

ОГЛАВЛЕНИЕ

Время исцелять.....	11
Благодарности.....	12
Пролог. Царство больных.....	13

Часть первая БАНАЛЬНЫЕ ИСТИНЫ

Глава первая. Время исцелять	17
Связь с вечными ритуалами: полное исцеление, Таро и вы.	17
Время исцелять.....	18
Слово о хронической боли	19
Как максимально использовать эту книгу	19
Вы — врач/целитель	20
Слово мудрости	22
Глава вторая. Поиск дороги: инструменты исцеления	23
Священное пространство	23
Таро исцеления.....	24
Таро — ваше отражение	25
Ритуал и Таро: определение ценностей	27
Медитация и Таро	28
Целительная энергия.....	29
Журнал исцеления	29
Исцеляющая сила снов	30
Центровка: искусство самопознания	31
Аффирмации: намерение исцелиться	33
Аффирмации: защитный круг	34
Наставники и помощники в исцелении.....	36

Часть вторая ЛЬВИНОЕ СЕРДЦЕ

Глава третья. Разбитое сердце: учимся понимать болезнь ...	41
Любите свое тело, лечите свое тело	41
Свет мой, зеркальце, скажи	42
Танец жизни	44
Выбор кармы: медитация на Таро.....	45
Расклад «Картина боли»	48
Расклад «Разбитое сердце»	50
Блокировка творческой силы при болезнях	52

Новый взгляд на не-здоровье	52
Анкета здоровья	54
Глава четвертая. Сердце не-здоровья: как услышать	
сообщение	57
Раны, а не дефекты	57
Персональное значение болезни	57
Поиск персонального значения не-здоровья	58
Ночные страхи	59
Расклад «Обезглавленный всадник не-здоровья».	60
Сознательный разум — бессознательное тело	62
Жизненная мудрость: прислушайтесь к посланию не-здоровья	64
Расклад «Сердце не-здоровья»: как услышать послание	
с помощью Таро	65
Медитация на карту Смерть	68
Скорбь во благо	69
Расклад «Скорбь во благо»	71

Часть третья
СЕРДЦЕ И ДУША

Глава пятая. Открытое сердце: понимание исцеления	77
Здоровье притягивает здоровье	77
Внутренний путь исцеления: внимание к интуиции.	77
Исцеление как стиль жизни	78
Медитация пути внутреннего исцеления	80
Расклад «Открытое сердце: понимание исцеления»	84
Внутренний целитель	86
Умеренность: исцеляющий ангел	87
Связь с внутренним целителем	88
Цикл исцеления: будь что будет	90
Результаты исцеления	97
Почему?	98
Глава шестая. Сердце исцеления: поддержка процесса	
исцеления	99
Каждому свое	99
Методики, которые поддерживают процесс исцеления	100
Духовные игры/сакральные игры	101
Делайте то, что вам нравится	102
Понимание снов: ведение журнала сновидений	105
Психическое развитие и игры с Таро	106

Все дело в картах	108
Ваш личный советник: медитация на карты Король или Королева Кубков	110
Проблема выбора	112
Врач/целитель	113
Знать, когда сказать «пора»	116
Нарушение цикла боли	117
Погрузиться в себя, чтобы остановить боль: медитация на карту Отшельник	118
Склонность к повторению	120
Когда объединяют паутины	121
Расклад «Сердце исцеления»	124
Дежавю: размышление о картах	125
Преодоление пути	127

Часть четвертая
ДИВНЫЙ НОВЫЙ МИР

Глава седьмая. Горизонты	131
Целитель с изъяном	131
Таро и...	132
Колебания маятника	134
Надежда и исцеление в новом тысячелетии	135
Глава восьмая. «Таро исцеляющего сердца»: уроки жизни, мудрость жизни	137
Осторожное напоминание	137
Танец жизни	137
Старшие Арканы	140
Шут	140
Маг	141
Верховная Жрица	142
Императрица	143
Император	144
Иерофант	144
Влюбленные	145
Колесница	146
Сила	147
Отшельник	147
Колесо Фортуны	148
Правосудие	149
Повешенный	149

Смерть	150
Умеренность	151
Дьявол	152
Башня	153
Звезда	153
Луна	154
Солнце	155
Страшный Суд	156
Мир	156
Младшие Арканы	158
Пентакли	158
Кубки	166
Мечи	174
Жезлы	182
Придворные карты. Люди, личности и целители Таро	191
Придворные карты Пентаклей	192
Придворные карты Кубков	195
Придворные карты Мечей	198
Придворные карты Жезлов	202
Библиография	206

ВРЕМЯ ИСЦЕЛЯТЬ

Основная мысль книги проста: наступило время излечения. Ведь исцелить — значит сделать целым, правильнее даже сказать — цельным. Любая болезнь — это послание: быть может, выбран неверный жизненный путь, и необходимо изменить себя. Как следствие, не только изменится жизнь, но и уйдут хвори тела, духа. Пожалуй, такое послание является сообщением надежды, будущее — это росток настоящего, и мы сами выбираем, что возвращать, лишь от нашего желания и веры зависит, вырастет ли что-нибудь вообще.

В части первой «Таро исцеляющего сердца» вы узнаете, как создавать исцеляющую атмосферу, в том числе — священное пространство, сосредотачиваться на своих снах и работать с ними, получая бесценную информацию о себе и окружающем мире. В части второй рассматриваются значения болезней, вы получите навыки для понимания собственных путей исцеления, в том числе сможете избавиться от страха.

