнесение чего-то полезного на освободившееся место. Как вы помните из рассказа Марии, Тишина – это место до начала творения, где все существует в своем потенциале до того, как начнет существовать в материальном мире. Это успокаивающее, целительное место, где вы ощутите безусловную любовь к себе и ко всем остальным существам – более того, ко всему, что существует в мире. Тишина испускает белый исцеляющий свет, который вы можете впитать в свое энергетическое поле.



Реальна ли Тишина? Я считаю, что да, и я часто отправляюсь в нее, чтобы впитать полезные энергии, которых у нее имеется в изобилии. Более того, когда я очищаю свое световое энергетическое тело, тот белый исцеляющий свет, который я впитываю, происходит из Тишины.

Перед началом практики обозначьте свое твердое намерение отправиться в Тишину, чтобы получить энергии, которые могут положительно повлиять на ваше физическое здоровье, и избавиться от любых энергий, которые отрицательно влияют на него. Этот энергетический обмен вернет ваше энергетическое поле в состояние равновесия и благополучия. Откройте священное пространство, очистите свое энергетическое поле и используйте технику осознанного дыхания, чтобы перейти в измененное состояние сознания.

---

### **ПРАКТИКА ИЗМЕНЕННОГО СОЗНАНИЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ В ТИШИНУ**

*Представьте себе, что вы движетесь по длинному тоннелю к кристаллической, похожей на брильянт энергетической конструкции, и проходите сквозь нее в место, которое, как вы интуитивно знаете, и есть Тишина. Ощутите свойства этого трансперсонального мира.*

*Спросите Тишину:*

- Какое послание у тебя есть для меня по поводу моего здоровья?

*Подождите, пока вам откроется ответ. Оставайтесь внимательными и терпеливыми. Затем, когда будете готовы, спросите:*

- Нужно ли мне знать что-то еще?

*И вновь будьте терпеливы и оставайтесь открытыми ответу.*

*Попросите Тишину забрать у вас что-то, что вам не нужно, что-то, от чего вам нужно отказаться, чтобы ваше здоровье улучшилось.*

*Попросите Тишину дать вам что-то, что вам нужно, что поможет вам улучшить свое здоровье.*

*Когда вы почувствуете, что готовы, возвращайтесь по тому же пути, по которому пришли, через кристаллическую конструкцию в туннель и обратно туда, где вы начали путешествие. Поблагодарите Тишину за помощь, а затем возвращайтесь в обыденное состояние сознания.*

---

Закройте священное пространство и посвятите продолжительное время тому, чтобы осмыслить все, что вы пережили и узнали. Опишите все в дневнике и сформулируйте любые знания о своем здоровье, которые вы получили в результате путешествия.

### **Поддержка в использовании практик работы с измененным состоянием сознания**

Во многих традициях, когда вы отправляетесь в шаманское путешествие, с вами всегда находится проводник, который поддерживает и защищает вас. Когда вы встречаете этого духовного проводника, вы должны спросить его, разрешается ли вам продолжать путешествие. Если посмотреть на эту идею с западной, психологической точки зрения, то просить разрешение на исследование своей психики имеет смысл, если ваш сознательный разум эмоционально не готов к тому, что вас ожидает. Духовный проводник, который требует от вас спрашивать разрешения на путешествие, может служить вам психологическим защитником.

Когда вы просите у проводника разрешения продолжать, обычно он дает его, что означает, что ваше бессознательное считает вас готовыми провести эту работу и выявить то, что скрыто от вашего сознательного разума.

Если проводник, которого вы встречаете, не дает вам разрешения на путешествие, спросите, почему, и узнайте, что вы могли бы сделать, чтобы вам позволили продолжить путь.

Вы можете вступить с проводником в переговоры. Если разрешение так и не получено, попробуйте вернуться в другой раз – и порассуждайте в своем дневнике о причинах, по которым ваша психика может не разрешать вам исследовать то, что скрыто от вашего сознательного разума.

Нередко бывает так, что если вы не получаете разрешения на путешествие сегодня, но в другой день возвращаетесь, чтобы попробовать еще раз, вы не встречаете никакого сопротивления. Возможно, к этому моменту вы эмоционально лучше подготовлены к тому, что вам откроется. В любом случае, нет никакой причины тревожиться, если вы встретили внутреннего персонажа, который в какой-то конкретный момент не хочет позволить вам исследовать трансперсональный мир.

В путешествиях, предложенных в этой книге, считайте любого проводника, который вам встретится, своим внутренним целителем, мудрым аспектом вашей личности, который знает, что вам нужно для достижения исцеления. Неважно, какую форму принимают проводники, когда вы встречаете их в трансперсональных мирах. Проводники встречаются вам для того, чтобы поддержать вас, так что будьте благодарны им, когда они появляются, и благодарите их за помощь.

### **Путешествие в нижний мир**

Традиционно путешествие в нижний мир, также известное как путешествие за возвращением души, можно предпринять, чтобы посоветоваться с энергиями своих предков и проводниками в форме духов животных, установить связь с энергиями земли, а также вернуть себе утерянные части души, то есть такие аспекты вашей личности, которые откололись и потерялись в результате травматичных опытов прошлого. Во время путешествия в нижний мир вы также можете получить доступ к скованной энергии, которая нужна вам, чтобы положительно повлиять на историю вашего здоровья сегодня и в будущем, и высвободить ее. Юнгианец мог бы сказать, что вы получите доступ к аспектам своей личности, которые оказались скрыты от вашего сознательного разума, затерялись в тени, потому что вашему сознательному разуму было глубоко некомфортно их осознавать. Вернув себе эти качества, вы сможете вновь интегрировать их в свое будничное сознание, на этот раз положительным образом.

Выводить на передний план то, что скрыто в бессознательном, может быть эмоционально тяжело, а иногда даже страшно. Некоторые вещи могли быть спрятаны от вашего сознания, чтобы защитить вас от связанной с ними болью – воспоминания о пережитом насилии, например, или какого-то знания о себе, которое вам очень неприятно осознавать. Если после использования описанных мной практик вы почувствуете себя расстроенными, вы всегда можете обратиться за помощью к Источнику. Вы также можете обратиться к психологу, чтобы он помог вам справиться с поднявшимися в вас чувствами. Однако, как правило, путешествия являются положительным опытом.

Путешествие в нижний мир, которое я вам предлагаю, содержит несколько комнат и духа-хранителя. В комнатах вы встретите идеи и энергию, которые могут принимать разные формы, такие как символ, внутренняя фигура, ощущение, внутреннее знание. Когда будете готовиться к путешествию, сформируйте намерение узнать о чем-то из прошлого, что влияет на ваше здоровье сегодня. Как правило, в путешествии людям открываются корни их истории здоровья или что-то из прошлого, что нужно вернуть в обывденное сознание. В каждой комнате

вы можете задавать конкретные вопросы, предложенные мной, или просто иметь намерение получить ответы на вопросы о том, что из вашего прошлого влияет на вашу историю здоровья сегодня, от чего из прошлого вам нужно избавиться, чтобы улучшить историю своего здоровья, и что из прошлого вам нужно вернуть себе.

Поскольку это долгое и подробное путешествие, я хочу напомнить вам о возможности записать инструкции на аудио и слушать эту запись во время практики. Я также рекомендую вам подготовиться к этому путешествию, открыв священное пространство, очистив свое энергетическое поле и выполнив осознанное дыхание.

---

### **ПРАКТИКА ИЗМЕНЕННОГО СОЗНАНИЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ В НИЖНИЙ МИР**

*Представьте себе винтовую лестницу, которая ведет вниз, в землю. Представьте, как вы спускаетесь по этой спиральной лестнице все ниже и ниже, глубоко в землю.*

*Когда достигнете нижней ступеньки, сделайте глубокий вдох и посмотрите прямо вперед. Перед вами находится ваш проводник: ваш внутренний целитель. Рассмотрите этого союзника, который поможет вам получить необходимые знания и высвободить энергию, которая вам больше не нужна, а также получить энергию, которую вы сочтете благоприятной.*

*Спросите своего внутреннего целителя: «Разрешается ли мне продолжить путешествие сегодня?» Если ответ отрицательный, спросите: «Что мне нужно сделать, чтобы получить разрешение?»*

*Дождитесь ответа и решите, хотите ли вы выполнить то, что от вас требуется. Если вы решите не делать то, о чем просит вас проводник, вы можете подняться по винтовой лестнице в мир обыденного сознания и вернуться сюда в другой раз.*

*Если разрешение получено, посмотрите перед собой и увидите, что вы входите в коридор и что слева от вас расположены три двери подряд. Вместе со своим внутренним целителем подойдите к первой двери и встаньте перед ней. Спросите: «Какой фактор или событие из моего прошлого влияет на мое здоровье сегодня, так что мне нужно понять его и разобраться с ним?»*

*Подождите. Затем откройте дверь и увидите там нечто, что отвечает на этот вопрос. Это может быть символ, ощущение, слово, фигура. Оставайтесь на месте некоторое время, впитывая полученную информацию. Вы можете спросить, нужно ли вам узнать что-то еще. Вы находитесь в месте для получения знаний, так что оставайтесь открыты этим знаниям.*

*Когда будете готовы, перейдите со своим внутренним целителем ко второй двери и спросите: «От чего в моем прошлом мне нужно избавиться, чтобы мое здоровье улучшилось?» Откройте дверь, чтобы получить ответ. Не спешите, получите все предложенные вам знания.*

*Когда будете готовы, пройдите к третьей двери вместе со своим внутренним целителем. Стоя перед этой последней дверью, спросите: «Что из моего прошлого мне нужно вернуть себе, чтобы мое здоровье улучшилось, возможно, что-то, что у меня когда-то было и потом потерялось?»*

*И вновь откройте дверь и получите ответ. Будьте готовы получить то, что вам необходимо, в любой форме, в которой придет ответ. Дайте себе время принять информацию.*

*Повернитесь к своему внутреннему целителю и поблагодарите за то, что он вел и защищал вас. Затем вернитесь к винтовой лестнице и поднимитесь по ней, поднимайтесь, пока не вернетесь в свое тело и не почувствуете свою физическую составляющую. Поблагодарите Источник за помощь в путешествии.*

---

Если вы открывали священное пространство, закройте его. Позднее опишите в дневнике свой опыт и знания, полученные во время путешествия, а также свои мысли о том, как вы могли бы использовать эти знания.

Когда я совершил путешествие в нижний мир, в первой комнате я был поражен сознанием того, как сильно на мое здоровье повлияло курение моих родителей. У меня также возникло ощущение, что моя мать выпивала, когда была беременна мной. Я думаю, что на физическом и метафорическом уровне эти факторы давали мне ощущение стесненности. Они могли сыграть роль в моих проблемах с сосудами, в образовании бляшек, которые не дают крови свободно циркулировать. На психологическом уровне я иногда испытывал ощущение стесненности и чувствовал мощное желание жить более свободно.

Другой фактор внешнего влияния, который я осознал, был связан с тем, что я вырос в Питтсбурге в такое время, когда воздух в нем был сильно загрязнен. В середине дня в 1940-е и 1950-е небо было темным от заводского смога, и жирная сажа постоянно оседала на окнах машин. У меня в крови был высокий уровень свинца, и иногда я чувствовал, что в голове у меня туманится. Я компенсировал это ощущение, развивая свой интеллект, но требовались дополнительные усилия, чтобы преодолеть эти факторы, влиявшие на мою способность мыслить ясно и без стесненности. Я также подозреваю, что моя иммунная система пострадала от привычек моих родителей и загрязненности окружающей среды в детстве, потому что ребенком я болел больше нормального.

Во второй комнате я сразу получил сообщение о том, что мне нужно избавиться от хлама. Я склонен цепляться за идеи, журналы, книги и информацию из прошлого, с которыми я всегда планировал что-то сделать, но обычно потом так ничего и не сделал. Мне нужно было разобрать все это и часть разложить по местам, а часть выбросить, потому что на метафорическом уровне хлам способствует моей стесненности. Кроме того, хлам накапливается и может мешать течению

моей энергии. Энергетически любой человек, который держится за свое прошлое, может накапливать залежи грязи.

В третьей комнате содержится что-то из прошлого, что вам нужно вернуть себе. В этой комнате я обнаружил, что мне нужно вернуть тот свет, который я ощущал до того, как взвалил на себя множество обязанностей. Этот свет был чем-то вроде легкости бытия или ощущения свободы. Я понял, что мне нужно энергетически впустить в себя свет и вычистить хлам, который преграждает ему путь, чтобы освободить для света пространство. Мне нужно представить, что я окружен светом, и кроме того, чаще выбираться на природу, на солнечный свет.

Когда я вернулся из своего путешествия в нижний мир и медитировал на то, что мне нужно предпринять на основании полученной информации, я понял, что мне нужно больше пить, так что я стал пить больше воды.

Еще одна вещь, которую я понял в результате своих путешествий и медитации, это что мне нужно двигаться. Теперь я танцую под записи песен 1950-х и 1960-х годов, и танцуя, выполняю упражнения из боевых искусств и цигуна в спонтанном, произвольном порядке. На буквальном и психологическом уровне, когда я двигаюсь, я играю с метафорами стесненности, негибкости и отсутствия равновесия, продвигаясь в сторону свободы, гибкости и равновесия.

Если во время шаманского путешествия вам встретилось что-то, о чем вы хотели бы узнать больше, вы можете задать этому чему-то и другие вопросы, не только те, что описаны в моей инструкции. Я предпочитаю во время самого путешествия задавать минимальное количество вопросов, а затем, уже позднее, отдельно вести диалог с пережитым, чтобы получить дополнительные знания.

### Как вести диалог

Диалог – это важнейшая практика работы с измененным состоянием сознания, основанная на юнгианской технике активного воображения. Юнгианцы сказали бы, что ведение диалога позволяет вашему сознанию получить доступ к мудрости вашего бессознательного и учиться у него.

Вы можете вступить в диалог с чем угодно:

- внутренней фигурой, тотемным животным или символом, которые встретились вам во время путешествия, при условии, что внутренняя фигура – не какой-то реальный человек, живой или мертвый (я еще напишу об этом подробнее);
- эмоцией или эмоциональным опытом (например, сопротивлением, отрицанием, принятием);
- привычкой;
- Вашей хронической болезнью или состоянием или их симптомами;
- острым заболеванием;
- вашим внутренним целителем (вашей внутренней способностью исцелить и восстановить свое тело и душу).

Диалог начинается, когда вы задаете вопрос символу, ощущению, внутренней фигуре, эмоции, привычке или внутреннему целителю, с которыми вы хотите вступить в диалог.

То, с чем вы вступаете в диалог, отвечает вам мудростью, скрытой от вашего сознательного разума, но доступной вашему бессознательному.

Вы продолжаете задавать вопросы, ждете на них ответов и позволяете разговору между вашим эго (которое использует свои рациональные способности, чтобы формулировать вопросы) и вашим бессознательным (которое отвечает на вопросы) течь легко и естественно. Пусть дополнительные вопросы сами возникают у вас естественным путем. Когда вы почувствуете, что готовы закончить разговор, поблагодарите своего собеседника, поскольку это демонстрирует уважение к процессу.

Во время диалога вы можете спросить: «От чего мне нужно отказаться энергетически, чтобы улучшить свое здоровье?» Другой возможный вопрос: «Чего мне не хватает энергетически, чтобы улучшить свое здоровье, жить согласно лучшей истории здоровья, вернуться к своему намерению лучше питаться и так далее?» Вы можете спросить: «Что я могу сделать для тебя?» Или же: «Что ты можешь сделать для меня?» Ответы могут помочь вам лучше понять, от чего вам нужно отказаться или что приобрести, либо же они могут принести совсем другие ответы, такие как «ты можешь почтить меня, отказавшись от стыда за внешний вид и хрупкость своего

тела прямо сейчас» или «для меня ты можешь прекратить уже отрицать мое существование, я здесь, чтобы напоминать тебе чаще отдыхать, и я снова вернусь, чтобы вынуждать тебя заботиться о себе». Никогда не известно, как именно будет разворачиваться диалог и что ваше бессознательное захочет вам сказать.

Помимо вашего сознательного эго и любого собеседника, который отвечает вам со стороны вашего бессознательного (например, символа или эмоции), существует и третий участник диалога: та часть вас, которая наблюдает за процессом. По мере того, как диалог разворачивается, эта часть вашего сознания замечает все, что происходит. Она может заметить ваше сопротивление процессу либо дискомфорт по поводу того, что вам открывается, и, в свою очередь, предупредить об этом ваше эго, которое затем может задать вопросы, чтобы узнать больше о вызванной реакции.

Если вы почувствуете дискомфорт, потому что диалог труден для вашего эго, вы можете продолжать диалог или закончить его. Если захотите, вы можете вернуться к практике позже. Однако помните, что иногда просто отметить свое сопротивление или дискомфорт достаточно, чтобы справиться с ними и спокойно продолжать диалог.

Если вам не нравится ответ на какой-то вопрос, вы можете вступить в переговоры с тем, с кем ведете диалог. Например, вы можете сказать своему внутреннему целителю: «Но я не хочу делать то, о чем ты меня просишь. Нет ли чего-то, что я могу сделать вместо этого?» Если вы не понимаете какой-то ответ, попросите его пояснить.

**Будьте терпеливы в ходе этого процесса и оставайтесь открыты к тому, когда ответы придут к вам и как это произойдет.**

Если у вас не получается получить ответы на свои вопросы, возможно, вам нужно использовать техники, предложенные мной для достижения состояния измененного сознания: открыть священное пространство, почистить свое энергетическое поле, выполнить осознанное дыхание, может быть, сделать это под музыку, которая помогает вам перейти в состояние измененного сознания. Если вы уже используете эти техники, подумайте, не слишком ли вы торопите процесс перехода в состояние измененного сознания; возможно, вам стоит уделить ему больше времени.

Вы можете вести диалог просто мысленно, как я только что описал. Однако вы также можете использовать камень, два стула и физическое движение, чтобы помочь вам вести диалог внутри священного пространства.<sup>[17]</sup> Камень в таком случае послужит физическим воплощением внутренней фигуры или символа, с которыми вы хотите вести диалог, средоточием их мудрости и энергии. Иногда людям оказывается проще вести диалог, когда они работают с камнем и используют стулья, физически меняя свое положение в пространстве и точку зрения в процессе практики.

Чтобы использовать этот реквизит для упрощения диалога, поставьте два стула лицом друг к другу и выберите камень, в который вы вдохнете энергию того, что он предназначен воплощать собой: например, вашего внутреннего целителя, какого-то символа или фигуры, либо же ваших симптомов или заболевания.

Когда вы подготовились к практике, сосредоточившись на том, чтобы вступить в диалог, возьмите камень и вдохните в него энергию, с которой вы собираетесь поговорить. Затем положите камень на один из стульев.

Сядьте на свободный стул, лицом к камню, и задайте вопрос тому, что теперь воплощает собой этот камень: например, вашему внутреннему целителю или символу, фигуре, симптому, болезни – тому, что, по вашим ощущениям, может вас чему-то научить. Спросите: «Какое у тебя есть для меня сообщение?»

Встаньте и перейдите ко второму стулу, представляя, что ваше сознательное эго осталось на первом стуле, и что когда вы возьмете в руку камень и сядете на второй стул, вы воплотите собой мудрость олицетворяемого камнем символа, фигуры, эмоции и так далее. Возьмите камень и сядьте на второй стул, лицом к стулу, с которого вы встали. Воплотите собой энергию и мудрость, которые содержатся в камне у вас в руках.

Позвольте своему бессознательному проснуться и позвольте прийти ответу на вопрос, только что заданный вашим сознательным эго.

**Узнайте, что может открыть вам ваш страх, что может сообщить вам ваш внутренний целитель, что хочет сказать вам ваша бессонница или хроническая усталость.**

Когда к вам придет ответ на вопрос, произнесите его вслух. Затем встаньте, положите камень обратно на стул и вернитесь на первый стул, чтобы позволить своему эго придумать следующий вопрос. Вновь встаньте, чтобы взять в руки камень и получить доступ к той энергии, которую он теперь воплощает, и пересесть на второй стул. Подождите, пока ответ откроется вам, и попросите о дополнительной информации или пояснениях, если вам покажется, что они вам нужны.

Продолжайте этот процесс, используя вопросы, которые я предложил вам в предыдущих главах, и позволяя диалогу течь естественно. Пусть ваша интуиция руководит вами в выборе того, какие вопросы вам задавать и когда остановиться. Каждый раз, задавая вопрос, ждите ответа, прежде чем возвращаться на свой стул задающего вопросы.

Во время ведения диалога, как и любого упражнения, в ходе которого вы задаете вопросы в состоянии измененного сознания, помните, что нужно оставаться открытыми к ответам, которые могут приходиться к вам в самых разных видах, – в том числе как символы, внутренние фигуры и слова, которые вначале покажутся вам непонятными.

**Внутренний целитель может явиться вам в образе вас самих – возможно, вы при этом будете выглядеть мудро или авторитетно – или как врач, материнская фигура, либо даже объект.**

Один мужчина попеременно видел своего внутреннего целителя в форме молодой, более энергичной и оптимистичной версии себя самого, в виде щуплой черной птицы и в виде собственной матери. В результате диалога с этими образами он понял, что все они были воплощением «единой глубинной энергии мира и любви». В ходе диалога или после него вы можете осознать, почему ваш внутренний целитель имел необычный или неожиданный вид. Более того, вы можете вступать в диалог с любой фигурой или символом не раз и напрямую спрашивать их, почему они появляются именно в такой форме, или же почему их внешность меняется от диалога к диалогу.

Терпеливо удерживая свое внимание в текущем моменте, когда вы встречаете внутреннего целителя, символ или фигуру, – что угодно, с чем вы ведете диалог, – вы готовите почву для получения ценной информации.

Если вы почувствуете, что когда вы задаете вопросы и получаете ответы, в вас поднимаются эмоции, то выразите эти эмоции.

То, с чем вы ведете диалог, скорее всего продолжит давать ответы на ваши вопросы, даже если вам страшно, больно или вы рассердились; более того, ваш собеседник скорее всего будет передавать вам утешительные и подбадривающие сообщения.

Хотя вы можете вести диалог с любым типом внутренней фигуры, не вступайте в диалог с фигурой, которая имеет форму реального человека, живого или мертвого, – вашего знакомого или, может быть, какой-то знаменитости. Вы можете нечаянно вступить в связь с энергией этого человека и повлиять на него, не имея на это разрешения. Лучше вступите в диалог со своими чувствами к этому человеку, если хотите узнать, почему вам явился именно его образ.

Некоторые люди интересуются, приходят ли ответы на ваши вопросы от вас самих, и если да, то означает ли это, что ими не руководит высшая мудрость, что им не нужно доверять? Вы сами решаете, реально ли то, что вы переживаете, и откуда появляются ответы, – возможно, от бога или от вашего внутреннего целителя, который всегда подключен к Источнику. Вы можете решить, что каким бы ни был источник этой мудрости, вы доверяете ему. Я не вправе говорить вам, чему верить или как интерпретировать свой опыт. Но я видел, как диалог принес бесценную пользу многим людям, так что я рекомендую вам допустить возможность того, что вы действительно получаете мудрость от той части себя, которая известна как внутренний целитель.

### **Что можно узнать из ведения диалога**

Вступив в полноценный диалог с некоторыми вопросами, не ограничившись лишь «от чего мне отказаться и что привнести в свою жизнь?», вы можете глубже окунуться в понимание своей истории и способов ее изменить.

Энн, женщина, с которой я работал, постепенно теряла слух и боялась, что ее состояние ухудшится. Она решила вступить в диалог со своим страхом остаться глухой. Через этот диалог Энн обнаружила, что больше всего она боится потерять связь с людьми. Она продолжила диалог и узнала, что источник этого страха скрывался в прошлом: ее мать оглохла, и Энн жалела, что не

приложила больше усилий к тому, чтобы продолжить общаться с матерью, когда это случилось. Энн приравнивала свою потерю слуха к одиночеству в изолированном, темном пространстве – «почти как в родовых путях», как она объяснила. Она поняла, что ее страх – это детская боязнь быть оторванной от матери. В конце диалога Энн осознала, что получила образы, с которыми сможет работать и дальше, и что ей еще многое предстоит в себе исследовать. Она стала меньше бояться оглохнуть, потому что поняла, что даже если ей не удастся избежать глухоты, она может избежать одиночества и изоляции.

Человек по имени Харрис решил вступить в диалог со своим диабетом. Диалог был примерно следующим.

**Харрис:** Я знаю, что мне надо придерживаться диеты, регулярно заниматься спортом и снизить уровень стресса. Я всегда планирую это сделать, но в конечном итоге почему-то никогда не делаю. Что ты можешь мне об этом сказать?

**Диабет:** Ты знаешь, что тебе нужно делать.

**Харрис:** Да, но почему я этого не делаю?

(Диабет не ответил, что случается.)

**Харрис:** Ты можешь помочь мне следовать намеченным целям, чтобы у меня появились и устоялись новые привычки?

**Диабет:** Да. Но только ты можешь вести себя правильно, так, чтобы меня контролировать.

**Харрис:** Как мне вести себя правильно?

**Диабет:** Перестань мне сопротивляться. Признай меня.

**Харрис:** Мне не нравится, что ты у меня есть, диабет. Я сопротивляюсь тебе – ты прав. Я ненавижу ограничивать себя в еде, планировать каждый прием пищи и постоянно проверять сахар в крови. Но ты никуда не денешься. Я это знаю.

**Диабет:** Да, я никуда не денусь.

**Харрис:** Но что я могу для тебя сделать, чтобы построить с тобой лучшие отношения?

**Диабет:** Признай меня.

**Харрис:** Хорошо. Я слышу тебя. Ты можешь помочь мне лучше справляться с твоими проявлениями?

**Диабет:** Да, если ты согласен признать и принять меня. Я могу помочь тебе, сообщая тебе каждый раз, когда ты не заботаешься о себе и о нуждах своего тела. Я могу подать тебе сигнал, чтобы сообщить, что ты не контролируешь уровень стресса в своей жизни.

**Харрис:** Я никогда не думал об этом. У тебя есть еще какие-то сообщения для меня?

**Диабет:** Слушай меня. Реагируй на меня. Построй со мной хорошие отношения, чтобы ты мог хорошо жить.

**Харрис:** Спасибо, что ты дал мне эти знания.

**Диабет:** Ты всегда можешь поговорить со мной, чтобы узнать еще больше. Я надеюсь, мы еще поговорим.

В результате этого диалога Харрис начал понимать и принимать свое состояние, вместо того чтобы отрицать его. Ему стало проще ловить себя на нарушении своего намерения правильно питаться, заниматься спортом и следить за уровнем стресса в жизни. Его отношения с диабетом стали менее враждебными и больше похожими на сотрудничество.

Женщина по имени Лесли решила вступить в диалог с болью, которую причиняла ей фибромиалгия, чтобы больше узнать о ней и, возможно, установить с ней новые отношения.

**Лесли:** Что ты хочешь мне сообщить?

**Боль:** Я пока побуду с тобой. Тебе многому нужно у меня научиться.

**Лесли:** Я не хочу продолжать испытывать боль. От чего мне нужно отказаться, чтобы я могла перестать ощущать боль?

**Боль:** От гнева. Ты застывшая, негибкая из-за своего гнева. И нетерпеливости. Ты полна осуждения и гнева.

**Лесли:** Ты можешь рассказать мне побольше о том, как быть гибкой, а не злой? Я не уверена, что понимаю.



**Боль:** Ты пытаешься найти виноватых, потому что сопротивляешься тому, что случилось, – своей фибромиалгии, которая принесла тебе меня. Ты нетерпелива по отношению к себе и другим. Твоя потребность судить людей принесла тебе меня. Я с тобой, чтобы ты смогла научиться перестать осуждать и перестать злиться. Это состояния, в которых ты застреваешь!

**Лесли:** Кого я осуждаю?

**Боль:** Людей, которые чего-то от тебя требуют. Твоих врачей, которые не могут вылечить тебя от болезни. Себя. Ты очень сурова к себе, и всегда такой была. Ты считаешь, что должна доказывать свою ценность, и даже ребенком ты считала, что должна доказывать свою ценность, так что ты сурова с собой каждый раз, когда тебе больно, ты рассеяна или слаба.

**Лесли:** Это тяжело слышать. Но ты права. Похоже, я никак не могу принять себя. Что я могу принести в свою жизнь, чтобы это изменить?

**Боль:** Терпение и любовь к себе. Тебе нужно узнать свою ценность даже в те моменты, когда ты непродуктивна. Ты имеешь ценность, когда сидишь и отдыхаешь, ничего не делая для других.

**Лесли:** Я попытаюсь об этом помнить. Но мне страшно, потому что мне кажется, что ты будешь со мной всегда. Мне не нравится, как ты меня ограничиваешь.

**Боль:** Это ты ограничиваешь себя, когда осуждаешь. Отпусти свое осуждение и увидишь, что некоторые ограничения исчезнут.

**Лесли:** Что ты можешь дать мне, чтобы помочь мне отпустить свою потребность сурово осуждать себя и других людей?

**Боль:** Я могу подарить тебе осознанность. Когда почувствуешь боль, остановись и вспомни, какая ты нетерпеливая и критичная. В этот момент откажись от осуждения. Прими решение быть терпеливой, гибкой, принимающей – принимающей себя и момент.

**Лесли:** Что я могу сделать для тебя?

**Боль:** Откажись от своей потребности осуждать. Не осуждай себя. Просто прими решение отказаться от осуждения, когда почувствуешь его в себе. Тогда мне не нужно будет появляться и напоминать тебе быть терпеливой и не такой критичной. Ты будешь знать, когда тебе пора отдохнуть, и будешь испытывать меня реже.

**Лесли:** Спасибо тебе за помощь. Я чувствую себя не такой злой. Я лучше думаю о себе. Я не ощущаю тебя прямо сейчас.

**Боль:** Я здесь не для того, чтобы навредить тебе, а для того, чтобы помочь. Я останусь с тобой только пока буду тебе нужна.

**Лесли:** Это было бы хорошо. Спасибо тебе за помощь. Теперь я меньше боюсь и мне проще принять, что ты до какой-то степени будешь со мной. Я могу использовать тебя как инструмент, чтобы следить за своим состоянием.

**Боль:** Я могу напоминать тебе, что ты заслуживаешь остановиться и подумать о себе, а не только постоянно думать о нуждах других людей.

**Лесли:** Спасибо. Мне нужно было это напоминание. Я буду вспоминать об этом каждый раз, как ты будешь возникать в моей обычной жизни!

В любом диалоге могут возникать темы, и эти темы можно впоследствии исследовать, чтобы получить еще больше знаний и поработать с энергией иначе, тем самым улучшая историю своего здоровья. Если какая-то женщина провела бы диалог, схожий с только что приведенным, она могла бы решить, что ей нужно больше узнать о терпении и о том, как развить его в себе. Путешествие в нижний мир могло бы помочь ей обнаружить истоки своей нетерпеливости, избавиться от препятствия, мешающего ей стать терпеливей, и принести в свою жизнь энергию терпения. В свою очередь, это могло бы помочь ей принимать лучшие решения о том, продолжать ли работать с конкретным целителем или использовать какую-то схему лечения, вместо того чтобы позволять своей нетерпеливости вынуждать ее постоянно менять врачей и лекарства. Этот опыт также мог бы помочь ей быть терпеливей к себе и своему несовершенству, что снизило бы уровень стресса, который может усугублять болевую реакцию.

Не будьте разочарованы тем, что вы увидите или не увидите, и тем, какие сообщения вы получите во время ведения диалога. Используя эту практику, вы часто будете сталкиваться с болезненными чувствами и неприятными истинами о себе самих. Вы не всегда будете получать ответы, которые вам нравятся, – точно так же, как во время шаманского путешествия вы необязательно будете встречать то, что ожидали или хотели увидеть. Однако знания, которые вы

получите во время диалога, пусть они даже будут неприятными или разочаровывающими, могут помочь вам осуществить те изменения, которые вам нужны, но, возможно, до сих пор не приходили в голову.

Скажем, во время путешествия в поисках знаний и энергий, связанных с историей вашего здоровья, вы встречаете черную кошку. Она может быть символом невезения, согласно традиционной западной ассоциации. Было бы легко просто интерпретировать ее появление именно так. Однако вступив в диалог с черной кошкой, вы можете выяснить, что она хочет сообщить вам вовсе не «просто прими как должное, что твоя болезнь вызвана невезением». Диалог может выглядеть, например, так.

**Человек:** Что ты можешь сказать мне о болях в спине, которые впервые появились, когда я шел, поскользнулся на льду и упал?

**Черная кошка:** Этот несчастный случай был не случайным. Боль не уйдет, пока ты не перестанешь искать, кого или что еще обвинить в нем, кроме себя.

**Человек:** Какую роль я сыграл в этом несчастном случае?

**Черная кошка:** Ты не слушал свои инстинкты, когда пошел по этому обледенелому тротуару. Ты хотел доказать, что независим, поэтому не стал просить друга подбросить тебя домой. Ты не любишь зависеть от других и не хочешь признавать, что чувство равновесия у тебя уже не то. Ты решил это отрицать.

**Человек:** Я могу принять то, что ты говоришь. Гордость помешала мне мыслить здраво. Но я хочу, чтобы спина у меня перестала болеть. Что ты хочешь от меня?

**Черная кошка:** Я хочу, чтобы ты зависел от других, чтобы не позволял своей гордости этому мешать. Когда ты просишь других о помощи, это позволяет им сделать что-то для тебя и чувствовать гордость за то, что им есть что предложить.

**Человек:** Нужно ли мне от чего-то отказаться?

**Черная кошка:** От своего страха. Ты сам творишь свое невезение, когда держишься за свой страх.

**Человек:** Ты дашь мне что-нибудь, что поможет мне исцелить спину?

**Черная кошка:** Я дам тебе знание о том, что ты не становишься старым и зависимым от других людей. Ты сам делаешь себя старым, когда отказываешься танцевать. Ты постоянно сидишь, и твое чувство равновесия ухудшается. Я хочу, чтобы ты снова танцевал, играл и свободно двигал телом.

**Человек:** Что я могу сделать для тебя?

**Черная кошка:** Разреши мне снова прыгать и играть. Я не боюсь глупо выглядеть. Позволь мне танцевать, скакать и бегать. Танцуй со мной.

**Человек:** Что мне нужно привнести в свою жизнь? **Черная кошка:** Игривость!

**Человек:** Спасибо тебе за помощь, черная кошка. Я позволю тебе танцевать и сам буду танцевать и играть с тобой.

Вам может казаться, что несчастный случай произошел совершенно помимо вашей воли, но на самом деле он мог быть результатом того, что вы в каком-то смысле не берегли себя. Многие заболевания и недомогания возникают не внезапно: они развиваются долгое время, прежде чем начнут проявляться их симптомы. Сознание сопротивляется идее о том, что мы сыграли какую-то роль в своем «невезении» или в том, что у нас развилось заболевание.

Взаимодействуя с архетипическими энергиями, вы можете узнать о любых энергетических истоках своих проблем со здоровьем и о моделях поведения, которые вам нужно поменять.

Вы также можете обнаружить, что хотя вам «просто не повезло», развитие заболевания дает вам возможность изменить модели поведения, которые вам давно нужно было сменить, потому что они вам не на пользу. Вам не нужно испытывать чувство, которое некоторые называют «виной эзотерика» – виной, происходящей от идеи, что вы сами притянули или материализовали любую свою проблему собственными убеждениями и действиями.

