



Тесс Уайтхёрст

# КНИГА О ХОРОШЕЙ ЭНЕРГИИ

СОЗДАНИЕ ГАРМОНИИ И БАЛАНСА  
ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕГО ДОМА



ВСЁ

Тесс Уайтхёрст

**Книга о хорошей энергии.  
Создание гармонии и баланса  
для себя и своего дома**

ИГ "Весь"

2012

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Уайтхёрст Т.**

Книга о хорошей энергии. Создание гармонии и баланса для себя и своего дома / Т. Уайтхёрст — ИГ "Весь", 2012

ISBN 978-5-9573-3736-2

Все мы сразу понимаем, о чем речь, когда слышим: «темная личность» или «наэлектризованная атмосфера». Эти выражения подразумевают не физическую реальность, а энергетическую. Другими словами, мы описываем нечто невидимое, но тем не менее реальное. Когда вы начнете намеренно развивать восприятие тонкого мира, то прежде всего осознаете: существуют такие места и люди, которые вызывают у вас чувство счастья, легкости, беззаботности или, наоборот, грусти, тяжести, беспокойства. Затем, когда погрузитесь еще глубже, вы научитесь не только ощущать энергию, но и увидите, что в состоянии взаимодействовать с ней, перемещать ее и даже трансформировать. В этой книге я делюсь очищающими и защитными практиками, которые помогут вам превратить свою жизнь из борьбы в почти постоянное приключение. Тесс Уайтхёрст

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3736-2

© Уайтхёрст Т., 2012  
© ИГ "Весь", 2012

## Содержание

Введение	7
1	8
Призыв инициации	9
Подробнее о восприятии тонкого мира	11
Практики, которые вы будете изучать	12
Почему практики, описанные в этой книге, полезны	13
2	14
Избавьтесь от хлама	15
Очищение	17
Создание шума	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Тесс Уайтхёрст**

## **Книга о хорошей энергии**

### **Создание гармонии и баланса**

#### **для себя и своего дома**

**Tess Whitehurst**

**The Good Energy Book**

**Creating Harmony and Balance for Yourself and Your Home**

\* \* \*

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA.  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

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

© 2012 by Tess Whitehurst

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2021

\* \* \*



*Дорогой читатель!*

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

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

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

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing loop followed by a series of sharp, intersecting strokes that end in a small, wavy flourish.

## Введение

С самого раннего возраста большинство из нас учат верить во что-то, что не является правдой. На самом деле нас учат верить в это настолько глубоко, что мы даже не осознаем, что верим, – мы думаем, что *знаем*. Эта вера коварно прокладывает себе дорогу, поскольку лежит в основе наших мыслей и переживаний и подтачивает наши инстинкты, отрывает нас от смысла, отделяет от непосредственного переживания настоящего момента и лишает духовных способностей, данных нам свыше.

Что же это за вера?

Вера в разделение – между видимым и невидимым, формой и духом, прошлым и будущим, между самим собой и другими и между тем, что мы «знаем» с научной точки зрения, и тем, что ощущаем духовным образом.

После многих лет депрессии, беспомощности и изнуряющего страха, которые являются неизбежными результатами этой веры, я начала работать с магическими и метафизическими методиками, такими как медитация, исцеление кристаллами, очищение пространства, фэншуй и ритуал.

Со временем, благодаря непосредственному опыту и наблюдению, я пришла к пониманию следующих вещей.

Нет разделения между видимым и невидимым, формой и духом, известным и неизвестным.

На самом деле все взаимосвязано и находится во взаимовлиянии и взаимодействии.

Когда мы настраиваемся на интуицию и принимаем связь между видимым и невидимым, мы можем абсолютно позитивно влиять на нашу жизнь и создавать те условия существования, в которых хотим оказаться.

В этой книге я делюсь целительными и очищающими практиками, которые помогли превратить мою жизнь из почти постоянного страха и борьбы в почти постоянное приключение и восторг. Я искренне желаю, чтобы вы испытали то же самое.

Благословляю вас от всего сердца,

*Тесс*

# 1

## **Энергия и тонкая реальность**

По правде говоря, есть только любовь. Да, есть внешняя сторона двойственности – светлое и темное, счастливое и печальное, видимое и невидимое, известное и неизвестное, но за всем этим и внутри него существует совершенное, цельное, единое энергетическое поле. Когда мы подключаемся к нему (то есть остаемся с ним на связи, даже если на поверхностном уровне воспринимаем иллюзию диссонанса), то можем сознательно направить его на исцеление самих себя и других и привести в свою жизнь гармонию, баланс и мир на более высоком уровне.

