

Ма Анурати Вайядеви

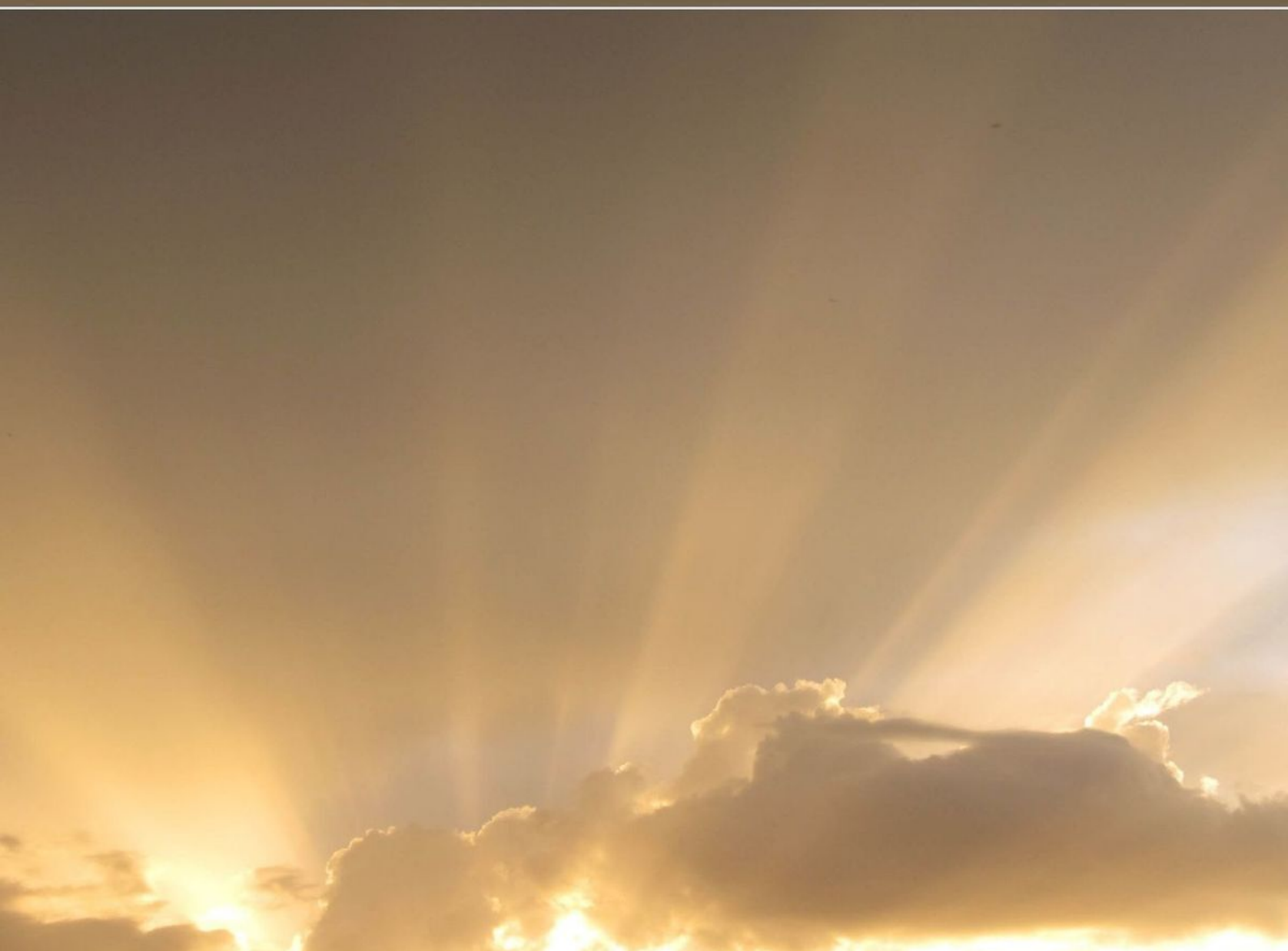
---

# *Мир стихий*

---

Серия «Саморазвитие»

---



Ма Анурати Вайядеви

**Мир стихий. Серия  
«Саморазвитие»**

«Издательские решения»

## **Ма Анурати Вайядеви**

Мир стихий. Серия «Саморазвитие» / Ма Анурати Вайядеви —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-567007-6

Эта книга Ма Анурати Вайядеви, из серии «Саморазвитие», показывает, как через работу с энергией стихий внутри себя, мы можем изменить свой внутренний мир и создать для себя наилучшее будущее. Первая книга «Рейки и Восточная медицина» дает возможность почувствовать движение энергии внутри, вторая книга «Путь к завершенности» дает возможность работать с этой энергией, эта, третья книга, дает возможность взаимодействовать не только с энергией внутри тела, но и с энергией окружающего мира.

ISBN 978-5-00-567007-6

© Ма Анурати Вайядеви  
© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА ПЕРВАЯ	10
Формы работы с энергиями стихий	15
Работа в Магическом круге	17
Создание круга	22
Создание круга дома	25
Создание круга в комнате	26
Работа с энергиями стихий	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Мир стихий

## Серия «Саморазвитие»

### Ма Анурати Вайядеви

*«Только новое, принятое глубоко и тотально, может тебя трансформировать. Ты не можешь принести новое в свою жизнь – новое приходит. Ты можешь либо принять его, либо отвергнуть. Отвергая его, ты остаёшься камнем, закрытым и мёртвым. Принимая его, ты становишься цветком, начинаешь раскрываться... И это раскрытие и есть празднование».*

*Ошо*

© Ма Анурати Вайядеви, 2024

ISBN 978-5-0056-7007-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга предназначена для искателей... Для тех, кому недостаточно умных книг, философских бесед, психологических тренингов... Для тех, кто строит свой опыт через собственные переживания и открытия. Кто не боится идти вглубь себя, навстречу неизвестному, готовый принять любые свои стороны и быть наедине с ними. Эта книга открывает еще один путь к исследованию себя – через работу с самыми древними и, в то же время, с самыми явными на сегодняшний момент энергиями, из которых состоит все вокруг: сама Земля, окружающий мир, человек. Это энергии стихий – явные, сильные, которые могут созидать и разрушать, проявленные снаружи нас и внутри, их влияние мы чувствуем каждую минуту своей жизни, но не осознаем этого. Мы подвластны им, но не умеем ими управлять. Они связаны с нашими чувствами и состояниями, влияют на наши действия и здоровье, на отношения и поведение. Научиться управлять ими – означает обрести устойчивую гармонию и умение полно проживать текущий момент.

Моя первая книга «Рейки и Восточная медицина» дает возможность почувствовать движение энергии внутри, вторая книга «Путь к завершенности» дает возможность работать с этой энергией, эта, третья книга, дает возможность взаимодействовать не только с энергией внутри тела, но и с энергией окружающего мира.



## ВВЕДЕНИЕ



Каждый из нас хотя бы иногда проживает такое состояние, когда нас тянет к себе вода или огонь, или нам хочется открытого пространства, где много воздуха, или просто хочется побродить по лесу или полю, впитывая запахи и краски...

Для некоторых людей это просто потребности, без которых они не мыслят своей жизни. И мало кто задумывается, что общаясь с водой, огнем, воздухом и землей, мы общаемся с их энергией. А вы помните, как чувствуете себя после общения с природой? Вы не просто отдыхаете, а наполняетесь энергией, ощущаете себя совсем по-другому. Это происходит потому, что стихии влияют на нас, меняя и обогащая наше собственное состояние, независимо от того, осознаем мы это или нет, знаем мы об энергиях стихий и о том, по каким законам они живут или нет. Но если вы о них знаете, и владеете практиками, позволяющими осознанно пользоваться силой этих энергий, то ваши действия превращаются в глубокую работу над собой, результатом которой будет являться устойчивая внутренняя гармония, здоровье и возможность управлять внутренними процессами своего организма.