В части третьей изучается исцеление как стиль жизни. В этом разделе представлены целительные медитации и визуализации, предназначенные для пробуждения внутреннего целителя, а также методы снятия боли. В части четвертой говорится о том, как использовать всю колоду Таро в целях исцеления. Подробное описание каждой карты включает уроки жизни и мудрость, которая в ней заложена.

Вам не нужно быть экспертом по Таро или целителем, чтобы на практике воспользоваться сведениями из этой книги. Все, что вам нужно, — желание исцелять, открытый разум и отважное сердце.




Пролог

ЦАРСТВО БОЛЬНЫХ

Любой живущий на Земле обладает двойным гражданством — царства здоровых и царства больных.

Сьюзен Зонта



Я работаю медсестрой более тридцати лет и за эти годы осознала, что медицина несовершенна, она лишилась живого сердца во имя технологий оздоровления. Врачи зачастую воспринимают пациентов как некие механизмы, нуждающиеся в ремонте отдельных деталей, а узкая специализация медиков еще больше подчеркивает это сравнение. Медицина лечит симптомы, даже не узнав причину того или иного заболевания.

С развитием новых методов лечения главенствующее место в современной медицине приобретает физический аспект заболевания и его скорейшее устранение. И мне с трудом удавалось вмещать любовь и духовность в свою требующую высокого профессионализма работу. Меня учили, что цель излечения — отсутствие симптоматики, а все остальное — провал. Моей работой было сохранение жизни или по меньшей мере отсрочка смерти. При таком определении лечения я была обречена как раз на провалы, потому что рано или поздно все мы умрем.

«Таро исцеляющего сердца» — это труд, порожденный неудовлетворенностью современной медициной, любовью к жизни и таинством исцелений. В книге

говорится о том, что сообщают нам болезни, и рассматриваются способы использовать эти послания для собственного развития. Позвольте интуитивной силе вести вас по верному пути исцеления. Когда вы подниметесь на высоты понимания, пусть ваша жизнь наполнится здоровьем и счастьем.

Часть первая

БАНАЛЬНЫЕ ИСТИНЫ

Любую новую идею сначала
считают нелепой, потом банальной,
и, наконец, она становится тем,
что всем известно.

Уильям Джеймс



Глава первая

ВРЕМЯ ИСЦЕЛЯТЬ

Найдите время на то, чтобы
каждый день возвращаться к себе.

Робин Казарджин

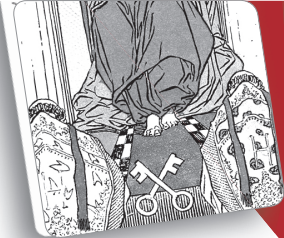


Связь с вечными ритуалами: полное исцеление, Таро и вы

Журнал «Тайм» полагает, что около тридцати миллиардов долларов в год американцы тратят на альтернативную медицину. В начале нового тысячелетия изменились взгляды как на здоровье, так и на исцеление, может быть, потому, что люди решились взять собственное благополучие в свои руки. Многие занимаются йогой, тай-цзы, медитацией, лечатся травами. Даже в больницах расширился перечень услуг: массаж, излечение прикосновением, рефлексология, ароматерапия, гармонизация чакр, рейки, акупунктура, гипноз.

Современная медицинская наука превосходно лечит травмы и больные органы благодаря диагностике. Успешно назначаются лекарства при диабете и повышенном давлении. Возможно, величайшее достижение — предотвращение детских заболеваний и профилактика заразных болезней. Однако медицина не может излечить хронические болезни, вызванные стрессами: мигрени, нарушение пищеварения, язву желудка, бессонницу, синдром хронической усталости, депрессию, тревожность, приступы паники. Но все эти состояния хорошо поддаются альтернативным методам лечения.

Альтернативная медицина фокусируется на связи тела и разума, выявляя причину заболевания и способ излече-



ния от него. Основной акцент ставится на общем здоровье человека — тело, эмоции, разум и дух неразделимы и взаимосвязаны. Здоровье зависит от многого: психологического настроя, наследственности, отношения к себе, стиля жизни, финансовой обеспеченности, социальной поддержки и питания.

Исцеление — древняя традиция, основанная на духовных качествах эмпатии, заботе и интуиции. Самый священный инструмент исцеления, которым мы располагаем, — интуитивная способность прислушиваться к тихому внутреннему голосу, который говорит нам о том, что для нас счастье и здоровье. Используя Таро для исцеления, вы прибегаете к вечному ритуалу. Здоровье — это гармония разума, тела и духа. Таро показывает области нарушения равновесия и дает советы по его восстановлению.

Таро исцеляющего сердца дает возможность выйти за пределы сознания и найти связи между собой, внутренним целителем и энергией вселенной. Рисунки карт наполнены целительной силой, которая направляет по пути здоровья и процветания. Таро исцеляющего сердца показывает, что сила исцеления рождается в нас, прежде всего это любовь и понимание, которые являются самыми могущественными способами излечения.



Время исцелять

Болезнь — мозаика. Общая картина складывается из множества кусочков. Нет единственного «правильного» способа излечиться, все опыты исцеления не похожи друг на друга. Сколько времени вы уделите предлагаемым в книге методикам — зависит от ваших целей. Можно усложнять или упрощать процесс, как подскажет вам интуиция.