Даже если вы и воплотили что-то в жизнь через свои подсознательные убеждения и влияние архетипических энергий, о которых вы не знали, это не повод испытывать чувство вины. Когда вы осознаете, что невольно сыграли какую-то роль, даже самую маленькую, в появлении у вас болезни, простите себя за это. Затем примите решение поработать с архетипическими энергиями,

чтобы договориться с ними о том, как улучшить ваши отношения. Возможно, вам удастся выздороветь или остановить болезнь, прежде чем она превратится во что-то более серьезное.

### **Ведение диалога с эмоцией**

Нередко беспокойству о здоровье сопутствует страх. Мы склонны отрицать свои страхи, однако вступив с ними в диалог, мы можем получить знания, которые уменьшат их власть над нами.

Человек по имени Ник очень сильно беспокоился о своем здоровье и о возможности развития у него рака. Это беспокойство началось у него еще в детстве и только усилилось с появлением пост-травматического расстройства, от которого он страдал много лет. Вступив в диалог со своими страхами, он увидел страх как отчетливую энергию, которая существовала отдельно от него. Это позволило ему понять, что он мог решать, давать ли страху брать над ним верх или нет. Энергия страха научила его, что ему не нужно постоянно сражаться со страхом, достаточно время от времени вспоминать о нем, чтобы не забывать вести здоровый образ жизни. Когда Ник понял, что может изменить свои отношения со страхом на более дружеские, он заметил, что борьба со страхом сделала его более цельной личностью: человеком, который с сочувствием относится к страданию других людей.

Женщина по имени Карен вступила в диалог со своим страхом постареть и сделаться немощной и поняла, что вместо того чтобы отрицать этот страх и маскировать его, ей нужно мягко признать его. Она получила знания о том, как ей лучше заботиться о себе, например, сказать клиентам и партнерам по бизнесу, что ей нужен отпуск, чтобы сделать операцию на колене. Карен откладывала операцию из страха, что ее сочтут ненадежной и слабой. Благодаря диалогу она осознала, что боится осуждения со стороны других людей, потому что боится, что ее считают менее ценной, чем молодую и здоровую женщину. Карен поняла, что ее страх иррационален, потому что для бизнеса она была ценна именно своей мудростью, рожденной из опыта.

Человек по имени Джек вступил в диалог со своим страхом умереть одному, без семьи и друзей. Он узнал, что ему нужно освободить время для самого себя и собственных потребностей, в том числе потребности заниматься несколькими хобби. Он также узнал, что ему нужно тратить меньше времени на помощь другим за счет своих собственных нужд и желаний, и что ему надо перестать участвовать в бессмысленных занятиях, маскирующих его страхи. Джек начал отдавать приоритет своим любимым занятиям и перестал автоматически соглашаться каждый раз, когда его просят помочь. Хотя он не смог полностью преодолеть свои страхи и не смог гарантировать себе, что никогда не станет старым и одиноким, он сумел улучшить свою историю здоровья и снизить в ней уровень стресса. Он перестал брать на себя слишком много и начал чаще говорить «нет», так что смог чаще заниматься собой, что сделало его более расслабленным, бодрым и счастливым.

### **Вовлечение симптомов, заболеваний, состояний или внутренних фигур в занятия искусством**

В своей книге «Страсть к совершенству» юнгианский аналитик Мэрион Вудман пишет о соприкосновении с бессознательным через танец. Она пишет: *«Я осознала, что движения тела можно понимать как сны наяву. В своих спонтанных движениях тело подобно младенцу, который плачет, чтобы его услышали, поняли и ответили, и в чем-то похоже на сновидение, которое посылает сигналы из бессознательного»*.<sup>[18]</sup>

Вы также можете использовать пение, рисование или еще любой другой вид искусства, чтобы получить эти сообщения. Неважно, насколько хорошо вы рисуете, танцуете или пишете стихи: вы можете вовлечь в эту деятельность архетипические энергии и получить от них ценные знания. Творческое самовыражение поможет вам больше узнать о своих симптомах и недомоганиях, либо же о своих чувствах. Вы могли бы написать своему внутреннему целителю сонет или стихотворение в свободной форме, либо же создать скульптуру или картину, которые выражают ваше отношение к своему раку. Вы могли бы написать песню о том инвалидном кресле, которым пользуетесь, или о том, что из-за химиотерапии вы потеряли волосы.

Когда вы позволяете своему бессознательному выразить себя через искусство, будьте внимательны к любым символам, которые вам кажутся значимыми. Если вы думаете, что деревья, которые вы вновь и вновь набрасываете на бумаге карандашом, могут говорить вам

что-то о вашей хронической усталости, исследуйте эту идею. Аналогичным образом, если вам начинают сниться деревья, вы можете попробовать их нарисовать или изобразить в скульптуре и посмотреть, появятся ли у вас какие-то идеи.

Вы можете задумать поработать с общей или конкретной проблемой в области своего здоровья, танцуя с энергией этой проблемы. Другой вариант – танцевать так, чтобы испытать облегчение симптомов вашего артрита, чтобы увеличить выносливость или улучшить общее самочувствие. Поставьте какую-нибудь музыку и позвольте себе двигаться под нее естественно, следуя своей интуиции. Поверьте, что ваше тело, внутренний целитель и Источник помогут вам получить то, что вам нужно, чтобы избавиться от ненужного и приобрести желаемое. Позвольте мудрости своего тела выразить себя.

**ШАМАНЫ ГОВОРЯТ, ЧТО ОТКРЫВАЯ СВЯЩЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО, ВЫ СОЗДАЕТЕ ЕМКОСТЬ ДЛЯ ЭНЕРГИИ, С КОТОРОЙ РАБОТАЕТЕ, А ЗАКРЫВАЯ ЕГО, ОБЛЕГЧАЕТЕ СЕБЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ В ОБЫЧНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ.**

Впоследствии используйте свой разум, чтобы понять, что случилось. Вступите в диалог с тем, что произошло, либо же с возникшим образом или ощущением; узнайте больше. Вы также можете вступить в диалог с тем, как двигается ваше тело во время танца. Что могут говорить машущие руки, качающиеся бедра, кивающая голова о вашем здоровье и отношениях с вашим физическим телом?

Аналогичным образом вы можете попробовать поработать с пением, чтобы задействовать энергии своих симптомов. Вам необязательно сочинять песню, но вы могли бы понаблюдать, какие ноты или слоги возникают у вас естественным путем после того, как вы захотели спеть для своего здоровья.

Вы могли бы решить, что цель вашей песни или спонтанного пения – помочь вам отказаться от чего-то старого и привнести в вашу жизнь что-то новое. Вы могли бы обнаружить, что, пропевая ноту, вы отказываетесь от страха и привносите в жизнь позитивную энергию, которая меняет ваше настроение и точку зрения на жизнь, заставляя вас чувствовать благодарность за то, что вы живы и здоровы. Пойте любые звуки, которые вам нужно выразить. Выражает ли ваш внутренний целитель себя через ваше пение? Если да, то что он хочет сообщить? Какие звуки издают ваша боль в спине или ваш рак, когда вы поете их песню? Используйте диалог, чтобы поработать с пережитым опытом, – образами и ощущениями, а также любыми эмоциями, которые они вызывают, – и понять их значение для вас и вашего здоровья.

Одна женщина, Дениз, обнаружила, что когда она выполняет движение из танца живота, как бы рисуя бедрами знак бесконечности, это помогает ей ощутить, что ее жизнь – часть чего-то большего, чего-то общечеловеческого, и это связано с тем, как одни женщины учат и поддерживают других. Та радость, которую она чувствовала благодаря ощущению, что она часть чего-то масштабного, помогла ей выполнить свое обещание побольше двигаться в зимние месяцы, танцуя танец живота у себя дома. Ей не понадобилось вступать в диалог, потому что она получила знание, которого хватило, чтобы она начала придумывать, как бы ей почаще танцевать.

Я много лет посвятил цигуну и боевым искусствам, так что я знаю много разных комплексов упражнений. Теперь, когда я занимаюсь этими практиками, я часто позволяю своему внутреннему ощущению направлять мои движения так, как мне кажется правильным в моменте. Иногда я выполняю их под музыку. Делая это, я улучшаю свою силу, чувство равновесия, гибкость и аэробную выносливость. Игривые, спонтанные движения могут быть целительными сами по себе. Иногда я просто пою или нараспев проговариваю все, что приходит мне в голову. Я позволяю своей песне «петь меня», так же как я позволяю танцу «танцевать меня».

Если у вас есть какая-то болезнь или состояние, вы можете попробовать потанцевать, вначале выражая свое заболевание через движение, а затем танцуя так, как будто вы исцелились. Как различаются эти два танца? Что вы можете сделать, чтобы то, как вы движетесь в своей обычной жизни, было больше похоже на второй танец?

Что если бы вы выбрали одну из тем своей истории здоровья, чтобы проработать ее при помощи искусства? Вы могли бы поставить себе задачей освободиться от стесненности и начать дышать свободно и для этого написать стихи о свободе и дыхании. Или же вы могли бы потанцевать, чтобы узнать, как вам освободиться от ограничений, вызванных вашими проблемами с легкими.

Используя искусство, вы также можете больше узнать и о своей сегодняшней истории здоровья, и о той истории, согласно которой вы хотели бы зажить. Вы могли бы взять карандаши, краски или фломастеры и лист бумаги и создать произведение, чтобы выразить свою историю здоровья такой, какая она есть сейчас, и такой, какой вы бы хотели ее видеть. Альтернативный вариант – использовать для этого фотографии и клей. Если вы все же создадите рисунок, картину или коллаж о том, какой бы вы хотели видеть свою историю здоровья, постарайтесь повесить или положить это произведение куда-то, где оно будет вам регулярно попадаться на глаза, чтобы вы напоминали себе о новой истории здоровья, которую хотели бы воплотить в жизнь. Отметьте, как вы себя чувствуете, стоя или сидя перед этим произведением, впитывая его образы и слова. Чувствуете ли вы надежду? Сопротивление?

Почему бы вам не написать стихи о том, что вы испытываете или что хотели бы испытывать в своей истории здоровья? Эти стихи могут быть белыми, могут быть рифмованными, вы даже можете спеть их. Возможно, это будет хайку.

**Традиционно хайку, японская форма поэзии, состоит из пяти слогов в первой строчке, семи – во второй и пяти – в третьей и посвящается природе.**

Вы можете обнаружить, что когда пишете стихи о природе, вы на самом деле пишете о себе и каком-то аспекте своего самочувствия.

Работая со своими проблемами «со стороны» при помощи искусства, музыки и движения, вы слегка дистанцируетесь от них. Каждое взаимодействие с ними может помочь вам лучше понять значение симптомов или любых проблем со здоровьем, помочь изменить их и научиться сосуществовать с ними. Возможно, ваша болезнь не излечится, но вы сознательно так включили ее в свою жизнь, что она больше не дробит вас на части, вы находитесь в большем мире с собой и лучше способны наслаждаться другими аспектами своей жизни.

### **Архетипические энергии и духовные животные**

Коренные жители Америк часто выделяли в животных какие-то определенные качества: например, лис ассоциировался с умом и хитростью, а бизон – с силой и стабильностью. Эти животные были известны как духовные – или тотемные – животные, и эти два термина я использую как синонимы. Как и в случае любого символа или фигуры, помните, что значение любого конкретного животного для вас может быть не таким, как для другого человека.

В своей предыдущей книге, «Измените свою историю – измените свою жизнь», я рассказывал о женщине по имени Джин. Джин сформировала намерение отправиться в путешествие и встретиться с духом или тотемным животным, олицетворяющим собой качества, которые ей нужны, и которые, если их лучше понять, помогут ей стать сильной в своей собственной жизни. К своему разочарованию, она встретила мышью, которая ассоциировалась у нее с робостью, незначительностью и обыденностью, но никак не с силой! Джин оставалась открыта возможности того, что мышьиные качества или ее архетипическая энергия могут оказаться ей полезны.

Вступив в диалог с этим духовным животным, Джин поняла, что для нее мышшь воплощает скромность, упорство и способность старательно трудиться в сложных обстоятельствах. Это были аспекты ее собственной личности, на которые Джин не обращала внимания, и которые были ее сильными сторонами. Она стала лучше понимать: чтобы быть сильнее, ей необязательно быть медведем или львом. Она могла оставаться собой и пользоваться своей скромностью, упорством и способностью старательно работать в сложные моменты жизни.

Вы можете сформировать намерение встретиться и поработать с духовным животным во время шаманского путешествия или пребывания на природе. Это может помочь вам открыть, как вы можете написать и воплотить в жизнь лучшую историю здоровья.

Мой друг Марв Харвуд, шаман, учившийся у целителя и старейшины из племени Блэкфутов, рассказывал, что его пациенты работают с животным, когда исследуют возможную физическую или психологическую проблему. Для этого они выбирают животное, руководствуясь своими инстинктами или интуицией. Затем Марв рекомендует им потратить время на то, чтобы понаблюдать за этим животным, изучая и имитируя его. Пациенты позволяют этим наблюдениям, сделанным на интуитивном уровне, направить их в правильную сторону, чтобы исцелиться.

Например, если какой-то человек выбрал в помощники оленя, он может пронаблюдать, как олень мешкает перед тем, как начать действовать, а затем стремительно срывается с места. Возможно, одна из проблем этого человека – то, что он бросается действовать, не думая, и эта привычка как-то влияет на его здоровье. Марв в своей практике целительства видел, как уроки, подобные этому, глубоко меняли жизнь его клиентов.

Если вы хотите поработать с внутренней фигурой животного, вы можете использовать следующее упражнение, основанное на том, о котором мне рассказал Марв Харвуд. Попробуйте выполнить его дома или на улице, на природе, где вам может встретиться реальное животное в ответ на ваше намерение найти существо, чья энергия способна помочь вам разобраться с проблемой.

Чтобы подготовиться к этой практике, я рекомендую вам открыть священное пространство, почистить свое энергетическое поле и выполнить осознанное дыхание, чтобы разбудить свою способность общаться с бессознательным.

---

### **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ: ВСТРЕЧА И РАБОТА С ТОТЕМНЫМ ЖИВОТНЫМ**

*Представьте, что вы идете по тихому, темному лесу по направлению к залитой солнцем поляне впереди. Подходя ближе, вы слышите шум водопада. Выйдите из леса на поляну и осмотритесь в этом красивом месте, впитывая его кожей. Со скалы в большое озеро льется водопад. Рядом с озером есть большой камень, на который вы можете вскарабкаться и сесть. Подойдите к нему и сядьте, чувствуя под собой нагретый солнцем камень, а на лице – прохладные водные брызги.*

*Спросите у этого места: «Ты покажешь мне животное, которое может помочь мне исцелиться?»*

*Оставайтесь на камне и смотрите вокруг, пока не увидите появившееся животное. Оно может быть большим или маленьким. Отметьте, как оно двигается, когда приближается к вам и останавливается рядом. Оно ждет вас.*

*Просто наблюдайте за ним, когда оно вновь начнет двигаться. Что оно делает?*

*Оставайтесь настроенными на него. Спросите его, какое у него для вас послание, что вы можете для него сделать и что оно может сделать для вас, а также от чего вам энергетически нужно отказаться, а что стоит привнести в свою жизнь. Позвольте интуиции руководить вами, когда будете решать, какие задавать вопросы и задавать ли их вообще, или же просто сосредоточиться на животном и наблюдать за ним.*

*Пойдите в сторону леса, забирая с собой энергию животного, но не его само. Продолжайте идти сквозь лес, пока не вернетесь в обыденную реальность. Впитайте энергию духовного животного в свое энергетическое поле и поблагодарите его за помощь.*

Закройте священное пространство и поразмыслите о том, что пережили. Впоследствии вы можете описать опыт в своем дневнике. Вы можете подумать о том, какие качества демонстрировало животное, и что эти качества для вас означают. Ответьте в своем дневнике на следующие вопросы: как животное двигалось? Нужно ли вам так двигаться? Какие качества оно позволило вам впитать в свое энергетическое поле? Как эти качества могут помочь вам изменить свою историю здоровья?

Вы также можете вступить в диалог с животным во время путешествия или после него. Если решите это сделать, не забудьте спросить у животного не только о том, какое у него для вас сообщение, но и о том, от чего вам нужно отказаться, то есть отдать ему, и что привнести в свою жизнь, то есть взять у него. Как обычно, позвольте диалогу и вашим вопросам течь естественным путем.

Чтобы работать с животными для получения целительных знаний и энергий, вы можете решить вступить в энергетическое общение с животным, живущим у вас дома, или с животным, которое встречается вам на прогулках по природе. Используйте свою интуицию, чтобы настроиться на их сознание. Спросите животное: «Какое сообщение у тебя есть для меня про мое здоровье?» Дождитесь ответа. Спросите: «От чего, ты считаешь, мне нужно отказаться?» И затем: «Что мне нужно привнести в свою жизнь?» Будьте открыты ответам, которые могут оказаться для вас неожиданными. Например, белка трудолюбива и собирает и запасает орехи на зиму. Однако в ходе работы или диалога с настоящей белкой или белкой как тотемным животным вы можете обнаружить, что ее послание не в том, чтобы вы работали продуктивнее, а чтобы отказались от привычки нервно сбегать, когда чувствуете, что за вами наблюдают, и чтобы привнесли в свою жизнь уверенность в том, что вы сумеете сделать всю ту работу, которую вам необходимо сделать. В контексте здоровья и вашей истории здоровья сообщение белки может быть о том, чтобы вы изменили способы проявления своей сексуальности и уверенности в своем теле, не волнуясь о том, что подумают другие о вас и о том, как вы меняетесь.

### **Как использовать сны, чтобы получить знания для своей истории здоровья**

Юнгианцы и шаманы работают со сновидениями для получения знаний, как и многие целители других направлений. Вы можете использовать сны, чтобы получить информацию, которая поможет вам написать новую историю здоровья.

Многие люди видели сны, которые предупреждали их о проблемах со здоровьем, например, о раке или о другой болезни. Если вы видели сон, который, как вам кажется, может быть предупреждением о развитии у вас физического недуга, я настоятельно рекомендую вам сходить и провериться у врача. Но несмотря на это, помните, что сон может не быть буквальным. Если женщине снится, что у нее появилась болезненная область в правой груди, это может быть предупреждением о развитии в этой груди рака или предракового состояния. Однако этот сон может быть также сообщением от ее бессознательного о том, что у нее в фигуральном смысле слова болит сердце. Сон может сообщать ей, что она испытывает страдание или боль, связанные с темой заботы о других (грудь для нее может символизировать уход за другими людьми и заботу о них).

Нередко метафорическое и физическое значение связаны друг с другом, и диалог с конкретной болью может принести вам полезные знания, независимо от того, какие результаты

покажет проверка у врача. Той женщине, у которой болела грудь, даже если у нее и не обнаружится физического заболевания, вероятно, полезно будет присмотреться к своей привычке слишком много отдавать людям, которые не отвечают ей тем же. Если же у нее обнаружится какое-то заболевание, то эмоциональное исцеление, которое принесет с собой отказ от старой привычки, сможет замедлить развитие заболевания или даже повернуть его течение вспять. Если вы чувствуете, что ваш сон вам о чем-то говорит, научитесь уважать это ощущение. Уделите этому сну внимание и подумайте о возможности вступить в диалог с символом из своего сна, чтобы получить больше информации.<sup>[19]</sup>

Вы также можете сформировать намерение увидеть сон, который даст вам знания о вашем здоровье. Сделайте это перед тем, как уснуть, и если проснувшись, вы будете помнить сон, запишите его сразу на бумаге или при помощи диктофона. Сосредоточьтесь на том, чтобы записать как можно больше подробностей, ощущений и эмоций, сколько удастся вспомнить.

**Когда вы больше не сможете вспомнить ничего нового из сна или о нем, пришло время задуматься о значении его символов, сюжета и ваших эмоций.**

Я рекомендую вам не использовать сонник и не анализировать сон слишком рано, потому что сознание нередко навязывает нам свои ограниченные идеи о том, что значил наш сон. У вас может быть уникальное восприятие символа, которое противоречит обычной интерпретации. Например, в соннике может быть написано, что увидеть во сне лупу означает, что вам нужно внимательно присмотреться к ситуации. Но для вас лупа может означать, что вам нужно сходить проверить зрение.

Допустим, вам приснилось, что у вас в мозгу труба, которая забилась и готова лопнуть. Это может быть предзнаменование инсульта или аневризмы, так что я очень советую вам обсудить этот сон с врачом и пройти обследование. Однако на метафорическом уровне забившаяся труба может символизировать нарушение связи между телом и умом, проблему с той энергией или информацией, которые вы скармливаете своему мозгу, или еще что-то. Вступив в диалог с забившейся трубой, вы можете узнать больше и начать работать с проблемой, которую она символизирует. Выполнив работу и проверив, нет ли у вас физических проблем с мозгом и его кровоснабжением, вы можете сформировать намерение увидеть сон, в котором ваше бессознательное даст вам информацию о том первом сне о засорившейся трубе и о любых эмоциональных проблемах, которые, как вам кажется, он мог символизировать. Возможно, вы увидите сон о том, что труба прочистилась, или же сон про другой символ, который каким-то образом успокоит вас и убедит, что вы разобрались со своей ранее скрытой эмоциональной проблемой.

Слушайте свою интуицию, когда будете интерпретировать символы из сновидений. Одна женщина перед сном сформировала намерение увидеть сон, который что-то рассказал бы ей о ее здоровье. Ей приснилась белая, похожая на мост конструкция, которую она, проснувшись, описала в дневнике. Интуиция подсказала ей обратить внимание на то, что конструкция была белой и казалась гибкой. Вместо того, чтобы фокусироваться на том, что может означать «мост», женщина просто посидела какое-то время, позволяя образу из сна самому предложить ей свое значение. Ей пришло в голову, что сообщение было о боли в колене, которая началась у нее в ту неделю, — что эта боль была связана с повреждением соединительной ткани, которое она заработала на спорте, не сделав растяжку перед началом нового упражнения. Благодаря этому знанию она дала своему колену отдохнуть как следует и к тому же стала более внимательно относиться к растяжке и сигналам своего тела о том, что ей надо аккуратней выполнять некоторые движения.

### **Как применять полученные знания в обычной жизни**

Теперь, когда вы знаете несколько способов использовать состояние измененного сознания для получения знаний о своем здоровье, и знаете, как по-разному можно работать с влияющими на него архетипическими энергиями, вам нужно начать применять эти умения на практике. Я рекомендую вам работать с практиками из этой книги как минимум раз в неделю, а лучше два. Вы можете выполнить шаманское путешествие в один день, а несколько дней спустя провести диалог с тем, что увидели. Вы можете выполнить дневниковое упражнение, чтобы определить свою текущую историю здоровья, а затем отправиться в путешествие или вступить в диалог с намерением узнать больше о какой-то конкретной теме, такой как «сопротивление», или о



конкретном заболевании. Я рекомендую вам попробовать все упражнения из этой книги и регулярно использовать те из них, которые вам больше всего подходят.

Вступая в контакт с мощными архетипическими энергиями и получая знания, недоступные сознательному разуму, вы можете улучшить свою мотивацию, концентрацию и стремление написать и претворить в жизнь новую историю своего здоровья. Предположим, что, работая с архетипической энергией трудоголизма, вы видите сон или отправились в путешествие, где встречаете пчелу. Вступив с пчелой в диалог, вы осознаете, что будете «трудиться, как пчелка» и что это принесет вам немало преимуществ. Вы признаете и принимаете, что не хотите менять свою природу «трудолюбивой пчелы», а просто хотите построить с ней новые отношения. Что дальше? Как вам отнестись к своей внутренней трудолюбивой пчеле по-новому, чтобы она стала для вас полезней и менее проблематичной?

Допустим, вы весь день сидите за компьютером. Почему бы не решить принять этот факт за данность, но при этом придумать, как вам обеспечить своему телу достаточно движения, чтобы оно оставалось здоровым, и как давать мозгу отдыхать от непрерывной умственной и визуальной стимуляции? Вы могли бы настроиться несколько раз в день выполнять за своим столом короткую медитацию – медитацию, в которой вы сосредотачиваетесь на дыхании и представляете себе тихий пруд и слово «покой». Вы также могли бы решить делать зарядку во время работы за компьютером, давая себе перерывы на растяжку или зарядку с гантелями. Купите себе мобильное устройство для диктовки и коммуникаций, чтобы иногда выбираться из офиса на солнышко и на природу и работать оттуда. Вы могли бы иногда во время ходьбы ускорять шаг, а затем снова замедляться до нормального темпа. Если вы смотрите телевизор, в это время вставляйте и делайте зарядку.

Это простые изменения, которые в конечном итоге могут сильно изменить историю вашего здоровья. В 2012 году в «Чикаго Трибьюн» вышла статья под названием «Маленькие шаги окупаются, сообщает нам медицинское исследование Северо-Западного Университета». В ней сказано: «Небольшие изменения в поведении могут быть той искрой, которая необходима, чтобы добиться большого успеха в улучшении общего состояния здоровья... Для долгосрочного успеха полезно отслеживать свой прогресс и вознаграждать самые малые победы».<sup>[20]</sup> Подобные изменения будет проще осуществить, если вы примете свой трудоголизм как данность и будете работать с ним, не пытаясь его победить.

Аналогичным образом вы можете решить, что не станете пытаться готовить полноценный ужин по рабочим дням, потому что с учетом ваших рабочих привычек эта цель просто нереалистична. Вы решили, что не хотите менять свою природу и привычки «трудолюбивой пчелки», хотя до использования практики измененного сознания у вас и были на этот счет сомнения. Затем вы решаете, что договоритесь о доставке еды на дом или же будете готовить на всю неделю в выходные. Как только вы приняли тот факт, что не хотите делать своим приоритетом каждый вечер готовить ужин из свежих продуктов, без использования полуфабрикатов, вам станет проще признать, что нужно найти какие-то другие способы питаться полезно. Вы также можете осознать, что вам нужно следить за тем, чтобы как следует высыпаться, чтобы вы могли выполнить данное себе обещание хорошо питаться, заниматься спортом и медитировать.

**Возможно, трудолюбивая пчела, с которой вы вели диалог, также напомнила вам о том, как важно работать в сообществе, служа какому-то большому общему делу.**

Это знание поможет вам осознать, что в последнее время вас беспокоит и нервирует не объем работы, а тот смысл, который она для вас имеет. И вновь вы в силах начать с маленьких изменений, например посетить семинар или прочесть книгу, которые, по вашим ощущениям, помогут вам трансформировать свою карьеру. Ваша энергия «трудолюбивой пчелки» будет продолжать положительно влиять на вас, пока вы понемногу ищете способы изменения карьеры.

Теперь, когда вы знаете, как использовать разные практики для получения знаний и общения с архетипическими энергиями, когда вы начали сами применять эти техники, вы наверняка захотите глубже исследовать свою текущую историю здоровья, выйдя за рамки простого списка проблем, которые мы обычно озвучиваем в кабинете у врача. У вашей истории здоровья куда больше составляющих, чем можно описать в списке.

Затем вы напишете новую историю здоровья, чтобы сохранить или даже улучшить свое сегодняшнее состояние. Я надеюсь, что когда вы приступите к этой работе, вы будете

внимательны не только к своим проблемам, но и к тому, чем в своем здоровье вы довольны. Это поможет вам поддержать хорошие привычки или поощрить поведение, которое способствует хорошему самочувствию и состоянию. В то же самое время вы будете видеть то, что хотите исследовать тематически и энергетически: жизненные силы, чувство равновесия, приятные ощущения в теле и так далее. Позвольте темам, которые вы обнаружите, подсказать вам конкретные цели. Вас может удивить, насколько эти цели будут отличаться от тех, которые вы поставили бы себе сами, если бы сознательно задумали поправить здоровье.

## Глава 5

### Напишите новую историю своего здоровья

Вообразите, чего бы вы хотели для своего здоровья. Даже если вы достаточно довольны им сейчас, вы можете пожелать сохранить его на хорошем уровне – или даже улучшить – на месяцы и годы вперед. Пусть вашей целью будет написание новой истории здоровья с акцентом на то, что вы хотели бы испытать в следующие несколько лет.

Если вы в буквальном смысле слова напишете свою новую историю здоровья, ручкой на бумаге, это может помочь вам поверить, что то, что вы хотели бы испытать, может осуществиться. Это также может помочь вам зафиксировать, какие действия вам нужно выполнить, чтобы достичь своих целей. Однако когда дело дойдет до претворения вашей новой истории здоровья в жизнь, может обнаружиться, что вам не удастся поддерживать положительные изменения одной лишь силой воли. Эта неудача может вас расстроить. Поэтому я рекомендую, чтобы вы написали для себя новую историю, но при этом продолжали использовать практики работы с измененным сознанием и с дневником, чтобы помочь себе претворить ее в жизнь.

**Вы можете обнаружить, что с изменением истории здоровья вы построили лучшие отношения со своим телом, а также стали оптимистичней и упорней перед лицом любых возможных сложностей.**

Всегда помните, что историю рассказываете вы сами, и вы не обязаны жить согласно истории, написанной за вас вашими генами, прошлым опытом и действиями, культурными стереотипами. За прошедшие полвека или около того мы обнаружили, что многие истории, которые мы себе рассказываем, можно менять при помощи сознательного выбора. Теперь мы знаем, что то, что мы едим и пьем, как много и как двигаемся, насколько контролируем уровень стресса в своей жизни, – все это очень сильно влияет на наше физическое здоровье, равно как и наши убеждения относительно болезней, старения и изнашивания организма. Мы даже можем избежать болезней, недомоганий и случайных травм, если принимаем более взвешенные решения и уделяем внимание мелким деталям и изменениям, которые могут оказать большое влияние на наше здоровье.

Недавно я ходил к стоматологу удалять зубной камень, и врач сказала мне, что мне повезло: у меня много слюны, которая не дает бактериям размножаться на зубах и деснах. Она упомянула, что многие люди, принимающие самые обычные лекарства, страдают от их побочного эффекта – сухости во рту, которая может способствовать размножению бактерий, болезням десен, потере зубов и даже развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

До слов врача я никогда не задумывался о важности такой обычной вещи, как слюна. Если бы я читал список побочных эффектов лекарства, я бы не подумал, что сухость во рту – это серьезная проблема. Что если какое-то лекарство, которое вы принимаете, вызвало бы у вас сухость во рту, и вы просто приняли бы ее как неприятную, но не особо опасную данность? Знание может открыть вам глаза на новые возможности, такие как поиск другого лекарства или даже принципиально иного способа лечения того недомогания, от которого вы пьете это лекарство. Автоматически следуя предписаниям врача и не раздумывая о тех решениях, которые вы принимаете, и причинах, по которым вы принимаете их, вы можете помешать себе написать и претворить в жизнь лучшую историю здоровья.

Истории здоровья со временем меняются. Например, у большинства из нас в какой-то степени ухудшается чувство равновесия, и мы можем не понимать этого, пока не споткнемся и не упадем. Решив делать упражнения, которые способствуют укреплению вестибулярного аппарата, мы можем избежать несчастного случая, который мог бы покалечить нас или

причинить долгосрочный вред нашему здоровью, подвижности и общему состоянию. И однако как часто мы задумываемся о своем чувстве равновесия до того, как оно станет для нас проблемой? Написание новой истории здоровья может способствовать тому, что у вас не разовьется какая-то болезнь или состояние в следующие несколько лет – или так долго, как вы готовы работать над трансформацией своей истории здоровья.

Если у вас есть хроническое заболевание или состояние, ход которого обычно нельзя повернуть вспять, и даже прогрессию остановить сложно, или же если вы сражаетесь с болезнью, угрожающей вашей жизни, вы можете чувствовать, что вам ничего не остается, кроме как следовать рекомендациям врача и надеяться на лучшее. Но почему бы вам не написать новую, лучшую историю своего здоровья, которая противоречит всем мрачным прогнозам, основанным на данных и опыте?

Мы знаем, что влияние сознания на здоровье совершенно реально. Все врачи соглашаются с тем, что спонтанные исцеления иногда случаются. Более того, изучая эпигенетику, сегодня мы понимаем, что выбирая, какой нам вести образ жизни, мы часто сами определяем, активируются ли в нашем организме определенные гены, что снижает или повышает вероятность развития у нас конкретного заболевания.

Сознавая это, напишите историю своего здоровья, которая будет вас вдохновлять и побуждать к действиям. В то же время, пока вы узнаете новое о здоровье и хорошем самочувствии, задаете себе цели и прививаете новые привычки, которые помогут вам лучше себя чувствовать, продолжайте работать с западной медициной, проходите регулярные проверки и лечите имеющиеся у вас болезни.

### **Первый черновик вашей новой истории здоровья**

Какой будет ваша новая история здоровья? Какие ощущения вы хотели бы испытать в плане здоровья сейчас и в будущем?

Напишите первый набросок своей новой истории. Используйте глаголы в настоящем времени и пишите от первого лица, как если бы то, что вы описываете, правда уже сегодня. Например, «в новой истории здоровья у меня весь день много сил и энергии» или «в новой истории здоровья я готовлю полезную еду, в которой много овощей». Позже, когда вы дойдете до более глубокого понимания своих желаний и того, как вам их реализовать, вы сможете уточнить историю, возможно, добавить какие-то детали или признать какие-то изменения, которые вы хотите внести в нее с учетом новой информации. Для начала вся ваша история здоровья в записанном виде может состоять всего из нескольких параграфов, а может быть, наоборот, из нескольких страниц.

Когда вы будете писать, вспомните главы своей истории здоровья, которые вы уже выделили и о которых размышляли. Войдут ли в вашу новую историю здоровья новые привычки в питании, а с ними и снижение веса? Большая выносливость, а с ней и приподнятое настроение, и меньшая зависимость от обезболивающих? Лучшее отношение к собственному телу, лучшие отношения со своей сексуальностью, лучший контроль за гормональными сдвигами во время менопаузы или андропauзы? Лучший контроль за любым хроническим заболеванием, позволяющий, чтобы симптомы беспокоили вас реже? Лучший иммунитет и снижение частоты острых заболеваний?

На какие темы вы хотите повлиять в своей новой истории здоровья? Какое название вы хотели бы ей дать? Раздумывая над ответами, помните, что улучшив здоровье, вы можете улучшить и другие области своей истории жизни. Вы можете обнаружить, что с изменением вашей истории здоровья вы стали гораздо увереннее в себе, построили лучшие отношения со своим телом и позитивней его воспринимаете, а также стали оптимистичней и упорней перед лицом любых возможных сложностей.

### **Скрытые аспекты вашей истории здоровья**

Даже в тот момент, когда вы думаете о реализации ощутимых и заметных изменений в истории своего здоровья, не забывайте и о своем скрытом опыте: многие проблемы со здоровьем начинаются незаметно, на клеточном уровне, задолго до того, как проявятся в виде физического недуга. Есть ли что-то, что влияет на развитие болей у вас в плечах или спине, кроме сидячего образа жизни и тех часов, которые вы проводите, ссутулившись перед своим рабочим компьютером? Возможно, ваши боли частично связаны с тем, что вы «несете вес всего мира на

плечах)? Вернитесь к той работе, которую вы проделали в предыдущей главе, чтобы сформировать свою новую историю здоровья и поразмыслить о том, что вы узнали.