За счет чего достигается эта возможность?

Все в мире состоит из энергии. У каждого вида энергии есть своя, особенная вибрация. Природа и человек состоят из одних и тех же энергий, только разной вибрации. Мир состоит из энергий стихий, человек тоже состоит из них. Если мы будем взаимодействовать с природными стихиями, то поймем, по каким законам они существуют, какими особенностями обладают, то мы откроем для себя мир тех стихий, которые работают внутри нас. Эти силы постоянно взаимодействуют между собой – стихии природы и стихии нашего внутреннего мира. И когда нам очень хочется к воде или огню, это говорит о том, что наша внутренняя вода или внутренний огонь нуждается в поддержке или трансформации.

У каждой стихии есть свои особенности и качества, и энергия наших внутренних стихий напрямую связана с нашими проявлениями и особенностями характера. Также каждая стихия связана с определенной чакрой, тонким телом, частью света, планетой. Таким образом, работа с внутренними стихиями – это особая разновидность внутренней работы над собой, саморазвития, личностного роста. В этой книге я предлагаю посмотреть на работу с собой с этой точки зрения и освоить практики и медитации, позволяющие заглянуть в таинственный мир самых древних энергий.



Семинары по работе с энергиями стихий я провожу каждый год с 1996 года, и всегда в одном и том же месте силы – на берегу любимой реки, с живописными берегами. Природа не устает удивлять нас своей красотой, щедростью и многообразием. Фотографии этих мест украсили эту книгу, придавая ей красоту и неповторимость.

Приятного путешествия.



## ГЛАВА ПЕРВАЯ СТИХИИ



«Где бы ни присутствовал элемент земли, элементы воды, огня и воздуха так же присутствуют. Каждый элемент имеет свои собственные характеристики: земля – твердость, вода – сцепленность, огонь – тепло, воздух – легкость и подвижность. Во время медитации при ходьбе: поднять ступню – и в ступне возникает ощущение легкости. Это элемент воздуха. Тепло элемента огня отлепляет ступню от пола, легкость элемента воздуха поднимает и двигает ступню вперед, а твердость элемента земли опускает ступню вниз. И это сцепленность элемента воды прилепляет ступню обратно к земле. Все четыре элемента в работе».

Пемасири Тхера

Человек создан из энергий четырех стихий: воды, огня, воздуха и земли. В нашем теле всегда есть вода, мы на 80% состоим из нее. В нашем теле всегда есть воздух – он необходим для жизни наших клеток. Мы каждую минуту чувствуем присутствие Огня – температура нашего тела 36,6 градусов, что по сравнению с температурой окружающей среды, достаточно жарко. В структуре нашего тела присутствует энергия Земли, которая дает нам возможность двигаться и вести активный образ жизни – кальций, из которого состоят наши кости, является одним из самых распространенных элементов земной коры.

Зная особенности энергий стихий, законы взаимодействия их между собой, методы работы с ними, можно научиться управлять некоторыми внутренними процессами организма, и не только оздоровить себя, но и обрести внутренний покой и равновесие, глубже понять особенности своего характера и научиться взаимодействовать со своим внутренним миром.

Если эти стихии находятся в балансе и равновесии каждая внутри себя, то объединяясь в своей гармонии, они создают условия для проявления пятой стихии – эфира. При дальнейшем развитии, когда эфир станет гармоничен к первоначальным четырем, создается условие для проявления шестой, а далее седьмой.

Изучение их взаимодействия лежит в основе медицины, астрологии, психологии, эзотерики и т. д. От пяти элементов происходят пять чувств, пять областей чувственного опыта, пять вредящих эмоций и пять мудростей, пять «конечностей тела», пять первичных пран или жизненных энергий. Они образуют все физические чувственные, умственные и духовные явления. Стихии – конкретное отражение более тонкой и более глубокой классификации пяти аспектов изначальной энергии бытия. Ни в одном из измерений нет ничего, что

целиком не состояло бы из взаимодействия этих пяти аспектов энергии. Движение элементов создает Вселенную, поддерживает ее жизнь и, в довершении всего, разрушает ее. Это же верно и по отношению к остальным живым существам: при рождении игра элементов создает тело, ум и личность. Во время смерти все это разрушается в процессе растворения одного элемента в другом. А на протяжении всей жизни взаимосвязь человека с элементами определяет особенности его восприятия. Динамизм пяти элементов лежит в основе совокупности всего сущего. Когда энергия Земли начинает вибрировать, создается возможность для проявления атомов и молекул, и, когда они начинают скрепляться друг с другом, что их держит вместе? Энергия Земли. Но им мало просто быть рядом, им нужно соединиться, для того чтобы создать нечто новое. Для этого нужна энергия Воды. Она не только соединяет их между собой, но и смягчает связи, делая их гибкими и устойчивыми одновременно. Для того, чтобы эти структуры стали подвижными нужна энергия Воздуха. Он дает движение и легкость. Энергия Огня дает толчок к движению вперед, трансформацию, без которой невозможно развитие. И для жизни и развития новых структур нужно место – пространство, которым является Эфир.

По мнению Аристотеля, четыре стихии – это четыре фундаментальных состояний материи. Каждая стихия обладает определенным набором качеств, присущих лишь ей. При этом, если изменить одно из главных качеств какой-то стихии, она превратится в другую, в зависимости от характера изменений. Нагляднее всего это происходит на примере воды: при нагревании она превращается в пар, стихию воздуха, а при кристаллизации та же вода превращается в лед, стихию земли. Стихии по-разному взаимодействуют друг с другом. Некоторые поддерживают друг друга, а некоторые вступают в конфликт, и способны уничтожить друг друга. Вода тушит огонь, огонь уничтожает воду и землю, воздух питает огонь, а вода питает землю.

Относительно нашей планеты стихии располагаются последовательно: от самых грубых, до самых тонких. Литосфера представляет собой твердую оболочку планеты и соответствует стихии Земли. Гидросфера представляет водяные массы и соответствует стихии Воды. Атмосфера – это газовая оболочка планеты, связанная со стихией воздуха. Магнитосфера, сформированная потоком заряженных частиц и имеющая непосредственное отношение к электричеству, соответствует стихии Огня. И наконец, наша планета находится в Пространстве Космоса, что соответствует стихии Эфира.

Во всех древних учениях Стихии представлены как основа мира. Рассмотрим Каббалу. На Каббалистическом Древе Сефирот мир разделен на четыре уровня, каждый из которых связан с определенной стихией. Высший и самый тонкий уровень мироздания называется Ацилут и связан со стихией Огня. Огонь в этом мире представлен божественной искрой, молнией, послужившей началом творения.

Следующий уровень – Бриа или мир Творения, Духовный мир. Согласно Каббалистической философии этому миру соответствует стихия Воздуха. Его так же называют миром Престолов или миром Архангелов. А на Древе Жизни он представляет собой власть. Третий уровень Древа – Иецира или мир Ангелов, соответствующий стихии Воды. Это астральный мир, где во взаимодействии чувств и интеллекта рождаются мыслеобразы и мыслеформы. Это мир подсознания, мир снов и фантазий.

И последний, четвертый уровень – Малкут, представляющий материальный мир и связанный со стихией Земли. К этому уровню относится все, что имеет проявленную физическую форму. Это мир природы.

Так же Стихии находят свое отражение в мире психологии, в виде четырех типов личности человека: меланхолик, сангвиник, холерик и флегматик.

