

мую точную интерпретацию ощущений и помогает достичь наилучшего результата из всех возможных в любом начинании.

Почувствуете ли вы, что ваша эмпатия изменилась, если вы выполните этот шаг? Когда я рассказываю о нем на лекции, каждый в аудитории чувствует прикосновение Духа. Одни осознают присутствие высшей силы, другие слышат слова или наблюдают видения, но на всех без исключения нисходит благодать.

Теперь настало время выполнить все три шага на практике.



Упражнение 1

Выполнение техники «От духа к духу» в процессе эмпатического взаимодействия

Я разработала это упражнение таким образом, чтобы вы могли его выполнять в процессе активного взаимодействия с другим человеком или существом. Его также можно использовать, когда вам нужно еще раз просмотреть собранную ранее информацию, которую вы еще не успели проанализировать. Например, представьте, что

вы получили послание, находясь на работе или во время учебы. Вы можете вернуться к этому событию и проанализировать его как бы в реальном времени.

Вам может быть известен источник эмпатического послания, но это не обязательно. Например, представьте, что вы едете в автобусе и вас переполняют эмоции, или вы спите и испытываете ощущения, не связанные с вашими сновидениями. Техника «От духа к духу» поможет вам, независимо от того, что вы знаете или не знаете.

Шаг первый. Подготовка. Сделайте несколько глубоких вдохов и внимательно изучите эмпатическую информацию. Произведите быстрый анализ, чтобы определить тип эмпатического послания по следующим признакам.

- ☉ Если информацию воспринимает тело, ее можно отнести к физической эмпатии.
- ☉ Если информация основана на чувствах, ее можно описать как эмоциональную эмпатию.
- ☉ Если это мысленное послание, значит, это ментальная эмпатия.
- ☉ Если вы осознали истину или ощутили невидимое присутствие, вы использовали духовную эмпатию.

- ☉ Если присутствуют признаки нескольких видов эмпатии или вы затрудняетесь с их определением, просто примите все как есть. Если вас переполняют ощущения, следующие шаги помогут вам в них разобраться.

Шаг второй. Обратитесь к своему духу. Сосредоточьтесь на области сердца и вспомните, что вы — искра божественного света и всегда были ей. Ощутите, увидите или как-то иначе осознайте эту истину и решите, что отныне вы будете действовать только от имени своего высшего «Я».

Шаг третий. Обратитесь к другим духам. Сосредоточьтесь на том, кто отправил эмпатическое послание. Если вы не знаете его источник, ваше обращение все равно достигнет цели. Также обратитесь к потусторонним существам, которые присутствуют рядом с вами, и к тем, что связаны с посланником. Ваше намерение должно быть направлено на взаимодействие только с самыми высшими аспектами всех людей и существ, которых касается эмпатическое послание.

Шаг четвертый. Обратитесь к Духу. Положитесь на волю Духа. С этого момента вы будете видеть, слышать или ощущать

его присутствие, и он сам будет руководить следующей частью упражнения.

Шаг пятый. Проанализируйте послание. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Еще раз перепроверьте первоначальное впечатление от послания. Оно по-прежнему кажется вам физическим, эмоциональным, ментальным или духовным? Или в нем сочетаются несколько или все четыре вида эмпатии? Если так, попросите Духа собрать их воедино, чтобы вы могли сосредоточиться только на одном виде эмпатии.

Попросите Духа очистить энергии, которые вы воспринимаете, и отделить те, что принадлежат вам, от тех, что принадлежат источнику эмпатии или присутствующим невидимым духам. Затем попросите, чтобы Дух помог вам расшифровать послание. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях, эмоциях или догадках и на всех связанных с ними мысленных образах и словах, пока не поймете смысл эмпатического послания. Если вы запутались, попросите Духа сделать так, чтобы смысл открылся вам позже, или просто избавиться от этой необходимости и помочь отправителю послания иным образом. Если же вам все понятно, спросите, следует ли вам поговорить с посланником

или как-то иначе сообщить о том, что вы узнали благодаря эмпатии. Если источник так и не объявился, просто спросите Духа, что вам делать с полученной информацией.

Попросите, чтобы Дух послал вам вдохновение или новые откровения, если они вам необходимы.

Шаг шестой. Закрытие. В конце попросите Духа наполнить вас и всех, кто имеет отношение к посланию, светом благодати. Когда будете готовы, вернитесь к повседневной жизни.



Совет 2

Мгновенная эмпатия

Иногда у нас есть только одно мгновение, чтобы откликнуться на чью-то просьбу, чувство или предостережение, оказать поддержку или совершить добрый поступок, продиктованный Духом. Как применить технику «От духа к духу» под давлением экстренных обстоятельств?

Получив эмпатическое послание, сделайте глубокий вдох, одновременно обращаясь к собственному духу и всем другим духам, видимым и невидимым. Со следующим выдохом вручите себя воле Духа. Затем на мгновение задержите дыхание и попросите Духа расшифровать эмпатическое по-

слание. Сделайте еще один вдох и попросите, чтобы Дух ответил на послание вместе с вами и ради вас. Сделайте еще несколько вдохов, намеренно высвобождая на выдохе любые нежелательные энергии, например чужие проблемы или эмоции, чтобы очиститься от них.



Исцеляющие потоки благодати

Исцеляющие потоки благодати, которые я также называю просто «потоками» или «исцеляющими потоками», — это лучи благодатной энергии, деятельная любовь, любовь, преумноженная во сто крат. Они доступны всем и служат только одной цели — помогать вам и всем без исключения, в чем бы вы ни нуждались.