Возможно, вы захотите, чтобы ваша новая история здоровья включала активацию внутренних механизмов исцеления вашего организма, а также улучшение иммунитета. Сегодня все проще становится получить доступ к анализам, которые выявляют начало биологических процессов, могущих привести к развитию болезни, и отслеживают любое ухудшение здоровья. Главное в использовании этих анализов в сочетании с методами работы с архетипическими энергиями – признать свою способность изменить собственное здоровье до того, как вы ощутите симптомы болезни.

Что если вы можете остановить заболевание или даже повернуть его течение вспять? В свою новую историю здоровья вы можете включить надежду на то, что в следующий раз ваши лабораторные анализы будут лучше. Например, вы можете надеяться увидеть уменьшившуюся опухоль или ослабшие воспалительные процессы, более стабильный уровень сахара в крови, прирост уровня Т-лимфоцитов (показатель работы иммунитета) или повышение уровня определенных витаминов или минералов.

Если у вас начало развиваться какое-то заболевание или состояние, помните, что чрезмерно активное лечение может приводить к новым проблемам. Например, любая операция чревата рисками, так что даже если вам назначено оперативное вмешательство, вы можете захотеть поработать над облегчением того, что планируете лечить хирургическим путем. Конечно, гарантий нет, но написание новой истории здоровья, в которой вы обходитесь без операции, и при этом преодолеваете боль или проблему, такую как тромб или закупорка артерии, может вам помочь.

Ваша новая история здоровья может содержать такое утверждение, как «я работаю с техниками для прочистки закупоренной артерии и достигаю успеха, так что операция становится не нужна». Даже если прямо сейчас вы не ощущаете, что это утверждение правдиво, все равно запишите его. Как я уже говорил, вы всегда сможете исправить свой черновик позже. Впрочем, не игнорируйте рекомендации своего врача. Я рекомендую вам попробовать ту же стратегию, которую использовал я сам, когда у меня нашли закупорку в почке. Я использовал практики работы с измененным сознанием, чтобы ослабить обструкцию, а затем попросил своего врача еще раз сделать мне УЗИ на случай, если мочевыводящие протоки освободились и операция мне больше не нужна.

### **Преимущества оптимистичного подхода**

Насколько вам нужно быть оптимистами или реалистами, когда вы пишете свою новую историю здоровья? Вот что пишет Энн Тергесен в «Уолл Стрит Джорнал» за 19 октября 2015 года: «За прошедшие двадцать лет десятки исследований психологов, врачей и нейрочелючных показали, что люди пожилого возраста, которые отрицательно относятся к старению, имеют здоровье куда худшее, чем их менее пессимистичные ровесники». Далее она отмечает, что исследования, учитывающие уровень образования, социально-экономический статус и состояние здоровья, демонстрируют, что у людей, которые негативно или пессимистично относятся к старению, хуже память, выше вероятность сердечных заболеваний и более ранней смерти (в среднем на семь с половиной лет). Кроме того, они менее склонны придерживаться правильного питания, заниматься физическими упражнениями и восстанавливаться после тяжелых травм.<sup>[21]</sup> Я советую вам быть максимально оптимистичными при написании новой истории своего здоровья.

Вы можете включить в нее такие утверждения, как «хотя когда-то это казалось мне невозможным, теперь у меня есть силы, чтобы почти все время работать полный рабочий день», или же «несмотря на опасения, что я не смогу придерживаться программы физической активности, мне все удалось, в том числе похудеть на 16 килограммов и больше не поправляться».

Когда вы напишете свою историю здоровья на бумаге, вы можете решить поработать со своим бессознательным, чтобы получить больше информации и уточнить подробности своей истории.

Регулярное взаимодействие с бессознательным при помощи практик работы с измененным состоянием сознания поможет вам быстрее ловить себя на действиях, которые противоречат вашей новой истории здоровья, той, что вы сами выбрали и написали.

С теми новыми знаниями, которые вы получите от своего бессознательного, вам будет проще принимать правильные решения в каждый отдельно взятый момент и в целом. Например, вы можете преодолеть страх обидеть врача, который лечит вас не так успешно, как вам хотелось бы, и найти в себе смелость открыто поговорить с ним, чтобы получить информацию для принятия решения о продолжении или прекращении работы с ним.

Вы можете обнаружить, что ваше нежелание говорить с врачами о том, как они общаются с вами, тесно связано с темами, играющими значительную роль и в других областях вашей жизни. Новые отношения с такими энергиями таких архетипов, как «мудрый король» или «авторитетные лица», могут помочь вам свободней разговаривать со своим врачом и принять правильное решение о том, нужно ли вам продолжать с ним работать. Вам может стать проще возражать своему врачу, когда вам неприятен тон разговора (например, если вам кажется, что врач осуждает вас за то, что вам требуется слишком много объяснений).

Хотя работа, которая вам предстоит, иногда может казаться неподъемной, помните, что даже самые небольшие изменения крайне важны и что у них есть накопительный эффект. Вы всегда можете до какой-то степени улучшить свое здоровье, просто принимая более правильные решения и шаг за шагом постепенно меняя свои старые привычки. Добавьте к своей новой истории здоровья цели, связанные с более здоровыми привычками.

### **Нужна ли вам новая информация?**

Когда вы приступите к написанию истории своего здоровья, может оказаться, что вам нужна дополнительная информация. Вам может понадобиться собрать и учесть, например, информацию от экспертов в области питания, физической активности, психологии или снижения уровня стресса. Вы также можете изучить, какие у вас есть возможности правильно и чаще двигаться для сохранения и улучшения своего здоровья, и включить одну или несколько из них в свою историю здоровья. Если вы не знаете, какое питание подходит вам лучше всего, почитайте о разных типах диет. Затем используйте практики работы с состоянием измененного сознания, описанные в этой книге, чтобы углубить свои поиски.

Исследовать существующие методы лечения – хорошая идея, но помните, что каждый организм уникален. Как пишет в своей книге Марк Хайман, врач и ведущий специалист в области функциональной медицины: «Ваш уникальный генетический состав определяет, что вам нужно для оптимального здоровья».<sup>[22]</sup>

Диеты, которые хорошо подходят людям, физиологически не похожим на вас – например, более молодым или старым, чем вы, мужчинам, а не женщинам, людям европейского, а не азиатского происхождения, – могут вам не подойти. Если вы недовольны своей гибкостью, вы можете попробовать заняться йогой, но выяснить, что одни формы йоги подходят вам лучше, чем другие.

#### *Нужно ли вам исследовать вспомогательные устройства?*

Когда будете писать свою новую историю здоровья, обратите внимание на свое отношение к вопросам сексуальности, образа собственного тела и использования вспомогательных устройств, таких как слуховой аппарат и трость или ортез, для купирования симптомов и состояний, временных или постоянных. Возможно, вам некомфортно носить устройства, которые очевидно предназначены для компенсации физических недостатков. Исследовав варианты, вы можете по-новому на них посмотреть. Возможно, вас пугают процедуры или операции, традиционно связанные с вашим состоянием, болезнью или положением, однако вы можете обнаружить, что вариантов нехирургической компенсации существует больше, чем вы думали. К примеру, вы можете купировать свою боль в стопе при помощи ортопедической обуви и/или упражнений для ступней из пилатеса и тем самым избежать операции. Разыскивая новую информацию, вы можете обнаружить, что ваше заболевание научились лечить без использования фармацевтических лекарств.

#### *Могли ли появиться новые способы лечения, о которых вы не слышали?*

Могут ли сегодня существовать какие-то диагностические методы, о которых вы не слышали и которые могут помочь вам следить за своим состоянием, так что вам не понадобится прямо сейчас принимать тяжелое решение об агрессивном лечении? Нередко, отслеживая состояние

заболевания, мы перестаем бояться того, что оно стремительно ухудшится и приведет нас к кризису.

У меня много лет была увеличена простата. Это все сильнее влияло на мою жизнь, однако я был не готов к риску возникновения у меня побочных эффектов операции или некоторых распространенных медикаментов для лечения этого заболевания. Я раздумывал о процедуре для уменьшения простаты, которая считалась экспериментальной; мне сказали, что чтобы ее пройти, мне нужно принять участие в клинических исследованиях, так что я записался на исследование. Одним из противопоказаний к участию в исследовании был рак, так что мне, как и всем кандидатам, сделали биопсию простаты. Оказалось, что у меня рак простаты. Это медленно растущий рак, и, следуя советам своего врача, я буду скорее наблюдать и ждать, чем агрессивно лечить его. Хотя я не могу принимать участие в клинических исследованиях, я все равно смог пройти экспериментальную процедуру лечения – процедуру, о которой я бы не узнал, если бы довольствовался традиционными лекарствами и операцией и не стал бы исследовать альтернативные варианты лечения.

Я продолжаю использовать техники энергетического исцеления, чтобы узнавать о своей болезни больше, чтобы уменьшить свою простату и искоренить рак. Я регулярно представляю себе, как моя энергетическая иммунная система поглощает любые больные части моей простаты, а затем выносит их за пределы моего организма и отпускает в землю. Используя эту технику и общаясь со священным пространством, я чту свою возможность устанавливать связь с энергиями невидимых миров ради своего исцеления.

Я получаю всю возможную информацию от своих западных врачей, чтобы знать обо всех потенциальных вариантах лечения. Я продолжаю оставаться открытым и позитивным по отношению к своей истории здоровья. Результаты анализов на ПСА (простат-специфический антиген), которые мой лечащий врач использует, чтобы следить за моим состоянием, подкрепляют мою веру в то, что мои целительские практики помогают мне поддерживать или даже улучшать свое состояние.

*Нужно ли вам искать информацию об анализах, которые вы сдавали или могли бы сдать?*

Поскольку после получения определенных результатов исследований повышается риск злоупотребления лекарствами, важно понимать, что анализы имеют свои ограничения, и знать, как использовать анализы для принятия решений. Важно также обращаться к скрытой мудрости вашего бессознательного, чтобы знать, какие решения относительно вашего здоровья будут оптимальными для вас как уникального человеческого существа.

Например, многие женщины боятся рака груди, что объяснимо, но при этом они также боятся сдавать анализы, чтобы провериться на него. Если вы женщина и пытаетесь решить, делать ли вам генетический анализ, который покажет, есть ли у вас вариации генов рака молочной железы (BRCA1 или BRCA2), которые говорят о вероятности развития рака груди, то что вы будете делать с информацией, если получите положительный результат? Кроме того, многие женщины обеспокоены рекомендациями по проведению превентивных маммографических исследований, выявляющих состояние, которое сегодня называется ранней стадией рака молочной железы: инкапсулированную карциному молочного протока (DCIS). Если смотреть на данные по женскому населению, ранние маммографические исследования во многих случаях явно приводили к неоправданно агрессивному лечению. Однако когда женщина думает о развитии у нее лично рака из инкапсулированной карциномы, ей может быть сложно решить, хочет ли она пройти превентивную маммографию и что будет делать, если у нее диагностируют DCIS.

Зная больше о преимуществах и недостатках превентивной маммографии, биопсии молочной железы и методах лечения инкапсулированной карциномы молочного протока, а также помня о возможности получить второе мнение (возможно, мнение другого врача или лаборатории о тех же анализах), женщина может с большей легкостью написать новую историю своего здоровья, которая будет подходить лично ей. Кроме того, работа с бессознательным может помочь ей узнать, как ей положительно повлиять на здоровье своих молочных желез на клеточном уровне. Это поможет ей с большей ясностью работать с врачом, чтобы принять правильное решение для себя относительно анализов и проверок.

Женщина в этой ситуации может также решить самостоятельно попытаться остановить развитие своего состояния или повернуть его ход вспять, используя своего внутреннего



целителя, до того как начинать сдавать дополнительные анализы.<sup>[23]</sup> Баланс между внутренней работой и анализами, скринингами и внесением изменений в свой образ жизни может быть частью новой истории здоровья женщины, несмотря на наличие у нее проблемы или возможной проблемы со здоровьем.

Мужчинам также может быть нелегко решить, хотят ли они пройти превентивное исследование на предмет выявления рака простаты, если у них нет симптомов, потому что тем самым они могут подвергнуть себя риску чрезмерно агрессивного лечения. В сущности, даже уже получив диагноз «рак простаты», все больше мужчин делают то же, что и я: выжидают и наблюдают за ситуацией, вместо того чтобы оперироваться, потому что этот вид рака часто развивается медленно.<sup>[24]</sup>

*Нужно ли вам изучать стоимость анализов, видов лечения и прочих методов поддержки вашего состояния для лучшей истории здоровья?*

Цена лечения вполне может быть фактором в той новой истории здоровья, которую вы придумываете для себя. Опять же, поиск информации может позволить вам найти такие варианты, о которых вы не думали, – например, покупать лекарства в другой аптеке, работать с другим врачом. В некоторых случаях стратегия выждать и посмотреть, что будет, срабатывает.

Допустим, вы знаете, что пломбы вам скоро пора менять, но вы очень хорошо следите за гигиеной рта. Если вы подождете, то все, чем вы рискуете, – это сломанная пломба и срочный визит к врачу. Однако если вам нужна замена коленного или тазобедренного сустава, ослабленный сустав может сломаться, и вы рискуете упасть и расшибиться. В этом случае вам нужно активнее изучать свои варианты действий, чтобы заменить сустав как можно быстрее. Консультируясь с нашими лечащими специалистами и внутренними целителями, мы должны взвешивать оба риска: слишком долго не лечить болезнь или начать лечить ее преждевременно.

*Исследовали ли вы издержки чрезмерно агрессивного подхода к лечению?*

Возможно, вы взяли на вооружение новые методы улучшения здоровья, и они сами по себе прекрасны, но если вы воплощаете их слишком ревностно, они могут в какой-то степени стать вредными. Чем чревато для вас чрезмерное увлечение физическими упражнениями или же чрезмерно строгое следование новой диете? Для начала, если вы чрезмерно давите на себя, во всем стремясь к идеалу, вы будете испытывать такой стресс, что у вас упадет иммунитет. Кроме того, когда речь идет о некоторых видах физических упражнений, вам надо всегда помнить о потенциальных травмах. Каковы издержки занятий йогой, если у вас проблемы с суставами? Каковы издержки потребления большого количества сока из зеленого салата кейл, который влияет на уровень гормонов щитовидной железы?<sup>[25]</sup>

Если вы слишком одержимы каким-то одним методом оздоровления, вы можете игнорировать другие методы, которые могут принести вам пользу. Например, вы можете лучше питаться, но при этом продолжать не высыпаться – и не понимать, насколько сон важен для вашего здоровья. В области физических упражнений вы можете отдавать предпочтение одному виду активности, забывая об остальных, не менее важных – например, заниматься только аэробными нагрузками и забывать о силе, гибкости и чувстве равновесия.

Работая со своим бессознательным, вы можете обнаружить, что слишком много внимания уделяете одним привычкам или аспектам своего здоровья и недостаточно – другим.

## **Истоки ваших привычек и решений, касающихся здоровья**

Глядя на первый набросок вашей новой истории здоровья, подумайте о происхождении своего поведения. Здоровые привычки, которые вы считаете чем-то само собой разумеющимся, могут уходить корнями в убеждения, которые не соответствуют вашим ценностям.

Насколько другие люди повлияли на ваши представления о том, как вам себя вести? Кто внушил вам всегда доедать еду с тарелки, бояться потолстеть и утратить свою привлекательность, терпеть, когда вам больно? Возможно, вы приняли за чистую монету слова своих родителей, учителей или возлюбленных, сказанные бездумно или походя, такие как «в нашей семье все рано умирают» или «мы все страдаем от депрессии, такая уж у нас семейная наследственность»?

Вы можете решить отправиться в путешествие в нижний мир (инструкции содержатся в главе 4), если до сих пор этого не делали, и обнаружить истоки своих убеждений, равно как и

привычек. Зная, откуда они произошли, вы будете меньше сомневаться в необходимости их изменить. Например, если их истоки лежат в страхе разочаровать кого-то, на кого вы хотели произвести впечатление, вы можете осознать, что они иррациональны, и отказаться от них. Если ваши давно умершие родители внушили вам веру в то, что признавать боль и слабость и просить о помощи – стыдно, и сегодня эта вера мешает вам получить поддержку, необходимую для изменения истории вашего здоровья, вы, возможно, сможете отказаться от этой веры.

Работая с практиками измененного сознания над глубоким пониманием того, какие скрытые силы повлияли на вашу историю здоровья, вы, скорее всего, начнете осознавать свою роль в ее написании. Вы сможете увидеть, что именно вы делаете, возможно, неосознанно, для появления в своей жизни событий и ситуаций, которые вам не нравятся. Легко обвинить генетику, семейную склонность к болезни или плохим привычкам, равно как и внешние факторы, в том, что вы принимаете решения, которые не соответствуют вашему намерению воплотить в жизнь лучшую историю здоровья.

Если вы продолжите осознавать свои мысли и действия, а также работать с архетипическими энергиями и вступать с ними в диалог, вы можете обнаружить, что ваши оправдания по поводу неспособности с легкостью изменить свою историю здоровья отпадают сами собой. Вы можете обнаружить, что способны не только вносить в свою историю здоровья маленькие позитивные изменения; вы можете даже осуществить в ней радикальные перемены. По мере того как вы будете практиковаться честно смотреть на свою роль в написании той истории здоровья, которая была у вас до сегодняшнего дня, ваша уверенность в своей способности написать новую, лучшую историю, будет крепнуть. Соответственно, вам будет все легче смотреть в лицо неприятным истинам о тех решениях, которые вы принимали раньше.

### **Воплощение вашей новой истории здоровья**

Написав первый набросок новой истории своего здоровья, попробуйте следующее упражнение. Оно поможет вам понять, насколько вам подходит новая история. Если выяснится, что она вам не подходит, вы можете исследовать причины, по которым она ощущается как неподходящая, и решить, менять ее или попытаться претворить в жизнь все равно, даже если сейчас она кажется вам чрезмерно амбициозной.

Чтобы подготовиться к следующей практике, перечитайте новую историю здоровья, которую вы только что написали. Сформируйте намерение вообразить, что вы уже претворили эту историю в жизнь, и что сегодня у вас самый обычный день из жизни. Затем откройте священное пространство, очистите свое энергетическое поле и выполните осознанное дыхание, чтобы быть готовыми к практике.

---

#### **ПРАКТИКА ИЗМЕНЕННОГО СОЗНАНИЯ:**

#### **ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ЖИВЕТЕ В СВОЕЙ НОВОЙ ИСТОРИИ ЗДОРОВЬЯ**

*Представьте, что вы проживаете ту историю здоровья, которую написали. Представьте себе начало самого обычного дня.*

*Как вы чувствуете себя, когда просыпаетесь? Где вы? Как вы чувствуете себя, принимаясь за свои ежедневные дела?*

*Как вы чувствуете себя в собственном теле? Какие эмоции ощущаете, глядя в зеркало? Что вы видите, когда смотрите на себя?*



*Теперь представьте, что вы занимаетесь чем-то, что для вас ценно (работаете, общаетесь и так далее). Как вы чувствуете себя в своем теле? Пусть сцена разворачивается у вас перед глазами, а затем сменится новой сценой, в которой вы наслаждаетесь еще чем-то, что с вами происходит.*

*Помните, вы проживаете новую историю здоровья, ту, что вы написали для себя сами, а не ту, по которой вы жили до сегодняшнего дня.*

*Что происходит в этой сцене? Как вы чувствуете себя в своем теле? Способны ли вы делать то, что раньше делать не могли? Что это?*

*В этой новой истории здоровья что вы делаете по-новому?*

- Вы нашли новый способ справляться с обычными для вас недомоганиями и проблемами?
- Вы перестали испытывать боль и дискомфорт?
- Вы чувствуете себя комфортно в своем теле как оно есть?
- Что вы едите и пьете?
- Спите ли вы как-то иначе?
- Изменилось ли ваше настроение?
- Занимаетесь ли вы чем-то новым?
- Вы больше двигаетесь?
- Вы похудели, выглядите подтянуто или нарастили мышечную массу?
- Вы физически стали более гибки? На что это похоже?
- У вас больше сил и выносливости? Как это влияет на вашу деятельность?
- Вы двигаетесь с большей уверенностью и лучше к себе относитесь?
- Вы иначе одеты? Если да, то почему?
- Теперь представьте, что вы садитесь за стол. Что вы будете есть?
- Отличается ли эта еда от вашей прежней еды?
- Чем вы теперь перекусываете между приемами пищи?
- Что изменилось в вашем питании?

*Отметьте любые изменения по сравнению с тем, что вы переживаете сейчас в своей реальной жизни. Переживаете ли вы новые эмоции и реакции, когда живете согласно этой новой истории и занимаетесь своими обычными делами?*

*Продолжайте практику, пока не почувствуете, что увидели и ощутили все, что вам было нужно. Пусть ваша интуиция подскажет вам, когда заканчивать упражнение.*

---

Вернувшись в обычное состояние сознания, закройте священное пространство. Когда закончите упражнение, опишите в дневнике все, что вы пережили и узнали. Как ощущается ваша новая история здоровья? Можете ли вы принять ее в таком виде, даже если она кажется слишком оптимистичной? Хотите ли вы придерживаться ее?

Чем вы будете отличаться от себя сегодняшних, когда будете проживать эту новую историю своего здоровья? Будете ли вы решительнее, спокойнее, игривее, увереннее в себе? Помните, что если вы не уверены, насколько вы довольны этой новой, только что написанной вами историей здоровья, вы всегда сможете ее подправить. В главе 8 мы подробно обсудим, как вам пересмотреть и, возможно, исправить историю своего здоровья. Вы можете обнаружить, что, достигнув определенных целей, вы захотите написать новую историю здоровья, в которой будет еще больше полезных привычек. Либо же вы можете решить, что хотите переписать свою историю здоровья так, чтобы она была реалистичнее, если несмотря на многократные попытки претворить ее в жизнь, вы все равно не продвигаетесь так быстро, как хотели бы.

Однако прямо сейчас почему бы не принять вашу новую историю здоровья, почему бы не подкрепить ее намерением претворить ее в жизнь? Попробуйте прочесть ее вслух из дневника, стоя перед зеркалом и максимально часто глядя себе в глаза. Закончив, улыбнитесь себе. Несколько участников моих семинаров говорили, что, улыбаясь, они почти мгновенно чувствуют себя иначе – иногда даже чувствуют, как утихает боль. Возможно, это происходит потому, что улыбка способствует выработке эндорфинов, гормонов, которые дают нам ощущение счастья, отчего нам проще становится быть оптимистами. Вы можете решить, что каждый день просто смотреть в зеркало и улыбаться себе – часть вашего нового ритуала по воплощению в жизнь новой истории здоровья.

Обращайте внимание, как вы чувствуете себя каждый раз, когда подтверждаете намерения испытать свою новую историю здоровья, перечитывая ее: про себя или вслух, глядя или не глядя в зеркало. Чувствуете ли вы, что утверждения, которые вы написали, истинны? Ощущаете ли вы сомнение или сопротивление? Если да, попробуйте еще несколько раз перечитать спорные утверждения вслух и посмотрите, ощутите ли вы что-то новое. Если нет, возможно, вам стоит использовать какую-нибудь из практик из этой книги, чтобы лучше разобраться в своих сомнениях и сопротивлении.

### **Случайные совпадения**

Используя практики из этой книги, вы лучше поймете историю своего здоровья и сможете написать новую историю, которой будете больше довольны. Однако вы также можете получать информацию и мудрость от Источника, просто оставаясь открытыми случайным совпадениям. Совпадением может быть случайная встреча с человеком, который неожиданно знает, где вам найти именно такого врача или целителя, который вам нужен; книга с полезным советом о здоровье, которая случайно попала вам на глаза; рассказ, который вы решили пролистать, потому что что-то подсказало вам, что в нем есть что-то ценное для вас. Совпадением может быть обрывок чужого разговора или текст песни, на который вы обратили внимание именно тогда, когда вам нужно было его услышать. Если вы вдруг заметили образ, который имеет для вас глубокое значение, на рекламном плакате или обложке журнала в приемной у врача, по пути в клинику или просто занимаясь своими обычными делами и надеясь принять какое-то важное решение по поводу здоровья, – это тоже совпадение.

Совпадения нередко происходят, когда вы наблюдаете за природой. Будьте внимательны, если перед вами появляется одно и то же насекомое, птица или животное и вам кажется, что в этом для вас скрывается какой-то смысл. Это существо может появляться в каких-то конкретных обстоятельствах – например, каждый раз, когда вы начинаете сомневаться, что сможете жить согласно своей новой истории здоровья. Возможно, оно появляется, когда вы напряженно думаете, не бросить ли вам какую-то связанную со здоровьем привычку, не сменить ли своего врача или лекарство, которое вы принимаете.

Слушайте свои инстинкты, если к вам приходят сообщения в форме случайных совпадений. Вы можете также вступить в диалог с сообщением или с тем, кто его принес.

Шаманы часто обращаются к природе, чтобы получить советы и послания от Источника, и как вы увидите, многие юнгианские техники можно адаптировать для использования на природе. Есть множество преимуществ у того, чтобы работать в поисках знаний и энергий, скрытых в вашем бессознательном, на открытом воздухе. Давайте рассмотрим многочисленные способы общения с природой, которые могут помочь вам написать и осуществить свою новую историю здоровья.

## **Глава 6**

## Целительное воздействие природы

Когда вы пишете и переписываете новую историю своего здоровья и начинаете претворять ее в жизнь, вам могут оказать неоценимую помощь отношения и работа с природой. Поскольку как вид мы развивались, считая природу своим домом, вполне разумно предположить, что пребывание под открытым небом среди растений и животных способствует нашему физическому, умственному и эмоциональному благосостоянию. Ричард Лоув, автор книг «Принцип природы» и «Последний ребенок в лесу», пишет даже, что пребывание на природе так важно для нашего общего состояния, что его нужно считать «витамином П». Делая природу частью своей жизни – разными способами, – вы можете улучшить свою историю здоровья и даже общую историю своей жизни.

Карл Юнг говорил, что у земли есть душа, и с ним согласились бы те шаманы, с которыми я встречался. Целители из числа коренных жителей Перу говорят о Пачамаме, матери-земле, как источнике любого исцеления. Они также утверждают, что внутри духовной сущности, известной как мать-земля, обитают сущности с собственным сознанием. Среди этих духов не только люди, но и, как пишет об этом психотерапевт Эдвард Тик, «все существа, природные создания и процессы – животные, растения, камни, одежда, цвета и погода – наделены духом, с которым мы можем общаться».<sup>[26]</sup>

У вас могут быть любые духовные верования и любые идеи об общем и индивидуальном сознании, но когда вы воссоединяетесь с природой, вы можете ощутить связь с тем сознанием, которое я называю Источником. Вы можете даже сформировать ваши отношения так, чтобы они были взаимными, если будете наблюдать за природой и общаться с ней, пока она наблюдает за вами и общается с вами. Кто-то считает природу творением божьим, а кто-то – самовыражением Духа. Вы можете верить в самые разные вещи относительно природы и Духа, но нам известно точно, что пребывание на природе хорошо влияет на наше здоровье и состояние. Активно работая с природой с использованием практик измененного сознания, вы можете особенно эффективно улучшить свою историю здоровья.

### Перенастраивающее воздействие природы

И ученые, и шаманы знают, что все живое вплетено в паутину бесконечных связей, все является частью общей большой системы, которая настолько сложна, что мы не способны ее вообразить. Когда мы молча сидим на берегу озера или гуляем по лугу, заросшему полевыми цветами, или же бредем по прохладному темному лесу, мы быстро начинаем ощущать свое единство с миром природы. Мы возвращаемся к природным ритмам – ритмам, из которых мы выбились, потому что живем по часам, в основном, в искусственных помещениях при электрическом свете. Природа способна перенастроить нас и помочь нам по-новому посмотреть на факторы стресса в своей жизни, так, что они уже не кажутся такими страшными.

Человек по имени Брендан рассказывал, что когда-то чрезмерно беспокоился о состоянии своего здоровья. Хотя он был здоров, он воображал, что у него может быть или начинаться серьезная болезнь. Постоянные размышления об этой возможности внушали ему тревогу, которую он пытался снизить, занимаясь шаманскими путешествиями и проводя время на природе. В результате этой работы у него начало развиваться новое отношение к своему здоровью и своим страхам на его счет.

Однажды Брендан ждал результатов кое-каких анализов от врача и волновался, потому что врач никак ему не звонил. Когда он пришел в клинику, чтобы выяснить, что происходит, медсестра сказала, что ей нужно уточнить подробности у доктора. Брендан почувствовал, что она откладывает разговор с ним, потому что результаты анализов, наверное, пришли плохие, и она не хочет быть тем человеком, который ему об этом скажет. Все это его чрезвычайно расстроило. Брендан вышел на улицу, и его потянуло к одному из деревьев. Он начал молча общаться с ним, подсоединяться к его энергии. Очень скоро его беспокойство утихло, и ситуация представилась ему в новом свете. Он начал видеть, как создает проблемы со здоровьем у себя в голове, но необязательно при этом ощущает их в теле.

Брендану удалось посмотреть на свою тревогу со стороны и признать, что в реальности она была иррациональным страхом, который он мог контролировать. В частности, когда он сконцентрировался на дереве и общался с ним, это помогло ему успокоить свои страхи еще до того, как он узнал результаты своих анализов (оказалось, что они были нормальными). Все это

ему удалось осознать только потому, что он вышел на улицу, сознательно решил поработать с энергией дерева и открылся предложенным ему энергии и знаниям.

Если вы еще не задумывались о воздействии природы на свое здоровье и самочувствие, попробуйте выполнить следующее дневниковое упражнение. Оно поможет вам подумать о том, как вам уже помогала работа с природой.

### **ДНЕВНИКОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ПРИРОДА И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

*Поразмыслите над перечисленными здесь вопросами, а затем ответьте на них в своем дневнике. Вам может захотеться записать свои ответы, сидя на улице или же в помещении, но расположившись возле окна и глядя на природу.*

- Какую связь вы видите между временем, проведенным на природе, и улучшением состояния своего здоровья?

- В каких местах вы чувствуете себя живее всего, энергичнее всего, удовлетвореннее и здоровее всего? Есть ли в них элементы природы, возможно, они находятся на природе? Есть ли какие-то конкретные места на природе, которые так хорошо влияют на ваше самочувствие, что вы могли бы назвать их своими любимыми местами? Что это за места, и почему вы чувствуете с ними такую связь?

- Вы проводите на природе столько времени, сколько хотели бы? Если нет, то почему?

- Что в природе вам необходимо? Возможно, солнечный свет, время, проведенное в лесу или возле воды, прикосновение к земле, траве, деревьям и так далее?

- Как вы себя чувствуете на физическом уровне, когда находитесь на природе, – например, в лесу, у озера, на берегу океана, у себя во дворе? Как вы чувствуете себя в этих местах на эмоциональном уровне? Подумайте о разных природных местах, где вы бывали, когда будете отвечать на этот вопрос. Вы можете обнаружить, что по-разному чувствуете себя в разных местах – например, в темном, тихом лесу и на солнечном лугу.

- Возможно, в чем-то вам полезно не бывать на природе? Например, бывает ли так, что, оставаясь в помещении, вы стараетесь избежать аллергенов или слишком жаркой или холодной погоды?

- Если подумать о времени, которое вы могли бы проводить на природе, какое время казалось вам достаточным в прошлом? Как бы вы могли обойти препятствия, такие как аллергены или очень жаркая/холодная погода, и проводить больше времени, наслаждаясь природой? Например, есть ли какое-то место отдыха среди природы, куда вы могли бы ездить, чтобы отдохнуть от жары или согреться зимой? Как бы вы могли выделить время на то, чтобы бывать на природе?

- Какова история отношений между природой и вашим хорошим самочувствием? Есть ли какой-то случай, который лучше всего описывает эти отношения? Если да, опишите его. Дайте ему название. Как вам кажется, есть ли у него тема, и если да, то как она звучит?

### **Свидетельства целительной силы природы**

Многие люди интуитивно ощущают, что природа обладает целительными свойствами, но сегодня вопросом того, как от взаимодействия с природой выигрывают наше тело и разум, занялись ученые. В научных и медицинских исследованиях некоторые положительные эффекты природы оцениваются при помощи рефлексии участников исследований. Другие оцениваются по благотворному воздействию природы на давление или уровень гормонов стресса, таких как кортизол. Третьи исследования смотрят на изменение мозговой деятельности, которое говорит о том, что наш внутренний опыт меняется, когда мы находимся на природе. Этот опыт в краткосрочной и долгосрочной перспективе способствует улучшению физического и умственного здоровья.

Исследования, проведенные в Великобритании в 2007 году, показали, что прогулка на природе помогает снизить уровень депрессии 71 % участников.<sup>[27]</sup> Эти данные соответствуют японским исследованиям практики шинрин-йоку, что примерно переводится как «лесная ванна», то есть погружение в обстановку леса.

**Исследования показывают, что прогулка по лесу снижает уровень гормонов стресса кортизола, адреналина и норадреналина, повышает иммунитет и настроение.**

Она также замедляет сердцебиение, снижает давление, улучшает сон и повышает уровень антираковых белков.<sup>[28]</sup>

Ива Селхаб и Алан С. Логан в своей книге «Ваш мозг на природе: наука влияния природы на ваше здоровье, счастье и жизненную силу» напоминают, что в Англии и Америке Викторианской эпохи пациентов с «нервными болезнями» или туберкулезом отправляли в санатории. Санатории обычно располагались в сосновых лесах, поскольку считалось, что вечнозеленые деревья выделяют в воздух вещества, способствующие исцелению. Как оказалось, эти утверждения были не просто порождением фантазии владельцев санаториев. Селхаб и Логан пишут: «Естественные вещества, выделяемые вечнозелеными деревьями, известные под общим названием „фитонциды“, ассоциируются с улучшением деятельности нашей иммунной защиты».<sup>[29]</sup> Воздух на природе, особенно в лесах или поблизости от текущей воды, такой как реки, обычно насыщен большим количеством отрицательно заряженных ионов, известных способностью повышать уровень нейромедиатора серотонина, который поднимает нам настроение. Эти ионы также способствуют ощущению большей жизненной силы, они облегчают депрессию, усталость и стресс.<sup>[30]</sup> Дышать ими легко, когда мы находимся на улице, на природе.

Прикасаясь к земле или даже проводя время с ней рядом, до какой-то степени вдыхая ее, вы также улучшаете свое самочувствие. Все больше исследований показывают, что существует связь между микробами, встречающимися на природе, и здоровой колонией микроорганизмов в кишечнике, которая способствует пищеварению и даже хорошему настроению, а также защите от депрессии и беспокойства. Земля обеспечивает нам контакт с микроорганизмами, которые селятся в нашем пищеварительном тракте. Вот что пишет Дэвид Перлмуттер в своей книге «Творец мозга»: «Микро-биом динамичен. Он постоянно меняется, реагируя на наше окружение – воздух, который мы вдыхаем, людей, к которым мы прикасаемся, лекарства, которые мы принимаем, землю и микробы, которых мы касаемся, все, что мы потребляем, даже мысли, которые приходят нам в голову. Как пища сообщает информацию нашему организму, так же и бактерии, населяющие наш кишечник, влияют на нашу ДНК, биологию и, в конечном итоге, наше долголетие».<sup>[31]</sup> Здоровая колония микробов в кишечнике способствует не только сильному иммунитету, но и здоровым когнитивным способностям и хорошему эмоциональному состоянию.