Методики включают десять оригинальных раскладов Таро для исцеления; медитации на карты для освобождения внутреннего целителя; рассмотрение исцеления как стиля

жизни; ведение дневника исцелений; создание подходящей атмосферы; выход из круга боли; развитие экстрасенсорных способностей с помощью Таро.



Слово о хронической боли

«Мне жаль, мы больше ничего не можем для вас сделать». Если вы страдаете от хронических болей и уже слышали эту фразу — не сдавайтесь. Продолжайте поиски. Любая боль утолима — просто пока вы не нашли способ ее облегчить.

Однако необходимо помнить, что облегчение лучше измерять в долях. Например, если по шкале от 1 до 10 (10 — самая сильная боль) у вас было 9, то сначала вы сможете заметить смещение к 7 и так далее. При регулярном использовании методик, описанных в этой книге (центровка или медитации), произойдет *постепенное* улучшение в течение нескольких недель.



Как максимально использовать эту книгу

Процесс исцеления требует времени и некоторых усилий с вашей стороны. Я попыталась сделать общение с книгой максимально удобным для вас, начиная с простых истин и переходя к более сложным аспектам, поэтому знакомиться с изложенным материалом лучше по порядку. Моя книга — не пособие по Таро, я предлагаю способ использования древних карт для исцеления. А если вы хотите получить сведения о традиционном Таро, вам лучше обратиться к другим источникам, уверяю, есть масса достойной литературы на данную тематику.

А теперь позволю себе дать краткое ознакомительное описание глав. Глава вторая посвящена тому, как создать соответствующий настрой, в ней описаны методики сотво-

рения священного пространства, центровки, медитации, работы со снами. В третьей главе дается общее описание болезни как явления и способ ее осознания. Медитация «Выбираем карму» поможет вам и в этом, и в обретении силы.

В главе четвертой вы узнаете отличие личностного несовершенства от недостатков, препятствующих здоровью, а также о том, что с этим делать. Прислушиваясь к посланиям организма, вы начнете слышать внутреннюю мудрость и сможете настроиться на исцеление. Пятая глава начинается с видения целительства как стиля жизни, описана практика «внутренний путь исцелителя». А медитация на карту Умеренность, ангела-целителя, даст визуализацию для самоисцеления.

Глава шестая посвящена занятиям, способствующим процессу исцеления. Метод снятия боли рассматривается в медитации «Погрузиться в себя, чтобы остановить боль» на карту Отшельник. Вы научитесь прислушиваться к собственным мудрым советам благодаря опыту работы с картами Короля и Королевы Чаш. В главе седьмой рассматривается использование Таро исцеляющего сердца для помощи другим, и завершается глава предсказанием на наступившее тысячелетие.

Глава восьмая рассказывает об использовании полной колоды для исцеления.



Вы — врач/целитель

Каждый человек, приходящий в мир, — первооткрыватель. И вы им были, некоторые и остались такими, к сожалению, не все. Быть может, в этом и корни проблем... Я говорю о детстве; вспомните, казалось и вам когда-то, что мир полон чудес и тайн, каждый день — это новые открытия, волшебство узнавания, магия удивления. Вам не надо было верить, да и вряд ли вы задумывались о вопросах веры, скорее всего — интуитивно ощущали Бога, Дух, Источник, не важно, как вы называли то, что мир — живой. А это прекрасное чувство —

здесь и сейчас — азм есмь — я есть. В детстве было естественным отдаваться всей душой любому занятию, не задумываясь при этом, творческий ли вы человек. Вы просто творили.

Теперь вспомните взрослые годы, когда вы так же чувствовали магию: из некоего внутреннего источника начала бить жизненная энергия. Возможно, это была первая влюбленность, или завершение творческого проекта, а быть может — рождение первенца. Помните ли вы, какой восторг тогда ощущали? Мир был красочней, цвета ярче, воздух ароматнее, вкус слаще, и все в мире было правильно, так?

Возможно, лучшие идеи приходят к вам, когда их меньше всего ожидаешь: смотрите на изящество кошки, вглядываетесь в картину или наблюдаете закат — и вдруг в голову приходит блестящая мысль. Она появляется откуда-то изнутри. Возможно, вы размышляли над решением проблемы, а после того, как проснулись, ответ появился будто из ниоткуда... Все это: ощущение магии и чуда, светлые идеи, прозрения, интуиция — приходит из скрытого глубоко внутри источника знания, находящегося в центре вашей сущности. Божественная искра, которую я называю внутренним целителем. Начало свое она берет из осознания общего источника бытия.

Все могут научиться черпать силы из этого чудного источника. Мы уже сталкивались со своим внутренним целителем в моменты кризиса, даже не замечая этого. Хороший пример — проявление невероятной силы в критической ситуации. Творческие силы всегда с нами и всегда доступны. Нужна практика, чтобы полностью осознать их, и еще больше практики — для освобождения творческой исцеляющей энергии.

Процесс исцеления скорее связан с преодолением препятствий, чем с накоплением энергии. Методики, описанные в «Таро исцеляющего сердца», разработаны для того, чтобы убирать ненужные блоки и освобождать творческую силу. Возможно, трудно поверить в самоисцеление, прислушиваясь к своему духовному внутреннему голосу. Вы начинаете надеяться и в то же время опасаться, потому что любое решение, в том

числе и исцеление, требует ответственности за личный выбор. Выбирая, вы меняетесь, и эти перемены вызывают страх. Для большинства из нас умение доверять внутреннему голосу — один из самых сложных аспектов исцеления.