Холерик относится к стихии Огня. Он такой же, как огонь – вспыльчивый, обжигающий и взрывоопасный. Его поступки зачастую непредсказуемы, неконтролируемы, импульсивны. Холерикам трудно сдерживать эмоции, они легко возбуждаются, переходят на крик, бросаются в драку. В то же время, это очень творческие люди, наполненные свежими идеями и неугасимым энтузиазмом.

Меланхолик относится к стихии Воды. Его настроение нестабильно, он любит уходить в себя, в свои чувства и переживания. Вода – это связь с подсознанием, поэтому люди Воды обладают хорошей интуицией, проницательностью, чувствительностью. Они гибкие и мягкие, могут подстраиваться под других и находить подход к собеседнику. Они избегают конфликтов, но если их доводят до этого, они сносят все на своем пути, не в состоянии обуздать чувства. Как Вода точит камень, так и люди Воды идут к своей цели терпеливо, настойчиво и планомерно, незаметно для окружающих.

Сангвиник – это стихия Воздуха. Он активен и подвижен, но в силу легкости воздуха, эти люди часто бывают легкомысленными и беззаботными. Основная черта Сангвиников – взаимодействие, коммуникативность, тяга к общению. Но, в силу легкомысленности, их общение строится ради общения, поэтому они не очень разборчивы в собеседниках, что приносит немало проблем в их жизнь.

Флегматик связан с Землей. Люди, представляющие стихию Земли, наиболее приземленные и рациональные. Они очень сдержаны, порой кажется, что они не испытывают никаких эмоций. Эти люди отдают приоритет материальной стороне жизни, их волнует стабильность, достаток, бизнес.

Наиболее гармоничными для создания отношений являются пары: Земля и Вода, Огонь и Воздух. Эти пары могут сохранять отношения даже в том случае, если ослабло чувство любви между ними. Их будет объединять совместное творчество, идея. В парах Вода и Огонь, Земля и Огонь, отношения возможны только при наличии взаимной любви между ними. Любовь – это качество стихии Ветра, именно Ветер уравнивает эти стихии и не позволяет им разрушить друг друга. Взаимодействие стихий в социальной среде между людьми, подобны их взаимодействиям в мире природы. Как Воздух дарит жизнь Огню, так и люди Воздуха вносят в мир идеи и мысли рождаемые людьми Огня, в силу своей легкости и коммуникабельности. Земля, твердая и лишенная гибкости, легко находит общий язык с гибкой и мягкой Водой. Люди Воды, склонные пребывать в иллюзиях, обретают большую трезвость и реалистичность через отношения с людьми Земли. При этом вносят чувственность, динамику и свежесть в консервативную, устоявшуюся жизнь людей Земли. И, конечно, человек Земли, привыкший все раскладывать по полочкам, вряд ли поймет воздушную и непредсказуемую личность с Ветреной натурой. Так же как и эмоциональная ранимость человека Воды не сможет обрести гармонии во взаимодействии с грубым, обжигающим характером человека Огня.

Однозначно, что в личности редко проявляется только одна стихия в чистом виде. Как правило, человек сочетает в себе качества двух и более элементов. Хотя бы потому, что в природе внутреннего пространства человека изначально заложены все стихии, но какие-то из них проявляются ярче, какие-то слабее. В этом и заключается работа над собой: понять для себя процентное сочетание качеств четырех стихий, проанализировать какие качества помогают, а какие мешают гармоничному развитию на данный момент и, взаимодействуя с энергией своих внутренних стихий, произвести гармонизацию внутреннего пространства, за которым обязательно последуют определенные изменения во внешних проявлениях. А сами энергии внутренних стихий мы можем привести в порядок с помощью стихий природных.

Дисбаланс элементов может проявляться на уровне физического тела, на уровне энергии или сознания. На уровне сознания он проявляется как депрессия, душевное расстройство,

повышенная возбудимость, нервозность. На уровне энергии дисбаланс проявляется как апатия, утомляемость, отсутствие интереса к жизни. На уровне физического тела – в виде заболеваний.

Использование элементов в духовной практике зависит от того, какой применяется подход: внешний, внутренний или «тайный». Внешний уровень практики связан с телом, внутренний – с внутренней энергией и праной, а «тайный» с умом и осознанностью.

Каждая стихия обладает своими качествами и особенностями:

1. Эфир – Божественное начало, пустота, одиночество, геометрическая фигура – овал.
2. Воздух – всезнание, любовь, беспокойство, деятельность, движение, любое знание, геометрическая фигура – круг. Ментальная активность. Символ – палка.
3. Огонь – всемогущество, гнев, вспыльчивость, пылкость, достижение цели, геометрическая фигура – треугольник вершиной вверх. Пламенные страсти, вдохновение, активные эмоции. Символ – меч.
4. Вода – бессмертие, привязанность, холодность, соединение, покой, геометрическая фигура – треугольник вершиной вниз. Способность к трансформации. Символ – кубок.
5. Земля – вездесущность, алчность, устойчивость, выживание, накопление, сбережение, геометрическая фигура – квадрат. Мир форм и объектов. Символ – монеты.

Соединение геометрических фигур вместе дает Звезду Давида, заключенную в круг и в квадрат.

Все стихии связаны с нашим подсознанием, поэтому работая с ними, мы получаем доступ к неосознанному. В восточной медицине каждая стихия имеет важное значение и связана с определенной частью нашего организма:

- воздух с кровью, горячей и влажной;
- вода с лимфой, холодной и влажной;
- огонь с желтой желчью, горячей и сухой;
- земля с черной желчью, холодной и сухой.

По восточной медицине, для гармонизации процессов в организме, важна гармония свойств стихий: тепла, холода, сухости и влажности. Необходимо помнить, что эти энергии лежат в основе любых других, как тонких, так и грубых, и проявляются, соблюдая законы Инь – Ян. Работая с энергией стихии огня (ян), мы работаем с сознанием. Работая с энергией стихии воды (инь) – с подсознанием. Гармонизируя сознание и подсознание, мы гармонизируем потоки жизненной энергии, ум и интуицию, духовное и материальное

Стихии связаны с состояниями сознания. Существует четыре основных состояния сознания:

1. Самовыражение – внешнее, творческое выражение, переход от внутреннего мира во внешний: " Он в потоке творчества». Стихия Огонь.
2. Вовлеченное действие – когда человек поглощен только самим действием, забывает о внутреннем мире, душе: " Он совсем забыл о себе». Стихия Земля.
3. Личное восприятие – когда человек очень лично воспринимает то, что происходит вокруг, все впускает во внутренний мир: " Он впитывает все как губка». Стихия Воздух.
4. Внутреннее переживание – когда человек не входит за пределы своего внутреннего мира, его интересует только то, что происходит внутри: «Он весь в себе». Стихия Вода.

Все стихии существуют в трех состояниях-качествах:

1. Грубое (внешнее) – инертность. Это проявление стихий в физическом мире – земля, по которой мы ходим, вода, которую мы пьем, воздух, которым мы дышим, огонь, который нас согревает и пространство, в котором протекает наша жизнь.

2. Тонкое (внутреннее) – движение. Это энергия самих этих стихий, которая проявляется вокруг и внутри нас.

3. Чистое (глубинное) – сияние. Это высшее проявление этих стихий – чистое сияние света.

Современной науке известны так же четыре типа взаимодействий. По качеству физические взаимодействия и стихии возможно соотнести следующим образом:

- гравитационное взаимодействие – стихия Земля;
- электромагнитное взаимодействие – стихия воздуха;
- сильное ядерное взаимодействие – стихия огня;
- слабое ядерное взаимодействие – стихия воды;
- вакуум – эфир.