Садоводство и огородничество – занятия на свежем воздухе, которые известны своей пользой для здоровья. Они уменьшают стресс и физическую боль, улучшают умственное состояние, способствуют хорошей физической форме, помогают налаживать социальные связи, а также способствуют потреблению овощей и фруктов.<sup>[32]</sup> В саду вы проводите время на солнце, которое необходимо для производства витамина D и серотонина. И тот, и другой хорошо влияют на настроение и снижают риск депрессии. Основная часть нашего серотонина – нейромедиатора, который способствует ощущению счастья и удовлетворенности, – производится не в мозгу, где он потребляется, а в пищеварительной системе, где живут микроорганизмы из окружающей среды.

**Вполне логично, что, когда мы бываем на солнце, касаемся почвы и занимаемся физическим трудом, нас отпускают депрессия и беспокойство.**

Кроме того, сажая, пропалывая и собирая овощи в огороде, мы получаем доступ к продуктам питания, которые известны своей пользой для здоровья.

Одна из моих клиенток, у которой был рак, сказала мне, что садоводство дает ей чувство счастья и расслабленности, потому что, занимаясь им, она чувствует свою связь с землей и самой жизнью. Она также сказала, что оно помогает ей меньше думать о раке.

**«ЗЕЛЕНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ДАЖЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ФИЗКУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ, ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНО БЛАГОДАРЯ ВЛИЯНИЮ ПРИРОДЫ. ОСОБЕННО БЛАГОТВОРНОЙ МОЖЕТ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВОЗЛЕ ВОДЫ.**

Хотя для нашего тела и ума хорошо бывать на природе, наслаждаться ей и при этом заниматься физической активностью, мы все больше времени проводим в помещении, в искусственно созданном окружении. Соответственно, наши глаза и кожа подвергаются влиянию искусственного освещения. Мы знаем, что взаимодействие с технологичными устройствами влияет на наше зрение. Сегодня считается в порядке вещей иметь очки для чтения, очки для обычной жизни (в том числе для дали) и еще одну пару для чтения с экрана компьютера или мобильного телефона, расположенного на расстоянии от 50 до 65 сантиметров от глаз. Трифокальные очки тоже распространены. У детей, которые проводят больше времени в помещении, повышен риск развития близорукости. Исследователи все еще изучают, как влияние искусственного освещения на человека может отличаться от влияния естественного солнечного света. Флуоресцентные лампы, например, могут увеличивать риск развития глазных болезней или катаракты.<sup>[33]</sup>

Жизнь в помещении или в городе, вдали от звуков природы, в окружении механических звуков, созданных людьми, тоже разрушительно сказывается на здоровье. Вот что написано в докладе, опубликованном Гарвардской школой общественного здоровья в сотрудничестве с Центром национальных транспортных систем имени Джона Вольпа: «Чрезмерный антропогенный [производимый людьми] шум связан с раздражением, нарушениями сна и когнитивных процессов, проблемами со слухом и негативным влиянием на сердечно-сосудистую и эндокринную системы».<sup>[34]</sup> Похоже, что чем дальше мы уходим от природы, тем сложнее организму приспособиться к нашему неестественному образу жизни. Подумайте, может ли эта сложность влиять на ваши проблемы со здоровьем.

Почему мы так чувствительны к разнице между естественной и неестественной средой? Как может такая простая вещь, как неестественные звуки, так сильно влиять на наше здоровье и эмоциональное состояние? Ответ может быть связан с тем, как организм, мозг и нервная система перерабатывают опыт, переживаемый в естественной среде, в отличие от опыта, переживаемого в искусственно созданной среде. Проводя время на природе, вы входите в состояние, аналогичное тому, что традиционно достигается во время использования шаманских практик, и ваша нервная система может переключиться из настороженного симпатического режима («борись или беги») в успокаивающий, восстановительный режим («отдыхай и переваривай»), что хорошо для здоровья. Это переключение способствует улучшению иммунитета и запускает в организме процесс клеточного восстановления.

Исследования «зеленой физкультуры» – физических упражнений, которыми занимаются на улице, на природе, – показывают, что она влияет на здоровье даже лучше, чем физкультура в помещении, предположительно благодаря влиянию природы. Особенно благотворной может быть физическая активность возле воды.

В книге «Ближе к воде. Удивительные факты о том, как вода может изменить вашу жизнь» Уоллис Николс цитирует многие исследования нейробиологов, доказывающие, что на наше настроение может положительно влиять время, проведенное в общении с водоемами. Он предполагает, что люди как вид в результате эволюции успокаиваются при одном виде воды – полоски синевы, сливающейся с небом.

Возможно, мы унаследовали память предков о том, как идем среди сочной зелени, в окружении растений, которые кормят нас и наших животных, и с умиротворением смотрим на горизонт, где виднеются питательные воды озера или реки. В таких местах мы можем почувствовать себя как дома либо же почувствовать связь с землей, которая помогает нам лучше понять, кто мы такие и зачем живем. В книге «Уолден, или Жизнь в лесу» Генри Дэвид Торо писал: «Озеро – самая выразительная и прекрасная черта пейзажа. Это око земли, и, заглянув в него, мы измеряем глубину собственной души».<sup>[35]</sup>

### **Общение с природой и приобщение к ней**

Признайте, что просто пребывание на природе или рядом с ней может принести вам информацию о вашем здоровье и оказаться таким «лекарством», какого вы даже не ожидали. Так произошло с моим клиентом Бренданом, когда он просто установил контакт с деревом, пока ждал результатов своих анализов. Глядя из окна тихой комнаты, как на улице падает снег, вы можете почувствовать импульс вступить в диалог со своими ощущениями и дать им возможность что-то сообщить вам о вашем здоровье. Вы можете получить сообщение о чистоте,



невинности, свежести, новом начинании. Вы можете осознать, что вам нужно замедлиться и меньше отвлекаться. Даже если вы планировали просто немного посидеть и посмотреть на падающий снег, вы можете начать понимать, что вы и ваше здоровье – это часть природы, и что помнить эту истину важно, чтобы лучше себя чувствовать.

Однажды зимним вечером я отправился на прогулку и смотрел на молодой месяц. Он то исчезал за плывущими мимо облаками, то появлялся снова. Я остановился, чтобы вступить с ним в диалог и выяснить, чему он может научить меня. Он напомнил мне, что некоторые вещи могут существовать, но быть при этом невидимыми: эти вещи могут способствовать как плохому, так и хорошему здоровью. Я понял, что при соответствующем намерении и бдительности я могу замечать проблески невидимого мира и той мудрости, которой он обладает. Вскоре после этого мне диагностировали рак простаты, который присутствовал в моем организме, но был невидим точно так же, как месяц за облаком.

Пользуясь возможностью наладить связь с природой и ее стихиями, вы можете получить целительные знания и энергии. Даже если вы в своей жизни видели множество снегопадов или гроз, в следующий раз, когда вы увидите их, остановитесь. Откройте тому, что они могут вам принести, – сообщениям, чувству благодарности или еще чему-то. Я также рекомендую, когда вы выполняете практики работы с измененным сознанием на природе, начать с открытия священного пространства, очищения энергетического поля и выполнения осознанного дыхания, а закончить закрытием священного пространства.

**Если вы получили какие-то сообщения от снега, дождя, неба, облаков или земли, возможно, вы решите поблагодарить их, поскольку это показывает, что вы уважаете мудрость природы.**

Если вы давно уже не проводили время на природе, наслаждаясь ее целительной силой, попробуйте выполнить простую практику работы с измененным сознанием, которая поможет вам установить связь с энергией солнца. Вам хочется почувствовать кожей его лучи? Описывая африканский ритуал приветствия солнцу, Карл Юнг написал: «Желание увидеть свет – это желание обрести сознание».<sup>[36]</sup>

Когда вы в последний раз целенаправленно любовались рассветом? Что вы теряете, полагая, что, раз солнце снова встанет завтра, вы можете всегда отложить любование рассветом на другой день?

Для следующей практики работы с измененным сознанием не нужна подготовка, нужно лишь запланировать найти время и место для приветствия восходящего солнца.

---

## **ПРАКТИКА ИЗМЕНЕННОГО СОЗНАНИЯ: ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦА**

*Запланируйте встать до рассвета, чтобы увидеть восход солнца где-то на природе, где ничто не будет заслонять вам вид, и вы сможете насладиться этим опытом полноценно. Проснувшись так рано, как только сможете, выйдите на улицу, чтобы поприветствовать солнце, когда его лучи появятся из-за горизонта, заполняя все небо.*

*Полностью сосредоточьтесь на текущем моменте, впитывая его свет и тепло. Представьте, что оно тоже наблюдает за вами и приветствует вас точно так же, как и вы его.*

*Обратите внимание на свое дыхание. Затем, лицом к востоку, поприветствуйте солнце физически, приняв любую позу, которая кажется вам подходящей.*

*Вы можете принять позу йоговского приветствия солнцу или просто вытянуть руки в стороны ладонями вверх и развернуть грудную клетку.*

*Откройте энергию солнца. Смотрите вдаль, на горизонт или на небо, а затем закройте глаза и поверните лицо к солнцу. Обратите внимание на свои ощущения, когда дышите и когда солнце касается вашей кожи и его свет проникает сквозь ваши веки.*

*Постарайтесь сознательно не создавать мыслей о том, что происходит. Просто присутствуйте в моменте и ощущайте его, продолжая фокусировать внимание на дыхании. Вы можете открыть глаза и смотреть, как меняются цвета в небе, но не смотрите прямо на солнце, это может повредить ваше зрение.*

*Спросите солнце: «Что ты можешь сообщить мне о моем здоровье?» Дождитесь ответа. Будьте открыты любой форме ответа. Это может быть внутреннее знание, либо же пришедшее к вам слово или образ.*

*Спросите солнце: «От чего мне нужно отказаться, чтобы мне проще было жить по новой, лучшей истории здоровья?» Спросите его также, что вам нужно привнести в свою жизнь с этой же целью. Вы также можете спросить: «Что во мне нуждается в заботе и поощрении?» Дождитесь ответа каждый раз перед тем, как задавать следующий вопрос.*

*Когда почувствуете, что пришло время закончить ритуал общения с энергией солнца, откройте глаза. Поблагодарите солнце за его сообщения и энергию.*

После того как вы попробуете эту практику, опишите свой опыт в дневнике. Получили ли вы какие-то знания, которые оказались полезными? На что был похож этот опыт?

Практики работы с измененным сознанием, подобные этой, можно использовать, чтобы работать в сотрудничестве с энергиями природы, пользуясь их целебными свойствами. Если вы не получаете четкого, прямого ответа на вопросы о своем здоровье, когда вы на природе и пытаетесь с ней общаться, продолжайте фокусировать внимание на текущем моменте и просто наблюдайте за своими чувствами и ощущениями. Позже вы можете попробовать узнать больше при помощи диалога.

Вот еще одна практика работы с измененным сознанием, которую лучше выполнять на природе; это техника подключения к мудрости вашего бессознательного. Она аналогична юнгианской технике «песочной терапии» и песочной живописи коренных американских народов,



которую используют в целительных ритуалах племена навахо, зуни, хопи и равнинные племена. Здесь я назвал ее природной картиной, потому что вам не обязательно использовать именно песок.

Природная картина послужит символическим воплощением информации о вашем здоровье, которой хочет поделиться с вами ваш внутренний целитель. Он может, например, показать вам, что вы все силы вкладываете в одну область своего здоровья, игнорируя другую. Он может открыть вам, что вы недостаточно доверяете собственным суждениям и мудрости в вопросах того, какие лечебные процедуры и лекарства вам лучше всего помогают. Это лишь пара примеров того, что вы можете обнаружить, работая с этим упражнением.

Чтобы получить знания о своем здоровье, сформулируйте вопрос, на который хотите получить ответ. Например: «Какова текущая история моего здоровья?», «Чего я не замечаю в сложившейся ситуации?», «В чем причина того, что мои проблемы с пищеварением никак не уходят?»

Отправьтесь на природу, куда-то, где вас не беспокоят: в парк, на пляж, во двор своего дома. Если вы не можете выйти на улицу и поработать на природе в одиночестве, выполняйте упражнение в помещении. В этом случае используйте ветки, цветы, ракушки, камни, листья – все, что вы по каким-то причинам подобрали и принесли домой, – и поверхность стола или пол.

И в помещении, и на природе перед началом этой практики я рекомендую вам открыть священное пространство, почистить свое энергетическое поле и выполнить осознанное дыхание. Когда будете готовы, начинайте упражнение.

---

## **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ: ПРИРОДНАЯ КАРТИНА**

*Сформулируйте вопрос, на который хотите получить ответ. Начертите на земле круг пальцем или веткой, либо же выложите круг из веток, камней, листьев – любых природных материалов, какие найдете. Поищите, что вам еще попадет – возможно, какой-то конкретный камушек или опавший лист, – и поместите свои находки внутрь круга, который теперь служит вашим холстом. Пусть интуиция подскажет вам, какие объекты выбрать для своей «картины» и как их расположить.*

*Продолжайте, пока не почувствуете, что картина закончена. Постойте или посидите, глядя на нее. Отметьте, какие идеи у вас появляются, когда вы рассматриваете свое произведение и размышляете над ним.*

*Вы можете вступить в диалог с какими-то аспектами своей картины, чтобы получить еще больше информации; или же сделайте это когда-то потом. Если вы чувствуете, что ваша природная картина содержит целительную энергию, вы можете руками «сгрести» ее энергию в свое энергетическое поле.*

*Когда вы почувствуете, что готовы закончить этот опыт работы с природой и своим бессознательным, поблагодарите энергии природы за помощь.*

После того, как вы закончите работать с природной живописью, закройте священное пространство (если открывали его) и верните все, что использовали, обратно в природу. Опишите свой опыт в дневнике. Вот вопросы, на которые вы можете попробовать ответить.

- Как вы выбрали то место, которое выбрали? Что привлекло вас в нем?
- Что вы наблюдали, когда выбирали и раскладывали находки?
- В какой момент вы поняли, что закончили картину? Как вы думаете, почему этот момент показался вам финальным?
- Что ваша картина показала вам о вашем здоровье? Какие знания вы получили в результате ее использования?

Перед тем как вернуть все предметы на свои места, вы можете сфотографировать свою картину. Когда впоследствии вы будете смотреть на нее, вам могут прийти новые знания.

Вариация этой практики – оставить законченную картину нетронутой и вернуться к ней несколько дней спустя, возможно, даже несколько раз. Обратите внимание на то, что воздух, животные, люди или вода могли сдвинуть с места какие-то части вашей картины. Если это произошло, присмотритесь к тому, что изменилось, прислушайтесь к тому, как вы себя чувствуете.

Прислушайтесь к тем эмоциям и идеям, которые возникают у вас, когда вы смотрите на изменившуюся картину.

Вступите в диалог с картиной или своими чувствами, если почувствуете такое желание. Опять же, если вам кажется, что ваша картина обладает целительной энергией, руками вы можете «сгрести» ее в свое энергетическое поле. Если вы открывали священное пространство, не забудьте его закрыть, затем верните все, что использовали, на свои места. Как обычно, дома опишите свой опыт в дневнике.

Природная живопись может принести вам знания о здоровье – например, рассказать об источнике вашей хронической усталости или сложностей с принятием физических изменений в результате вашего состояния. Вы также можете использовать технику природной живописи для получения информации о других вопросах в вашей истории здоровья, например, о работе с конкретным врачом.

Если у вас есть вопрос о работе с конкретным врачом или целителем, ни в коем случае не изображайте этого человека символически в своей картине. Это может повлиять на его энергетическое поле и помешать вам установить связь с собственными эмоциональными реакциями на этого человека и своими убеждениями о нем, за которые он не несет никакой ответственности. Лучше задайте вопрос: «Что мне нужно знать о своей работе с этим врачом или целителем?» Пусть те объекты, которые выберет ваше бессознательное, откроют вам то, чего вы не осознаете разумом, и предложат вам, какие предпринять действия.

Например, вы можете обнаружить, что вам некомфортно с выбранным врачом, потому что вам кажется, что он или она недостаточно вам сочувствует, но при этом картина может подсказать вам, что вы проецируете на этого человека собственную нужду в сочувствии к себе. Вы можете осознать, что все же хотите работать с этим врачом и готовы мириться с неидеальной манерой разговаривать с пациентами и отсутствием эмоциональной реакции, но для этого вам придется самим позаботиться о собственных эмоциях и отдать себе должное за всю ту нелегкую работу, которую вы выполняете в связи с болезнью.

Вы можете посмотреть на все те объекты, которые вы использовали в своей картине, посмотреть, куда вы их положили, а также как они оказались передвинуты (если вы оставляли свою картину, а потом возвращались к ней опять), и получить любое количество знаний о том, что происходит в вашей истории здоровья.

Допустим, вы заметили, что тот предмет, который, как вы осознали, олицетворяет вашу усталость, оказался сдвинут ветром или животными ближе к центру картины после того, как вы оставили картину на волю сил природы. Вы можете интуитивно почувствовать, что это означает, что вам нужно внимательней следить за этой проблемой. Глядя на свою картину в целом, вы можете увидеть, что усталость требует вашего внимания, потому что она вытеснила все

остальные вопросы здоровья, которыми вам нужно заниматься. Вы можете решить, что вашим главным приоритетом сейчас должен быть отдых, а не стремление непременно решить все остальные проблемы со здоровьем.

Что бы вы ни узнали благодаря работе со своей природной картиной, не забывайте применять эти знания в жизни.

### **Целительные силы природы в помещении**

Многие люди, когда их просят визуализировать что-то успокаивающее, представляют себе природу и обычно что-то связанное с водой, в синих и зеленых красках. Они мысленно переносятся к спокойному пруду, озеру, которое на горизонте сливается с небом, или же лазурной тропической лагуне. Когда вы не можете выбраться на природу, попробуйте поэкспериментировать со своим воображением, чтобы в помещении воспроизвести опыт пребывания на улице. Закройте глаза и представьте какое-то место на природе, которое вас успокаивает. Посмотрите в окно на зелень либо воду или даже просто посмотрите на картину, изображающую мирную гладь пруда, послушайте запись звуков природы и посмотрите, как это повлияет на ваше настроение и самочувствие.

Исследование 2010 года, опубликованное в американском журнале «Международный журнал экологических исследований и национального здоровья», показало, что звуки природы ускоряют процесс восстановления после психологического стресса.<sup>[37]</sup> Обратите внимание, что вас лучше успокаивает: несколько минут записи плеска фонтана, шума океана, журчания ручья? Близок ли эффект записи для вас к реальному пребыванию на природе? Попробуйте использовать записи, фотографии, видео и даже природные запахи, чтобы вам проще стало вообразить себя на солнечном пляже или в прохладном лесу, медитирующими возле пруда, в то время как на самом деле вы находитесь у себя в офисе, а из окна видите только машины, сталь и бетон.

**Шаман мог бы сказать, что лес в вашей голове настолько же реален, насколько и лес за несколько километров от вас.**

**Однако по-настоящему бывать на природе все же лучше.**

Некоторые люди нарочно решили жить в сельской местности, чтобы быть ближе к природе. Но даже те, кто живет в городе, могут пользоваться целительными преимуществами природы, как показывают исследования, проводимые в последние тридцать лет.<sup>[38]</sup> В нашумевшем исследовании 1984 года ученый по имени Роджер Ульрих и его команда обнаружили, что пациенты после операций быстрее выздоравливают и даже потребляют меньше болеутоляющих, если окна их палат выходят на природу.<sup>[39]</sup> Если ваши окна выходят на деревья, пользуйтесь этим.

Возможно, причина такого глубокого воздействия связана с тем, что происходит с нашим мозгом, когда мы находимся на природе. Мы переходим из состояния сфокусированного внимания, которое задействует лобную долю головного мозга и симпатическую нервную систему, в состояние непроизвольного внимания и более рассеянного фокуса внимания, потому что активируется наша парасимпатическая нервная система. Хотя в природе много стимулов, мы обычно не испытываем необходимости на них остро реагировать, потому что ничто не сигнализирует нам о немедленной опасности. Муравьи могут продолжать бежать по своим делам, пока белка взлетает вверх по стволу дерева, а листья колышутся на ветру. В ответ на эти раздражители мы просто погружаемся в момент, вместо того чтобы реагировать на каждый из них по отдельности.

Теория восстановления внимания утверждает, что это состояние непроизвольного влияния оказывает на нас расслабляющий эффект. Вот что писал Адам Элтер в статье под названием «Как природа перезагружает наш ум и тело» в журнале «Атлантик» за 2013 год: «В то время как искусственные ландшафты бомбардируют нас стимулами, ландшафты природные дают нам возможность думать так много или так мало, как нам хочется, и шанс восстановить истощенные ментальные ресурсы».<sup>[40]</sup> Я бы сказал, что Карл Юнг говорил именно о непроизвольном внимании, когда говорил, что если мы задействуем бессознательное и вступаем в контакт с внутренней фигурой или символом, нам нужно «поразмыслить над ним и внимательно наблюдать, как картина разворачивается или меняется. Не пытайтесь придать ей какой-то смысл, просто наблюдайте ее спонтанные изменения».<sup>[41]</sup> Буддист мог бы сказать, что непроизвольное внимание соответствует состоянию «наблюдающего ума» или, возможно, «отсутствия ума».

Если вы не можете бывать на природе, привнесите в свою жизнь природу в форме домашних растений. Согласно исследованию, опубликованному в журнале «Хортикалчурал технолоджи»

в 2000 году, когда ученые оснастили офис, лабораторию рентгенологии и классную комнату растениями и природным освещением или лампами полного спектра, люди, которые много времени проводили в этих помещениях, стали меньше уставать и реже страдали от головных болей и болей в горле.<sup>[42]</sup> Нам известно, что растения очищают воздух от определенных химических веществ, которые могут присутствовать в современных зданиях, что может объяснять результаты исследования.

Я советую вам попробовать использовать практики и упражнения из этой книги, когда вы будете возле озера, на пляже, в лесу или даже во дворе своего дома. Пишите в своем дневнике, сидя на солнце. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда занимаетесь практиками и упражнениями на улице, а не в помещении. Если вы выполняете их в помещении, попробуйте использовать природные объекты, эфирные масла, звуки природы, чтобы задействовать свои органы осязания, либо же выполняйте их перед окном с видом на природу.

**Обратите внимание, помогает ли вам природа в комнате вступать в контакт со своим бессознательным, улучшает ли ваш опыт работы с упражнениями.**

Например, как вы чувствуете себя, когда вы ведете диалог, а в комнату льется солнечный свет и из окна видна зелень?

Вы также можете поэкспериментировать с выполнением упражнений под запись звуков природы, в сочетании с успокаивающей музыкой или без нее. Попробуйте также добавить к звукам природы запись шаманских барабанов, чтобы вам проще было переходить из обыденного состояния сознания в состояние, близкое к трансу, в котором вам проще общаться со своим бессознательным.

В главе 7 приводятся упражнения, связанные с четырьмя природными стихиями: огнем, землей, водой и воздухом. Слушайте, что говорит вам интуиция о том, как взаимодействовать с этими элементами и как узнать, что они для вас означают. Вы можете, разумеется, работать с ними на улице, или же вы можете работать с ними в помещении, используя такие природные объекты как ветки, камушки, ракушки или перо.

Другие природные энергии, с которыми вы можете поработать, – это энергии солнца, луны, ночи, дня, неба, а также любой природной местности, такой как лес, гора, пустыня, озеро или река. Когда вы работаете с любой из этих энергий, обращайтесь к своему дыханию, чтобы вам проще было успокоить активность своего рационального разума и пробудить свое бессознательное. Возможно, вы захотите перед выполнением упражнения открыть священное пространство, почистить свое энергетическое поле и выполнить осознанное дыхание; открыв священное пространство, не забудьте его потом закрыть.

### **Интуиция, блаженство и связь с природой**

Работа на природе, где все ваши чувства просыпаются, когда вы проводите время в своем естественном окружении, наблюдаете и ощущаете ритмы природы, может сыграть роль в том, о чем говорят многие люди: она может усилить вашу интуицию, а следовательно, облегчить вам доступ к внутренним знаниям.

Многим людям проще наблюдать то, что обычно скрыто от сознательного, рационального разума, когда они находятся на улице, среди природы. Возможно, в окружении природы вам проще вступать в контакт со своей внутренней мудростью, потому что вы лучше настроены на свои собственные природные ритмы, на себя и свое тело как часть мира природы, где все меняется и стареет. Заметив, как деревья, в которые когда-то попала молния, отрастают новые ветки, вы можете увидеть, что и вы способны найти новые способы восстановиться после болезни или травмы. Вы можете осознать, что вы способны испытать хорошее самочувствие, не пытаясь оживить то, что состарилось и не может вернуться к жизни. Природа постоянно адаптируется и трансформируется, и это учит нас, что мы тоже можем менять свой опыт, а с ним и свои истории.

Вы можете увидеть, как ест животное, и подумать о том, есть ли у природы для вас какое-то сообщение о ваших собственных привычках в питании. Вы можете принять сознательное решение обращать внимание на движения, силу, равновесие, гибкость и выносливость своего тела, когда вы ходите, плаваете или лазаете на природе. Возможно, движения каких-то животных напоминают вам о том, как движется ваше тело. В йоге и китайском кунг-фу некоторые позы названы в честь животных. Предположительно, древние вдохновились на изобретение этих поз,

когда наблюдали за движениями живых существ и надеялись научиться воплощать их. Подумайте, сможете ли вы быстро и находчиво отреагировать на опасность, метнуться от нее прочь, как юркая ящерица, или же вы игнорируете свои инстинкты и остаетесь в физически и эмоционально нездоровых ситуациях, как кролик, застывший перед удавом?

Чтобы адаптироваться к ритмам и обычаям общества, мы научились игнорировать то, что нам подсказывают наши тела и инстинкты. Движения живых существ в природе могут напомнить вам, что вы тоже можете следовать приказам своего рационального разума, а также убеждениям и идеям, которые вы интернализировали давным-давно, в ущерб собственному телу. Возможно, вы научились работать через силу, когда больны, принимая лекарства, чтобы маскировать симптомы, вместо того чтобы отдыхать. Вы можете увидеть необычное место для гнезда животного и понять, что вы слишком сильно давили на себя, чтобы создать гнездо безопасности в одном месте, не обдумав всех возможностей.

**Стресс от стремления выяснить, что вам нужно делать, чтобы хорошо себя чувствовать, может скрывать от вас уроки, которые природа преподает вам каждый день.**

Вы можете проводить время на природе с намерением узнать больше о своей сексуальности, образе своего тела, своем опыте возрастных гормональных изменений, а также о любых своих симптомах или острых заболеваниях. Возможно, растения, небо, земля или вода смогут научить вас чему-то о гибкости или чувстве равновесия.

Участница одного из моих семинаров сказала, что каталась на горном велосипеде и, когда ехала с горы, обнаружила, что ей сложнее рулить, когда она жмет на тормоза. Она сказала: «Я осознала, что иногда нам нужно отпускать контроль и доверять процессу, а не жать на тормоза и осторожничать». Такое осознание может быть важным, если вы разочарованы лечением, которое помогает то лучше, то хуже, постоянно вас деморализуя.

Возможно, на природе наша интуиция усиливается, потому что нас перестают постоянно отвлекать стимулы, которыми наполнено искусственно созданное окружение. Когда мы в помещении, вдали от природы, мы регулярно подвергаемся неожиданной стимуляции, вызывающей стресс. Включив телевизор или мобильное устройство, мы сразу же видим неприятные новости или визуальные образы, а с ними информацию, которая требует, чтобы мы немедленно переварили и осмыслили ее. Привычка позволять себе постоянно реагировать на стимулы со временем меняет мозг, ему труднее становится успокоить свою непрерывную деятельность. Лобная кора (которая отвечает за мышление и принятие решений) и миндалевидная железа (которая отвечает за страх и гнев) могут стать хронически гиперактивными, и тогда на смену ощущению целостности и спокойствия приходят мрачные раздумья и постоянный внутренний монолог. Более того, согласно исследованию Стэнфордского университета, прогулки на природе, в отличие от прогулок вдоль оживленного шоссе, успокаивают часть мозга, отвечающую за постоянные навязчивые размышления: субгenuальную префронтальную кору.<sup>[43]</sup>

Когда вы находитесь на природе (а также, возможно, когда вы убеждаете свой мозг поверить, что вы находитесь на природе), активность вашей лимбической системы мозга и префронтальной коры успокаивается, и между этими двумя областями мозга улучшается интеграция. Говоря более конкретно, когда ваша нервная система переключается на парасимпатическую активность, мозг работает на частоте альфа- и тета-волн, более медленных, чем бета-волны, которые характерны для обычного состояния сознания. Бесконечный внутренний монолог, который все время рискует стать негативным, смолкает. У вас может измениться ощущение течения времени, вы можете почувствовать легкость, тепло и прилив энергии, а также радость и удовлетворенность – то же, что вы можете почувствовать в том близком к трансу состоянии, которого достигаете во время шаманских путешествий. Пока вы находитесь в этом состоянии, ваш эмоциональный центр может быть активен, но вы способны лучше интегрировать его переживания, потому что логическая, мыслящая часть вашего мозга (префронтальная кора) общается с вашим эмоциональным центром, расположенным в лимбическом мозге. Вы можете отстраненно посмотреть на свои гнев и беспокойство.<sup>[44]</sup>

Кроме того, когда рациональная и эмоциональная часть мозга интегрированы между собой, вы имеете доступ к той бессознательной информации, которую ваше сознание предпочитает не обрабатывать. Вы можете обнаружить, что эмоции и мысли, которые всплывают у вас в голове, не так уж и страшны и что вы можете с ними справиться. Вам проще интегрировать свои

сознательные и бессознательные мысли и эмоции. Ваши воспоминания могут зажить в вас по-новому, и вы обнаруживаете, что способны вспоминать старые травмы с пользой для себя и становиться мудрее. Истории о страдании и насилии уступают место историям о триумфе и выживании благодаря новому восприятию, которое возможно в результате интеграции переднего мозга и лимбического, эмоционального мозга.

### **Чему природа может научить вас**

Неважно, какие техники вы используете для изменения состояния сознания, – возможно, оно само меняется, когда вы бываете на природе – вы многому можете научиться, наблюдая за миром природы вокруг себя и полностью присутствуя в моменте. Чем больше вы проводите времени среди природы, тем больше можете осознать о своей жизни, здоровье и ощущении собственного тела. Вы учитесь у создания, движения и таяния ледников, у распространения и исчезновения видов, у того, как все в природе уничтожается и возрождается. Вы можете учиться у круговорота воды, которая становится то облаком, то дождем, то льдом, то водой.

Наблюдайте за течением реки или ручья, смотрите, как река впадает в залив, и размышляйте о том, как эти трансформации связаны с вашей собственной жизнью.

Подумайте о том, как менялось и продолжает меняться ваше тело с годами, как оно адаптируется, двигается и выражает сопротивление через болезнь и выздоровление. Подумайте о том, как вы чувствуете себя, когда на улице ветрено и когда тихо, когда воздух влажен или, наоборот, сух и свеж. Что эти ощущения говорят вам о вашем теле и его отношениях с природой? Как ваше тело и все его системы отражают природу?

Есть ли такие времена года, когда ваша история здоровья становится лучше? Если да, то почему? Когда ваша история здоровья становится хуже? Возможно, вы страдаете от зимней депрессии, когда вам не хватает солнечного света? Если да, то как вы могли бы уравновесить нехватку естественного света? Если вы больше спите зимой, когда дневного света заметно меньше и он неяркий, проблема ли это для вас? Или же вы могли бы воспользоваться тем, что природа подсказывает вам больше – или меньше – спать и тем самым улучшить состояние своего здоровья?

Если вы знаете, какие места или какой климат помогают вам чувствовать себя здоровее, счастливее и энергичнее, постарайтесь проводить в них больше времени. Найдите способ преодолеть любые препятствия, которые мешают вам устанавливать связь с природой и Источником.

**Природа – великий учитель, она показывает нам пример равновесия и гармонии, которые мы стремимся ощутить в своем теле и окружении.**

Наблюдая за природой, уважительно с ней общаясь, вы можете почувствовать связь с чем-то большим, чем вы сами, чем-то, что поддерживает вас в стремлении быть здоровыми и хорошо себя чувствовать. Вы можете осознать, что причиняете природе вред, и захотеть изменить свое поведение так, чтобы относиться к ней уважительно.

Когда вы находитесь на природе, выделите время, чтобы поблагодарить ее за работу с вами. Отплатите ей той же монетой. Ступайте по земле легко, стараясь не вредить ей своим присутствием – например, если дождь размыл край ручья или оврага, не наступайте на него, чтобы он не обрушился.

Помимо этого, вы можете внести в свою жизнь маленькие изменения, которые способствуют улучшению и вашего здоровья, и здоровья планеты: ведь здоровье одного неотделимо от здоровья другого. Потребление продуктов, прошедших промышленную переработку, и химических веществ искусственного происхождения вредны и вашему телу, и земле, которая принимает их, когда они покидают ваш организм и возвращаются в окружающую среду с продуктами жизнедеятельности (например, потом или дыханием).

Помогите сохранить океан чистым, используйте меньше пластика. Повторно используйте все, что можно, и отправляйте мусор на переработку. Всегда берите сумку или пакет с собой в магазин, чтобы не приносить домой новые пластиковые пакеты. Покупайте продукты в минимальной упаковке – упаковка обычно сделана из пластика. Пластик распадается на маленькие частицы, которые попадают в воду, а затем в рыб; этих рыб съедают более крупные рыбы, а мы, в свою очередь, съедаем их. Вы сами же едите тот пластик, который бездумно выбрасываете, так что давайте сохраним землю и воздух чистыми.



По мере того, как вы начнете осознавать и визуализировать свое здоровье как часть громадной паутины жизни, вы увидите, как сами начнете стремиться к здоровой жизни. В следующей главе вы научитесь работать с энергиями четырех стихий планеты, которые, по мнению коренных американских народов, обладают целительными энергиями: земли, воды, воздуха и огня. Эти стихии можно ощутить как архетипические энергии с определенными свойствами и поработать с ними.

## Глава 7

### Работа с целительными стихиями природы

С точки зрения шамана, когда мы работаем с природой и землей, нашим истинным домом, мы общаемся с энергиями, связанными с воздухом, небом, землей и водой, равно как и с камнями, реками, облаками, животными и растениями. Энергии природы можно считать архетипическими, то есть обладающими качествами, которые ассоциируются с определенными темами. В традициях американских индейцев энергия солнца, костра, реки и других явлений природного мира считалась наделенной куда более широким набором характеристик, чем тот, что обычно ассоциируют с этими природными явлениями ученые. Для шамана или юнгианца луна может быть символом матери или женской силы. Реки и озера традиционно ассоциируются с богинями, фертильностью, изобилием, рождением или возрождением.

Ваш собственный опыт взаимодействия со стихиями, или элементами природы, возможно, что-то уже подсказывает вам о разных связанных с ними архетипических энергиях. Когда вы будете работать с ритуалами, предложенными в этой главе, – все они связаны со стихиями природы – будьте открыты своему собственному, уникальному пониманию того, что они сообщают вам. Не существует правильного или неправильного способа истолковать движение волн на озере, когда вы тихо сидите, внимая им, открывшись их энергии. Костер может по-разному выражать свою энергию: пламенем, золой, искрами. То, что вы различите в его дыме, потрескивании, превращении дерева в угли и золу, может радикально отличаться от того, как истолкует эти же явления кто-то другой.