Настоящий ключ к исцелению и внутреннему изменению — способность чувствовать все эмоции, которые вы испытываете; поддаваясь им, отпуская их и затем полностью расслабляться. Именно в этом состоянии расслабленности может проявиться внутренний целитель. Вы и есть целитель, врач. Исцеление происходит изнутри. Любой, абсолютно любой человек может научиться связываться со своим внутренним целителем и управлять им, потому что мы все несем в себе божественную искру.

Мистическая энергия безгранична, а целью этой книги является установление связи с этим бесконечным источником духовной энергии с помощью карт Таро. Если для исцеления использовать только собственную энергию, результат окажется слабее.



Слово мудрости

«Таро исцеляющего сердца» дополняет, но не заменяет стандартные медицинские процедуры. Изменения происходят внутри человека, и методики, приведенные здесь, способствуют исцелению. Работа с Таро приводит бессознательное в гармонию с физическим «Я», чтобы помочь процессу излечения.

Вы сами выбираете методы лечения. «Таро исцеляющего сердца» способствует пониманию причины нездоровья, но не ставит диагноз, не лечит и не выписывает лекарства, а также не предназначено для оказания первой медицинской помощи. Если у вас наблюдаются симптомы того или иного заболевания, обратитесь к врачу, а потом приступайте к методикам, описанным в этой книге.

Глава вторая

ПОИСК ДОРОГИ: ИНСТРУМЕНТЫ ИСЦЕЛЕНИЯ

Аффирмации подобны предписаниям тем или иным аспектам вашего «Я», которые вы хотите изменить.

Джерри Франкхаузер

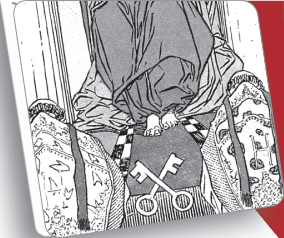


Священное пространство

Исцеление — сложный процесс, охватывающий много уровней психической деятельности, во время целительской работы важно соблюсти два аспекта — центровку и защиту. Для этой цели вы можете создать святилище, безопасное место. При создании священного пространства используйте собственную духовную систему, ваша интуиция, творческое «Я» «мыслят» образами, которые и направят вас в нужном направлении. Поэтому вам может понадобиться построить в святилище своеобразный алтарь, который образует визуальный центр для направления целительной энергии.

Небольшие ритуалы, которые вы создадите, полезны для души. Построение алтаря по сути дела означает воплощение духовного в физическую форму. Он связывает вас с глубинным, внутренним «Я». Вы научитесь слышать тихий голос, который сообщает о болезнях, росте и исцелении.

На алтаре можно держать рисунки, свечи, благовония, духовные символы, вещи, напоминающие о чем-то, кристаллы и цветы — все, что имеет для вас особое зна-



чение. Используйте синие аксессуары для душевного исцеления, красные или оранжевые — как символ жизненной силы, белые — для чистой энергии и равновесия элементов. Зеленый способствует восстановлению и росту. Фиолетовый эффективен при серьезных заболеваниях. Красные или белые гвоздики излучают исцеляющую энергию. Подходящие благовония — сандал, яблоко, гардения, корица, кедр или роза. На алтаре можно хранить «журнал исцеления» и колоду Таро. Вероятно, по мере смещения центра внимания вы будете менять предметы на алтаре.

Ваши индивидуальность, жизненный опыт, боль и исцеление отразятся в священном пространстве и на алтаре, все, что придает физическое воплощение вашей духовности, по праву займет свое место. Удобно расположившись перед алтарем, необходимо несколько минут посвятить глубокому дыханию, не нужно ничего делать и ни о чем думать, словно вы отстранены. Как только вы позволите себе расслабиться и погрузиться во внутреннюю тишину — сформируются новые связи, произойдет прозрение — вы откроетесь для возможности услышать свое Высшее «Я».



Таро исцеления

Заболевания не возникают просто так, на пустом месте, сначала они проявляются на духовном, психологическом или эмоциональном плане. Высшее «Я» общается с нами посредством символов, а симптомы в свою очередь отображают более глубокие значения их же. Организм является отражением глубокого (внутреннего) «Я». В сущности, болезнь — это выраженное физически послание души. Таро может предоставить ключ для дешифровки ее сообщений.

Универсальный символизм Таро может осветить все аспекты жизни: физические, эмоциональные, психологиче-

ские и духовные. Карты — отражение вас на всех уровнях бытия. Цель работы с Таро в том, чтобы установить баланс тела, разума и духа и поддержать процесс исцеления. (Пожалуйста, прочитайте «Слово мудрости» в конце первой главы.) Работа с Таро стимулирует интуитивную, творческую часть разума. Поскольку физические симптомы символичны, мы перестаем принимать их как данность, начиная прислушиваться к сообщениям, которыми они собственно и являются. Что симптомы болезни говорят нам о направлении, в котором мы движемся?

Таро предоставляет способ соотнести повседневную жизнь с общей картиной мира. Образы дают возможность изучить нашу жизнь на фоне вечности, понять высший порядок вещей; а осознание того, что больше нас самих, — суть исцеления. Обратитесь к главе восьмой за подробным описанием работы с «Таро исцеляющего сердца».