Пять элементов, являются проводниками изначального принципа инертности сознания. Они относятся к материальному полю, которое создает метаматерию и обычную материю. Из пяти элементов создается весь диапазон энергии, от ее наиболее тонкого, вибрационного уровня, до самых плотных состояний. Связывая стихии с внутренними энергиями человека, мы находим явное отражение внешнего во внутреннем, которое живет по тем же законам. Если мы говорим, что все состоит из вибраций, значит мы можем взаимодействовать с ней, и не только взаимодействовать, но и создавать, запускать, менять. Когда мы взаимодействуем со стихиями природы, мы познаем их вибрацию, сонастраиваемся с ней, тем самым пробуждая подобные вибрации внутри себя. Через определенные практики, мы учимся не только взаимодействовать с энергиями стихий внутри себя, но и управлять ими.

Духовная практика – это способность взаимодействовать с внутренней, глубинной, скрытой частью своего Я. Задача выполнения практик – перестать быть человеком, преодолеваемым проблемами и полностью пребывать в природе ума, где нет суждений и оценок, привязанностей и ожиданий, где прекращаются все возможные диалоги, и находится точка тишины и покоя – место созерцания себя и мира. Работа с энергиями пяти стихий открывает путь к глубокому познанию себя, оздоровлению и саморегуляции, освоению метода контроля над процессом мышления, метода энергоинформационного общения с природой, окружающим миром. Это искусство трансформации сознания, преобразования своей собственной энергии в силу.

## **Формы работы с энергиями стихий**

Существует несколько форм для работы с энергиями стихий, которые мы можем чередовать, в зависимости от наших возможностей и целей.

### **1. Работа в помещении.**

В том случае, если нет возможности практиковать на природе, мы можем работать в помещении. В этом случае мы работаем через визуализации, представляя природные стихии и взаимодействуя с их энергиями или через работу с чакрами, связываясь через них с нашими собственными стихийными энергиями.

### **2. Работа на природе.**

Это самый лучший вариант работы со стихиями, когда вы можете явно прочувствовать землю, на которой стоите, воду, которой касаетесь, огонь, с которым взаимодействуете, воздух, которым дышите и эфир, в пространстве которого все это находится. Чувствуя стихии этого мира, вы можете с помощью их оживить свои собственные стихийные энергии, улучшить, гармонизировать и усилить их. Меняя качество и количество внутренних энергий стихий, мы влияем на качество нашего внутреннего мира, свои внутренние и внешние проявления.

### **3. Психологическая работа.**

Мы можем работать с энергиями стихий ежедневно, осознавая их качества и свойства, и анализируя степень проявления их в своей жизни. Влияя на степень их проявления, мы активно меняем себя, формы взаимодействия с миром, собой, людьми, обществом – у нас появляется возможность изменить себя и свою жизнь. Мы можем быть готовы проявить ЛЮБОЕ качество, но лишь в случае необходимости и лишь в той мере, которая уместна в данной ситуации.

Например, положительное качество Воды – преданность. Замечательно, когда человек умеет быть преданным: делу, идее, себе, другим. Но если преданность превращается в манию, то такое ее выражение может испортить жизнь и самому человеку, и окружающим. Очень важно находить середину – уметь быть преданным, но и позволять себе мудро менять что-то в жизни, быть гибким и не допускать фанатизма. Или такое отрицательное качество Воды, как разрушение. Хорошо, когда человек бережно относится к себе, другим и миру, создает и оберегает, хранит и преумножает. Но без умения разрушать, изменять, невозможно построить новое. И так важно знать меру и понимать, когда и как мы можем менять что-либо в своей жизни, осознавая, что мы связаны с другими людьми и их судьбами.

Вот к этому равновесию и необходимо стремиться, развивая умение быть разным и позволяя себе быть свободным в проявлении своих чувств. Поэтому для человека важно уметь проявлять все качества стихии, гармонично транслируя их в мир, не застревая ни в одном из них. Научиться смотреть на качества и свойства стихий с позиции энергий ИНЬ и ЯН, а не с позиции хорошо – плохо. У любого положительного качества может быть отрицательный аспект и наоборот. И только человек придает им эту полярность.

Для этого нам и нужна психологическая работа с качествами и свойствами стихии. А так как они связаны с энергией не только стихии но и с энергией чакр, то мы будем делать медитацию направленную на гармонизацию энергии в каждой из них, относительно баланса между Инь и Ян энергией.

Так же, для того, чтобы легче было работать с качествами и свойствами стихий, мы введем понятие Принципов и Талантов, которые мы развиваем, работая с определенной стихией.

Качества каждой стихии можно выразит в принципах, а со свойствами работать через раскрытия внутри себя определенных талантов.

Стихия Земли.

Принцип – «Энергия устремляется вслед за вниманием».

Талант – умение присутствовать в текущем моменте. «Тотальное присутствие в „здесь и сейчас“». Полный контакт с реальностью».

Стихия Огня.

Принцип – «Сейчас и есть момент силы».

Талант – умение усиливать то, что необходимо усилить. «Усилить, значит привнести силы».

Стихия Воды.

Принцип – «Мир таков, каким вы его себе представляете».

Талант – постоянно очищать то, к чему прикасается ваше сознание, использовать все знакомые средства для очищения связей между отдельными частями внутри и снаружи. «Искусство очищения».

Стихия Воздуха.

Принцип – «Пределов нет».

Талант – расширять свою гармонию и любовь. «Благословлять, значит увеличивать добро, любовь, силой слова и действия».

Стихия Эфира.

Принцип – «Вся сила идет изнутри».

Талант – проявлять силу гибко и легко. «Сосредоточение – умение постоянно удерживать в сознании устремления и цели, для того, чтобы легко и быстро перестраиваться. «Сделать свое сознание объемным».

#### **4. Работа в магическом круге.**

Это самая глубокая работа с энергиями стихий, требующая определенной подготовки, опыта работы с медитацией, умения анализировать свои состояния, причину их появления. На этой форме работы я хочу остановиться подробнее, дав четкие рекомендации и советы.

## Работа в Магическом круге



Круг всегда играл большую роль в жизни древних народов. Дома часто были округлой формы и строились вокруг огня, старейшины собирались в круг на совет, круглая форма Солнца и Луны находила свое отражение в жизни людей. Работа в круге – это очень древний ритуал, соединяющий многие века, народы и культуры. Круг символизирует целостность, завершенность, соединение прошлого и будущего, начало и конец, жизнь, смерть и возрождение.

Круг состоит из четырех частей, каждая из которых связана с определенной частью света, энергией соответствующей ей стихии и определенным аспектом личности.

Центр круга – место покоя и силы. В нем заключены энергии четырех сторон света и четырех стихий, с ними связанных, которые объединяются в центре, образуя энергетическую ось. Созданный вами круг становится той точкой, сквозь которую вы можете переходить из физического мира – в тонкий, из видимого мира – в невидимый. Так же это круг защиты и способ накопления энергии.

Смысл работы в том, чтобы научиться управлять энергией и слышать, чувствовать результат своей работы. Очень сложно научиться взаимодействовать с пространством, работать с энергиями окружающего мира так, чтобы чувствовать, как происходит эта работа, как энергии отзываются на ваше действие, взаимодействуют с вами, отвечают вам. Гораздо проще научиться делать это, взаимодействуя с небольшим по объему пространством. Для этого нам и нужен круг. Правильно созданный круг – это часть энергии общего пространства, усиленная и проявленная настолько, что ее можно чувствовать даже на физическом уровне. При вхождении в круг, сильно чувствуется разница между той энергией, которая за кругом и той энергией, которая в круге.