#### Четыре природные стихии

Для целительских практик я рекомендую вам поработать с четырьмя природными стихиями: землей, водой, воздухом и огнем. Все они – проявления энергии Источника. Стихии играют важную роль как в традициях американских индейцев, так и в европейских традициях, где они породили, например, карты Таро с их четырьмя мастями: пен-такли (земля), чаши (вода), мечи (воздух), жезлы (огонь). Европейская традиция четырех стихий могла вырасти из веры древнегреческих философов в то, что мир природы состоит этих четырех элементов и дополняется пятым, эфиром, который выходит за рамки материального мира.

В индуизме мы находим те же пять элементов, а в буддизме – четыре из пяти, без эфира. В китайской традиции ключевыми элементами материального мира считаются земля, металл, вода, огонь и дерево. Металл и дерево можно считать «земными» элементами, поскольку они происходят из земли. Вы можете попробовать поработать с ассоциациями из аюрведы, в которой считается, что элементы действуют вместе и влияют на разные системы организма. Я работаю с четырьмя стихиями: землей, водой, воздухом и огнем, но вы можете свободно опираться в своей целительской работе на любые традиции, которые вам нравятся.

Некоторые считают, что у каждого элемента есть конкретные качества. Писатель-теософ Алиса Бейли в книге «Трактат о белой магии» объясняет, что земля оказывает воздействие на наше физическое тело, вода – эмоциональное тело, а воздух – на духовное тело. За годы целительской работы и изучения разных традиций и систем верований, я встретил множество возможных интерпретаций качеств четырех стихий; ниже перечислены некоторые из них.

**Земля:** телесность, стабильность, манифестация, заземленность и контакт с ежедневными делами, действие в противовес идее или желанию что-то сделать, мать-земля.

**Вода:** бессознательное (из юнгианской традиции), кровь, страсть,<sup>[45]</sup> эмоции, чувства в противовес мыслям или действиям, движение «по течению», гибкость, текучесть, очищение.

**Воздух:** ментальная энергия, идеи, творчество, мудрость, свобода, ум.

**Огонь:** страсть или запал, смелость, энтузиазм, разрушительность, трансформация, призыв к изменениям, конфликт между людьми или внутри человека, легкая энергия.

Чтобы воплотить в жизнь новую историю здоровья, вы можете поработать с четырьмя стихиями и выяснить, какие у вас отношения с традиционно приписываемыми им архетипическими энергиями. Вы можете обнаружить, что вам нужно больше энергии земли, чтобы укрепить привычки, которые помогут вам улучшить здоровье. Или же вам может понадобиться поработать с энергией воды, чтобы очиститься от беспокойства или страха, которые влияют на ваше тело, и привнести в жизнь новые энергии, которые помогут вам почувствовать себя уверенно и с надеждой смотреть в будущее.

**Я рекомендую вам задействовать энергии земли, воды, воздуха и огня, чтобы избавиться от всего, что не приносит вам пользу, и наоборот, получить то, что будет ее приносить.**

Для всех стихий характерно движение, трансформация. Огонь превращает дерево в дым, пламя и золу; воздух и вода передвигают объекты, как им угодно, нередко попутно изменяя то, что они двигают или к чему они прилагают силу (представьте ущелья, промытые реками в скалах). Земля превращает семена в растения.

Стихии работают друг с другом и содержат аспекты друг друга, потому что в природе все взаимосвязано. Вы можете свободно открываться архетипической энергии любой стихии, которая обращает на себя ваше внимание, когда вы на улице. Однако если вы целенаправленно и ритуально работаете только с одним элементом за раз, возможно, это вам поможет сосредоточиться именно на его энергии.

### **Ваши отношения со стихиями**

Когда вы взаимодействуете с воплощениями архетипических энергий, связанных со стихиями, вы можете обнаружить, что у вас есть неожиданные личные отношения с этими энергиями. Вода, например, может казаться вам не успокаивающей и умиротворяющей, а ошеломляющей, неподвластной контролю, как цунами. Если в детстве вы чуть не утонули, вы можете воспринимать воду как опасную, зловещую стихию, которую вы не хотите исследовать. Если же ребенком вы любили плавать и играть в воде, ее энергия может нести вам обновление и восстановление.

Обращайте внимание на формы, в которых вам являются стихии, и работайте с ними. Поскольку вода принимает множество форм, работая с ней во время шаманского путешествия, вы можете увидеть ее как поток или же как айсберг, который отказывается сдвигаться с места. Вы можете увидеть ее спокойной и глубокой, в форме озера или лагуны, или же туманом или облаками. Вступив в диалог с водой в той форме, в которой она вам явилась, вы можете изменить свои отношения с ней, чтобы вернуть себе способность «двигаться по течению». Вы можете научиться способности терпеливо выжидать, пока идет процесс трансформации, который отражается в таянии льда или испарении капель воды.

Начиная работать с природными стихиями, обратите внимание на то, что каждая из них находится не только снаружи вас, но и внутри. Внутри вас есть воздух, не только в легких, но и в кровотоке, в форме кислорода. Ваше тело преимущественно состоит из воды, и люди, как все сухопутные животные, эволюционировали из жизненных форм, зародившихся в море.

Мы несем в себе наследие стихий. Хотя в буквальном смысле слова огня внутри вас нет, химические и электрические реакции в вашем теле – одна из форм, в которой внутри вас существует «огонь». Минералы, которые содержатся в земле и в человеческом организме, можно рассматривать как элемент земли внутри вас.

Энергии четырех стихий в вашем теле могут выйти из равновесия (эта идея встречается в традиции аюрvedы). Если в вас слишком много воды, вы страдаете от отеков, если слишком мало – вы обезвожены.

В вашем организме может быть слишком мало воздуха, если вам не хватает кислорода (хотя в воздухе, которым мы дышим, примерно только пятая часть кислорода). В организме может также быть слишком много воздуха: передозировка чистым кислородом, если вы пользуетесь кислородным баллоном, может навредить вам, хотя большинство из нас испытывают «переизбыток воздуха» в форме газов и вздутия живота.

«Переизбыток земли» в аюрvedе означает жидкий стул (стремление организма избавиться от избытка твердых отходов жизнедеятельности), а ее недостаток – запор (удерживание отходов). «Переизбыток земли» для вас также может означать непроходимость или опухоль, потому что



при них там, где должна течь энергия и жидкости, находится твердое тело. «Недостаток земли» может означать неспособность крови сворачиваться и медленное заживление ран (типичное при диабете).

Что касается огня, он может проявляться в форме воспаления. Воспаление может сослужить вам службу, когда вы боретесь с патогенами, но когда опасные бактерии или чужеродное тело побеждены, воспаление должно уйти. В этот момент в вашем организме «переизбыток огня». Проявлением «избыточного огня» может быть высокая температура. Согласно традиционной китайской медицине, озноб или проблемы с циркуляцией крови можно считать «недостатком огня» в организме.

Независимо от того, как вы относитесь к аюрведе и китайской медицине, знание некоторых ассоциаций со стихиями и их влиянием на организм человека может помочь вам в написании новой истории здоровья.

Поскольку наши тела так тесно связаны с природой, исследование того, что лично для вас означает дисбаланс в организме земли, воды, огня и воздуха, может принести вам ценные знания и помочь высвободить целительные энергии, связанные с четырьмя стихиями.

### **Идеи для работы с четырьмя стихиями**

Хотя в своей физической форме земля, вода, воздух и огонь могут быть загрязнены, их энергетическая суть остается чистой. Энергетически работая с ними, вы можете использовать их для очищения и укрепления души и тела, для избавления от чего-то лишнего, привнесения в жизнь чего-то нового, а также для нахождения баланса всего физического тела и его систем, равно как и тела энергетического.

Когда вы вступаете в энергетическое взаимодействие с одной из стихий, вы можете попросить ее дать вам то, в чем вы нуждаетесь, что бы это ни было. Например, вода может дать вам свою энергию, очистить вас, помочь что-то отпустить. Пусть интуиция подскажет вам, как вы можете поработать с реальной водой, чтобы получить энергию, которая вам нужна, и отпустить энергию, которая кажется вам лишней. Аналогичным образом, работая с огнем, вы можете спросить его, нужно ли вам больше его энергии или меньше, а затем поработать с огнем ритуально, чтобы ваша энергия изменилась.

Пусть стихии сами укажут вам, как с ними работать. Доверьтесь своей интуиции и духу стихии, чтобы избавиться от лишнего, получить нужное и сбалансировать то, что вышло из равновесия. Например, если вас тянет поработать с растениями и камнями – аспектами стихии земли, – вы можете спросить конкретные растения или камни, что они готовы вам дать, что у вас забрать, и как могут помочь вам с восстановлением баланса.

Размышляя над символическим значением стихии, позвольте интуиции свободно влиять на ваше восприятие и понимание. Какие качества у этого элемента, когда он встречается в природе? Как вы ощущаете его архетипическую энергию в качестве действующей силы в вашей истории здоровья? Возможно, в вашем теле слишком много огня, или же вам нужно что-то предать огню, чтобы испытывать меньше боли в связи со своим заболеванием?

Экспериментируйте и учитесь доверять своему опыту, работая со стихиями. Отложите в сторону все, что вы, как вам кажется, знаете о качествах земли, воды, воздуха и огня, и внимательно прислушивайтесь к себе каждый раз, как взаимодействуете с их энергиями. Завершив работу со стихией, поблагодарите ее за помощь.

Вы также можете использовать ритуалы, чтобы подкрепить намерение осуществить любые перемены в своей истории здоровья при помощи стихий. Например, вы можете посадить семечко или пересадить саженец либо небольшое растение, поливать его и использовать как напоминание о своем обещании написать и воплотить в жизнь новую историю здоровья.

Если ваши духовные убеждения этому не противоречат, вы можете признать природу Источником или живой манифестацией творческой энергии Источника и его намерений. Работая с природой, будьте открыты новому опыту и новым знаниям об отношениях между вашим сознанием и сознанием Источника, а также о ваших отношениях с природой и ее мудростью и целительными энергиями.

### **Работа с природой в определенных местах**

Работая со стихиями природы, вы можете находиться в помещении; тогда вы ритуально используете природные объекты. Глеющий пучок сухого шалфея (его используют как

благовония) или перо могут олицетворять воздух, камушек – землю, блюдце с водой или ракушка – воду; используйте любые объекты, которые напоминают вам о стихиях. Как олицетворение огня можно использовать свечу. Однако ваш опыт будет куда мощнее, если вы сможете поработать с природой на улице, где-то вдали от городского шума и света, где вы полностью погрузитесь в ощущения и энергетическое восприятие природного окружения.

Выберите место, где, по вашим ощущениям, вы сможете сбалансировать энергии, влияющие на вас, отпуская лишние энергии и привлекая в свою жизнь то, чего вам не хватает. Однажды в Перу я был в доме своего знакомого шамана. Дожидаясь его, я обошел двор и лег под деревом. Лечь именно там показалось мне правильным и приятным, я чувствовал одновременно умиротворение и воодушевление. Когда шаман вернулся, он улыбнулся и сказал, что место, которое я выбрал для отдыха, обладает особенно сильными целительными свойствами, и что другие посетители тоже реагировали на его притяжение.

Вы можете позволить земле самой подсказать вам, где остановиться и поработать с ней. Вы также можете попробовать выполнять ритуалы или практики работы с измененным сознанием в таких природных местах, которые признаны целительными. На земле много энергетических вихрей, или вихревых, – точек, где исцеление достигается проще, потому что в них вам проще получить доступ к энергии земли. Энергетический вихрекс имеет форму воронки, как и чакры. Его узкая часть находится возле земли, откуда он вытягивает энергию и по спирали посылает ее вверх, к своей широкой части. Такие «чакры земли» находятся на горе Фудзи в Японии, в Гластонбери и Шафтсбери в Англии, на озере Титикака в Перу, в Седоне в Америке и в других местах. В Седоне, городе в штате Аризона, вихрекси, как считается, имеют конкретные целительные свойства: одни несут вам то, что вашему телу нужно для исцеления, другие высвобождают то, от чего вам нужно избавиться, а третьи балансируют ваши энергии, делая и то, и другое. Опыт выполнения целительных практик в этих природных местах может быть особенно мощным.

Тара, участница одного из моих семинаров, говорила о том, как когда-то осуждала свое тело, презируя его за его ограничения. После того как она отправилась в итальянский город Ассизи, на родину святого Франциска, и испытала там чувство связи с этим католическим святым, она начала ощущать больше сочувствия к своему телу. Тара сказала, что вернулась из поездки с ощущением, что этот опыт возродил ее и что ее постоянная усталость отступила. Я верю, что в подобных местах есть особая энергия и что они обладают собственным сознанием, с которым можно установить связь и вступить в диалог.

Если вы не можете или не хотите ехать в место, которое известно своей целительной энергией, вы можете просто установить связь с ближайшим местом на природе, к которому вас тянет, – как сделал я в гостях у своего друга-шамана. В следующем упражнении вы найдете такое место, где сможете работать с природой и ее целительными стихиями.

Запланируйте провести час или чуть больше времени на природе, в таком месте, где вашей работе никто не помешает, – возможно, во дворе или в парке. Вы можете выбрать место, где играли ребенком, или место, с которым связаны хорошие воспоминания. Это может быть место, к которому вас влечет из-за его энергетических свойств. Прежде чем приступить к практике, вы можете открыть священное пространство, почистить свое энергетическое поле и выполнить осознанное дыхание, или же просто сосредоточьтесь на дыхании и позвольте природе направить вас в состояние измененного сознания.

---

## **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ: ПОДКЛЮЧИТЕСЬ К ЦЕЛИТЕЛЬНОМУ МЕСТУ НА ПРИРОДЕ**

*Когда вы придете в выбранное место на природе, начните практику осознанного дыхания и понемногу замедляйте активность ума, настраиваясь на текущий момент. Отмечайте свои ощущения при вдохе и выдохе. Наблюдайте, как чувствует себя ваше тело, когда вы стоите на*

земле. Наблюдайте за ощущениями своей кожи, когда ее касаются солнечные лучи, и за ощущением неровной поверхности земли под ногами. Обратите внимание на пение птиц, шуршание листьев на ветру, жужжание насекомых.

Посвятите несколько минут тому, чтобы просто сосредоточиться на природе, настроиться на свое тело, его окружение и естественную связь между телом и окружением.

Ощущая единство с природой, сформулируйте про себя вопрос о своем здоровье, спрашивая то место, где вы находитесь, от чего вам нужно избавиться, чтобы добиться конкретной цели, связанной со здоровьем, и воплотить в жизнь лучшую историю здоровья.

Затем прислушайтесь к себе, не тянет ли вас к конкретному месту, которое может помочь вам и забрать у вас то, что вам нужно отпустить. Это может быть место под одним из деревьев или какой-то особый пяточок травы на лужайке.

Если вас притягивает конкретное место, подойдите к нему. Встаньте, сядьте, лягте в этом месте – сделайте то, что вам кажется правильным. Сосредоточьтесь на текущем моменте и ощущении того, что из вашего тела высвобождается энергия.

Наблюдайте за этим ощущением, не пытайтесь анализировать, откуда оно приходит, или какая высвобождается энергия. Пусть интуиция подскажет вам, что вы отпускаете и возвращаете назад в природу.

Когда почувствуете, что вы выпустили ненужную энергию, поблагодарите место, в котором находитесь, за помощь.

Теперь сформулируйте новый вопрос: спросите, что вам нужно привнести в свою жизнь, чтобы добиться конкретной цели, связанной со здоровьем, и воплотить в жизнь лучшую историю здоровья. Продолжайте прислушиваться к своим ощущениям, просто отмечая их про себя. Обратите внимание, не возникло ли у вас ощущение, что вам нужно передвинуться в другое место.

Следуйте своей интуиции. Останетесь ли вы на месте или передвинетесь куда-то, где, по вашим ощущениям, найдете нужную вам энергию, продолжайте наблюдать за собой, подключаясь к целительной энергии природы. Оставайтесь в состоянии внимательного наблюдения, пока не почувствуете, что получили все, что вам было нужно.

*Спросите свое целительное окружение, есть ли у него сообщение для вас о вашем здоровье. Дождитесь ответа. Если хотите, вступите с окружением в диалог, спросите, какая у него есть для вас информация.*

*Когда будете готовы уходить, коснитесь земли голыми руками и поблагодарите место, в котором вы находитесь, за помощь и работу с вами.*

После использования этой практики закройте священное пространство (если открывали его) и не забудьте позже описать свой опыт в дневнике.

Женщина по имени Рут вступила в диалог с океаном и пляжем недалеко от своего дома, чтобы больше узнать о своей истории здоровья и получить помощь в реализации новой истории. Она приближалась к менопаузе и хотела преодолеть некоторые ее особенно неприятные симптомы: бессонницу, лишний жирок на животе, приливы жара и холода. Вот какой у нее получился диалог.

**Рут:** Я перехожу в состояние менопаузы. Что ты можешь сказать мне об этом переходе?

**Океан:** Там, где мои воды встречаются с берегом, нет единой прямой линии, все нечетко и мягко. Вода и песок встречаются в мягкости, непрерывно двигаясь и меняя свое отношение друг к другу. Будь мягкой, а не жесткой во время этого перехода. Теки. Соединись с моим отливом и теки.

**Рут:** Я понимаю, что мои «течения» стали непредсказуемыми, так что я даже не знаю, когда их ждать и ждать ли вообще. Я слышу, что ты советуешь мне быть мягкой, но я хочу знать, что мне делать с бессонницей, которая меня мучает, с приливами, с лишним жиром на животе. Я ненавижу свою внешность. Мне не нравятся эти изменения, я хочу, чтобы мое тело стало таким, как прежде.

**Океан:** Ты не обрешь того совершенства и контроля, к которым стремишься. Ты меняешься. Перестань так сильно стараться проконтролировать этот переход и то, как ты его переживаешь. Удержать прилив невозможно. Поток течет так, как ему предназначено. Ты слишком старательно пытаешься исправить свое тело и заставить его соответствовать твоему пониманию того, каким оно должно быть. Твои гормоны текут, как им вздумается. Ты не можешь их контролировать. Они появляются и исчезают, как твои приливы. Твоя бессонница появляется и исчезает. Наблюдай за ней. Прими ее. Посмотри, какая ровная полоска песка на пляже перед тобой. Она совершенна, но подует ветер, поднимется прилив, и новый рисунок песка тоже будет совершенным. В этом моменте есть совершенство, но ты его не видишь, потому что хочешь, чтобы все было идеальным и подвластным тебе, – ты хочешь вернуться к тому, что раньше казалось тебе совершенным. Присмотришься к совершенству своего тела сейчас. Оно делает то, что должно делать.

**Рут:** Как мне отказаться от потребности контролировать свое тело? Как мне увидеть совершенство своего тела в его теперешнем состоянии?

**Океан:** Когда ты ешь, будь полностью сконцентрирована на еде. Ешь внимательно и медленно. Когда двигаешься, обращай внимание на свои движения. Отмечай потребность своего тела в движении и вставай и двигайся, когда тебе это нужно. Не жди идеального времени, чтобы получить идеальное количество физической нагрузки. обращай внимание на свою бессонницу. Будь благодарна своему меняющемуся телу. Произнеси благодарственную молитву за свое

совершенное тело прямо сейчас. Будь открыта тому, какой ты становишься. Испытай любопытство. Откройся ему, и пусть сон придет, когда придет. Не пытайся заставить его прийти.

**Рут:** Как мне перестать испытывать беспокойство за то, что я теряю время, когда лежу без сна посреди ночи? Ты можешь забрать его у меня?

**Океан:** Измени свое отношение ко времени. Точку зрения. Ты находишься в переходном периоде и должна его прочувствовать. Ты не должна спешить к какой-то воображаемой цели и «побеждать» свое тело или свою бессонницу. Не считай, сколько часов сна тебе досталось. Перестань смотреть на часы и думать о цифрах. Это время для того, чтобы ты наладила контакт с потребностями своего тела и своего духа.

**Рут:** Я могу что-нибудь сделать для тебя?

**Океан:** Будь внимательна ко мне. Проводи со мной время. Освободи для меня время, чтобы я мог менять твою точку зрения и твое отношение ко времени. Со временем ты начнешь лучше питаться. Со временем ты начнешь лучше спать. Сначала тебе нужно отпустить свой страх перед временем. Отдай его мне.

**Рут:** Спасибо. Я буду выделять время на то, чтобы побыть с тобой. Я думаю, что, делая это, я буду выделять время на то, чтобы побыть с собой, чтобы отдать должное себе и нашим отношениям с тобой.

**Океан:** Я всегда жду тебя, но ты забываешь обо мне! Перестань так много думать и все пытаться поправить. Просто сиди со мной рядом. Просто будь.

Вы можете не получить ответы на все свои вопросы в одном диалоге, и, как я уже говорил, вам может понадобиться вновь вступить в диалог, чтобы получить ответы.

Вы можете не знать всех вопросов, которые хотите задать, пока не начнете общаться с природой и ее целительными стихиями. Встречайтесь со стихиями в разных формах, и вы сможете получить разную информацию или по-разному ощутить их энергию.

### **Работа со стихией земли**

В природе та поверхность, по которой мы ходим – стихия земли, – принимает разные формы. Эта поверхность может быть голой землей, песком, камнем, она может быть покрыта травой, ветками и опавшими листьями. Когда вы ходите по земле босиком, вы можете видеть или не видеть, на что вот-вот наступите. Насколько вам комфортно ступать по земле, если вы не видите, на что можете наступить босыми ногами? Верите ли вы, что земля под вашими ногами будет прочной? Нужно ли вам внимательно присмотреться к своим отношениям с землей, когда вы шаг за шагом продвигаетесь вперед?

Вы можете поэкспериментировать с разными способами ходить по земле. Пусть интуиция подскажет вам, как понять этот опыт и как он связан с вашим здоровьем. Когда вы ходите по земле, мускулы ваших стоп и ног вынуждены приспосабливаться к неровным поверхностям, склонам и скользким местам. Попробуйте сосредоточить все свое внимание на ходьбе и понять, что вы можете узнать о своем чувстве равновесия и отношениях с неровной поверхностью земли. Что говорит вам хождение по неровной земле о той главе вашей истории здоровья, которая посвящена движению, равновесию, силе, выносливости и физической активности? Что может рассказать вам земля о силе и настойчивости или о движении и покое? Земля – самый твердый из элементов, она может преподавать вам урок о движении или пребывании в покое, о том, как обострять неприятные темы или как избегать их.

Мы редко лежим на земле, разве что на пляже во время отпуска. Однако лежа на земле, мы можем почувствовать свои отношения с землей, почувствовать ее энергию и связь с нашим собственным энергетическим полем. Используйте следующую практику работы с измененным сознанием, чтобы установить контакт с землей. Вы можете попробовать выполнить ее в открытой одежде, чтобы оценить, как вам нравится касаться земли голой кожей, а затем выполнить ее еще раз в полностью закрытой одежде, возможно, даже в снежную или мокрую и грязную погоду. Если вам физически некомфортно лежать на жесткой земле, лягте на подстилку так, чтобы ваши руки и ноги касались земли. Лежа на земле, вы можете острее почувствовать

свое тело и кожу, прислушиваясь к тактильным ощущениям и приспосабливаясь к неровной поверхности под вашим телом.

Для этого упражнения найдите место, где вас никто не побеспокоит и где можно безопасно полежать на земле. Вы можете открыть священное пространство, очистить свое энергетическое поле и выполнить осознанное дыхание, чтобы успокоить ум.

---

## **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОЗНАНИЕМ: ЛЕЖАНИЕ НА ЗЕМЛЕ**

*Лягте на землю и продолжайте осознанное дыхание. Обратите внимание, меняется ли ваше дыхание, когда вы лежите.*

*Отметьте ощущения кожи и тела. Прислушайтесь, чувствуете ли вы себя уязвимыми или, наоборот, защищенными. Отмечайте любые возникающие эмоции или ощущения.*

*Теперь спросите у земли: «Что ты можешь сообщить мне о моем здоровье?»*

*Вступите с землей в диалог, спрашивая, что вы можете отпустить, то есть отдать ей, и что она может дать вам взамен.*

*Пусть диалог течет естественным путем, вопросы возникают сами собой. Когда закончите, поблагодарите землю за помощь. Медленно вернитесь в обычное состояние сознания.*

---

Закройте священное пространство (если открывали его) и опишите свой опыт в дневнике.

Земля напоминает нам мать, потому что порождает жизнь и вскармливает ее. Она возвращает растения, которые очищают воздух и трансформируют солнечный свет в пищу – не только для растений, но и для других форм жизни в пищевой цепи. Что земля может взрастить в вас? Возможно, она может трансформировать что-то в вас, позволив вам вырастить что-то новое, помогая вам отпустить то, что вам больше не нужно?

У земли есть энергия, которая может наполнить вас силами, пока вы выпускаете в нее нечто, что вам нужно убрать из своего энергетического поля и тела и отправить на переработку. Что вы отдадите земле? От какого груза вы могли бы избавиться, отпустив его в любящую мать-землю? Что она может дать вам? Проводя время на природе, вступайте в контакт с землей, чтобы научиться, как она может помочь вам отпустить ненужное и получить полезное. Обращайте

внимание на качества земли, которые напоминают вам о каких-то аспектах вашего здоровья. Запишите в дневнике, что клин летящих в небе диких птиц может рассказать вам о том, как вам снять боль, или чему подточенный водой уступ может научить вас об отношении к слабостям своего тела и его изменениями с течением времени.

В помещении может быть нелегко чувствовать контакт с землей, учиться у нее и энергетически с ней взаимодействовать. Один из способов почувствовать, что вы в контакте с землей, – иметь дома или в офисе растения, камни, кристаллы, ветки, коряги, желуди или листья. Вы можете смотреть на них или трогать их, когда вам захочется заземлиться. Во время медитации попробуйте держать эти небольшие элементы земли рядом с собой, зажать их в руке или положить на себя сверху, когда вы лежите на полу, и посмотрите, как вы будете себя чувствовать. Вы также можете попробовать вступить с ними в диалог, почитая их как воплощение земли и ее способности исцелить и подпитать вас.

Как всегда, постарайтесь выйти на улицу, на природу, чтобы поработать с каким-то определенным местом на земле, которое может помочь вам написать и осуществить новую историю здоровья. Неважно, что для этого потребуется: отправиться на Мачу Пикчу в Перу, навестить горы Блэк Хиллс в Южной Дакоте, вернуться в парк, где вы играли ребенком, или просто позволить себе найти подходящее целительное место в ближайшем лесу.

### **Работа со стихией воды**

Мы встречаем воду в виде облаков и дождя, в виде пара, тумана, росы, льда, снега и града. Вода может наполнять озеро или пруд, а может окружать нас дымкой или танцующими снежинками. Мы можем общаться с водой на улице, возле реки или океана, или в помещении, сидя возле фонтанчика, плавая в бассейне либо принимая ванну или душ.

Часто мы видим воду в движении. Что она может забрать у вас, когда вы принимаете душ или лежите на воздушном матрасе, доверяясь течению реки? Что она может принести вам, пока вы отмокаете в ванне или плаваете в бассейне или озере?

Когда вы плывете, чтобы двигаться по прямой, вам приходится балансировать свои движения. Если вы занимаетесь плаванием, в следующий раз обратите внимание на то, что вы делаете. Попробуйте проплыть по прямой с закрытыми глазами. Когда вы обращаете внимание на то, чтобы балансировать свои движения, это помогает вам плыть по прямой? Когда вы плывете, откройтесь тому, что вы можете узнать о своем здоровье. Что вы можете узнать о движении, гибкости, выносливости, силе и физической активности? Что вам бывает нужно отталкивать от себя, медленно и методично? Что пребывание в воде говорит вам о вашем дыхании, легких и сердце?

Работа с водой может также научить вас тому, что для достижения равновесия и хорошего здоровья нужно очистить организм от токсинов. Воду можно очистить дистилляцией и избавиться от ядовитого осадка. В разных жидкостях вашего организма также содержатся токсины. Как вам очиститься? Что нужно вывести из системы, а что нужно привнести в нее и распределить по всему телу при помощи крови и других жидкостей? Вы можете решить поработать над тем, чтобы больше внимания обращать на чистоту всего, что вы потребляете, и на способность вашего тела фильтровать токсины. Может быть, вам нужно пить больше воды?

Может быть, вам нужно принять что-то, чтобы помочь очиститься своему телу и энергетической системе? Вы можете визуализировать, как почки и печень чистят вашу кровь. Есть ли у вас проблемы с процессом выделения? Это может говорить о том, что вам нужно лучше вымывать токсины из организма при помощи воды. Есть ли какие-то эмоциональные токсины, которые вам нужно высвободить при помощи плача, плавания, купания, душа – или предложив свое горе, гнев или страх какому-то водоему, который сможет унести их прочь, либо же растворить и переработать?

Пребывание возле воды может напомнить вам о ваших тесных с ней отношениях. Наши тела состоят преимущественно из воды; когда-то мы зародились как одноклеточные существа, плавающие в океане.

Вода традиционно используется в церемониях, связанных с рождением, – например, при крещении. Она может принести с собой что-то новое и очистить нас, смывая старое. Избавляясь от грязи и старых клеток кожи, мы чувствуем себя обновленными. Какие эмоции вы могли бы получить или отпустить на волю, ритуально работая с водой? Вы можете вступить в диалог с

водой, чтобы выяснить, что она может забрать, а что принести вам, чтобы вы могли жить согласно новой истории здоровья.

Следующая практика работы с измененным сознанием может использоваться, чтобы восстановить силы и энергетически очиститься при помощи воды. Подготовьтесь к этому упражнению, отправившись к реке, ручью, пруду, озеру или океану. Если вы не можете найти подходящее место на природе, выполняйте это упражнение в ванне или душе.

Вы можете начать эту практику с открытия священного пространства, очищения своего энергетического поля и выполнения осознанного дыхания. Погрузитесь в воду, если это безопасно; если нет, то погрузитесь в воду частично: например, опустите ноги в воду с причала либо берега или зайдите в воду по щиколотку.

---

## **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОЗНАНИЕМ: ОТКАЗ ОТ ЛИШНЕГО, ВОССТАНОВЛЕНИЕ, ПОИСК РАВНОВЕСИЯ С ПОМОЩЬЮ ВОДЫ**

*Когда вода касается вашей кожи, обратите внимание на свои ощущения: температуру воды, текучесть и любые другие качества.*

*Спросите воду: «Что ты можешь сообщить мне о моем здоровье?» Дождитесь, пока вам откроется ответ. Оставайтесь внимательны и терпеливы.*

*Когда будете готовы, спросите: «Что ты можешь забрать у меня, чтобы помочь мне лучше себя чувствовать?» Снова терпеливо ждите ответа.*

*Представьте себе, что вода высасывает из вашего тела и энергетического поля то, что вам больше не нужно – что-то токсичное или просто что-то лишнее. Пусть вода унесет это с собой.*

*Спросите: «Что ты можешь мне принести?»*

*Представьте, что ваша кожа впитывает то, что принесет вам восстановление и поможет воплотить в жизнь новую историю здоровья. Наблюдайте, что вода предлагает вам, и как вы чувствуете себя, принимая ее дар.*

*Когда вы почувствуете, что восстановили силы и баланс, спросите воду, есть ли у нее для вас другие сообщения. Когда почувствуете, что узнали все, что вам было нужно узнать, и завершили необходимый вам обмен энергией, поблагодарите воду за помощь.*



---

Закройте священное пространство (если открывали его) и поразмыслите над тем, что испытали; опишите свой опыт в дневнике. Если вы получили полезные знания, примените их в жизни.

### **Работа со стихией воздуха**

Воздух, в котором содержится кислород, необходим для человеческой жизни. Воздух окружает вас повсюду: неподвижный, бурный, влажный, сухой, горячий, холодный. В своем воображении, а также на природе, вы можете научиться находить такие качества воздуха, которые вам нужны. Когда вам нужно, чтобы воздух был совершенно спокоен? Когда, напротив, вы хотите почувствовать резкие порывы ветра или нежные дуновения бриза?

Мы чувствуем воздух, но не видим его, если только он не несет что-то – пушинки от одуванчика, дым, утренний туман, облака в небе, листья, которые трепещут на ветвях или с шуршанием бегут по асфальту. Когда вы видите, как воздух что-то двигает, остановитесь и спросите: «Когда речь идет о моем здоровье, что в нем движется, чего я не вижу? Что меняется, чего я не замечаю? Может быть, я пропускаю признаки движения или изменений?»

Традиционный способ работать со стихией воздуха для исцеления – использовать сухой шалфей для очищения своего энергетического поля. Другой способ войти в контакт с воздухом – помахать перышком или потрясти погремушкой, когда вы чистите свое энергетическое поле.

Следующее упражнение направлено на то, чтобы поработать с воздухом, для получения знаний, избавления от ненужных энергий и получения полезных. Лучше всего выполнять его в ветреный день. Если хотите, откройте священное пространство, очистите свое энергетическое поле и выполните осознанное дыхание перед тем, как использовать эту практику.

---

### **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ: ИСЦЕЛЕНИЕ СТИХИЕЙ ВОЗДУХА**

*В ветреный день выйдите на улицу и сформируйте намерение открыться любым сообщениям и энергиям, которые может принести вам воздух.*

*Обратите внимание на то, как вокруг вас движутся объекты, которые шевелит ветер. Наблюдайте за своими ощущениями, когда ветер шевелит ваши волосы и холодит кожу перед тем, как вновь стихнуть.*

*Спросите ветер: «Что ты можешь сказать мне о моей истории здоровья?» Дождитесь ответа. Вы также можете спросить его о какой-то конкретной проблеме со здоровьем.*

*Затем каждый раз, как выдыхаете, представляйте себе, что вы выпускаете наружу что-то, что вам больше не нужно. Вы можете про себя повторять «отпускаю», «прочь» или «выходи» с каждым выдохом.*

*Когда почувствуете, что закончили отпускать то, от чего вам нужно было избавиться, спросите ветер: «Что ты можешь мне принести?» Откройтесь любому дару, который ветер вам принесет. Вдохните и, втягивая воздух, можете говорить про себя «входи», «новое» или любое слово, которое кажется вам подходящим.*

*Продолжайте этот обмен: вдыхайте нужное, выдыхайте лишнее.*

*Когда почувствуете, что восстановились энергетически, поблагодарите ветер за работу с вами.*

---

Если перед практикой вы открывали священное пространство, закройте его. Опишите свой опыт в дневнике.

### **Работа со стихией огня**

Огонь дает нам тепло и комфорт. Он меняет нашу еду и превращает древесину в дым, золу и пламя. В огне содержатся угли, которые выгорают и гаснут, и искры, которые появляются внезапно и могут вылетать из пламени и воспламенить что-то вокруг. Сдерживать или контролировать огонь сложно – если только вы не лишите его стихии воздуха или не перестанете подпитывать топливом. Есть ли в вашей истории здоровья что-то, что вам нужно прекратить подпитывать? Есть ли в ней что-то, что вышло из-под контроля? Есть ли что-то, что вы слишком напряженно пытаетесь сдержать, а лучше бы дать этому волю и позволить произойти трансформации?

Огонь, будь то костер на берегу, огонь в камине или пламя свечи, завораживает людей, которые сидят вокруг и наблюдают за ним. С самых ранних наших дней на земле мы собирались вокруг огня и восхищались его силой. Он способен уничтожать и трансформировать.