Таро — ваше отражение

Вглядываясь в зеркало Таро, вы видите свое отражение, потому что ваша жизнь — отражение ваших верований. Интерпретация в глазах Смотрящего и Видящего. Поэтому «Таро исцеляющего сердца» не описывает конкретную колоду, работайте с любой, которая вам подходит. Каждая карта несет информацию, важно не упустить ни одной детали, даже едва заметный клочок травы на заднем плане — символ, полный глубокого философского смысла. Что уж говорить об основных фигурах, их позах (стоят или сидят, положение рук, соотношения с другими объектами и т. д.), второстепенных фигурах, окружающих их предметах, фона, на котором они находятся. Символы Таро влияют на восприятие и активизируют внутреннее «Я». Искусство Таро

демонстрирует силы и обстоятельства, которые действовали в жизни в то или иное время.

Пожалуй, Таро можно сравнить с книгой, слова в которой зашифрованы в изображения, повествующей историю жизни читателя, открывшего ее. Искусство чтения неразрывно связано с символикой карт. Работа над собой с помощью Таро идет не от интеллекта, а от сердца. Читая карты, вы сердцем отзываетесь на внутренний смысл изображения, сравнивая их с событиями из собственной жизни. Чем быстрее вы свяжете карту с реальной ситуацией, тем быстрее станете умелым толкователем. Например, если вы чувствуете себя подавленным, а в раскладе появилась Четверка Кубков, всмотритесь в рисунок карты, и вы ощутите депрессию. Когда вновь увидите эту карту в другом раскладе, само собой возникнет чувство, испытанное ранее, и вспомнится ее значение. Всегда смотрите на карту, с которой работаете, — это самый быстрый способ изучить Таро, какую бы колоду вы ни использовали.

Немаловажно узнать традиционные значения, прежде чем вы разработаете собственное осмысление символизма и образности карт. Кроме того, важно дать своему интуитивному «Я» некоторое пространство — это позволит вам быть гибкими в прочтении Таро. Научитесь уважать свою интуицию, а главное — доверяйте ей, именно она — ключ к Таро исцеления. Вам может помочь карта, поставленная перед собой во время работы, или что-то еще — пробуйте, экспериментируйте, ищите и обряцете! Упражнения приносят пользу, когда вы будете помнить и знать изображения и смысл карт лучше, чем формулировки, сопровождающие их в моей книге. Не полагайтесь только на свой интеллект и хорошую память, ваше интуитивное «Я» считывает с карт информацию. Чем больше вы работаете с картами, тем быстрее научитесь доверять своей внутренней мудрости.

Теперь перейдем к важнейшему вопросу: можно ли читать расклад на себя? Безусловно — да, но следует быть предельно внимательным и честным, иначе вы рискуете вычитать сказку о себе любимом, а не об истинном положении дел. Если поставленный вопрос вызывает сильные эмоции, сделайте расклад на себя, а затем сравните с раскладом, который сделал другой человек, или обсудите сложившуюся картину с тем, кому доверяете. Чтение для самого себя может стать богатым источником прозрений и поддержкой процесса исцеления.



Ритуал и Таро: определение ценностей

Если взять шесть книг по Таро, то прочтаете вы шесть разных (иногда противоречащих друг другу) описаний хранения и работы с картами. Пытаясь выполнить все рекомендации, записанные в книгах, можно слегка тронуться умом. И ведь цель ритуала — помочь сосредоточиться, а не окончательно запутать. Так как вам решать, нужно или нет очищать карты лунным светом, садиться лицом к северу при работе с ними, тасовать в правую сторону, жечь шалфей или мускатный орех, хранить карты в сосновой шкапулке или в сандаловой. По поводу того, как обращаться с колодами Таро, мнения разнообразны.

Ритуалы — вопрос личный, если они помогают сосредоточиться на работе с картами — используйте их. Ни один ритуал не станет сакральным, если вы не посчитаете его таковым. Никогда не делайте что-нибудь только потому, что так написано в книге. Прислушивайтесь к своей внутренней мудрости и доверяйте ей. Вы должны понимать, почему вы делаете то, что делаете, и почему именно так,

а не иначе. Используйте те ритуалы, которые кажутся вам правильными.

Вы не обязаны слушаться тех, кто говорит вам, как нужно тасовать, раскладывать, очищать или хранить вашу колоду. Выбор за вами. Обращайтесь с картами так, как обращаетесь со всеми остальными ценными вещами. Таро может быть могущественным инструментом для исцеления и роста, но магия исходит не от карт, а от вас.



Медитация и Таро

Медитация успокаивает разум, дает возможность обратиться к внутренней мудрости. Сосредоточьтесь на глубоком ровном дыхании, пока не почувствуете, что расслабляетесь. Если вы умеете видеть внутренним взором, представьте пейзаж, это может быть лес, пляж или другое место, которое кажется вам спокойным. Вы постепенно успокаиваетесь, разум покидают суетные мысли. Речитатив и звуки колокольчиков могут стать точкой концентрации во время медитации, ею же могут оказаться и карты Таро.