В круге вы работаете со своей энергией, взяв в помощники энергию частей света и энергию стихий. В ходе определенной работы, энергия закручивается по спирали и накапливается, не рассеивается, удерживаемая кругом, и поэтому вы можете ярко ощущать её движение и получать подтверждение того, что вы действительно взаимодействуете с энергией, а не думаете, что делаете это.

Так как круг объединяет энергии четырех частей света, вы можете работать с каждой из них отдельно и с объединенным потоком, в зависимости от вашей цели. Мы можем работать с вопросами прошлого, сглаживая и гармонизируя какие-то ситуации, можем работать с теку-

щим отрезком жизни, можем работать с ситуациями будущего, четко определив временной отрезок, в котором вы хотите достигнуть цели: месяц, год, пять лет и т. д.

Восток – место новых начинаний, место активизации идей. Стихия Воздух, ментальный аспект, тотемы: сова (инь) и орел (ян). Обращаясь к энергии Востока, мы работаем с новыми идеями и целями, программируя различные ситуации, которые хотим видеть в своей жизни.

Юг – место реализации и роста, возвращения и развития идеи. Стихия Вода, эмоциональный аспект, тотемы: лягушка (ян) и дельфин (инь). Обращаясь к энергии Юга, мы работаем на развитие того, что у нас уже создано и работает, на укрепление и расширение.

Запад – место созревания и реализации перемен, созревания идеи. Стихия Огонь, духовный аспект, тотемы: саламандра (ян) и змея (инь). На Западе мы работаем на получение конкретного результата, на подведение итогов.

Север – место завершения, анализа пройденного, место смерти и возрождения, место древней мудрости. Стихия Земля, физический аспект, тотемы: медведь (ян) и черепаха (инь). На Севере мы работаем с тем, что хотим завершить, с тем, с чем хотим попрощаться, осознав, что какая-то глава нашей жизни закончилась, и мы хотим двигаться дальше, осознав и проанализировав опыт прошлого.

Что может дать работа в круге:

- осознать причины проблем во взаимоотношениях, в бизнесе и работать с ними;
- преодолеть страх и ложные ограничения;
- работать с негативными ситуациями прошлого: утрата близкого человека, работа с причиной депрессии, душевной боли и т.д.;
- обрести силу и ясность ума;
- осознать свое предназначение;
- определить цели в жизни;
- определить способы достижения целей;
- научиться работать с энергией прошлого и будущего;
- соединиться со своим высшим «Я»;
- встретиться со своими тотемами и научиться использовать их силу;
- работать со своими внутренними и внешними энергиями, с целью оздоровления организма, обретения внутренней гармонии и равновесия;
- научиться «останавливать свой бег», быть здесь и сейчас;
- научиться быть наедине с собой, получать удовольствие от одиночества;
- оценить свою роль в обществе;
- обрести чувство независимости;
- обрести умиротворение;

И многое другое.

В работе с кругом существует шесть важных моментов :

### **1. Постановка цели.**

От правильно поставленной цели зависит результат вашей работы. Это причина вашей работы, явная и скрытая, основная и дополнительная. Существует ли в вашей жизни область, нуждающаяся в коррекции? Может быть, вы хотите что-то усилить или ослабить, гармонизировать? Может, вы ищете ответы на какие-то важные для вас вопросы? Важно, чтобы еще до создания своего круга вы осознали свое намерение. Тогда во время его создания вы уже заложите определенное качество энергии, которое поможет вам получить нужный результат. Ваша цель может быть явной, обдуманной, сформулированной. Вы можете быть наполнены ею, чувствовать ее связь с собой, со своим будущим. Кто-то решает конкретные проблемы в отношениях с конкретными людьми, кто-то работает над созданием или развитием бизнеса, или с денежным потоком. Кто-то хочет расширить свои финансовые возможности. Кто-то хочет

семью и детей. Кто-то отправляется в круг с целью своего развития, в поиске встречи со своим высшим «Я», со своим ангелом хранителем, учителем, Богом...

Работу над целью можно разделить на четыре части:

1.1. Осознать, что вы действительно хотите.

1.2. Почему вы этого хотите. Не стоит желать чего-то из-за страха, ради одобрения или похвалы, не стоит идти на поводу у своего Эго. Осознайте ваше ли это желание. Возможно, оно навязано кем-то – друзьями, родителями. Возможно, оно связано с чувством долга, ранами детства и т. д.

1.3. Для чего? Что это вам даст?

1.4. Осознать, каким приблизительно образом желание может осуществиться. Что вам для этого нужно сделать?

Если у вас несколько желаний, определите, какое из них повлечет за собой исполнение остальных, станет фундаментом для их реализации.

Но что делать, если у вас нет вопроса? Нет явной цели? В таком случае вы можете направить свою работу на поиск этой цели. Либо просто наслаждаться игрой энергий, находясь в благодарности. Просто Будьте. Безмолвствуйте. Остановитесь. Наблюдайте. Чувствуйте. Принимайте все, что происходит. Станьте наблюдателем. В текущий момент откажитесь от анализа, суждений и ожиданий, не пытайтесь ничего добиться, не пытайтесь гнаться за результатом.

«Путешествие рождает цель. Цель не ждет вас где-то в конце пути, путешествие создает цель в каждом шаге. Цель – в самом путешествии. Путешествие и цель неразделимы, это не две отдельные вещи. Цель и средства неразделимы. Цель распределена по всему пути, все средства содержат в себе цель». Ошо.

## **2. Подготовка.**

После осознания цели стоит определить, готовы ли вы к работе сейчас. Может вам нужно еще что-то понять, уточнить, сделать, осознать. Затем нужно определиться с местом, где вы будете работать: лес, горы, берег озера или реки, моря, может быть какое-то место силы или просто ваш собственный дачный участок. Удобство работы на дачном участке заключается в том, что вас не потревожат посторонние люди, дикие животные и создать свой круг в этом месте вы можете на долгий срок. Вам не нужно будет разбирать его по окончании медитации, и вы сможете воспользоваться им в другой раз. Но дачный участок не дает полного растворения в природе и работа на нем имеет некоторые минусы.

Затем вы должны понять, на какое время работы вы рассчитываете. Вы хотите медитировать в круге в течение часа, дня, вы хотите работать в нем несколько дней, недель, месяцев? Будете вы ночевать в круге или нет? На весь срок работы в круге вам необходимо оградить себя от решения различных вопросов, которые касаются обычной жизни, работы, обязанностей, для того, чтобы вас ничто не отвлекало.

Если вы планируете отправиться в это путешествие в одиночку, то обязательно должен быть человек, который будет знать, где вы и иногда навещать вас, не мешая вам.

В зависимости от того, какое место вы выбрали, на какое время вы рассчитываете и от времени года, вы должны продумать, что вы хотите взять с собой в свой круг.

Что можно взять с собой:

- воду и легкую еду;
- необходимую одежду, соответствующую сезону;
- коврик для медитаций, плед;
- водонепроницаемая куртка на случай дождя или дождевик;
- личные вещи: салфетки, крем и т.д.;
- средство от комаров и клещей;
- крем от загара;
- фонарик;

- блокнот и несколько ручек;
- спички;
- свисток (если вы в лесу, далеко от людей, с его помощью вы можете отпугнуть диких зверей);
- телефон (его можно иметь в выключенном состоянии на случай непредвиденной ситуации).

### **3. Умение оставить мир позади.**

Постарайтесь забыть обо всем, что вас тревожило. Забыть о своем опыте, знаниях, отбросить знакомые привычные реакции на действительность. Стать совершенно пустым, открыться для новых переживаний. Ничего не ждать.