**Вступая в контакт с энергией огня, вы взаимодействуете с творческой энергией солнца. Вы можете трансформировать то, что в вашей истории здоровья больше не работает, и начать создавать что-то новое.**

Фигурально выражаясь, огонь в вашем организме поддерживает вашу температуру примерно на уровне 36,6 градуса. Часто ли вам слишком жарко или слишком холодно? Что это для вас означает? Приливы, холодные руки и ноги, высокая температура – все это физические недомогания, которые умеет лечить западная медицина. Но задумайтесь, есть ли у этих недомоганий для вас какое-то сообщение – возможно, об огне, страсти, трансформации или еще о чем-то?

В вашем организме происходят химические и электрические явления, которые создают жар и имеют свойства огня. Вы можете выстроить отношения с этими аспектами огня, чтобы очищать, дополнять и балансировать себя. Когда вам нужно быть разгоряченными, а когда стоит снизить интенсивность внутреннего огня? Когда ваши симптомы разгораются, а когда утихают?

Вы можете поработать с костром, выполняя следующее упражнение, в ходе которого вы сжигаете то, что вам больше не нужно, и трансформируете это в нечто, что вы можете использовать для изменения своей истории здоровья. Подготовьтесь к практике, собрав три небольшие охапки веток или палок, которые вы можете сжечь во время ритуала. Положите их возле того места, где вы будете сидеть, возле источника огня. Поскольку вы будете выполнять ритуал, лучше начать с открытия священного пространства и выполнить другие подготовительные практики, которые вы теперь знаете.

Разожгите костер в костровище так, чтобы не рисковать, что он выйдет из-под контроля и распространится вокруг. Держите под рукой большую емкость с водой, чтобы по окончании работы полностью погасить весь огонь, вплоть до последнего уголька. Вы также можете работать в помещении, используя свечу и миску с водой, в которую вы будете бросать горящие веточки – по окончании практики вылейте эту воду на улице, вернув воду и остатки веточек в землю.

Вы можете начать с открытия священного пространства, очищения своего энергетического поля, выполнения осознанного дыхания и принятия удобного положения возле огня; ветки и вода должны быть у вас под рукой.

---

## **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ: ТРАНСФОРМАЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ ОГНЯ**

*Глядя в огонь, возьмите ветку. Вдохните в нее энергию того, от чего вам нужно отказаться, чтобы претворить в жизнь новую историю своего здоровья. Пусть интуиция подскажет вам, что это может быть.*

*Например, это может быть ваше раздражение по поводу необходимости постоянно бороться с хронической усталостью или ваше отождествление себя со своей усталостью. Это может быть убеждение, что вы не сможете справиться со своим состоянием и вести полноценную, полную радости жизнь. Это может быть привычка, от которой ваша усталость становится сильнее.*

*Кладя ветку в огонь, проговорите вслух, от чего вы избавляетесь. Смотрите, как она сгорает. Глядя на то, как она превращается в пепел и дым, слушайте, что говорит вам интуиция. Можете ли вы почерпнуть какую-то мудрость из выполнения этого ритуала? Чувствуете ли вы, что от чего-то избавились?*

*Продолжайте вдыхать в каждую ветку что-то, что хотите отпустить. Не забывайте вслух проговаривать, от чего вы отказываетесь, отправляя ветку в огонь, где она трансформируется.*

*Когда вы закончите и у вас не останется веток, воплощающих все то, что вы хотите отпустить или от чего избавиться, глубоко вдохните и выдохните. Смотрите на ветки, которые вы положили в огонь, пока они сгорают и трансформируются.*

*Теперь подумайте о том, что хотите приобрести – энергии, которые вы хотели бы добавить в свою новую историю здоровья, новые привычки, которые вы хотели бы развить. Возьмите ветку из второй кучки и вдохните в нее намерение приобрести что-то для своей истории здоровья.*

*Вы можете вслух произнести свое желание, перед тем как положить в огонь ветку, которая теперь воплощает ваше намерение получить что-то полезное.*

*Как и прежде, вдыхайте намерение в каждую ветку, а перед тем как класть ее в огонь, произносите свое намерение вслух. Вы можете, например, сформировать намерение почувствовать силу и выносливость в теле и гибкость в суставах. Вы можете просто позволить интуиции подсказывать вам намерения и слова, пока вы по очереди берете в руки каждую ветку и отправляете в огонь.*

*Когда у вас закончится и вторая кучка веток, посмотрите в огонь и представьте себе дым превращения, который содержит мудрость и энергии, которые позволят вам восстановиться и пополнить запас сил.*

*Вы можете руками «сгрести» эти полезные энергии, рождающиеся в огне перед вами: сделайте несколько взмахов руками по направлению к себе и затем распределите энергию в те части тела, где, по вашим ощущениям, она вам наиболее нужна. Продолжайте впитывать целительные энергии, пока не почувствуете, что получили их достаточно.*

**ЗЕМЛЯ – САМЫЙ ТВЕРДЫЙ ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ, ОНА МОЖЕТ ПРЕПОДАТЬ УРОК О ДВИЖЕНИИ ИЛИ ПРЕБЫВАНИИ В ПОКОЕ, О ТОМ, КАК ОБОСТРЯТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ТЕМЫ ИЛИ КАК ИЗБЕГАТЬ ИХ.**

*Теперь вы готовы к работе с третьей кучкой веток. В каждую из них вы будете вдыхать желание исцелить весь мир, а затем по одной будете отправлять их в костер.*

*Вы можете пожелать, чтобы у всех людей в мире был доступ к здравоохранению, чтобы воды земли очистились, чтобы люди с депрессией и тревожным расстройством обрели покой и радость.*

*Когда у вас закончится и третья кучка веток, наблюдайте, как энергия ваших выраженных намерений превращается в пепел и дым, который поднимается вверх, унося энергию туда, куда ей нужно попасть.*

*Поблагодарите огонь за помощь, а когда будете готовы, затушите пламя и угли. Будьте открыты для получения любых сообщений, которые могут прийти вам в голову во время этого процесса.*

---

Если вы открывали священное пространство, закройте его. Не забудьте описать свой опыт в дневнике.

Теперь, когда вы поработали с практиками расширения сознания и ведения дневника, чтобы определить свою историю здоровья и написать новую историю ей на смену, ваша задача – начать применять свои новые знания. Я советую вам записывать в дневник наблюдения за тем, как воплощается в жизнь ваша новая история здоровья.

Например, проще ли вам стало отказываться от старых вредных привычек? Относите ли вы иначе к своим симптомам? Улучшается ли ваше здоровье? Ожидаете ли вы с оптимизмом, что оно продолжит улучшаться?

Наступит время, когда вы захотите пересмотреть свою историю здоровья еще раз. Возможно, это произойдет из-за того, что ваше здоровье улучшилось не так сильно, как вы того хотели и ожидали. Возможно, вы осознаете, что хотите продолжить работу над своей историей здоровья, сосредоточившись на каких-то конкретных главах. Возможно, вам будет сложно принять свое здоровье в его текущем состоянии, несмотря на все усилия его изменить, или же вы решите написать и воплотить в жизнь еще более амбициозную новую историю здоровья. В следующей главе мы поработаем с темами принятия и сопротивления. Мы также исследуем, как принять страхи и дискомфорт, связанные со старением, мрачными прогнозами, а также вашими убеждениями и чувствами по поводу своей смертности. Все это поможет вам пересмотреть свою историю здоровья и переписать ее так, чтобы она подходила именно вам.

## **Глава 8**

# **Внесение поправок в историю вашего здоровья**

С течением времени ваша история здоровья будет меняться. Будете ли вы ей довольны? Будет ли она для вас приемлемой или даже приятной, несмотря на то, что события внутри нее могут оказаться не такими, как вы надеялись?

Иногда непредвиденные события в корне меняют историю здоровья человека. Произошедшее невозможно отрицать; его нужно интегрировать в историю. Более того, невозможно не замечать, что ваша история здоровья меняется по мере того, как вы становитесь старше. Ваши клетки, органы и кости постепенно состарятся, несмотря на все усилия. Теломеры, концевые участки ваших хромосом, станут короче, сокращая количество раз, которое ваши клетки смогут воспроизводиться, и приближая вас к окончанию вашего физического пребывания в этом мире.

Однако один аспект вашей истории здоровья вы будете контролировать всегда: то, как вы ее рассказываете.

Вы можете принять решение смотреть на потери или старение как на признаки того, что вам нужно еще решительней стремиться к здоровому образу жизни и снижению эмоционального стресса. Вы всегда можете написать новую, более приятную историю здоровья, даже если ваше здоровье ухудшится. Вы можете не испытать того, что надеялись испытать, но у вас больше власти над своей историей, чем может показаться на первый взгляд.

Старение неизбежно, травмы и несчастные случаи случаются, а болезни поражают людей, у которых, казалось, не было к ним никакой предрасположенности. Несмотря на это, что бы ни случилось в вашей истории здоровья, только вы решаете, какие потери и изменения вы можете принять, а с какими продолжите бороться. У вас есть много вариантов, когда вы решаете, на чем сфокусироваться и как переписать свою историю здоровья.

### **Здоровый подход, здоровое старение**

В области старения и естественной трансформации истории здоровья не все так плохо. Недавние исследования Американской психологической ассоциации показали, что поколение, родившееся в 1950–1960-х годах, субъективно меньше подвержено стрессу, чем более молодые люди, а еще более старшее поколение, люди старше 75 лет, подвержено стрессу и того меньше.<sup>[46]</sup>

Опрос, проведенный Институтом Гэллага в 2014 году, показал, что по сравнению с более молодыми людьми люди старше 65 лет чаще находятся в отношениях с партнером, который их поддерживает, имеют лучшие социальные связи, лучшую физическую выносливость и ощущение финансовой стабильности. Исследование центра «Пью Рисерч» показало, что люди в возрасте с 18 до 64 лет ожидают, что с возрастом будут сталкиваться с неприятными ситуациями, такими как проблемы с оплатой счетов, одиночество, ощущение, что ты обуза для родных, отсутствие половой жизни и тяжелые заболевания. Однако люди, которым 65 уже исполнилось, сообщают, что они сталкиваются с этими ситуациями значительно реже, чем кажется молодым. Например, опрос показал, что 57 % «молодой» группы ожидают, что с возрастом утратят память, но только 25 % «старшей» группы на самом деле столкнулись с этой проблемой.<sup>[47]</sup>

Более того, многие люди старшего возраста утверждают, что они счастливее, чем были раньше, несмотря на симптомы старения или проблемы со здоровьем. Они приписывают это умению ценить простые радости жизни – работу в саду, бокал вина или неспешную прогулку, общение с собакой либо кошкой или наблюдение за играющими детьми. Их точка зрения на то, что на самом деле имеет значение, подсказывает им написать историю жизни под названием «Каждый день – подарок» или «Жизнь – это всегда потрясающее приключение, в ней всегда есть чему научиться» и жить согласно этой истории.

Как индивиды мы можем прикладывать серьезные усилия, чтобы контролировать стресс в своей жизни, и это позволяет нам снизить губительное воздействие стресса на наш организм.

Мы также можем использовать мудрость, накопленную за многие годы жизненного опыта, чтобы посмотреть на свое здоровье по-новому, с точки зрения общей истории нашей жизни.

В результате этих усилий нам может стать легче принять перемены в своей внешности, боли и неприятные ощущения, а также меньшую гибкость и чувство равновесия. То, что мы утратили, можно рассматривать в контексте того, что мы приобрели: спокойное принятие себя, умение общаться с людьми, бóльшая ясность относительно того, что мы хотим испытывать, экспертные знания в интересующих нас областях благодаря многим годам практики и изучения вопроса, гордость своими достижениями, более глубокое ощущение связи с Духом и так далее.

### **Принятие того, что вы не можете изменить**

Когда вы больше концентрируетесь на своем здоровье и на том, что вы можете сделать, чтобы изменить его к лучшему, вам может стать проще принять то, что вы изменить не в состоянии. Вы также можете обнаружить, что работа над другими аспектами вашей истории, такими как духовный рост, карьера или любимое дело, помогает вам почувствовать свое предназначение, а благодаря ему вы начинаете в ином контексте видеть любые проблемы со здоровьем.

Когда мы становимся старше, многие из нас начинают испытывать последствия тех вредных привычек, которым мы, возможно, предавались много лет. Пересматривая свою историю

здоровья, вы можете решить принять и простить себя за решения, принятые вами в прошлом. Возможно, вам придется отказаться от дурных привычек, которые прежде казались относительно невинными, потому что теперь вы видите, какую за них приходится платить цену.

Вы можете суметь остановить происходящие перемены или даже исправить нанесенный организму ущерб, во всяком случае, до какой-то степени. Например, некоторые повреждения, нанесенные коже солнечными лучами, восстанавливаются. Можно хирургическим путем заменить изношенные и разрушившиеся колени, тазобедренные и плечевые суставы, что позволит вам избавиться от боли, стать активней и гибче. Шунтирование может вернуть артерии к прежнему здоровому, функциональному состоянию. После этого остается самое сложное: порвать с теми вредными привычками, которые изначально привели к закупорке артерий или повреждению суставов и кожи.

У некоторых людей есть доступ к процедурам и лекарствам, которые могут улучшить их здоровье, но они не спешат ими воспользоваться из-за своих чувств по поводу старения и проявления признаков возраста на коже и в состоянии организма. Например, мужчина может считать, что хирургически корректировать обвисшие веки – тщеславно, но это состояние может отрицательно сказываться на зрении, так что операция может не иметь никакого отношения к тщеславию. Женщина может чувствовать себя глупо из-за желания выглядеть моложе и сомневаться, нужно ли ей менять внешность, но исследуя скрытые темы своей истории, она может выяснить, что не хотела признаться себе в том, что на самом деле с предубеждением относится к старости. Если вы стесняетесь желания выглядеть моложе своего возраста, интенсивность этого чувства можно снизить, если вы глубже исследуете, почему сопротивляетесь и не хотите заняться образом собственного тела.

Допустим, вы решите вступить в диалог со своим нежеланием носить слуховой аппарат, чтобы лучше слышать. Возможно, вы читали где-то, что потеря слуха может повлиять на вашу способность общаться с людьми и даже повысить риск депрессии.

**При помощи практик работы с расширенным сознанием и ведения дневника вы можете обнаружить, что не хотите дать шанс слуховому аппарату, потому что не хотите выглядеть старыми или неполноценными.**

Если вы взглянете прямо в лицо своим чувствам и убеждениям и по-новому поработаете с мудростью и энергиями, которые скрываются в вашем бессознательном, вы можете более благосклонно отнестись к возможности носить слуховой аппарат. Вы можете осознать, что выиграете больше, чем потеряете, и возможно, вы сможете избавиться от какой-то части своего дискомфорта по поводу старения.

Большинство людей, вероятно, согласились бы, что когда речь заходит о старении, они не против потерпеть некоторые болезненные ощущения или незначительные недомогания, которые их отчасти ограничат, если все равно смогут продолжать с удовольствием заниматься большинством своих любимых занятий. Готовясь к тому, что ваша история здоровья изменится, – а она неизбежно изменится – вы не обязаны отказываться от желания в будущем иметь хорошее здоровье. Вам просто нужно быть более реалистичными и признавать, что некоторые факторы влияния на вашу историю здоровья вы не можете полностью контролировать.

Лайл, один из участников моего семинара, пришел на занятия просто потому, что хотел с возрастом сохранить удовлетворительную историю здоровья. Он сказал мне, что шаманские путешествия в сочетании с ведением диалогов с проблемами со здоровьем помогли ему по-новому задуматься о своем здоровье и долголетию. Раньше он не волновался о здоровье, но осознав правду о том, что может ожидать его в будущем, он смог обсудить свое здоровье с семьей. Вместе они смогли решить, что будут делать, если с возрастом Лайл станет зависим от своей семьи по состоянию здоровья.

Честность с собой в вопросах состояния вашего здоровья прямо сейчас и прогнозов на будущее может быть важнее, чем вам кажется. Посмотрите на то, что происходит с серьезно и смертельно больными людьми, когда они получают паллиативное лечение или даже попадают в хоспис (паллиативное лечение направлено не на то, чтобы вылечить пациента, а на то, чтобы облегчить его самочувствие; хосписное лечение направлено на то же самое, но хосписы предназначены для смертельно больных людей, которые, как предполагается, проживут не дольше полугода). Некоторые исследования показывают, что у пациентов, которые начали

получать паллиативное или хосписное лечение, повышается не только качество жизни, но и ее продолжительность.<sup>[48]</sup>

Мы не знаем, почему так происходит. Возможно, когда мы получаем паллиативное или хосписное лечение и больше внимания обращаем на то, что ценим, например, общение с любимыми людьми, это способствует здоровью и продолжительности жизни. Возможно, когда мы готовимся к возможности смерти, это помогает нам написать и претворить в жизнь новую, более удовлетворительную историю здоровья, в то время как отрицая серьезность своего состояния и не желая помириться с близкими и исцелить свои собственные раны, мы ухудшаем свое состояние и приближаем конец.

Я видел людей, больных раком четвертой стадии, которые используют практики расширения сознания и ведения дневника, чтобы написать новую историю здоровья и создать новые отношения со своей болезнью. Они меньше фокусируются на том, чтобы найти средство от своей болезни и преодолеть ее, и больше – на том, как довести до конца все важные дела, связанные с близкими людьми, например, обсудить с ними важные темы, которые раньше оставались за кадром. Они говорят своим близким о том, как любят их, просят у них прощения и, в свою очередь, прощают их.

Я вспоминаю одного человека по имени Вильям, который рассказал мне, что, посмотрев на свою жизнь более широко, сумел принять свое положение: все свои достижения и провалы, а также тот факт, что ему, возможно, осталось не так долго жить. Он сказал, что до своей неизлечимой болезни никак не мог посмотреть на жизнь подобным образом. Вильям объяснил, что теперь он чувствует себя более любящим, когда ведет непростые разговоры с родными. Он начал писать стихи, чтобы выразить те глубокие чувства, которые осознал в себе. Вильям сказал мне, что по-прежнему считает свой рак противником, которого хочет победить, но теперь он видит его и как катализатор, помогающий ему жить более полной жизнью и лучше выражать себя, испытывая меньше гнева по поводу своего положения.

Закончив сессию со мной, Вильям объявил, что собирается отправиться на долгую прогулку вдоль озера Мичиган, на берегу которого расположен мой офис. Во время сессии он выглядел полным сил и позитивной энергии. Пару недель спустя он умер, до самого конца сохранив физическую силу и позитивное отношение к жизни.

**Подобные истории напоминают нам, что мы можем стараться выражать свои чувства и вести полную, оптимистичную жизнь прямо сейчас, независимо от тех проблем со здоровьем, которые у нас есть или могут возникнуть в будущем.**

Помните, что соавтором вашей истории всегда выступает Источник: вы не можете контролировать каждый ее аспект. У вас может начаться болезнь или состояние, которые понизят качество вашей жизни и сократят ее длительность; однако вы можете обнаружить, что справляетесь с симптомами лучше, чем можно было ожидать, и прожить значительно дольше, чем вам предсказывали врачи. В любой момент вы можете решить пересмотреть историю своего здоровья, чтобы включить в нее любые произошедшие изменения. Более реалистичная история поможет вам почувствовать себя комфортнее с точки зрения равновесия между тем, что вы можете изменить, и тем, что вам нужно принять.

### **Старение, истории здоровья и темы**

Стоит повторить, что только четверть людей в возрасте старше 65 лет испытывают проблемы с памятью. Только 14 % теряют способность безопасно водить машину. Люди старше 75 обычно утверждают, что чувствуют себя моложе, чем когда им было 65. Эта статистика, которую приводит «Уолл Стрит Журнал»,<sup>[49]</sup> противоречит многим негативно окрашенным историям о старении и здоровье, которые мы слышим. Тревожные истории о старении встречаются в кино и новостях; их подкрепляет общение с людьми, которые интернализировали это отношение к старости. Аналогичным образом истории, которые мы слышим о раке, диабете, рассеянном склерозе и других серьезных заболеваниях, часто звучат негативно и рассказывают о потерях и страданиях, а не о том, как можно продолжать получать удовольствие от жизни, несмотря на болезнь.

И тем не менее история о жизни с раком может быть историей об открытии своего истинного призвания, о преодолении старых травм, о создании сообщества единомышленников и развитии в себе чувства предназначения и смысла жизни. История о жизни с болью и недомоганиями,

связанными со старением, может быть историей о преодолении склонности к пессимизму и превращению в оптимиста в зрелом возрасте. Если бы в вашей истории здоровья была глава о старении, какими были бы ее темы? Принятие, сопротивление, отрицание? Гордость, неловкость, авантюризм?

Какие слова наилучшим образом подытоживают ваши убеждения относительно старения?

*Я боюсь, что меня начнут воспринимать как лишнего человека, отжившего свое, пережившего свой расцвет.*

*Я боюсь утратить свою внешнюю привлекательность.*

*На старости лет поздно переучиваться.*

*Я всеми силами буду бороться со старением.*

*Я не состарюсь раньше своего времени!*

*Я не старею. Я становлюсь лучше, как вино.*

*Пока мой врач не найдет в моих анализах ничего плохого, я не буду думать о старости.*

Проблемы со здоровьем, обыкновенно возникающие в процессе старения – боли, слабость, проблемы с дыханием, утрата гибкости и так далее, – не обязаны быть центральной темой тех историй здоровья, которые мы пишем для себя.

Новые темы, такие как упорство, беззаботность и любопытство, могут вытеснить такие темы, как страдание, страх и виктимность.

Иногда у нас возникают новые проблемы со здоровьем и состояние здоровья ухудшается. В ретроспективе глядя на темы своей истории, связанные с облегчением симптомов заболевания, вы можете увидеть в них что-то общее с темой старения. Подходят ли вам эти темы, или же вы хотели бы их изменить?

Например, хотите ли вы вступить в диалог со своим сопротивлением старению, чтобы узнать, как оно влияет на ваше здоровье? «Я не состарюсь раньше своего времени» может казаться вам хорошим убеждением, но вы можете не знать, каким образом сопротивление старению влияет на вас отрицательно.

Отрицание того, что недавно вы ощутили физическую слабость или дисбаланс, которые могут быть симптомами развивающейся болезни – вот пример того, как ваше сопротивление может превратиться в проблему. Проверив эти симптомы у врача, вы можете остановить проблему в зародыше и даже полностью восстановить здоровье, в то время как отрицание и сопротивление приведут только к дальнейшему ухудшению. Возможно, вам нужны новые отношения со своим сопротивлением старению, такие, которые будут служить вам на благо. А возможно, вы осознаете, что вам нужно поработать с темой принятия или честности.

Насколько вам комфортно со своей историей здоровья? Реалистична ли она для вас, и если нет, то хотите ли вы ее пересмотреть? Вам может быть очень трудно поддерживать те привычки, которые вы хотели включить в свою новую историю, и не менее трудно избавиться от старых, тех, которые вы признали вредными и ненужными.

Вы можете исследовать разные подходы к своему заболеванию и поставить себе новые цели в рамках новой истории здоровья. Но даже при этом безусловно будут дни, когда вам будет казаться, что новая история здоровья не проявляется в вашей жизни так, как вы ожидали. Подключения к знаниям и энергиям, которые содержатся в вашем бессознательном, может быть недостаточно, чтобы восстановить здоровье до прежнего уровня или существенно замедлить разрушительные процессы в организме.

Возможно, история здоровья, которую вы написали для себя, больше не реалистична, и вы поняли, что хотели бы написать новую историю, в которой вы принимаете свои ограничения. Возможно, вы недооценили, насколько лучшей могла бы быть ваша история здоровья, и хотели



бы сделать ее еще оптимистичней. Если это так, то вы можете выполнить следующее дневниковое упражнение, чтобы переписать свою историю здоровья.

### **ДНЕВНИКОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ПЕРЕПИШИТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ ЗДОРОВЬЯ**

*Ранее, когда вы писали свою новую историю здоровья, я рекомендовал вам быть амбициозными и оптимистичными относительно того, какой она может быть. Перечитайте то, что вы написали. Затем поразмыслите над прочитанным, отвечая в своем дневнике на предложенные вопросы.*

- Если вы начали реализовывать свою новую историю здоровья, то есть ли у нее какие-то аспекты, которые вам не подходят? Если да, то какие?
- Произошли ли с вами те изменения, на которые вы надеялись? Если нет, то как вы думаете, почему?
- Какие темы сейчас очевидны в вашей истории здоровья? Например, испытываете ли вы сопротивление, нетерпение, отрицание? Хотите ли вы изменить темы своей истории здоровья? Если да, то какие темы вы бы предпочли? Какие архетипические энергии могли бы помочь вам привести в свою историю эти новые темы?
- Сложно ли вам изменить некоторые свои привычки? Что вы узнали об этих привычках? Открыты ли вы для дополнительной работы со своим бессознательным, чтобы обсудить свою неспособность изменить некоторые привычки?
- Есть ли у вас привычки, которые вы могли бы заменить лучшими, более здоровыми вариантами? Например, если вы едите какую-то вредную еду перед сном, есть ли что-то еще, что вы могли бы делать, чтобы расслабиться и побаловать себя?
- Влияет ли на ваше настроение и энергию недостаток качественного сна? Нужно ли вам включить в новую историю своего здоровья больше сна и отдыха? Какой была бы ваша жизнь, если бы вы больше отдыхали и так не загоняли бы себя? Боитесь ли вы, что осуществление вашей новой истории здоровья на практике потребует слишком больших усилий и утомит вас?
- Пересматривая новую историю здоровья, которую вы для себя написали, считаете ли вы ее реалистичной? И нужно ли ей быть реалистичной? Есть ли какие-то преимущества у нереалистичной, амбициозной новой истории здоровья? Если да, то какие?
- Есть ли в этой книге какие-то практики работы с измененным состоянием сознания, которые вы теперь хотели бы использовать, чтобы пообщаться с мудростью и энергиями в своем бессознательном? Например, хотите ли вы встретиться и поговорить со своим сопротивлением, отрицанием, с привычками, от которых вам сложно отказаться, и так далее?

Предположим, вы были амбициозны, когда писали свою новую историю здоровья, и поставили себе цель: сбросить пятнадцать килограммов и не набрать их обратно. Вы стали правильнее питаться и больше двигаться, сбросили три килограмма и не набрали их обратно, но теперь вы сомневаетесь, реалистична ли ваша изначальная цель. Вы можете использовать техники и стратегии, которые помогают вам не терять из виду свое поведение, так, чтобы вы придерживались своих новых хороших привычек: есть больше овощей с каждым приемом пищи, почти каждый день заниматься аэробными упражнениями или наращивать мышечную массу, чтобы сжигать больше калорий. Вы можете решить внести в свою жизнь еще какие-то небольшие изменения, чтобы сбросить еще больше. Возможно, вы никогда не сможете достичь своей цели и сбросить все пятнадцать килограммов, но может быть, вы сбросите пять килограммов или даже больше, если измените свою историю здоровья и осуществите ее.

Ваша история о здоровье может иметь тему нетерпения, потому что у вас уходит много времени, чтобы восстановиться после травмы или сбросить лишний вес. Задержки могут ужасно расстраивать вас, потому что вы нетерпеливы. Возможно, вам нужно взглянуть в лицо своей нетерпеливости и узнать о ней больше, например, при помощи диалога. Вы также можете попробовать вступить в диалог со своим лишним весом, раком или другим заболеванием, либо же со своим внутренним целителем. Пусть интуиция подскажет вам, кому из них вы больше всего хотите задать вопросы и к кому скорее прислушаетесь. Подумайте также о возможности вступить в диалог с каждой из этих сущностей, чтобы посмотреть, удастся ли вам получить разные знания.

Если вы обнаружите, что вам сложно решить, принять свою болезнь или сопротивляться ей, помните, что принятие не означает, что вы сдаетесь и отказываетесь от намерения сохранить или улучшить свой сегодняшний уровень здоровья. Нетерпеливость может напоминать вам о том, какова ваша текущая история здоровья, и о возможности ее изменить. Если вы не довольны своей историей здоровья, вы всегда можете ее пересмотреть. Однако не исключено, что изменить вам нужно не историю здоровья, а свои отношения с терпением. Возможно, оно многому сумеет вас научить.

**ЛЮБАЯ ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ С СОБСТВЕННЫМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПОЛЕМ, ОЧИСТИТЬ ЕГО ОТ ЗАТОРОВ И ВНОВЬ НАПОЛНИТЬ СВЕТОМ, СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ДУХОВНОГО И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА.**

Когда вы меняете свою историю здоровья, попробуйте задуматься над темой иммунитета. Делаете ли вы все необходимое, чтобы поддерживать не только сильную иммунную систему своего организма, но и мощную психологическую иммунную систему, которая позволяет вам справляться с эмоциональными и ментальными факторами стресса? Опять же, сложности духовного порядка, такие как ощущение отсутствия предназначения или смысла в жизни, проще переносятся, если у вас сильный духовный иммунитет, то есть вы регулярно ощущаете связь с Источником и собственной духовностью. Когда ваша духовная иммунная система сильна, вы признаете свою энергетическую природу, уважаете ее и принимаете такие решения, которые укрепляют иммунитет вашего энергетического поля.

Один из способов укрепить иммунитет своего энергетического поля – очищение энергетического тела. Как я уже говорил, я надеюсь, что вы будете выполнять эту практику перед тем, как использовать практики расширения сознания из этой книги, но вы можете также выполнять ее регулярно саму по себе. Любая духовная практика, которая помогает вам установить контакт с собственным энергетическим полем, очистить его от заторов и вновь наполнить светом, способствует укреплению духовного и энергетического иммунитета и может помочь вам избежать возникновения болезней в физическом теле.

Мы уже говорили о чакрах: это энергетические воронки, которые идут от энергетического тела, окружающего вас, к вашему физическому телу, входя в него в определенных точках. Приведенная ниже практика очищения может помочь вам оптимизировать работу ваших чакр и укрепить энергетический иммунитет. Возможно, что такая энергетическая настройка поможет вам поддерживать и физический иммунитет. Я часто использую эту практику, чтобы улучшить свое здоровье и самочувствие, а также чтобы убедиться, что у той истории здоровья, которой я хочу следовать, достаточно энергии.

---

## **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ: ОЧИЩЕНИЕ ЧАКР**

*Лягте и сосредоточьтесь на своей первой (корневой) чакре, расположенной в промежности, у основания позвоночника. Начните чистить эту чакру, или энергетическую воронку, используя ту руку, которой вы лучше владеете.*

*Держите ладонь над промежностью; направьте пальцы вниз, так, чтобы между ними и промежностью оставалось несколько сантиметров. Пальцами вытяните всю тяжелую, хаотическую энергию из центра вращающейся чакры.*

*Для этого двигайте пальцами по кругу против часовой стрелки (как если бы часы лежали на вашем теле циферблатом вверх). Выполните это очищающее движение несколько раз. Пальцами соберите энергетический мусор и вытряхните его за пределы своего энергетического поля, представляя, что он возвращается в землю. Пусть интуиция подскажет вам, когда чакра очистится от энергетического мусора. Затем протяните руку вверх, захватите в нее чистый белый свет Источника и направьте его в первую чакру. Когда закончите, пальцами раскрутите чакру по часовой стрелке – в том направлении, в котором она должна вращаться.*

*По очереди проработайте все семь чакр, очищая и укрепляя каждую из них: вторую чакру (чуть ниже пупка), третью чакру, или солнечное сплетение (чуть ниже ребер), четвертую (в центре тела, параллельно сердцу), пятую (в горле), шестую, или третий глаз (в середине лба) и седьмую (на макушке).*

---

Очистив свои чакры, вы можете описать опыт в дневнике. Возникли ли у вас какие-то эмоции во время выполнения упражнения? Почувствовали ли вы энергию своих чакр? Возникли ли у вас какие-то ощущения, и если да, то что вы о них думаете? Пришли ли вам какие-то сообщения о вашем энергетическом поле или здоровье? Как вы себя почувствовали, когда закончили упражнение, по сравнению с тем, как чувствовали себя до него?

Иммунитет защищает вас от тех внешних угроз для здоровья и благополучия, которые проникают в ваше тело или, с шаманской точки зрения, в ваше энергетическое поле. Важно также быть честными с собой в отношении тех вещей, которые вы делаете, и которые не поддерживают вашу новую историю здоровья.

### **Отрицание и мелкие решения, которые постепенно накапливаются**

Принять сознательное решение вести себя иначе проще, когда вы определили те препятствия, мелкие или крупные, которые вам мешают. Отрицание может помешать вам решить проблемы со здоровьем, разобраться с которыми может быть проще, чем вы думаете. Если вы замечаете, что принимаете мелкие решения, которые противоречат той истории здоровья, которую вы хотите жить, и соглашаетесь, что эти решения постепенно накапливаются и складываются в помехи, которые вы сами же создали, то у вас больше шансов претворить свою новую историю здоровья в жизнь.

Иногда отрицание возникает просто потому, что мы не обращаем внимания на противоречие между тем, что мы озвучиваем как свои намерения, и своими фактическими поступками.

Когда я попытался внести изменения в свою историю здоровья, я поразился, какое количество решений я принимаю на автомате, не думая. Например, у меня в офисе на ресепшене

часто стоит миска с конфетами, печеньем и другой едой, которую коллеги приносят на работу, чтобы поделиться друг с другом.

Мне было нетрудно не трогать большинство печенья и конфет, потому что я не был голоден, но один вид печенья – соленые претцели со сладким арахисовым маслом внутри – манили меня к себе каждый раз, как я проходил мимо. Ограничиться всего лишь парой штук было трудно. То, что я забросил в рот несколько печений, не оказывало немедленного дурного влияния на мое здоровье. Однако небольшие решения, которые мы принимаем раз за разом, имеют накопительный эффект. Я не хотел, чтобы в моей истории здоровья было переизбыток, и тем не менее шел к нему шаг за шагом, печенье за печеньем.

Когда я осознал, сколько раз я ем это жирное и сладкое печенье в течение рабочего дня и недели, я принял сознательное решение не смотреть в сторону миски, в которой они обычно лежат. Теперь, проходя мимо этой миски, я могу положиться на свою силу воли. Суть не в том, чтобы ругать себя за неправильные решения; суть в том, чтобы осознать паттерны поведения и постепенно их изменить.

Как часто вы тянетесь к миске с печеньем, пропускаете ежедневную прогулку или еще как-то нарушаете обещание изменить свои плохие привычки? Осознаете ли вы все те мелкие решения, которые вы принимаете, не думая, и которые постепенно накапливаются? Чтобы привить себе новую привычку, иногда достаточно просто опознать плохую привычку и заменить ее хорошей. Можно попробовать каждый раз, проходя мимо стола с печеньем и конфетами, выполнять растяжку или останавливаться, чтобы улыбнуться и поприветствовать коллегу, – эта привычка помогает заменить бездумное запускание руки в миску.

Работая над изменением своих привычек, вы можете попробовать соединить новую привычку, которую вы хотели бы себе привить, с приятным занятием или опытом. Если вы будете слушать любимую музыку или смотреть в окно на красивый вид, когда занимаетесь растяжкой, может оказаться, что вы даже предвкушаете занятия.

Можете ли вы как-то упростить себе переход к новой привычке? Что вы можете сделать, чтобы избавиться от тех раздражителей, которые обычно заставляют вас уступить силе старой вредной привычки?