Самый простой способ осознать эти потоки — представить их как лучи солнца. Дух или солнце создает их и питает, придавая им нужную форму. Призовите их, и они устремятся туда, где в них есть нужда, и будут воплощены именно в той форме, которая необходима. Там они и останутся, при необходимости меняя форму, до тех пор, пока изменение не будет завершено.

Я постоянно использую исцеляющие потоки в работе и в личной жизни. Это самый мощный

инструмент трансформации, с которыми я когда-либо работала.

Обычно, прежде чем попросить Духа послать исцеляющие лучи, я использую технику «От духа к духу». Так я могу быть уверена, что потоки будут исходить непосредственно от Духа и только ему решать, что с ними делать. Тот факт, что не вы определяете цель и не вы управляете потоками, гарантирует, что вы не попадете в созависимость или не переусердствуете.

Если коротко, то я рекомендую всем, кто владеет эмпатией, призывать потоки в любом из следующих случаев.

- ☉ **Чтобы помочь любому человеку или существу, с которым у вас установился эмпатический контакт.** Исцеляющие потоки укрепляют здоровье, успокаивают эмоции, приводят в порядок мысли, изгоняют темные силы и служат высшей истине.
- ☉ **Чтобы различить свое и чужое.** Исцеляющие потоки помогают различать свои и чужие ощущения, чувства, представление и внутреннюю сущность.
- ☉ **Чтобы отправить послание.** Возможно, вам самим нужно немного эмпатии! Исцеляющие потоки транслируют ваше послание во внешний мир.
- ☉ **Чтобы пробудить эмпатию.** Возможно, у вас заблокированы один или сразу несколько

видов эмпатии. Потoki не только устраняют блоки, но и создают нужные фильтры, чтобы другие могли до вас достучаться.

- ☉ **Чтобы снизить гиперэмпатию.** Если вы слишком чувствительны к чужим тонким энергиям, исцеляющие потоки усилят аурические и электромагнитные поля и установят границы эмпатии.
- ☉ **Чтобы пресечь манипуляции.** Потoki устанавливают строгие рамки, чтобы вы сами не стали жертвой манипуляторов и не ввели в заблуждение других.

Если вам нужен пример, чтобы понять, как работают потоки, представьте, что вы уловили осуждение со стороны другого человека, то есть у вас сработала ментальная эмпатия. Вы просто «знаете», что вы ему не нравитесь из-за вашей расы, вероисповедания или по какой-то другой причине. Воспользовавшись техникой «От духа к духу», вы можете попросить Дух окружить вас обоих исцеляющими потоками, тем самым установив энергетические границы. Теперь потоки, направляемые Духом, могут выполнять любые задачи. Они могут полностью заблокировать неприязнь, исходящую от человека, или привлечь ваше внимание к глубинным причинам этой неприязни. В любом случае Дух позаботится о вас обоих.

В следующем упражнении вы научитесь самостоятельно работать с исцеляющими потоками.



Упражнение 2

Как призвать исцеляющие потоки благодати

Исцеляющие потоки благодати применимы в любых обстоятельствах и для всех без исключения. Это упражнение можно выполнять как в процессе эмпатии, так и вспоминая событие из прошлого, которое вы хотите проанализировать.

Шаг первый. *От духа к духу.* Призывая исцеляющие потоки, всегда начинайте с техники «От духа к духу», чтобы обратиться к своему духу, другим духам и высшему Духу, который будет управлять процессом.

Шаг второй. *Нужны ли вам исцеляющие потоки.* Проанализируйте полученную информацию и решите, требуется ли помощь вам или тому, на кого направлена ваша эмпатия. Вам нужны исцеляющие потоки, если происходит что-либо из перечисленного:

- ⊙ вас переполняют ощущения;
- ⊙ вы не можете понять, что происходит с другим человеком;

- ⊙ вы чувствуете, что вами манипулируют, или желание манипулировать возникает у вас;
- ⊙ у вас или у вашего собеседника возникло ощущение дискомфорта или вы оба переживаете стресс;
- ⊙ вы чувствуете, что человек нуждается в исцелении;
- ⊙ вы не можете понять полученную эмпатическую информацию;
- ⊙ вы ощущаете негативное присутствие или энергию, которые воздействуют на вас или на собеседника;
- ⊙ вы чувствуете, что ваши границы нарушены;
- ⊙ вы понимаете, что у вас или у собеседника где-то стоит блок.

Шаг третий. *Призовите исцеляющие потоки.* Попросите Духа придать исцеляющим потокам нужную форму и послать их всем, кого это касается. Дух выберет и преобразует потоки и направит их на того человека или существо, которые нуждаются в помощи. Он может сформировать вокруг вас или вокруг них светящийся кокон, который послужит защитной оболочкой. В дальнейшем Дух сам будет управлять этими потоками.

Шаг четвертый. Закрытие. Когда почувствуете, что потоки сделали свою работу, поблагодарите Духа за помощь и попросите его разорвать эмпатическую связь. Потоки продолжат работать для вас и для всех, кого это касается, сколько потребуется. Когда будете готовы, вернитесь к своим делам.

Не поглощать, а регистрировать. Для тех, кто принимает все близко к сердцу

Я уже неоднократно говорила о том, как важно не поглощать и не задерживать чужую энергию. Почему я подчеркиваю этот момент? Все элементарно: мы просто не способны перерабатывать энергию, которая нам не принадлежит. Оставаясь в нашем теле, чужая тонкая энергия может вызвать воспаление, болезнь, эмоциональное расстройство, исказить чувства, извратить мысли, сбить с толку и связать нас с вредными для нас духовными идеями или сущностями.

Так что же делать? Как я уже упоминала в первой главе, умение регистрировать, а не поглощать чужую энергию — это ключ к чистым эмпатическим отношениям. В чем разница? Прежде чем рассказать об упражнениях для этой цели, приведу один пример.