### **4. Оценка жизни.**

Анализ того, на какой части своего жизненного пути вы находитесь. Осознайте себя, свое прошлое. От вашего прошлого зависит ваше будущее. Почувствуйте что они – единое целое, само пространство вашего пути. Осознайте, как вы связаны с миром, другими людьми, Богом, Вселенной.

### **5. Умение открыться для необычного.**

Необходимо полностью открыться происходящему, остановив бег мыслей, желаний, уйти от внутренней суеты. Наполниться голосом безмолвия.

### **6. Возвращение домой.**

Завершение всегда так же важно, как и начало. После работы в круге вам нужно будет бережно его разобрать или сжечь. Другими словами – закрыть пространство. Но не спешите все быстро закончить, переключайтесь в эту реальность, обыденность, очень медленно и плавно, сохраняя уважение к полученному опыту. Некоторое время после путешествия ведите спокойный образ жизни, дайте той работе на энергетическом уровне, которая началась внутри вас в круге, плавно завершится. Меньше разговаривайте. Если вы хотите поделиться своими открытиями и находками, очень тщательно подбирайте собеседников. Не все смогут вас понять и адекватно отнестись к вашим инсайтам.

### **Работа со страхом в круге.**

Многие мне говорили о том, что испытывают страх в круге. Явная причина страха может быть разная: страшно в темноте, страшно в лесу, страшно одному, можно бояться встретиться с дикими животными, с не менее дикими людьми... Но у любого видимого страха обязательно есть невидимая причина. Обидно, если ваш страх прервет или испортит вашу работу, сведет все ваши усилия на нет. Поэтому я хочу дать несколько рекомендаций по работе со страхом в круге, прямо в тот момент, когда он проявился.

1. Точно определите место в теле, где сосредоточено чувство страха.
2. Разрешите страху быть. Обычно человек подавляет чувство страха, напрягаясь и закрываясь, чем сильно блокирует движение энергии. Поэтому вам нужно расслабиться и позволить страху быть в вас. Смотрите в него как на свое отражение в зеркале. Разделите страх и того, кто боится, и найдите того, кто наблюдает за тем, как все это происходит.
3. Задайте себе вопросы: Как выглядит страх? Какой он формы? Цвета? Температуры и текстуры? Какие у него особенности?
4. В какой части тела он проявляет себя? Сконцентрируйте свое сознание на этой части тела и разрешите себе осознать те чувства, которые он пробуждает в вас: раздражение, одиночество, гнев, меланхолию, душевную боль, неуверенность и т.д.?
5. Наблюдайте за страхом, за переживаниями, которые рождаются внутри. Вам необходимо перейти из состояния жертвы страха в наблюдателя за страхом.
6. Отследите, какие воспоминания прошлого пробуждают в вас чувства, спровоцированные страхом. С какой ситуацией прошлого они связаны. Вспомните полно эту ситуацию и най-

дите ее положительные аспекты – чему научила вас эта ситуация, как она помогла вашему развитию?

7. Пойдите глубже в ваше прошлое и найдите аналогичные ситуации, которые стоят за той, которая проявилась. Пройдите по цепи событий и найдите самую первую ситуацию, в которой вы переживали этот страх, в которой он зародился. Поймите причину этой ситуации и найдите ее положительные аспекты. А так же осознайте, от чего вы тогда защищались с помощью этого страха. Возможно, эта форма защиты вам уже не нужна.

8. Войдите в положительный аспект вашего страха и закрепитесь в нем. Увидьте пользу вашего страха. Берите его энергию и используйте для достижения своей цели.

«Смелость – это движение в неизвестное, несмотря на все страхи. Смелость – это не отсутствие страха. Бесстрашие случается, когда вы становитесь все смелее и смелее. Но в самом начале разница между трусом и смельчаком не так уж велика. Единственное различие в том, что трус слушает свои страхи и следует им, а смельчак оставляет их в стороне и движется дальше». Ошо.

«Смелость – это движение в неизвестное, несмотря на все страхи. Смелость – это не отсутствие страха. Бесстрашие случается, когда вы становитесь все смелее и смелее. Но в самом начале разница между трусом и смельчаком не так уж велика. Единственное различие в том, что трус слушает свои страхи и следует им, а смельчак оставляет их в стороне и движется дальше». Ошо.

## Создание круга



Все начинается с поиска места для вашего круга. Место и то, каким будет круг, во многом зависит от того, на какой период вы его создаете. Наша группа обычно выезжает на 10 дней в любимое место на берегу реки и свои круги люди создают недалеко от палаточного городка, но при этом вдали от людей. В такой работе есть свои преимущества: с одной стороны вы не одни – в группе единомышленников, но работать самостоятельно вам никто не мешает. Вас могут подстраховать в нужный момент: последить за вашими детьми, которые остались в лагере, обеспечить вам безопасность при ночной работе в круге, приготовить пищу, пока вы заняты и т. д. Основное преимущество такой работы – вы несколько дней посвящаете кругу, имея возможность вновь и вновь в него возвращаться, отводя целый день для работы с какой-то одной частью света и соответствующей ей стихией. Недостаток такой работы в том, что лагерь живет по своему расписанию и вам нужно под него подстраиваться.

Итак, вы нашли место. Оно должно быть скрыто от глаз посторонних людей, должно быть сухим и достаточно просторным. Первое, что вы делаете – определяете центр будущего круга и, встав в него, анализируете, получится ли в этом месте достаточно добротный большой круг – настолько большой, чтобы вы могли в нем свободно лечь. Не следует при этом уничтожать растения, кустарники, которые, как вам кажется, «мешают». Если что-то сильно мешает созданию круга – найдите другое место.

После того, как вы определили центр, осознайте, что собственно это и есть ваше основное рабочее место в круге. Отследите, насколько вам комфортно и удобно. Если вы понимаете, что готовы медитировать здесь часами, приступайте к дальнейшей работе.

Вы можете создать круг из любых природных материалов, но преимущество отдается камням. Если вы находитесь там, где нет достаточного количества камней, можете использовать хворост. Это мой любимый способ создания круга. Вы строите «гнездышко», в основу которого закладывается обычный хворост, а сверху вы закрываете его очень мелким и тонким сухим лапником. Весь хворост вы предварительно ломаете на одинаковые части, длиной приблизительно 30 см, сложив его в две кучки (потоньше и потолще) недалеко от того места, где будет ваш круг. Когда вы будете формировать круг, вы укладываете хворост не кучками, а как бы переплетая хворост между собой, чтобы он не торчал, а лежал ровно. Высота стенки круга обычно 30—50 см. Ваш круг должен быть КРУГОМ, а не овалом или многоугольником, а для этого нужно потрудиться. Весь необходимый материал вы должны приготовить заранее, и все должно быть под рукой – создание круга это своеобразная медитация, и ничто не должно отвлекать вас от работы. Как вы создадите круг, с каким намерением, так он и будет работать.

Вам нужно приготовить четыре основных камня, они должны быть крупнее, чем остальные, если ваш круг из камней. Основные четыре камня закладываются в основу круга, определяя направление четырех сторон света. В определении направления каждой стороны света вам может помочь компас, либо солнце. Каждый камень подбирайте индивидуально, понимая, что камень передает энергию того места откуда вы его взяли, т.е. камни в горах или лежащие в земле сильно связаны с землей, камни из реки – с водой, если камень долго лежал в очаге – он будет носителем энергии огня, если камень лежал на других камнях, слегка их касаясь – он взаимодействовал со стихией воздуха и пронизан ею. Хорошо, если вы найдете такие камни и нужно расположить их в соответствии со стихиями и частями света. После завершения своей работы в круге, все камни нужно будет вернуть на место. Так же вы должны приготовить основной материал, из которого будете делать круг, расположив его рядом с вашим местом.