Например, если обычно после долгого рабочего дня вы валитесь на диван и проводите час или около того перед телевизором, можете ли вы как-то усложнить для себя это времяпрепровождение? Можете ли вы сложить на диван предметы, которые вам придется сначала убрать, прежде чем сесть? Что если хранить пульт от телевизора максимально далеко от дивана? Может быть, уходя утром из дома, вы будете класть дневник и ручку на диван, чтобы вернуться и вспомнить, что перед ужином вы хотели поразмяться и сделать запись в дневнике?

**Сегодня люди все чаще используют мобильные устройства и приложения, чтобы не забывать заниматься теми вещами, которые они хотели бы превратить в привычку.**

Одна моя подруга заметила, что в ее телефоне есть приложение, которое считает, сколько шагов она сделала за день. Хотя она не собиралась считать шаги, теперь она регулярно проверяет телефон, чтобы посмотреть, сколько прошагала; если она видит, что сегодня прошла меньше, чем вчера, у нее есть мотивация улучшить свои результаты. Вы можете попробовать использовать что-то похожее и даже вознаграждать себя за то, что продолжаете стремиться к своей цели, несмотря на то, что еще не получили долгосрочной отдачи. Вознаграждением может быть поход на концерт или в кино, или же выходной день, который вы проводите за любимым хобби.

Некоторые небольшие изменения будет сложнее осуществить, чем другие, и вы можете осознать, что не признаетесь себе, как часто говорите «нет» новой привычке и «да» – старой. Если вы не признаетесь себе, что сопротивляетесь изменениям, вам будет еще сложнее взять историю здоровья в свои руки, переписать ее и претворить новую историю в жизнь. Возможно, вам стоит регулярно уделять время размышлениям о том, как вы справляетесь со своими проблемами со здоровьем, что вы по их поводу ощущаете и каковы ваши убеждения. Вы можете преодолеть сопротивление и отрицание, участвуя в группе поддержки, ведя дневник и используя техники для получения знаний и энергий в трансперсональных мирах.

Знаете ли вы о том, что ваша сила воли имеет ограниченное действие? Для того чтобы приобрести новые привычки и придерживаться их, одной силы воли может быть недостаточно, когда эти новые привычки требуют от вас лишнего времени, ментальной энергии и подготовки.

Допустим, вам надо что-то делать для своего здоровья несколько раз в день, потому что у вас развилось заболевание или состояние, которое требует постоянного внимания. Вы можете негодовать по поводу количества энергии, которую требуется тратить, чтобы следить за приемом лекарств и походами к врачу. Вы можете чувствовать усталость от постоянной борьбы за свое здоровье. Вы можете противостоять изменениям в своей истории здоровья, которых вы не предвидели, и отрицать, насколько серьезно ваше состояние и сколько усилий придется затратить, чтобы держать его под контролем. В этом случае вам может помочь изучение эмоционального сопротивления тому факту, что вы утратили часть контроля за своей историей здоровья. Взглянув в лицо своему сопротивлению и лучше его поняв, вы сможете почувствовать больше оптимизма и укрепить свою мотивацию, и можете даже постепенно изменить привычки и создать новую историю здоровья.

Если вы обнаружили, что раз за разом выбираете такие действия, которые не соответствуют написанной вами новой истории здоровья, возможно, в вас живет глубокое сопротивление тому, чтобы претворить эту историю в жизнь. Возможно, вы держитесь за чувство вины или стыда, и они не дают вам почувствовать, что вы вправе почувствовать себя лучше. Попробуйте использовать практики работы с измененным сознанием, чтобы узнать, почему вы продолжаете ощущать, что не заслужили хорошего самочувствия.

**Чтобы узнать больше, вы можете вступить в диалог со своим стыдом или низкой самооценкой, или же со своим внутренним целителем.**

Практики работы с измененным состоянием сознания могут помочь вам преодолеть отрицание, потому что они позволяют проработать любой стыд или сопротивление, связанные с правдой о том, что вы сейчас переживаете и какую сыграли в этом роль. Они также могут послужить практиками осознанности. Каждый раз, как вы открываете и закрываете священное пространство, чистите свое энергетическое поле и фокусируете внимание на дыхании, вы замедляете бег мыслей в своей голове и снижаете интенсивность внутреннего шума.

Со временем у вас разовьются осознанность и внимательность, которые, в свою очередь, позволят появиться зазору между старой привычкой и моментом принятия решения. В эти моменты вы автоматически будете замечать, что стоите перед выбором. Вы сможете замедлить свою естественную реакцию и сознательно подумать о своем решении. Это даст вам большую власть над своим поведением, и вы сможете говорить «да» новой истории здоровья и новым привычкам, которых хотите придерживаться. В сочетании с силой воли практика осознанности способна укрепить вашу способность претворить в жизнь новую историю здоровья, в которой нет старых привычек.

Пересматривая свою историю здоровья, вы можете вступить в диалог со своим сопротивлением тем изменениям, которые вы хотели осуществить. Вы можете также вступить в диалог с усталостью, раздражением или отрицанием. Спросите своего внутреннего целителя, что вы можете сделать, чтобы изменить вредную привычку. Например, вы можете спросить целителя, от чего вам нужно отказаться, помимо собственно привычки. Вы можете держаться за привычку из чувства стыда или страха, что если вы все же пересмотрите свою историю здоровья, то столкнетесь с негативными последствиями, к которым не готовы. У того, чтобы не быть здоровыми, могут быть свои преимущества, о которых вы уже задумывались, когда выполняли дневниковые упражнения, чтобы определить свою текущую историю здоровья.

По мере того, как вы используете практики из этой книги и все лучше понимаете отношения между своим телом и бессознательными убеждениями, чувствами и мыслями, вам станет легче замечать, когда ваш организм создает психосоматическое заболевание, чтобы воспользоваться его преимуществами, такими как повышенное внимание окружающих или передышка от обязательств. Вам станет проще вступать в диалог со своим скрытым сопротивлением, и вы можете почувствовать, что впервые ощущаете силы, чтобы снизить его влияние на свою историю здоровья.

### **Если вы обнаружили, что ваше заболевание носит психосоматический характер**

Психосоматические заболевания и состояния – не повод для стыда. Вместо того чтобы стыдиться их, нужно смотреть на них как на возможность больше узнать о том, как

почувствовать в себе силы для новой истории – истории вашего здоровья, а может быть, и всей жизни.

Женщина по имени Соня отправилась навестить свою пожилую мать в другой город, далеко от своего дома. У ее матери Элизабет только что начались серьезные проблемы со здоровьем, связанные с преклонным возрастом, и Соня впервые начала осознавать, как тяжело ее матери будет сохранить свою независимость, учитывая ее состояние. Соня поговорила по телефону с братом, и они договорились, что он тоже прилетит и поможет ей устроить все так, чтобы их мать была под присмотром.

Соня спала в гостиной у Элизабет, когда в дверь позвонили, и она поняла, что это ее брат приехал из аэропорта. Моментально у нее скрутило спину. Элизабет пошла открывать дверь, пока ее дочь Соня лежала, обездвиженная сильной болью в спине. Соня сознавала, что ее психосоматический мышечный спазм совершенно реален, потому что не могла шевельнуться от сильной боли. Она также сознавала, что спазм связан с тем, что теперь, когда она не может двигаться, ее брату придется сразу же взять на себя заботу об Элизабет.

Пока Соня лежала на диване и принимала участие в семейном совете, она поняла, что сможет положиться на брата в следующие недели и месяцы, и мышцы спины расслабились. Казалось, ее тело осознало, что бремя заботы о больной матери не ляжет всецело на ее плечи, и перестало сопротивляться тому факту, что ей придется поменять кое-что в своей жизни, чтобы заниматься матерью.

Впоследствии Соня задумалась о том, как долго она отрицала признаки надвигающейся болезни, о которых мать много месяцев рассказывала ей по телефону. Реальность ситуации, которую она уже не могла отрицать, оказавшись рядом с Элизабет, запустила механизм мощного бессознательного сопротивления. Соня осознала, что ей нужно начать работать со своей новой историей: историей дочери, мать которой стареет и в грядущие годы начнет нуждаться в большем количестве внимания, времени и поддержки с ее стороны.

В подобной ситуации я посоветовал бы клиенту вступить в диалог со своим страхом перед необходимостью заботиться о чужом здоровье и страхом, связанным с собственным здоровьем, особенно учитывая, что люди, которые заботятся о больных, часто сами начинают болеть, потому что полностью концентрируются на другом человеке и не прорабатывают свои собственные сложные эмоции по поводу сложившейся ситуации.

Как обычно, вы сами решаете, с кем или чем вам вступить в диалог, и каждый раз, вступая в диалог, вы можете углубить свое понимание того, что вам нужно узнать, чтобы оптимизировать свою историю здоровья.

Забота о больном может быть очень сложным делом. Непросто также работать врачом или психотерапевтом и не поддаваться воздействию эмоций пациента. Вы можете не осознавать, насколько ваша связь со страдающими людьми влияет на вашу собственную историю здоровья. Возможно ли, что вы отрицаете аспекты своей собственной истории здоровья и того, как на нее влияют, влияли или будут влиять обязанности, связанные с заботой о чужом здоровье? Игнорируете ли вы нужды собственного тела в результате заботы о других?

### **Привычки, ставшие зависимостью**

Одна из причин того, что мы не замечаем своей роли в собственных проблемах со здоровьем, а также истина о любой вредной привычке, заключается в том, что мы наслаждаемся краткосрочными преимуществами плохих привычек: удовольствием и приятными физическими ощущениями. Мы знаем, что поступаем неправильно с точки зрения своего здоровья в долгосрочной перспективе, но нам сложно удерживать внимание на любых отложенных отрицательных последствиях. Следующее дневниковое упражнение может помочь вам перестать отрицать мысль, что у вас есть плохие привычки, которые вредят вашему здоровью и которые нужно изменить либо же перестать сопротивляться мысли о том, что у вас развилась зависимость.

---

#### **ДНЕВНИКОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ:**

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИВЫЧЕК И ЗАВИСИМОСТЕЙ

*В своем дневнике ответьте на следующие вопросы.*

- Есть ли у вас привычки, от которых вам сложно отказаться? Если да, то какие?
- Как часто вы можете отказаться от старой привычки в момент принятия решения и при этом продолжать чувствовать, что наслаждаетесь жизнью? Можете ли вы полностью отказаться от этой привычки? Можете ли вы чаще говорить старой привычке «нет», чтобы постепенно от нее отвыкнуть?
- Кажется ли вам, что у вас есть зависимость? Как можно определить, что у вас зависимость? Готовы ли вы сделать следующий шаг к тому, чтобы узнать, есть ли у вас зависимость?
- Не слишком ли вы требовательны к себе в вопросах своего несовершенства? Если да, то что вам нужно сделать, чтобы отказаться от своей склонности к перфекционизму?
- Если вы страдаете от зависимости или боитесь, что начнете от нее страдать, что вам нужно сделать, чтобы прервать или предотвратить эту зависимость? Какая вам нужна поддержка, чтобы противостоять вызывающему привыканию веществу, еде или поведению? Что вы могли бы сделать, чтобы привнести в свою историю эту поддержку?
- Что вы узнали из шаманских путешествий и диалогов по поводу своей зависимости или своего сопротивления изменениям? Какие путешествия, диалоги, практики и упражнения вы хотите использовать, чтобы узнать больше и изменить влияющие на вас архетипические энергии?
- Если до сих пор вы стремились к получению краткосрочного выигрыша и игнорировали долгосрочные последствия, то каким будет долгосрочный выигрыш, если вам удастся преодолеть свои привычки и отказаться от зависимостей? Можете ли вы выписать их на отдельный листок и ежедневно напоминать себе о них?

---

Когда вы вновь посмотрите на свою историю здоровья и начнете думать о том, хотите ли вы и дальше ее пересматривать, вы можете задуматься о своем будущем и о том, что ваша история здоровья, возможно, будет меняться и вы не сможете на это повлиять. Что случится, если вы больше не станете менять историю своего здоровья и свои привычки, а будете продолжать жить так же, как сейчас? Вам могут не понравиться последствия ваших решений. Работая со своим бессознательным, вы можете преодолеть отрицание и сопротивление и начать улучшать будущую ситуацию уже сегодня, переписав свою историю здоровья в соответствии с тем, что вы узнали о предстоящем вам пути.

Я уже писал о том, что шаманы работают с будущим, чтобы исцелять людей в настоящем. Следующая практика работы с измененным состоянием сознания основана на практике, которую используют целители индейцев кечуа, коренных жителей Перу. Как и путешествие в нижний мир, путешествие в верхний мир считается опытом трансперсонального мира. Однако в этом случае, вместо того чтобы искать истоки ваших проблем в прошлом, как вы делали во время путешествия в нижний мир, вы будете смотреть в будущее, чтобы узнать, как вам нужно изменить историю своего здоровья сегодня, чтобы ваша будущая история здоровья была лучше.

Верхний мир ассоциируется с бессмертными существами, божественными духами-наставниками и будущим. В нем содержатся бесчисленные возможности, которыми может пойти ваш путь в этой жизни. Шаманы могут посещать верхний мир, чтобы связываться с энергиями Вселенной, которые способны помочь нам реализовать желаемое будущее.

**Путешествие в этот мир, мир вашего становления, может дать вам символы и знания, которые побудят вас в настоящем чаще действовать так, чтобы соответствовать наилучшей судьбе, которую вы можете создать вместе с Источником.**

Путешествие в верхний мир также позволяет вам менять энергии, которые влияют на вашу историю здоровья.

В трансперсональных мирах, куда вы отправитесь во время этого путешествия, прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно. Одна из причин отправиться в путешествие в верхний мир – то, что энергии, которые существуют в будущем, могут тянуть вас по траектории развития, которая приведет вас к нежелательному результату. Это путешествие позволит вам изменить нежелательную траекторию. Вы можете даже думать о путешествии в верхний мир как об опыте, который проводит вас через процесс диагностики, получения прогноза и лечения, а затем открывает вам, каким будет результат этого процесса.

Диагноз требует от вас увидеть все то, что на самом деле происходит в вашей истории здоровья, а не то, что вы хотели бы, чтобы в ней происходило. Вы растворяете мешающее вам отрицание и начинаете видеть то, что было скрыто от вашего сознания. Прогноз требует увидеть траекторию развития вашей истории здоровья в случае, если вы ничего не измените в ней. Лечение требует от вас обнаружить, что вам нужно сделать, чтобы изменить траекторию развития вашего здоровья и прогноз, а затем применить эти знания в своей каждодневной жизни. Путешествие в верхний мир может помочь вам пересмотреть свою историю здоровья, вместо того чтобы продолжать делать вид, что она лучше, чем есть на самом деле.

Поскольку это подробное путешествие, вы можете записать инструкции и проигрывать аудиозапись, когда будете его выполнять. Если решите сделать аудиозапись, не забывайте оставлять паузы, чтобы дать себе достаточно времени на возникновение идей каждый раз, как предпринимаете какое-то действие, например, входите в комнату или задаете вопрос.

Подготовьтесь к этому упражнению, сформировав намерение отправиться в путешествие в верхний мир и получить знания и энергии, чтобы трансформировать свою историю здоровья. Затем откройте священное пространство, очистите свое энергетическое поле и выполните осознанное дыхание.

---

## **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ В ВЕРХНИЙ МИР**

*Представьте, что видите перед собой гору, на которую вы легко поднимаетесь, идя по часовой стрелке по тропинке, ведущей к самой вершине. Гора энергетически притягивает вас к себе. Знайте, что эта гора хранит для вас великую мудрость, почувствуйте, что вы готовы открыться всему тому, что она может вам предложить.*

*Здесь вы получите знания, которые могут оказать вам бесценную помощь в реализации новой истории здоровья, такой, которая с течением времени поможет вам чувствовать себя максимально хорошо, насколько это возможно. Энергии на вершине этой горы могут проникнуть в ваше энергетическое поле и изменить его к лучшему.*

*Почувствуйте, как вы идете по петляющей тропинке к вершине горы. Чувствуйте свою смелость и готовность открыться тому, что вы там обнаружите.*



*Пусть ваше энергетическое тело замедлит свой подъем и остановится перед первой из четырех комнат или пещер, которые возникли справа от вас в горе. Прямо перед первой пещерой увидите своего хранителя, внутреннего целителя, обратите внимание на то, как он выглядит.*

*Спросите у него: «Подходящее ли сейчас время, чтобы выполнить путешествие в верхний мир?» Если ответ отрицательный, спросите: «Что мне нужно сделать, чтобы продолжить это путешествие?» Дождитесь ответа. Вы можете сделать то, что попросит ваш внутренний целитель, вступить с ним в переговоры или решить, что вернетесь в другой раз, зная, что внутренний целитель – это аспект вас самих, который лишь хочет защитить вас от ненужного эмоционального и психологического стресса.*

*Если на сегодня вы решите завершить путешествие, спуститесь обратно по тропе к подножью горы и поблагодарите внутреннего целителя, прежде чем возвращаться в обычную реальность. Если вы продолжаете путешествие, обратите свое внимание на первую комнату.*

*Стоя перед дверью в первую комнату, задайте вопрос: «Каким будет мое здоровье в будущем, если сейчас я ничего не изменю?» (Если хотите, можете выбрать конкретный срок, например, через пять или десять лет.)*

*Подождите момента, когда поймете, что вам пора войти в комнату вместе со своим внутренним целителем, который будет помогать вам в путешествии и поддерживать вас как союзник. Вы можете увидеть, как дверь откроется, или же открыть ее сами.*

*Вы также можете увидеть свет, который подает вам знак сделать шаг вперед и ощутить присутствие мудрости и энергий, которые вы ищете. Независимо от того, какой вы получите знак, сделайте шаг вперед, когда поймете, что пришло время это сделать. Наблюдайте за тем, что происходит и какие идеи возникают в вашем сознании.*

*Затем обратитесь к своему внутреннему целителю и спросите: «Есть ли еще что-то, что мне нужно здесь увидеть перед уходом?» Следуйте его указаниям. Он может указать вам на что-то в комнате, что вы упустили из виду. Когда будете готовы, выйдите из комнаты.*

*Продолжайте подниматься по петляющей тропе вместе со своим хранителем, по направлению ко второй комнате. Когда окажетесь перед ней, спросите: «От чего мне нужно отказаться, чтобы улучшить свое здоровье, чтобы не пережить того, что мне только что показали?»*

*Когда будете готовы, войдите в комнату вместе со своим внутренним целителем и получите ответ. Вновь обратитесь к своему внутреннему целителю и спросите, есть ли в этой комнате еще что-то, что вам нужно увидеть.*

*Затем выйдите из комнаты со своим хранителем и продолжайте путь в гору, до третьей комнаты. Перед тем как войти, спросите: «Что мне нужно приобрести, чтобы улучшить свое здоровье в будущем, чтобы картина, которую мне показали в первой комнате, не превратилась в реальность?»*

*Войдите в комнату и подождите ответа. Затем спросите своего внутреннего целителя, нужно ли вам еще что-то увидеть, прежде чем вы двинетесь дальше. Покиньте комнату или оставайтесь в ней и продолжайте ее исследовать, пока не поймете, что пришло время отправиться в последнюю, четвертую комнату.*

*Поднимитесь по тропе до входа в четвертую комнату и, когда будете готовы, спросите: «Если я предприму те изменения, которые мне только что показали, каким будет мое здоровье в будущем?»*

*Войдите в комнату со своим внутренним целителем и дождитесь ответа. Следуйте указаниям своего целителя. Покиньте комнату или останьтесь в ней и продолжайте ее исследовать, пока не почувствуете, что пора уходить.*

*Выйдите из комнаты и спуститесь по тропе туда, откуда пришли. Задержитесь, ощущая те изменения, которые вы пережили, принимая предложенную вам мудрость.*

*Затем поблагодарите энергии четырех комнат за помощь, а внутреннего целителя за то, что он был вашим союзником.*

---

Закройте священное пространство. Опишите свой опыт в дневнике и применяйте полученные уроки в повседневной жизни, чтобы изменить свою историю здоровья.

Мужчина по имени Джон использовал путешествие в верхний мир, чтобы узнать, где он окажется через десять лет, если не изменит ничего в своем образе жизни. Он рассказал, что в первой комнате увидел себя старым и одряхлевшим. Увидеть эту картину ему было неприятно, но он все равно продолжил путешествие. Во второй комнате он узнал, что ему нужно отказаться от своих идей о неизбежности тяжелого старения, если он хочет изменить траекторию своего здоровья.

В третьей комнате он узнал, что ему нужно приобрести позитивное отношение к изменениям в своей будущей истории здоровья. В четвертой комнате он увидел себя постаревшим, но в этот раз ему показалось, что будущий Джон лучше себя чувствует, у него лучше настроение и более молодая энергия. Он получил от этого будущего Джона энергию хорошего самочувствия и жизненной энергии, чтобы пользоваться ими в настоящем.

Хотя умом Джон понимал, что у позитивного отношения к старению есть преимущества, это понимание не могло заставить его отринуть свои страхи или сопротивление старению. Отрицательные убеждения и чувства по поводу старения глубоко в нем укоренились. Признав, что эти скрытые убеждения очень сильны, и что они ведут его по пути, по которому он идти не хочет, Джон утвердился в решении изменить свою историю здоровья и свои убеждения о том, какой будет его старость. Путешествие в верхний мир помогло ему начать меняться.

Джефф, другой мужчина, который отправился в путешествие в верхний мир, рассказал, что в первой комнате увидел себя в инвалидном кресле: ноги ему ампутировали из-за диабета. Кроме того, он заметил, что будущий Джефф находится на диализе почек. Во второй комнате он обнаружил, что ему нужно отказаться от своей привычки торговаться и принять себя. Джефф часто разрешал себе не отказываться от сладкого или не измерять уровень сахара в крови, говоря, что он сделает это «в следующий раз», но затем чуть ли не каждый раз снова уступал соблазну. Он не выполнял условия торга, который заключал сам с собой, потому что говорил сладкому «да» гораздо чаще, чем «нет» и пропускал важную задачу: регулярное измерение уровня сахара в крови. В результате у него был нестабильный уровень сахара в крови, и Джефф знал, что это причиняет невидимый ущерб его организму на клеточном уровне.

Может показаться противоречивым, что он получил сообщение отказаться от вредной привычки (торговаться с собой) и принять себя; однако принять себя нередко означает быть честным с собой насчет своих неудач и слабостей. Когда стыд не дает нам думать о своем поведении и быть честными с собой, изменить вредные привычки может быть очень трудно.

В третьей комнате Джефф узнал, что ему нужно развить в себе дисциплину и придерживаться своего плана изменить привычки, связанные со здоровьем. Хотя умом он понимал это и раньше, в третьей комнате он ощутил эту идею, и послание глубоко его тронуло. В четвертой комнате он увидел, что в будущем будет больше принимать свой диабет и лучше его контролировать. Будущий Джефф не сидел в инвалидной коляске, ему не ампутировали ноги и он не нуждался в диализе. После пережитого опыта Джефф мог продолжить работать над написанием новой истории здоровья и претворением ее в жизнь, вступив в диалог со своим стыдом или хронической болезнью, либо же он мог решить поработать с архетипической энергией завершения.

### **Архетипическая энергия завершения (принцип смерти)**

Переписывая свою историю здоровья и имея дело с такими архетипическими энергиями как сопротивление и принятие, иногда полезно использовать практику работы с измененным состоянием сознания, которая позволит вам энергетически избавиться от чего-то, что вам больше не помогает. Вы можете избавиться от отрицательного отношения к чему-то, от страха или привычки. Один из способов это сделать – поработать с архетипической энергией завершения, которую иногда называют принципом смерти. Если вы задействуете эту архетипическую энергию, учитесь у нее и позволяете ей помочь вам энергетически, вы можете найти в себе смелость порвать со старыми привычками ума, сердца и тела. Вы можете даже почувствовать, что в результате этой работы вам открылись новые возможности. Вам может понадобиться несколько раз поработать с энергией завершения, прежде чем вы ощутите, что по-настоящему избавились от чего-то, что было вам больше не нужно.

Начните это путешествие с намерением встретиться с энергией завершения и получить от нее помощь. Подготовьтесь, открыв священное пространство, очистив свое энергетическое поле и выполнив осознанное дыхание.

## ВСТРЕЧА С ЭНЕРГИЕЙ ЗАВЕРШЕНИЯ

*Представьте перед собой длинный коридор, в конце которого находится дверь в комнату, где обитает энергия завершений. Пойдите по этому коридору. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, приходят ли вам какие-то ощущения или образы. Если вы почувствуете сопротивление, скажите себе: «Я завершу только то, что захочу завершить».*

*Вы сами решаете, дать ли чему-то в своей жизни умереть. Энергия завершения – просто ваш помощник в этом.*

*Идите по коридору, пока не дойдете до двери. Откройте ее и войдите в комнату, где вы встретите энергию завершения.*

*Поприветствуйте эту энергию и обратите внимание на то, как она приветствует вас. Запомните форму, которую приняла энергия завершения.*

*Спросите: «Что мне нужно знать, чтобы пересмотреть свою историю здоровья так, чтобы она больше меня удовлетворяла?» Пусть диалог продолжается.*

*В какой-то момент спросите: «От чего мне нужно избавиться, чему дать умереть?» Ведя диалог с энергией завершения, не забудьте спросить ее, что она может дать вам с собой, чтобы вы принесли это в свою жизнь и смогли жить в соответствии с лучшей историей здоровья. Продолжайте диалог, пока продолжаете получать полезные сообщения.*

*Когда диалог будет окончен, поблагодарите энергию завершения за помощь. Выйдите из комнаты и закройте за собой дверь. Затем вернитесь по длинному коридору туда, откуда пришли.*

---

Закройте священное пространство. Опишите опыт в своем дневнике и применяйте в жизни ту мудрость, которую приобрели во время этого путешествия.

Встречаясь с энергией завершения, люди обычно узнают, что им нужно избавиться от привычки, эмоции или даже от отношений с кем-то или чем-то. Возможно, вам нужно закончить отношения со сладкими лакомствами или с привычкой придумывать оправдания тому, что вы едите сладости.

Вы можете снова встретиться с энергией завершения и снова поговорить с ней, чтобы получить больше информации и посмотреть, не станет ли вам легче избегать сахара по возвращении.

Прислушиваться к себе после использования практики – всегда очень полезно, потому что вы можете захотеть использовать другую практику, чтобы проверить, не принесет ли она лучшие результаты.

Кроме того, вы можете использовать практику перерезания пуповины, чтобы энергетически избавиться от того, что вам больше не нужно, будь то отношения с человеком или привычкой, опытом или веществом. Перед началом практики сформируйте намерение энергетически избавиться от чего-то, что вам мешает. Если хотите, откройте священное пространство, очистите свое энергетическое поле и выполните осознанное дыхание, чтобы подготовиться к практике.

---

### **ПРАКТИКА РАБОТЫ С ИЗМЕНЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ СОЗНАНИЯ: ПЕРЕРЕЗАНИЕ ПУПОВИНЫ**

*Представьте, что ваше физическое тело связано пуповиной, проходящей сквозь ваше энергетическое тело, с тем, с чем вы больше не хотите быть связаны. Обратите внимание на то, как пуповина пульсирует: по ней течет энергия, которой вы обмениваетесь с тем, от чего решили избавиться.*

*Смотрите, как энергия перестает течь с вашей стороны пуповины, а затем и энергия, текущая к вам от того, что было соединено с вами, тоже перестает течь. Затем сделайте глубокий вдох и наблюдайте, как с ним пуповина, которая выходит из вашего тела, мягко возвращается обратно к вам.*

*Вдыхая, почувствуйте, как энергия, которая раньше была в пуповине – и вытекала из вас – впитывается обратно в ваше тело. Выдыхая, вы избавляетесь от той энергии, что текла к вам по пуповине, и она начинает впитываться обратно в источник, из которого произошла.*

*Когда будете готовы, возвращайтесь в обычное состояние сознания.*

---

После выполнения упражнения на перерезание пуповины закройте священное пространство, если открывали его. Опишите свой опыт в дневнике. Обратите внимание на то, стало ли вам легче поддерживать свою новую историю здоровья, и какой эффект оказало на вас выполненное упражнение. Вы можете повторить эту практику несколько раз и прислушаться к себе: возникло ли у вас ощущение, что вы от чего-то избавились? Что появится на месте того, от чего вы избавились? Вы можете еще не знать, что это, но обнаружить ответ, используя другие практики из этой книги.

### **Сложности с вашей новой историей здоровья**

Вы уже выполняли упражнение, в котором исследовали свои привычки и задумывались над тем, есть ли у вас зависимость. Мы можем заменить нездоровую привычку или зависимость здоровой привычкой только для того, чтобы вскоре эта новая здоровая привычка превратилась в одержимость. В таком случае негибкость и страх вернуться к прежнему поведению может стать причиной стресса для вас и ваших родных и друзей.

Вы можете вступить в диалог со своей негибкостью, либо же вы можете поговорить со своим внутренним целителем, чтобы больше узнать о том, как поддерживать свои новые привычки, даже когда что-то побуждает вас поступить по-старому. Поработайте с энергией окончаний, выполните путешествие, описанное выше, а затем несколько раз повторите практику перерезания пуповины – это может помочь вам почувствовать себя уверенней в том, что вы не вернетесь к прежним привычкам. Но несмотря ни на что, вы знаете свои ограничения. Вы можете не справиться с собой на семейном празднике, где все выпивают. Возможно, вам придется силой отрывать себя от праздничного стола, на котором еще полно еды. Знайте, что для вас хорошо, а что плохо, узнавайте в лицо свои страхи и то, что стимулирует вас возвращаться к старым привычкам, и ваша одержимость и негибкость могут существенно ослабнуть.

Эмоциональный стресс, пораженческие мысли и физический стресс, связанный, например, с нехваткой отдыха, – все это может побуждать вас возвращаться к старым привычкам, которые в прошлом вас утешали. Подумайте о том, как вы можете справиться с этими сложностями, и подготовьте план на случай особенно сложных ситуаций.

Вы можете придумать какой-то новый способ достаточно двигаться и заниматься физкультурой, чтобы снижать уровень стресса, или же вы можете найти новый метод расслабляться или справляться со своим внутренним монологом. Простые способы сбросить напряжение – включить музыку и немного потанцевать, позаниматься с гириями или сделать растяжку, либо же выполнить несколько асан из йоги, глядя в окно на деревья – могут изменить вашу устойчивость к стрессу, который и запускает в действие старые привычки. Вы можете отправиться на прогулку и подумать о своем внутреннем монологе, который укрепляет стресс вместо хорошего самочувствия, и поразмыслить, почему вы постоянно пережевываете эти мысли. Вы можете также записать свои мысли в дневник и вступить в диалог с внутренним целителем, чтобы узнать больше.

### **Количественные показатели здоровья**

Простой способ усмирить свою одержимость здоровьем и быть более гибкими – отслеживать количественные показатели своего здоровья. Когда вы увидите, что ваши показатели веса, ИМТ, количество пройденных за день шагов, давление и так далее находятся в рамках здоровой нормы, вам может стать легче перестать заикливаться на своем здоровье и любых страхах, связанных с возвращением к старым привычкам.

Как выглядят ваши объективные показатели здоровья? Когда медсестра говорит вам, какое у вас давление, или когда вы становитесь на весы, влияет ли цифра на ваше настроение на весь день? Приложения, связанные со здоровьем и отслеживающие нашу активность, в последнее время стали очень популярны, не в последнюю очередь благодаря тому, что мы склонны смотреть на цифры, чтобы узнать, как нам относиться к своему здоровью. Естественно, мы хотим знать, хорошо ли мы следим за своим здоровьем. Набрав полкило-килограмм веса или увидев «плохие» цифры в каком-то медицинском анализе, мы можем осознать необходимость изменить свои привычки, что хорошо. Но иногда мы также слишком много придаем значения цифрам, так что в итоге чувствуем себя деморализованными, а не вдохновленными на перемены. Тогда мы просто перестаем смотреть на цифры либо же становимся одержимыми ими, но не вкладываемся в то, чтобы выяснить, что нам нужно изменить и как. Смотреть на цифры на весах, но ничего не делать, чтобы изменить свои привычки, связанные с питанием и физической активностью, – пустая трата времени.

**Большие перемены могут даваться нам очень нелегко, но можно ставить небольшие цели и прививать себе новые привычки, чтобы испытывать меньше стресса и улучшать здоровье и самочувствие.**

Небольшие успехи затем могут вдохновлять нас на крупные цели. Вы можете отказаться от второго бокала вина за ужином, а несколько раз в неделю совсем не пить вино и следить, как меняются цифры на весах. Когда вы садитесь в машину, чтобы ехать на работу или с работы, вы

можете сознательно решить несколько минут помедитировать, прежде чем завести мотор; со временем, благодаря медитации, вы натренируете свой мозг не так эмоционально реагировать на потенциально стрессовые ситуации. Вы можете гулять по улице несколько минут в день, снижая уровень гормона кортизола и улучшая свой иммунитет, даже просто благодаря тому, что ваше настроение улучшается от пребывания на свежем воздухе. Вы можете поставить себе цель проходить 10 000 шагов как минимум раз в неделю или же 8 500 шагов три раза в неделю, а достигнув этой цели, поставить себе новую, чуть более амбициозную.

Один из способов заставить цифры работать на вас – записывать их каждый раз, когда вы смотрите на результаты анализов, стрелку весов или количество пройденных шагов. Выясните наиболее типичный для себя диапазон параметров. Возможно, вместо того чтобы расстраиваться о лишнем килограмме, вы увидите, что ваш вес колеблется, и благодаря тем изменениям, которые вы внесли в свои каждодневные привычки, диапазон вашего веса снизился на килограмм, так что вы не достигли его верхнего предела. Возможно, вы сможете отслеживать, сколько дней вы выполняли свою цель и следовали новой полезной привычке, вместо того чтобы волноваться о том, что не достигли желательной цифры.

Если, отслеживая цифровые показатели здоровья, вы расстраиваетесь из-за медленного прогресса, попробуйте следить за другим показателем, например, отмечайте, сколько дней в месяц вы достигали намеченной цели. Возможно, на этой неделе вы будете успешней, чем на прошлой.

Вы также можете внимательно следить за тем, как вы чувствуете себя, достигая намеченной цели. Маленькие победы способны вдохновить вас на победы побольше. Мелкие неудачи могут просто привлекать ваше внимание к необходимости вернуться на путь истинный и не сворачивать с него. Если вас раз за разом подводит желание вознаграждать себя после долгого трудного дня, возможно, вы найдете вознаграждение получше, чем бокал вина перед ужином или порция мороженого перед сном.

Если вы стали одержимы цифрами, помните, что цифры – только показатель здоровья. Цифры – это не вы. Не отождествляйте себя с ними, не пишите историю здоровья под названием «Я неудачник/неудачница, потому что не могу сдвинуть эти цифры с места». Измените что-нибудь. Когда вы обнаруживаете, что на ваше настроение влияют «хорошие» или «плохие» цифры, это может означать, что вы дали им слишком много влияния. Что на самом деле важно: ваши цифры или чтобы вы не прекращали вести все более здоровый образ жизни и улучшать свои привычки? Может быть, вам нужно вступить в диалог с принятием и написать новую историю здоровья, в которой вы весите столько, сколько весите? Может быть, вам нужно изучить информацию о том, что можно сделать, чтобы заставить свои цифры измениться?