Попробуйте сделать следующее: выберите любую карту, которая нравится или именно сейчас привлекла вас. Поставьте перед собой, делайте медленные глубокие вдохи и выдохи. Выдохните боль и тревоги; вдохните ощущение благополучия и здоровья. Посмотрите на выбранную вами карту. Обратите внимание на мысли, которые приходят в голову, когда вы смотрите на рисунок. Мысленно заговорите с картой. Спросите ее о целительном потенциале. Позвольте своим мыслям течь свободно. Сильные чувства к карте — как позитивные, так и негативные — обычно говорят о том, что карта несет сообщение для вас. Целительные сообщения Таро будут подробнее рассматриваться в этой книге в дальнейшем.



Целительная энергия

Подход современной медицины к болезням не признает энергию в человеческом теле и вокруг него. Эта энергия, или универсальная жизненная сила, носит много названий: прана в индуизме, ци в Китае, ки в Японии, мана у племени хуна на Гавайях. Современное ее название — «биоэнергия». Исцеление, основанное на энергии, выросло из древних традиций. Когда вы используете карты Таро для чтения о здоровье и болезни, вы обращаетесь к древней универсальной жизненной силе или энергии. Загляните в главу восьмую для знакомства со способами использования полной колоды Таро для раскладов о здоровье и болезнях.



Журнал исцеления

Одно из основных свойств ведения журнала заключается в его явном исцеляющем эффекте, возникающем в процессе записывания мыслей, чувств, прозрений и наблюдений. Более того, любое творчество взаимодействует с интуицией, что приводит к позитивному развитию личности и, естественно, к исцелению. На страницах своего журнала ни к чему стесняться, да и кого — неужели себя? Любые мысли, эмоции, выражайтесь, как вам будет угодно, только не забывайте — выражаете вы себя. Если вы перечитаете записи когда-нибудь в будущем, то увидите, как постепенно росли, набирались мудрости и исцелялись.

Делать записи в журнале лучше постоянно, а не от случая к случаю. Не забывайте ставить даты, ведь каждый расклад Таро — еще один шаг на пути к полному исцелению, а записи позволяют проследить внутреннее развитие и корректировать намеченный курс. Например,

если вы заметили повторяющиеся карты в ваших раскладах, следует обратить пристальное внимание на них. Тема вашей жизни, представленная повторяющимися картами, требует изучения. Иногда послания не-здоровья не сразу становятся ясными. Ведя журнал, вы сможете возвращаться к непонятным раскладам через неделю или через месяц. Не стоит удивляться, что смысл некоторых раскладов проявляется со временем, вы же еще не волшебник, вы только учитесь.

С уважением относитесь к любой информации, которую получаете, вне зависимости от того, осознана ли она вами сейчас. Привыкайте относиться к Таро с почтением, не игнорируйте карты, которые вам не нравятся или не понятны. Со временем, терпением и практикой части головоломки станут на свои места.



Исцеляющая сила снов

Болезнь предоставляет нам возможность услышать наставления из глубины подсознания. Источник мудрости и исцеления — сны. Слишком мы легко отмахиваемся от них, не обращая внимания на информацию, приходящую во снах. А ведь именно сны напоминают нам о том, чего мы боимся и не желаем принимать. Только вы можете истолковать свой сон — это важный аспект, доверять его другим — неразумно. Ожидайте сны и приготовьтесь столкнуться со своей глубинной натурой.

Держите возле кровати раскрытый журнал или диктофон. Засыпая, пообещайте, что обязательно запомните свои сны. Записывайте их, как только проснетесь; приснившееся описывайте в настоящем времени, как будто все происходит прямо сейчас, это позволит сохранить сон живым; дайте ему название, основываясь на содержании.

Позвольте сну воздействовать на вас в течение дня, особенно во время отдыха или медитации, прочувствуйте образность, не погружаясь в глубокий анализ, толкование требует гармонии логики и интуиции. Ничего страшного, если вы ошибетесь, подсознание для того и дано, чтобы стучаться к вам не раз и не два, пока не разрешится проблема. Если подходить к работе со снами честно и осторожно, они станут кладезем мудрости, которая поддержит процесс исцеления.



Центровка: искусство самопознания

Как исцелиться, если мы не знаем себя? И как познать себя, если мы не можем (или не желаем) принимать себя со всеми изъянами и недостатками?.. Но любая попытка убежать от этих вопросов приводит к еще большим проблемам и стрессам. Центровка (дыхание, медитация и тишина) — искусство самопознания, спасение от навязчивой повседневности и способ следить за своим здоровьем.

Представьте: вы внутри себя. Болезнь и исцеление охватывают все аспекты вашей жизни на четырех уровнях: физическом, эмоциональном, психологическом и духовном. Необходимо тратить много энергии на болезнь и еще больше — чтобы выздороветь. Центровка готовит к эффективной работе со всеми четырьмя уровнями не-здоровья и благополучия, успокаивая разум, расслабляя тело и выравнивая эмоции. Когда разум, тело и эмоции готовы, происходит исцеление посредством действия духа.

Центровка — поиск себя, чтобы изучить глубинное значение своего существования; это стремление познать собственное «Я» и взаимоотношения с миром. Только в тишине можно задать вопросы и, если вы слушаете и слы-

шите, получить на них ответы. Прозрения приходят из внутреннего «Я» — учителя, или наставника, отражающего вашу личную силу.

Центровку, как и другую практику, следует начинать с азов, со временем вы сможете центроваться в любом месте и ситуации. Медленно вдохните и выдохните, осознавая пространство между вдохами. Обратите внимание на звучание тишины и возникшее ощущение покоя, словно время замерло. Если вам не удалось сосредоточиться, вернитесь к медленному глубокому дыханию.