Вы обходите место будущего круга по часовой стрелке, как бы формируя его своей энергией, наполняетесь своей целью, которую вы выбрали и встаете в центр. Помните, что вы создаете круг не только на физическом уровне, но и на энергетическом. Вы обращаетесь к Ангелам, к силам природы, к энергиям четырех сторон света и просите помощи в создании вашего круга силы. Затем, заранее определив размеры вашего круга и поняв из скольких ваших шагов будет состоять радиус круга, вы делаете несколько шагов в сторону Востока, отмеряя первый радиус, берете первый камень и закладываете точку Востока в вашем круге. Затем возвращаетесь в центр, поворачиваетесь по часовой стрелке к следующей части света и закладываете второй камень на том же расстоянии от центра круга, и так со всеми частями света. При этом вы ходите четко по воображаемым линиям взад – вперед, не делая никаких лишних движений. Это очень важно.

Есть определенные законы движения (перемещения в пространстве) и поведения при создании круга силы и работе в нем. При создании круга мы перемещаемся внутри его строго по часовой стрелке, а снаружи – строго против часовой, таким образом, мы закручиваем поток энергии Ян внутри и поток Инь снаружи круга. Двигаясь навстречу друг другу, эти потоки создают границу круга на энергетическом уровне. Хаотичные, спонтанные движения недопустимы. Это же правило соблюдается при работе с кругом. Во время закладки камней мы движемся строго по радиусам в сторону частей света, создавая линии взаимодействия с ними. У круга должно быть место входа – выхода, т.е. входим и выходим мы строго в одном месте, «открывая и закрывая калитку» – маленькую часть круга, а не переступая через границу круга. При создании круга мы сохраняем молчание, находясь в медитации. Во время работы в круге допускается работа с голосом, как часть медитации.

После того, как вы заложили основные камни, вы приступаете к формированию самих стенок круга. Выходя за рамки круга, вы берете часть основного материала и укладываете его между основных камней, начав с Востока и двигаясь строго по часовой стрелке внутри круга и против часовой стрелки за кругом, стараясь входить и выходить в том месте, где запланиро-

вали «дверь» в круг. Работаете последовательно, планомерно создавая единую линию круга. При этом сохраняете глубокое плавное дыхание и не допускаете посторонних мыслей. Погружаетесь в медитацию. В последний момент вы формируете «дверь», понимая, что эту часть круга впоследствии будете открывать и закрывать.

После того, как ваш круг готов, посмотрите на него со стороны, прочувствуйте его – все ли вам нравится.

Теперь нужно «включить» круг. Но это особая, очень важная часть работы и к ней вы должны быть готовы. Создавая круг, вы наверняка устали. Нужно отдохнуть и подготовиться. Поэтому сделайте перерыв. Прежде чем войти в круг для работы, очиститесь водой, окурите себя дымом. Можно воспользоваться дымом костра или палочками, можно окурить себя травой. Для этого хорошо подходит полынь, зверобой, шалфей, чабрец, крапива. Еще раз глубоко осознайте, зачем вы хотите войти в круг, что хотите там делать, на какой вопрос хотите получить ответ. Затем прочтите молитву, призывая силы природы и Бога в круг.

Войдя в круг, встаньте в центр, закройте глаза, настройтесь на медитацию. Повернитесь на Восток и сделайте семь дыханий, как бы приветствуя эту часть света и приглашая ее к взаимодействию с вами. Не спешите, будьте осознанны. На вдохе вы берете энергию части света в свой круг, а на выдохе отдаете ей свою любовь.

Затем повернитесь по часовой стрелке в направлении Юга и сделайте то же самое. Таким образом, вы обращаетесь ко всем сторонам света, приглашая их в ваш круг. Затем делаете то же самое относительно энергии под вами и над вами – земля и небо. Затем делаете семь дыханий для центра круга, чувствуя, визуализируя, как все эти энергии объединяются и закручиваются в этом месте. При этом вы четко слышите, чувствуете все энергии одновременно.

Эта медитация может стать первой в вашем круге. Вы можете просто отдаться тому, что происходит, получать удовольствие, наблюдая за движением энергий, пытаясь понять разницу между энергиями частей света, понять, что они хотят до вас донести, открыть вам. Наблюдайте за тем, как ваше тело, ваше внутреннее пространство реагирует на эти энергии. Возможно, оно реагирует совершенно по-разному на разные части света. Просто будьте, просто наблюдайте.

Дальнейшая работа в круге будет зависеть от вашей цели. Возможные варианты этой работы мы рассмотрим позже.

## Создание круга дома

Многие люди, работавшие в кругах силы, хотят продолжать эту работу и спрашивают у меня, можно ли создать круг дома? Необходимость создавать круг силы дома обуславливается некоторыми причинами. Хочется постоянно взаимодействовать с кругом, а в природных условиях мы создаем его на какое-то время. После создания круга и работы в нем, совсем не хочется его разрушать – хочется продолжать взаимодействие. В силу сезонных моментов, тоже возникают вопросы – не каждому захочется медитировать в круге на морозе или под дождем. Поэтому я расскажу о том, как можно создать круг силы дома и как с ним работать.

Сразу хочется сказать, что домашний круг ни в коей мере не заменит вам круг, сделанный на природе. И работа с кругом будет выглядеть совсем не так, как с природным. Энергетические законы по его созданию будут другие. Давайте поэтапно разберем алгоритм создания вашего домашнего круга.

### **Начнем с того, что делать нельзя.**

1. Не следует делать круг на полу комнаты в том случае, если вы живете в квартире. Потому что ваш пол – это чей-то потолок и воздействовать на других людей мы не должны. Даже если вы живете на первом или последнем этажах, зачем вам энергия подвала или чердака...

2. Если вы живете в квартире, то не сможете работать по вертикали по той же причине – вверху и внизу вас живут люди, и мы должны быть экологичны по отношению к ним. Остается работать только по горизонтали, но и тогда вы будете тревожить соседей. У меня удачное расположение квартиры, она угловая и дом расположен так, что я совершенно не задеваю соседей, когда работаю с частями света.

3. Нельзя чтобы вашим кругом пользовался кто-то другой. Брал с него атрибуты или добавлял в него что-то по своему усмотрению. Этот круг только ваш и через него именно с вами будут общаться духи и высшие силы. Это очень сакрально.

## Создание круга в комнате

Для того чтобы создать дома круг силы, вам нужен или специальный столик, или большой круглый поднос. Специальные столики продают в определенных магазинах, и на них уже нанесена необходимая разметка по частям света и стихиям (стихии соответствуют частям света). Преимущество столика в том, что это более удобно для работы, но вам нужно найти такое место для него, чтобы он был подальше от посторонних глаз и, чтобы его никто не трогал. Поднос менее удобен, чем стол, но его можно убрать после работы в шкаф, на подоконник или в другое место, где он будет спрятан от любопытных глаз. Еще нужно будет что-то, на что вы при работе будете ставить ваш поднос – журнальный стол или табурет, закрытый тканью. Итак, определяетесь, что это будет, столик или поднос и затем ищите место силы для работы. Место, где будет расположен ваш круг. Вы делаете это интуитивно. Затем создаете круг.