Как вам перейти от одержимости цифрами к тому, чтобы сосредоточиться на других вопросах и чувствовать себя более расслабленно, занимаясь своими обычными жизненными делами, включая те, которые связаны с изменением старых, вредных привычек на новые, полезные? Вы можете начать с написания новой истории, которая выходит за рамки достижения конкретной цифры. Ваша новая история здоровья может быть следующей:

*У меня сильное тело, оно поддерживает меня во всем, что я хочу делать.*

*Иногда я недостаточно занимаюсь физической активностью и не достигаю поставленных целей, но я принимаю решение не волноваться об этом, а просто попробовать еще раз завтра.*

*Я замечаю, что у меня есть привычки, вредные для здоровья, и меняю их. Я с оптимизмом смотрю на свой потенциал существенно улучшить свое здоровье.*

Как бы вы почувствовали себя, освободившись от тирании количественного показателя и создав с ним новые отношения? Как бы вы себя почувствовали, сказав: «Я просто некоторое время не буду обращать внимание на цифры»?

Если эта перспектива пугает вас или заставляет чувствовать себя неприкаянными, вы не одиноки. Возможно, вам нужно поработать над тем, чтобы больше себе доверять; возможно, вам нужно исследовать, почему у вас возникают сложности с изменением привычек или перфекционизмом. Попробуйте освободиться от постоянной проверки цифр, если только это не поставит ваше здоровье под немедленную угрозу. Опишите в дневнике, как вы чувствуете себя во время этого эксперимента. Обращайте внимание на то, как вы ощущаете свое тело. Вы можете обнаружить, что оно посылает вам сообщение: «Не волнуйся так сильно! Перестань беспокоиться о цифрах и расслабься немного!» Если это так, то подумайте о том, как вам следить

за изменением своих количественных показателей здоровья и при этом не создавать в своей жизни стресса.

Здоровье – это больше, чем цифры. Цифры – это просто средство, которое помогает вам решить, что вы хотите изменить в своих привычках, связанных со здоровьем, а что хотите продолжать делать. Помните, историю рассказываете вы. Меняйте историю своего здоровья каждый раз, как захотите.

## Глава 9

### Целительные партнерства и сообщества

Какую роль играют в вашем исцелении и в вашей истории здоровья другие люди? Могут ли они стать вашими партнерами или поддерживать вас? Возможно, помогать другим исцеляться – это часть вашей истории здоровья? Возможно, помогая другим, вы сами придете к лучшему самочувствию, лучшему образу жизни, лучшему здоровью?

Отношения с добрыми, любящими людьми, которые поддерживают ваше хорошее ментальное и эмоциональное самочувствие, способствуют лучшему здоровью, в отличие от отношений с людьми, которые ведут себя и обращаются с вами так, что вы находитесь в стрессе или даже так волнуетесь, переживаете или расстроены, что откладываете в сторону привычки, которые способствуют хорошему здоровью.

Что если история вашего здоровья включает в себя работу с целителями, которые внимательны к вам и вашему здоровью, дружбу с людьми, которые помогают вам не терять мотивации заниматься регулярной физической активностью, а также членов семьи, которые поддерживают ваше решение полезно питаться?

В истории вашего здоровья могут быть такие утверждения, как «у меня превосходное здоровье, много профессиональных целителей, на которых я могу положиться, друзей и членов семьи, которые поддерживают меня в процессе здорового старения». Она может звучать так: «Я преодолел любой кризис, и каждый раз, как мне страшно, что рак может вернуться, я знаю, что мои новые здоровые привычки, мои врачи и люди, меня поддерживающие, помогут мне минимизировать шансы того, что это произойдет. Я чувствую себя уверенно и радостно, когда думаю о своем здоровье и способности его сохранить».

Возможно, вас интересует только собственное исцеление, а может быть, вы работаете и с другими людьми, чтобы помочь исцелиться и им; теперь вы знаете много методов, которые можно использовать для получения энергий для исцеления и знаний, которые могут быть недоступны вашему сознательному разуму. Размышляя о роли других людей в своей истории здоровья, вы можете в своем дневнике ответить на некоторые из следующих вопросов.

- С какими профессионалами вы работаете, чтобы улучшить историю своего здоровья? Как это партнерство вам помогло?

- Хотели бы вы изменить свое отношение к медицинским профессионалам, с которыми вы работали или работаете, и если да, то каких бы вам хотелось изменений? Чтобы узнать больше, хотите ли вы вступить в диалог со своим внутренним целителем, со своей неспособностью откровенно говорить с лечащим врачом или еще с чем-то?

- Если подумать о ваших отношениях с другими людьми, достаточно ли вы получаете поддержки в своей новой истории здоровья? Что вы хотели бы изменить в своих отношениях с людьми, чтобы чувствовать больше поддержки? Хотите ли вы познакомиться с новыми людьми, которые могут поддержать ваше решение жить согласно новой истории здоровья? Если да, то где вы можете найти таких людей?

- Хотите ли вы начать участвовать или больше участвовать в жизни сообщества, занимающегося исцелением? Как бы это могло выглядеть? Знаете ли вы кого-то, кто мог бы помочь вам построить такое сообщество?

Кроме того, подумайте о возможности написать историю о людях, которые являются частью вашей новой истории здоровья, и о том, как они в нее вписываются. Опять же, вы можете просто написать несколько параграфов от первого лица и в настоящем времени, например: «кроме своих врачей я работаю со специалистом по питанию, чтобы убедиться, что моя команда целителей следит за тем, как еда и питательные вещества влияют на мое состояние» или «я состою в группе поддержки для людей с тем же состоянием, что и у меня» и так далее.



Практики работы с измененным сознанием можно использовать в группе, а впоследствии участники могут обсуждать свой опыт все вместе. Как всегда, не спешите анализировать пережитое.

Поделитесь мыслями с остальными, но знайте, что позже к вам могут прийти и новые знания. Они могут дополнить, прояснить или опровергнуть ваши первые мысли о том, что вы видели.

Если вы целитель, то можете научиться путешествовать от имени других. Однако это очень большая ответственность, и я рекомендую вам отнестись к ней достаточно серьезно, чтобы пройти обучение для подобной работы. Вы можете помогать другим, просто советуя им самостоятельно выполнять практики и рассказывать вам, какой опыт и какие знания они получили. Тогда вы сможете лучше понять историю здоровья своих клиентов, их сложности и как лучше им помочь.

Однажды я работал со своей женой Пэт, которая восстанавливалась после рака груди и последствий операции, химиотерапии и лучевой терапии. У нее воспалился послеоперационный шов там, где из груди удалили опухоль, рана гноилась. Мы вместе работали над исцелением Пэт, и мне спонтанно пришел образ того, что я сижу под деревом, держа в руке кристалл, и вижу женщину, стоящую под водопадом, тоже с кристаллом в руке. Наши кристаллы энергетически связаны и питают друг друга энергией. Я увидел, что оба кристалла обмениваются энергией.

В это время Пэт, следуя моей рекомендации, представляла себе, что внутренний целитель мобилизует ее иммунную систему для атаки на инфекцию. Прошло меньше часа, и рана Пэт перестала гноиться, а вскоре закрылась и зажила.

Несколько месяцев спустя патолог снова проверил грудь Пэт и нашел новую раковую опухоль. Мы с Пэт еще поработали вместе, и мне вновь спонтанно явился тот же образ меня под деревом и женщины под водопадом. Пэт визуализировала, как энергии внутри нее уничтожают рак, а затем покидают ее тело через живот. Затем она представила себе целительный сине-зеленый свет, который входит туда, откуда она убрала рак. Мы с ней выполняли эту работу вместе несколько раз в течение нескольких недель.

Пэт была назначена мастэктомия, полная ампутация молочной железы, потому что по результатам анализов химиотерапия, радиация и операция по резекции груди не уничтожила весь рак. День операции приближался, и Пэт попросила хирурга перед удалением груди сделать биопсию еще раз, чтобы убедиться, что рак все еще на месте. Пока она была под наркозом для мастэктомии, ее хирург отправил несколько срезов на биопсию, и каждый раз выходил из кабинета, чтобы показать мне, что рака на них нет. Когда Пэт проснулась после наркоза, она увидела, что ее грудь все еще на месте. Хирург объяснил, что действительно, биопсии показали, что рака у не больше нет, так что мастэктомия ей не нужна.

Я не знаю, насколько наша энергетическая работа – вместе и по отдельности – повлияла на этот исход. Но оба мы чувствовали, что работать вместе было эффективнее, чем если бы мы работали над заживлением раны и раком по отдельности.

### **Ведение диалога, когда в работе с целителем возникают проблемы**

Как я уже писал, диалог в состоянии измененного сознания никогда нельзя вести с реальным человеком, живым или мертвым. Если у вас возникают проблемы с врачом или целителем, который вам помогает, или же если вы целитель и у вас проблемы с клиентом, вам нужно просто поговорить с ними, чтобы решить все вопросы. Однако вы можете вступить в диалог с любым из перечисленных ниже чувств, если испытываете их, и лучше понять ваш конфликт:

- ваша обида на другого человека;
- ваше недоверие к другому человеку;
- ваша потребность чувствовать контроль над ситуацией;
- ваше сопротивление авторитету и желание протестовать против него.

Техника ведения диалога поможет вам больше узнать о том, что скрыто в вашем бессознательном и что мешает вашим отношениям. Возможно, вам нужно от чего-то избавиться и что-то приобрести. Возможно, вы отрицаете необходимость стать гибче, лучше слушать или брать на себя больше ответственности за свои решения. Вы можете осознать, что хотя этот человек может эффективно работать с кем-то еще, вам он или она сейчас не подходит. Возможно, вы больше узнаете о своей целительской практике и о типах клиентов, которых вы хотели бы привлечь, чтобы испытывать большее удовлетворение. Или же вы можете понять, что

вам нужно от врача, целителя альтернативной направленности или психолога, чтобы чувствовать, что ваша с ними работа эффективно помогает вам исцелиться. Будьте открыты возможности найти новых помощников в своей истории здоровья.

### **Целительное сообщество**

Ваша история здоровья связана с историями здоровья других людей. По мере того как вы будете менять свою историю здоровья и люди начнут видеть, что у вас больше энергии, вы лучше выглядите и меньше болеете, они, вероятно, заинтересуются: что вы делаете иначе и что они могут сделать, чтобы добиться тех же результатов? Вы можете почувствовать желание поделиться своей историей и, возможно, даже пойти учиться, чтобы заниматься целительством. Если вы уже им занимаетесь, вы можете решить, что хотите больше узнать о шаманизме и юнгианстве как методиках исцеления, которые вы можете использовать в своей работе.

Если вы не хотите формально учиться, чтобы стать целителем или расширить свою уже существующую практику, но хотите хорошо влиять на здоровье других людей, для этого есть и другие способы. Вы можете стать участниками группы, посвященной исцелению при помощи практик работы с измененным состоянием сознания и ведением дневника. Если такой группы нет, вы можете ее создать. Природная живопись – особенно удачный метод, чтобы вывести участников группы на свежий воздух и заняться работой по избавлению от лишнего, восстановлению, исцелению и поиску равновесия.

Ритуал огненной церемонии можно использовать, сидя вокруг костра, тогда все участники будут класть ветки в огонь по очереди или одновременно.

Может быть интересно понаблюдать, как работает этот ритуал и что происходит, когда его участники используют свою интуицию и настраиваются друг на друга, когда решают, когда выступить вперед, когда заговорить, когда положить ветку в огонь. Впоследствии вы можете по очереди произнести спонтанную молитву о будущем или высказать свои пожелания.

Даже небольшие изменения в отношениях с планетой важны.

Ступайте по ней мягко, ведите себя так, чтобы не вредить Земле.

Тогда у Земли будет лучшая история здоровья, что, в свою очередь, поможет и всему человечеству улучшить свою.

Пожелания и молитвы могут быть личными, универсальными, общими или конкретными. Один человек может сказать: «Пусть все больные раком получают наилучшее медицинское лечение и поддержку окружающих». Другой скажет: «Пусть я найду способы каждый день есть здоровую еду и научусь выращивать овощи». Третий может сказать так: «Пусть мои пациенты каждый день вдохновляют меня».

Вы также можете присоединиться к группе, которая занимается совместной медитацией или выполняет ритуалы, проводит семинары по целительству. Вы можете попробовать посетить выставки, лекции и ретриты, посвященные здоровью и целительству.

Если вы работаете в медицине и хотите больше узнать о том, как питание может повлиять на здоровье, вы можете читать исследования и посещать тематические семинары и конференции.

Вы также можете поддерживать своих пациентов в стремлении использовать альтернативные вспомогательные методы лечения, которые могут пойти им на пользу. Вы можете образовывать или обучать людей, распространяя целительские практики, работая с детьми и взрослыми и рассказывая им об инструментах для поддержки их новой истории здоровья. Например, вы можете бесплатно давать уроки йоги, медитации или готовки полезной еды.

Вы всегда будете частью сообщества Земли и всех ее созданий. Как вам быть уверенными, что вы вносите свой вклад в это сообщество? Я верю, что главный вклад – это принять сознательное решение ступить по земле легко, не оставляя следов. Если вы представите, что Земля – это живое существо, такое же, как и вы, то сможете вообразить, как вредит ей то, что миллиарды людей опустошают ее ресурсы, вносят в ее систему токсины, не помогают ей восстанавливаться и не дают ей времени, чтобы восстановиться самостоятельно.

Когда у человека возникает аутоиммунное заболевание, его иммунная система не узнает клетки собственного организма и атакует их, как будто они незаконно проникли в систему. Может ли Земля начать реагировать на нас подобным образом? Какие могут возникнуть новые болезни, какие случиться природные катаклизмы, если мы не исправим свои отношения с планетой?

Как вы могли бы жить на Земле более бережно? Вы могли бы присоединиться к группе, которая занимается озеленением. Вы могли бы выращивать во дворе такие цветы и растения, которые поддерживают популяцию пчел и бабочек, делать то же самое в ближайшей школе или помогать местному центру охраны природы. Некоторые люди выращивают овощи во дворах высотных зданий, школ и даже вдоль дорог, и делятся урожаем с желающими. Кто-то сажает растения на пустырях, восстанавливая здоровую почву.

Обращайте внимание на то, как ваши привычки влияют на Землю. Даже небольшие изменения в ваших отношениях с планетой важны. Ступайте по ней мягко, пользуйтесь экологически чистыми видами транспорта, ведите себя так, чтобы не вредить Земле. Тогда у Земли будет лучшая история здоровья, что, в свою очередь, поможет и вам, и всему человечеству улучшить свою историю здоровья.

### **Групповая поддержка**

Врачи и больницы все сильнее осознают, насколько важную роль в момент болезни играет поддержка со стороны других людей. Если вам нужна такая поддержка и вы не можете ее найти, начните собственную тематическую группу поддержки. Для этого достаточно всего лишь поговорить с одним человеком, который, как вам кажется, может быть заинтересован.

Обычно люди вступают в группы поддержки, когда у них возникают проблемы со здоровьем, но и впоследствии, уже написав и реализовав новую историю здоровья, они продолжают посещать группу. Однако нет причины чувствовать, что вы обязаны продолжать участвовать в группе месяц за месяцем, год за годом. Если вы ощущаете, что вам пора стать частью нового сообщества, используйте практику работы с измененным сознанием, чтобы узнать больше о переходе из одной группы в другую.

Например, вы можете больше не хотеть ходить в группу, в которой люди, победившие рак, помогают советами тем, кто проходит лечение от рака; возможно, вы обнаружите, что вам хочется присоединиться к какой-то другой группе и там учить людей вести более здоровый образ жизни.

**Связи с другими людьми развивают иммунитет и, похоже, способствуют более долгой и здоровой жизни, так что я рекомендую вам найти способ сотрудничать с другими и вместе писать новые истории здоровья.**

Я также надеюсь, что вы будете работать с целителями, которые не просто профессионалы своего дела, но еще и внимательны к вам.

Из-за состояния своего здоровья в последнее время я чаще общался с врачами и осознал, насколько пациенту ценно иметь врача, который не жалеет времени, чтобы ответить на все вопросы, не спешит и вообще ведет себя так, как будто перед ним живой человек. С другой стороны, я также не забываю о том, что врачи – очень занятые люди. Они часто работают с раннего утра до поздней ночи, кроме того, у них тоже есть своя жизнь, семья и обязательства перед собой и другими. Иногда они не могут контролировать свое расписание и им приходится втискивать в рабочий день больше, чем планировалось, и тогда они испытывают стресс.

Врачам приходится балансировать свою работу с необходимостью добраться домой и заниматься другими аспектами своей жизни, которые для них важны. Если я бываю недоволен тем, как со мной обращаются врачи, я никогда не принимаю их поведение на свой счет. Я считаю, что просто так уж вышло, учитывая современный темп медицинской практики.

Часто врачи не испытывали сами тех процедур, которые назначают или проводят пациентам, так что они могут не понимать, насколько вам больно или дискомфортно. Если бы они чутко воспринимали эмоции своих пациентов, это могло бы их отвлечь или ошеломить, так что я стараюсь помнить об этом. Когда врачи болевают тем же, чем их пациенты, и начинают лечиться от этих болезней, они испытывают те же беспокойство, страх и отрицание, что и все остальные люди. Я видел это, работая с врачами, у которых начался рак или еще какое-то заболевание, и мой опыт постоянно напоминает мне, что мы все равны. Мы все – люди и стараемся, как можем. Целителям самим, может быть, нужно лечение, чтобы они лучше могли балансировать свое желание помогать другим с заботой о себе.

Заканчивая эту книгу, я нахожусь в неведении относительно нескольких аспектов моей истории здоровья. Все, что я могу сделать, – это работать с практиками, которые предложил вам в этой книге, и помнить, что моя история здоровья – часть большой истории всей моей жизни,

которая бесконечна. Мне также вспоминаются групповые истории, которыми я завершаю каждый свой семинар. Я начинаю историю, говоря: «Однажды в тридевятом царстве группа людей собралась вместе, чтобы исследовать свои истории здоровья...» Затем я передаю историю человеку по правую руку от себя, а тот, в свою очередь – следующему и так далее, пока история не вернется ко мне. Затем я говорю: «И тогда неожиданно...»

Всякие «неожиданно» случаются в нашей жизни внезапно и могут все перевернуть с ног на голову. Но такова жизнь. Я надеюсь, что, научившись общаться с трансперсональными мирами и своей внутренней жизнью, вы сможете более искусно написать новую историю своего здоровья, лавируя среди всевозможных неожиданностей. Теперь у вас есть инструменты: практики работы с дневником и измененным сознанием, и они помогут вам определить, что вы хотите испытать в своей истории здоровья. Теперь вам будет проще замечать, когда вас тянет взяться за старые привычки, и возможно, тяга будет не такой сильной. Обмен энергией и информацией, который является сутью шаманских и юнгианских техник, а также метод работы с историей – это опыт, который, как я надеюсь, поможет вам в стремлении изменить историю своего здоровья.

Я надеюсь, что в будущем вы продолжите использовать техники из этой книги не только для себя, но и для работы с другими людьми, чтобы помочь им в стремлении к хорошему самочувствию. Многим людям нужно исцеление, и работа с другими может помочь и им, и вам почувствовать поддержку, когда вы по-новому начнете относиться к своему здоровью: через силу истории и вашу как рассказчика этой истории.

## Послесловие

# Доказательства эффективности и потенциала энергетической медицины

Механизмы, которыми разум влияет на тело, понемногу становятся нам яснее по мере того, как исследователи изучают процессы в организме и совершают новые открытия о здоровье и старении. Связь между телом и умом в будущем может оказаться ключом к написанию нами новых историй здоровья. Практики работы с измененным сознанием и энергетическая медицина, похоже, имеют громадный потенциал для исцеления болезней.

Многие врачи и эксперты по медицинским вопросам приводят научные исследования в подтверждение эффективности своих методов лечения. Однако знания, которые мы можем получить из исследований, ограничены, как и их ценность в мире клинической практики, и в еще большей степени – в мире самолечения. Один кардиолог во время выступления сказал, что менее половины того, что он делает, основано на научно-доказательной медицине – иными словами, подтверждается медицинскими и научными исследованиями как наиболее эффективное средство с точки зрения сегодняшнего понимания какой-то болезни. Врачи, практикующие интегративную и функциональную медицину, более склонны использовать средства из разных методик лечения или отправлять пациентов к целителям, которые используют восточные и другие нетрадиционные для Запада методы.

К счастью, многие в медицинском сообществе начинают размышлять о своих возможных предрассудках, которые конфликтуют с результатами последних исследований. В статье в «Нью-Йорк Таймс» врач и постоянный колумнист Эрон И. Кэррол, профессор педиатрии в Медицинском университете штата Индиана, писал: «Слишком часто, сталкиваясь с доказательствами того, что продвинутые технологии могут не иметь преимуществ, медицинское сообщество отказывается менять свое поведение». В качестве примеров он привел злоупотребление массовыми маммографическими исследованиями без показаний, продвинутые системы искусственного жизнеобеспечения и такие хирургические вмешательства, как артроскопия. В то же время он подчеркнул, что метаанализ исследований акупунктуры говорят о том, что плацебо (симуляция иглоукалывания) *не так эффективно* как настоящая акупунктура, что идет вразрез с популярным сегодня аргументом.<sup>[50]</sup>

Некоторые люди, возражающие против энергетической медицины или отвергающие ее, считают, что она работает только благодаря эффекту плацебо. Если кто-то из ваших врачей считает так же, вы можете обратить их внимание на то, что написала в своем блоге Лисса Рэнкин, врач и автор книги «Победа разума над медициной. Революционная методика

оздоровления без лекарств»: «Я не уверена, что есть что-то плохое в „магическом образе мыслей”. Я нахожу, что иногда предлагать людям магический образ мыслей – это как раз то, что нужно. Я не говорю о том, чтобы обманывать пациента или скрывать от него необходимую информацию. Но я говорю о том, чтобы внушить пациенту позитивную веру в возможность радикального исцеления, даже если все свидетельствует против позитивного исхода. Как я описываю в „Победе разума над медициной”, именно „магический образ мыслей” помог мне сократить семь видов лекарств до одного...»<sup>[51]</sup>

Все больше людей сегодня признают силу и сложность связей между разумом и телом.

**Мы исследуем, как можно использовать разум, чтобы повысить эффективность лечения и купирования симптомов болезней.**

Мы даже можем в какой-то степени оценить влияние умственной/эмоциональной деятельности на организм – например, при помощи измерения уровня кортизола, гормона стресса. Со временем повышенный кортизол может приводить к хроническим воспалительным процессам, таким как диабет и болезнь Альцгеймера.

Нам хорошо известна сила эффекта плацебо – способности разума положительным образом влиять на физическое здоровье через оптимистичные мысли и такие эмоции, как радость и благодарность. Нам известна также и сила эффекта ноцебо – способности ума негативно влиять на физическое здоровье через страх и пессимизм. Эти явления могут быть зарокотом лучших, более эффективных способов лечения.

Область эпигенетики, которая занимается экспрессией генов, обещает со временем прояснить, как опыт, относящийся на первый взгляд только к умственной и эмоциональной сфере, влияет на экспрессию генов.

Возможно, информация и энергии, которые влияют на нас на клеточном уровне, происходят не только от лекарств или очевидных энергетических воздействий (таких как ультрафиолетовое освещение или радиация), не только от разума и силы его мыслей, но также и от работы с символами, наделенными энергией.

В своей книге «Душа тела» Дениз Жименес Рамос отмечает, что клетки рака содержат «скудную информацию», которая заставляет их воспроизводиться нездоровым путем. Она предполагает, что новая информация, полученная от лекарств и эффекта плацебо, а также от работы с символами, может помочь изменить поведение раковых клеток.<sup>[52]</sup>

Мы знаем, что техники управления стрессом могут снижать уровень кортизола и адреналина и укреплять иммунитет, потому что симпатическая нервная система реже активизируется, если техники управления стрессом использовать регулярно, – а когда она активизируется, ее быстро уравнивает парасимпатическая нервная система. Что если юнгианские и шаманские техники, а также, возможно, практики работы с измененным сознанием, такие как очищение чакр или работа с природой для балансировки энергий, могут активировать работу парасимпатической нервной системы и помогать вашему организму быстрее и эффективнее восстанавливаться после стресса?

Нам известно, что когда мы погружаемся в состояние, близкое к трансу, – и неважно, каким образом мы к этому состоянию приходим, – симпатическая нервная система начинает работать чуть менее активно и позволяет начать действовать парасимпатической системе.

Симпатическая нервная система в человеческом организме реагирует на стресс изменениями дыхания, сердцебиения и уровня кортизола, которые должны помочь нам избежать физической опасности и по задумке природы должны быть кратковременными.

**Когда симпатическая система хронически гиперактивна, она снижает наш иммунитет и усиливает клеточные повреждения.**

Когда активизируется парасимпатическая нервная система, наше сердцебиение замедляется, дыхание углубляется, а кортизол вымывается из системы; все это способствует укреплению иммунитета и клеточному восстановлению. В этот момент стимулируется выделение разных нейромедиаторов (ацетилхолина и серотонина), химических посланников, которые помогают мозгу выполнять его работу. У нас улучшается настроение, возникает ощущение расслабленности, счастья и взаимосвязанности всего в мире, и при этом улучшается иммунитет. Когда вы испытываете стресс или эмоциональное истощение, когда заболели, имеет смысл использовать практики работы с измененным сознанием: или те, что описаны в этой книге, или любые другие, такие как медитация или цигун.

Кроме того, пребывание в состоянии, близком к трансу, связано с тем, что Майкл Винкельмен, автор книги «Шаманизм: биопсихосоциальная парадигма», называет «интегрированной деятельностью мозга». При интегрированной деятельности в лимбической системе, более примитивной части мозга, отвечающей за эмоции, возникают медленные мозговые волны, которые взаимодействуют с лобным отделом, той частью мозга, где формируются наши мысли, планируются действия и анализируется информация. Иными словами, разные области мозга получают больше возможности общаться друг с другом, порождая согласованные вибрации, которые гармонируют друг с другом.<sup>[53]</sup>

Поскольку мозговые волны постоянно передаются по оболочкам нервных волокон, пронизывающих все наше тело, согласованные вибрации из мозга в таком состоянии интегрированной деятельности передаются органам и клеткам. Это, в свою очередь, может способствовать их исцелению.

В дополнение к этому, мозг в состоянии интегрированной деятельности может побуждать тело вырабатывать биохимические вещества под названием опиоиды, которые снижают физическую боль, а также эндорфины, которые вызывают эйфорию и способствуют улучшению здоровья в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Физическое и эмоциональное расслабление, которое при этом происходит, усиливает естественную способность организма исцелять себя.

**Некоторые простые практики, известные своим расслабляющим воздействием, могут оказывать существенный эффект на здоровье нашего организма, как моментальный, так и накопительный.**

С точки зрения краткосрочного влияния, исследования показывают, что всего 20 минут просмотра смешных видео снижают уровень кортизола в крови (и обостряют память).<sup>[54]</sup> Смех стимулирует циркуляцию крови и заставляет нас дышать глубже, что обеспечивает тканям больше кислорода. С точки зрения долгосрочного влияния, смех известен способностью облегчать боль и укреплять иммунитет.<sup>[55]</sup> Даже просто предвкушая, что вам будет весело, вы вырабатываете в своем организме эндорфины.<sup>[56]</sup>

Культивируя в себе легкость и чаще смеясь, мы можем двигаться к долголетию и улучшению здоровья. Широко известен случай писателя и биохимика Нормана Казинса, который, страдая от сильнейшего артрита, смотрел смешные фильмы, такие как фильмы с участием братьев Маркс (семейной комедийной труппы из США). Казинс утверждал, что именно смех позволил ему частично избавиться от воспаления и боли, и написал об этом опыте книгу «Анатомия болезни». В конечном итоге он прожил намного дольше, чем предсказывали врачи.

Я верю, что юнгианские и шаманские техники исцеления, как и другие практики работы с измененным сознанием, активируют парасимпатическую нервную систему, понижая частоту мозговых волн и уровень кортизола, а также успокаивая воспаления. Торможение симпатической нервной системы, активация парасимпатической и достижение интегрированной работы мозга – возможно, в этом и кроется причина эффективности энергетической медицины.

Другой возможный механизм работы энергетической медицины – сохранение длины теломер (концевых частей хромосом). Мы знаем, что хронический стресс укорачивает теломеры и старит организм, ведь именно теломеры определяют частоту воспроизведения клеток, тем самым поддерживая жизнь в организме. Чем сильнее стресс, тем быстрее укорачиваются теломеры, как фитиль свечи, который горит, пока, наконец, не прогорит совсем.

К сожалению, мы не знаем, как безопасно останавливать или восстанавливать теломеры при помощи лекарств. Однако у нас есть подтверждения тому, что физические упражнения, снижение уровня стресса или контроль за стрессом, а также изменения в питании и внесение в него необходимых питательных веществ обещают повернуть вспять то губительное влияние, которое стресс оказывает на наши теломеры. Эти методы могут даже удлинить теломеры, продлевая срок здоровой жизни.<sup>[57]</sup>

### **Связь между энергией, разумом и телом**

Есть и другие возможные объяснения доказанного воздействия эмоционального и умственного стресса на физическое здоровье, а также очевидной эффективности энергетической медицины для лечения физического тела. Клеточный биолог Джеймс Ошман, автор книги «Энергетическая медицина: научное обоснование», пишет о том, что клетки и ткани нашего



организма вибрируют и обладают электромагнитными свойствами. Он предлагает думать о человеческом теле как о «симфонии вибраций»<sup>[58]</sup> и выдвигает предположение, что энергия вибраций, попадающая в организм извне, например, в результате энергетической медицины, может «влиять на системы организма, работая с вибрационными контурами и восстанавливая их равновесие».<sup>[59]</sup>

Он также пишет: «Живая материя высоко организована и чрезвычайно чувствительна к информации, которую несут когерентные сигналы. Когерентные сигналы не признают никаких границ... Вероятно, они служат сигналами, которые интегрируют такие процессы как рост, заживление травм, защита и функционирование организма в целом». Возможно, эти энергетические изменения напрямую влияют на клетки и гормональную реакцию на стресс. Ошман отмечает, что клетки общаются преимущественно через электромагнитные сигналы, которые лежат в основе химических взаимодействий, и именно эти «перешептывания» между клетками помогают им сохранять организованность и функционировать вместе.<sup>[60]</sup>

Идеи Ошмана об энергии вибраций совпадают с идеями шаманов, которые верят, что мы можем общаться и работать с целительными энергиями, когда изменяем состояние сознания и позволяем своему сознанию «путешествовать» в такие места, как нижний и верхний миры, чтобы получать там энергии и знания, способные помочь нам исцелиться.

Как я объяснял во введении в эту книгу, трансперсональные миры доступны всем нам, если мы входим в состояние сознания, близкое к трансу. В этом состоянии мы, вероятно, испытываем интегрированную работу мозга, опыт, который естественным путем создает в нас чувство целостности, единства или гармонии, поскольку для него характерны когерентные мозговые волны и лучшая коммуникация между многими частями мозга.

**Юнгианский аналитик мог бы объяснить путешествие в трансперсональные миры во время пребывания в трансе как опыт, вызванный в воображении сознанием.**

Мы переживаем этот опыт благодаря тому, что открыли дверь в бессознательное, где человек может взаимодействовать с внутренними фигурами и символами, равно как и с другими воплощениями архетипических энергий. Возможно ли, что в состоянии интегрированной работы мозга мы получаем доступ к своей способности подключиться к коллективному бессознательному или же к трансперсональным мирам, где прошлое, настоящее и будущее происходят в одно и то же время?

Юнгианская психология признает пересечения с шаманизмом<sup>[61]</sup> и важность «правильных отношений» с разными частями личности, равно как и с неявными, невидимыми мирами – такими как коллективное бессознательное, – существование которых признают обе эти традиции. («Правильные отношения» – это буддийская концепция, которая, как мне кажется, хорошо вписывается в юнгианскую точку зрения.) Шаманы стремятся к достижению «айни» (гармоничных отношений, в которых происходит равный обмен между сторонами) с собой и разнообразными аспектами своей личности, а также с другими людьми, с миром природы и невидимым миром.

Обе традиции признают, что есть согласованность между тем, что мы испытываем внутри своего мозга и организма, и тем, что происходит снаружи нашего индивидуального сознания. Карл Юнг писал: «Неправильное функционирование психического может нанести телу значительный вред, как и наоборот; телесный недуг может нанести ущерб психическому, так как психика и тело не есть нечто раздельное, а скорее одна и та же жизнь. Поэтому редко встречается телесная болезнь, которая не сопровождалась бы психическими осложнениями, даже если она и не имеет психической причины».<sup>[62]</sup>

В своей книге «Кельтская королева Медб и зависимость» юнгианский аналитик Сильвия Перера высказывает предположение, что болезнь и наркотическая зависимость могут возникать от отсутствия радостного ощущения связи с божественным.<sup>[63]</sup> Шаманы согласились бы с тем, что у болезни есть духовный компонент и что для исцеления необходимо восстановить связь со сверхъестественными мирами. Использование практик работы с измененным сознанием может помочь вам испытать мощную связь с Духом, Источником или Богом – неважно, как вы его называете.

Верите ли вы в бога или нет, вы можете обнаружить, что практики из этой книги и прочие аналогичные им методы для общения со своим бессознательным приведут вас к ощущению того,

что ваше личное сознание является частью большего, общего сознания, которое всегда присутствует вокруг нас.

**Я верю, что это большее, вселенское сознание является источником мудрости и архетипических энергий, которые мы можем использовать, чтобы улучшить свою жизнь.**

Я также верю, что если вы признаете свою взаимосвязь с Источником, вам может стать гораздо проще высвободиться из тисков отрицания и бессилия и почувствовать в себе достаточно сил, чтобы написать новую, лучшую историю своего здоровья.

Пересечения между шаманизмом, юнгианством и нейронауками ставят перед нами весьма интересные вопросы об использовании трансподобного состояния во время практик работы с измененным сознанием для исцеления. Что если наши убеждения, которые неотъемлемы от наших историй, можно изменить путем взаимодействия с гигантской энергетической матрицей и получения из нее новых архетипических энергий, которые миллиарды человеческих существ разделяли на протяжении всей истории человечества? Могут ли энергии, с которыми мы взаимодействуем, действительно менять наши убеждения и восприятие? Что если мы могли бы воспринимать эти архетипические энергии иначе, менее интенсивно, благодаря своей работе в трансперсональных мирах? Что если мы могли бы получить энергию упорства, возможно, воплощенную в образе мыши, которую мы воспринимаем как свое тотемное животное? Эта энергия могла бы освободить нас от ощущения перегруженности и помочь нам по чуть-чуть, но существенно менять свои привычки (например, завести правило ежедневно гулять), которые со временем приводили бы нас к прогрессу.

Как показала эта книга, мы можем вступать в диалог с тем, что находим в своем бессознательном, и тем самым понемногу получать знания о своем здоровье и менять свои отношения с архетипическими энергиями. Мы можем вступать в диалог со своими заболеваниями и их симптомами, равно как и со своими внутренними целителями. Все это может привести к трансформации наших личных энергетических полей, позволяя нам написать новую историю здоровья и жить согласно ей.



# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:  
<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:  
+7 495 411-68-59, доб. 2261