После того как вы *услышали* тишину, пусть даже на мгновение, вы поднялись на еще одну ступень исцеления и самопознания. Поздравляю! А теперь сядьте удобнее, ослабьте тесную одежду, если она вам мешает, закройте глаза и... И *осознайте* свое дыхание. Сосредоточивая свое внимание на области сердца, думайте о том, что символизирует для вас мир — лес, дерево, озеро, камень (выбор за вами и, естественно не ограничивается моей подборкой). Ощутите покой образа, в то же время глубоко дыша и не переставая сосредотачиваться на области сердца. Представляйте, что это чувство покоя исходит из вас, изнутри. Произнесите вслух: «Я спокоен и центрован. Я совершенно спокоен».

Задержите в себе чувство безмятежности, позвольте ему оказаться в каждой клеточке вашего организма. Сделайте следующий шаг — определите и сосредоточьтесь на той части вашего сознания, которая ощущает энергию, именно здесь находится ваше Высшее «Я». Держите журнал исцеления под рукой, чтобы сразу записать ключевые мысли, символы и чтобы потом была возможность вернуться к диалогу с внутренним целителем, понять те образы, которые вы не уразумели сразу.

Вернуться в сознание вам поможет все то же дыхание, дышите глубоко и ровно, медленно откройте глаза, руки положите на стул или пол. Скажите: «Я на земле и полностью

пробудился. Я спокоен и отдохнул». Вы можете почувствовать легкое головокружение, поэтому продолжайте глубоко дышать и подождите, пока не осознаете себя здесь и сейчас, прежде чем встать.



Аффирмации: намерение исцелиться

В исцелении необходимо использовать сознательное намерение, только так вы сможете работать над собой. Когда развивается чувствительность к своим мотивациям, скрытым за желанием исцелить, познается и само намерение исцелить. Тишина, одиночество, размышления и мысль — важные элементы, требующиеся для развития тонкой чувствительности. После того как начинается процесс размышления, интроспекция ведет к духовному путешествию, к исцелению.

Когда вы готовы встать на путь исцеления без скрытой подоплеки, вы сможете отделить себя от результата лечения. Исцеление — это союз физической, эмоциональной, умственной и творческой энергий, приводящий к ощущению целостности. Мы концентрируемся на желании исцелиться и верим, что наше целительство восстановит порядок в теле именно таким, каким он должен быть. Намерение исцелить — это не эмоция или личное желание, но гораздо более глубокая сила. Мы мобилизуем себя, свой разум и тело, на выполнение определенной задачи — исцеления. Один из лучших способов — регулярное использование аффирмаций. Мы привлекаем к себе то, что ожидаем. Если мы ожидаем болезнь, то заболеваем. Точно так же, если мы ожидаем, что выздоровеем, к нам приходит выздоровление. Аффирмации, произнесенные вслух, про-

граммируют подсознание, и оно изменяет намерения в желаемую сторону.

Секрет успешного использования аффирмаций — в избавлении от всех негативных формулировок. Например, вместо того чтобы говорить: «Я не болен», говорите: «Я здоров». Не произносите: «Я не чувствую боли», говорите: «Я чувствую себя хорошо».

Аффирмации можно записывать, произносить вслух, читать или слушать в записи. Разместите записанные аффирмации там, где вы их будете видеть ежедневно, например, на зеркало в ванной или на холодильник. Вам следует заниматься аффирмациями по меньшей мере две недели, прежде чем вы заметите их действие. Со временем аффирмации полностью изменят вашу жизнь. Фразы, которые вы придумываете для себя, работают лучше, чем чужие слова. Составляйте аффирмации в настоящем времени («Я здоров») и с позитивным настроением.

Для начала попробуйте аффирмации, приведенные ниже. Запишите аффирмации исцеления на первой странице своего журнала. Повторяйте их ежедневно. Произнесите вслух: «Я спокойный, сильный, мое „Я“ центрировано. Я пребываю в покое и безопасности. Мне нравится быть собой. Я ожидаю исцеления и благодарен за это». Знайте: ваше исцеление началось!



Аффирмации: защитный круг

Иногда мы становимся мишенями для чужой тревоги, гнева, страха, негативных мыслей и эмоций. Вы когда-нибудь испытывали головную боль или усталость после посещения стадиона или торгового центра? Порой мы оказываемся в ситуациях, где такие негативные эмоции окружают нас, и, не замечая, мы впитываем их.

Энергии проникают в тело через солнечное сплетение, область над пупком, но могут просочиться и в других местах. Легкий способ защититься от утечки собственной энергии — представить шар ярко-белого или пурпурного цвета, в который вы, как в сферу, заключите свое тело. В таком случае только позитивная энергия способна попасть внутрь, а негативная будет отражена защитным кругом. Этот метод защиты иногда называют установкой щита. Для дополнительной защиты каждый раз, когда вы входите в атмосферу негативных мыслей и эмоций, представляйте золотой диск света вокруг солнечного сплетения, или в области живота.

Возможно также установить атмосферу мира в любом замкнутом пространстве, посылая энергию белого, синего, зеленого или розового света. Зеленый символизирует равновесие, розовый — энергию любви, синий и белый излучают мир. Представьте себе комнату, наполненную светом, и людей, которые им окружены. Если вам трудно сконцентрировать мысленный взгляд, скажите себе, что вы посылаете этот свет людям ради добра.