Вырежьте из бумаги круг по размеру вашего подноса и разделите его на четыре части – это части света. Определите с помощью компаса, как они расположены по отношению к вашей квартире – части света на круге должны совпадать с их направлениями. В сектора частей света размещаем символы стихий, им соответствующие: Восток – символ Воздуха, Юг – символ Воды, Запад – символ Огня, Север – символ Земли. Середина круга – Эфир. Эфир это пространство, поэтому мы туда ничего не ставим. В центр мы можем помещать наши желания, написав их на листочке или визуализируя. Символом воды является вода, налитая в какую-то небольшую емкость и хорошо, если это будет небольшой кубок. Этой емкостью не нужно больше пользоваться в хозяйстве, пусть она будет только для алтаря. Символом огня будет свеча, которую вы будете зажигать при открытии круга. Символом земли может быть камень, соль, монеты, т.к. они являются символом стихии земли. Символом воздуха может быть перышко или ароматическая палочка.

Перед тем, как вы откроете круг (запустите алтарь), нужно очистить свою квартиру и себя. Очистить квартиру можете любым известным вам способом: свечой, святой водой, окурить благовониями или травами. Очистить себя тоже можно свечой или благовониями, травами. Затем запускаем круг, также как природный, начиная с востока. Но так как ходить внутри этого круга мы не можем, будем обходить его снаружи или использовать визуализацию.

Еще один вариант запуска круга в домашних условиях. Настройтесь на Восток и на стихию воздуха, обратитесь к ним с просьбой проявиться на вашем алтаре и создать круг силы. Таким образом, вы по кругу, переходя от стихии к стихии, обращаетесь к каждой из них и привлекаете их силу. Затем руками перемешиваете четыре энергии стихий, создавая общий поток энергии в центре круга. Берете горящую свечу (дополнительную, не ту, которая горит у вас в секторе огня) и трижды рисуете ею круг над вашим алтарем по часовой стрелке. Вы открыли алтарь и можете начинать работать над своими желаниями так же, как и в природном круге. Когда закончите работать, нужно вновь взять горящую свечу и трижды нарисовать ею круг против часовой стрелки, благодаря за помощь энергии частей света и стихий – вы закрыли круг.

## Работа с энергиями стихий

Прежде чем вы начнете работать с энергиями стихий, дайте себе немного времени для подготовки. Осознайте – что, зачем и почему вы хотите сделать. Осознайте себя настоящего. Сделайте записи, чтобы, после окончания курса, вы смогли к ним вернуться и проанализировать произошедшие изменения.

Обратите внимание на такие моменты:

- как вы относитесь к природным стихиям, какая из них более актуальна для вас, от общения с какой вы получаете больше удовольствия;
- попробуйте проанализировать, как стихии работают внутри вас, какая стихия основная;
- проанализируйте ваш предыдущий опыт работы или общения с энергиями стихий, что он вам дал, как повлиял на ваше развитие;
- проанализируйте, как вы уже используете энергию стихий, осознанно и неосознанно;
- зачем вы хотите работать с энергиями стихий, осознайте ваши цели и задачи;

На протяжении периода подготовки поразмышляйте над первым принципом – «Полное принятие и расширение». Очень важно начать работу полностью приняв себя, таким, какой вы есть, свою жизнь, убрать претензии к людям, миру. Остановиться в оценках и суждениях. С одной стороны это сложно, но с другой – очень просто. Представьте, как воспринимает мир новорожденный ребенок. Он не может судить, он не может сравнивать – у него нет опыта, а значит, нет оценки. Он просто смотрит на мир, принимая то, что мир преподносит ему.

«Не касайся никаких идей о себе. Отпусти все идеи о себе. Просто будь». Муджи.

Когда мы находимся в принятии, мы расслаблены и готовы к расширению. Расширению нашего сознания и, соответственно, энергии. Когда мы находимся в принятии, то можем спокойно смотреть внутрь себя и можем заметить то, что не видели раньше. Внутренний аспект человека состоит из нескольких частей, по которым он путешествует и которые развивает в течение жизни: Эго, Личность, Духовный и Высший аспекты. Но путешествуя по ним, через какое-то время человек понимает, что он – это не эти части. Любая из них – просто переживания каких-то состояний и оценка их: «О, я вырос духовно, я уже не веду себя как эгоист, я научился не обижаться и не обижать, научился управлять своими чувствами и мыслями...» Но кто это оценивает? Кто видит разницу, эти изменения? Ты – настоящий существуешь за пределами этих понятий и наблюдаешь за происходящими изменениями. Все эти части – просто одежда, которую ты меняешь, когда вырастаешь из нее. Ты можешь переживать себя как Эго, как Личность, как свою Духовную или Высшую часть. Но это не ты – это просто определение набора твоих определенных качеств.

Это самое первое расширение, которое нам доступно – осознать, что ты гораздо больше, чем просто Эго или просто Личность... Эти встречи с истинным собой иногда происходят спонтанно, во время каких-то практик или медитаций, вследствие различных тренингов. Человек переживает это новое состояние, и оно ему очень нравится. Он хочет удержать это состояние, сделать его своим. Но оно ускользает... Его трудно удержать. Почему? Потому что он вернулся в какую-то свою привычную часть и из этой части смотрит на это новое состояние, как на опыт, желая его повторить. Уже как на опыт. А значит, как на что-то из прошлого. Не надо смотреть, не надо желать повторить, нужно просто быть в нем, оставаться в этом новом состоянии.

Когда человек испытывает это впервые, его окутывает прелесть нового состояния – ровное беспричинное счастье, мудрое равновесие и готовность к принятию. Но есть один минус – он пока еще не знает, что делать с этим новым состоянием, с этим новым качеством себя. Он не знает, как совместить этого нового себя с прежним собой и той жизнью, которую он вел. Есть два варианта. Вернуться к прежней жизни и оставить новое как пережитый опыт, говоря о нем:

«Это было в моей жизни и это было прекрасно!» Или менять свою жизнь так, чтобы этому новому нашлось в ней место. Это очень сложно, но тогда для него открывается возможность нового расширения, которое поведет его за границы того, что он нашел. И этому нет предела.

Чем больше расширяется сознание человека, тем большую свободу он ощущает. Он начинает ее ценить, защищать, отстаивать свое право быть свободным и тут же попадает в ловушку утончившегося Эго. У свободы есть две стороны – «от» и «для». Для чего вам нужна свобода? Чтобы избавиться от чего-то, в т.ч. и от себя. Или для того, чтобы открыться чему-то новому? В любом случае, это не есть свобода. Это намерение, зачастую окрашенное зависимостью. Возможно даже зависимостью от свободы. Свобода начинается тогда, когда исчезают «от» и «для».

Свобода подразумевает свободу выбора, свободу самостоятельно строить свою жизнь, не зависеть от мнения других, честно проживать свои чувства и умение говорить правду. Существует пять уровней говорить правду. Проанализируйте их относительно себя:

1. Говорить правду о себе самому себе. Осознавать себя таким, какой ты есть.
2. Говорить правду себе о других людях. Видеть других людей такими, как они есть.
3. Говорить правду о себе другим людям. Уметь выразить свои мысли
4. Говорить правду о другом человеке ему самому. Уметь высказывать свое мнение тактично, не нарушая свободу другого человека.
5. Говорить правду всем и обо всем.

Найдите уголок тишины внутри себя. Чаще уходите в него, сделайте его своим привычным местом. Со временем уголок превратится в остров. И однажды вы увидите, как остров превратился в пространство, которое наполняет вас. И вы уже не согласитесь поменять его на что-то другое и будете находить способы убрать из своей жизни то, что его разрушает. Именно это учит менять свое отношение к происходящему. Вы просто выбираете счастье. Проблема исходит не из проблемы, а из вашего отношения к происходящему.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.