Не следует принимать на себя боль и болезни других людей, а также их негативную энергию ради оказания им помощи. Каждый человек способен исцелить себя сам, аккумулируя собственные силы и принимая полную ответственность за свою жизнь.

Энергия не приходит к нам без нашего на то согласия, по крайней мере, на подсознательном уровне. Всегда есть какой-то аспект вашего «Я», который впускает ее. Спросите себя, для чего вы приглашаете негативную энергию, до того как приступите к процессу исцеления. Когда мы станем здоровее, необходимость в щите отпадает, потому что здоровье притягивает здоровье, а здоровье — самая мощная энергия.



Наставники и помощники в исцелении

Когда вы выполняете упражнения по Таро, приведенные в этой книге, и настраиваете себя на энергию процесса исцеления, вы осознаете, что получаете помощь от вибраций более высокой частоты, чем физические. Я называю эту сущность наставником исцеления, или духовным помощником. Вы можете обращаться к своему наставнику, испрашивая советов и храбрости, необходимых для исцеления старых ран. Ваш наставник-целитель рожден любовью, и его единственная цель — помочь вам. Наставник соткан из белого света, окружен высочайшим благом и полон вселенской любви, истины и мудрости.

После завершения медитаций, раскладов или записей в журнале поблагодарите духовных наставников и целителей за их помощь. Отпустите, чтобы они могли отправляться туда, где они больше всего нужны. Несмотря на все сомнения, тревоги и страхи, наставник-целитель обязательно придет, когда его призывают.

Возможно, вы хотите попросить своего наставника направлять исцеление через энергетические центры, расположенные в обеих ладонях. Если эта идея вам не нравится, просто пропустите упражнение. Определитесь с мотивациями, прежде чем приступить к действию. Если вы решили двигаться дальше, то сделайте запись в журнале о том, какие источники помощи вам доступны, в зависимости от собственной системы духовных верований и вашей готовности просить о помощи.

Чтобы начать упражнение, сядьте перед алтарем исцеления, выполните центровку, установите защитный круг и произнесите аффирмации исцеления, как описывалось ранее, и добавьте текст, подобный нижеследующему:

Я призываю своего наставника-целителя, чтобы он помог мне в моем исцелении. Я прошу, чтобы только самые совершенные, могущественные, верные и гармоничные энергии были со мной, и чтобы они были совместимы с моей целью — исцелением. Я прошу, чтобы мои наставники пришли в самой понятной форме из возможных, равной ей или лучшей. Пусть мое исцеление идет на общее благо, никому не вредит, согласно доброй воле, и да будет так.

Откройте энергетические центры на обеих ваших ладонях, призвав свет, который над вами. Пусть этот свет остановится на ладонях. Визуализируйте, как центры на обеих ладонях открываются, потрите ладони друг о друга несколько секунд, чтобы усилить поток энергии. Попросите наставника проникнуть в чакры рук. Позвольте ему направлять ваши действия. Или же попросите его проникнуть в энергетическое поле вокруг вашего тела и просто разрешите ему выполнить работу. Наставники-целители любят помогать. Если вам захочется, попросите своего наставника проводить обряд исцеления каждый день.

В конце сеанса, когда вы ощутите изменения в энергетическом потоке, скажите себе: «Исцеление завершено. Спасибо». Поблагодарите непосредственно наставника (наставников) и разделитесь с ним, попросив его встать за пределами вашей ауры. Скажите: «Я возвращаю свою энергию, и только свою, в свое тело. Оставайтесь, если хотите. Если желаете уйти — идите с миром, возвращайтесь в свою обитель и не чините вреда никому на пути».

Глубоко дышите, положите обе руки ладонями вниз на стул, чтобы заземлить энергию. Медленно встаньте, потянитесь и подвигайтесь. Мягко встряхните руками и вымойте их с мылом. Сделайте запись в журнале о работе с наставником-целителем.

Иногда самая трудная часть сеанса исцеления — понимание, что пора остановиться. Если энергия еще не иссякла, вы почувствуете легкую тягу или пульсацию. Примите то, что бывает трудно определить время приостановления процесса, когда вы только учитесь работать с наставником и потоком исцеляющей энергии. Лучшее, что я могу предложить, — заканчивайте сеанс, как только почувствуете, что это нужно сделать. Доверьтесь своей интуиции.

Я рекомендую вам призывать наставника, особенно после занятий с Таро. Позвольте своему ощущению исцеляющей энергии развиваться естественным путем. Я включаю этот аспект исцеления в описание наставника не для того, чтобы впечатлить вас, я хочу продемонстрировать всю глубину любви, которая окружает и будет окружать вас всегда, даже если вы этого не осознаете.

Наставник-целитель хочет быть вам полезен. Продолжайте строить отношения с ним на протяжении последующих нескольких недель и месяцев. Если вы будете активно задействовать наставника-целителя в партнерских отношениях, они окрепнут, и целительский аспект карт Таро станет вам понятнее.

Цели у наставников разные, но они всегда работают ради вашего блага. У них также есть свои собственные пути, которыми они следуют. Когда вы будете расти и изменяться, может поменяться и ваш наставник. Попросите его сообщить, когда придет время расстаться. И последнее замечание: у вас может быть больше одного наставника-целителя, и у каждого будет отдельная цель.