Вы открыли эту книгу, потому что в какой-то степени уже ощущаете это единое поле любви в основе «повседневной реальности» и выше нее. Более того, вы хотите узнать больше о том, как получить к нему доступ, чтобы изменить ситуацию к лучшему – превратить негатив в позитив и создать прекрасные, искрящиеся энергетические состояния на своем пути.

И вы обратились по адресу.



## Призыв инициации

### Примите тайну

Давайте посмотрим правде в глаза: тайной является все. И хотя мы можем что-то узнать о физике, философии или религии (или о чем-нибудь еще), кажется, что просто не существует способа добраться до самой сути.

Многие люди испытывают с этим сложности. Независимо от того, склоняются ли они к научной или религиозной точке зрения (или и к той и к другой), они лихорадочно пытаются определить как можно точнее, что здесь происходит, а что нет.

Хотя и в науке, и в духовности есть немало неоспоримого и полезного, как энергетик и ученик тонкого мира вы должны во всеоружии стоять перед лицом тайны, твердо причислять себя к ней и осознавать, что она вас окружает, находится внутри вас и возвышается над вами. Почему? Во-первых, потому что это единственно честная позиция. Во-вторых, потому что данная практика принятия тайны (которая постоянно развивается) позволит вам сосуществовать с тем, что *есть*, вместо того чтобы проецировать в мир идею того, что *должно* быть. Это, в свою очередь, откроет вам доступ к тому уровню восприятия, который не только необычайно глубок и приносит удовлетворение, но и представляет собой необходимое условие для эффективного и благотворного восприятия энергии и работы с ней.

Вот ваше первое задание. Возьмите блокнот и ручку. Расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и подумайте о ваших нынешних представлениях о реальности и природе существования. Поразмышляйте над тем, что раньше вы, возможно, считали само собой разумеющимся, например о навязанных извне теориях или о том, как именно вы пришли к почти незаметному «объяснению» тайны. Другими словами, придерживаетесь ли вы каких-либо убеждений или концепций, которые *предположительно* могут быть не совсем верными? Которые вы, возможно, просто приняли, не задавая никаких вопросов? Вы даже можете обнаружить, что, если действительно внимательно посмотрите на эти до сих пор непреложные истины, то найдете некоторые из них абсурдными или детскими. (Это абсолютно естественно, и здесь нечего стыдиться.)

Вот лишь несколько примеров того, о чем идет речь.

Время линейно. Подобно линии, оно имеет начало, середину и конец.

Реальность можно описать эпитетами *холодная* и *жесткая*.

Здравомыслящие люди могут договориться о том, что реально, а что нет.

Кто-то где-то уже все выяснил.

Бог существует.

Бог не существует.

У Бога есть борода (или Бог – это женщина, или Бог носит мантию, или ненавидит, когда люди занимаются сексом, и так далее).

Как только вы вспомните эти догмы, осознаете их и составите список всего, что может быть неверным или по крайней мере сомнительным, уделите немного времени каждой и посмотрите, сможете ли противопоставить ей противоположную идею. Мысленно поспорьте с самим собой и постарайтесь опровергнуть или хотя бы частично дискредитировать какие-то из этих представлений.

Например, рассмотрим концепцию, согласно которой время линейно и имеет начало, середину и конец. Записав эту мысль, вы можете поставить ее под сомнение: «Никто никогда не доказал мне, что время линейно, – насколько я знаю, оно может быть больше похоже на колесо или цифру 8. Физики-теоретики, такие как Стивен Хокинг и Альберт Эйнштейн, говорили, что время относительно и воспринимается по-разному в зависимости от того, где вы находитесь и

как быстро двигаетесь. Считается, что если бы мы могли войти в черную дыру и не умереть, то, возможно, сумели бы путешествовать во времени, а это указывало бы на то, что время вообще не линейно».

Когда вы почувствуете, что более или менее разобрались с каждым утверждением (на данный момент), сделайте глубокий вдох, закройте глаза и просто будьте готовы отпустить привычные понятия о предметах, которые в конечном счете представляют собой загадку. Будьте готовы погрузиться в тайну. Чтобы поддержать эту готовность, твердо произнесите аффирмацию (утверждение) про себя или вслух: «Я готов принять эту тайну. Я готов отдаться этой тайне. Я готов пребывать в этой тайне».

В качестве упражнения для инициации вы можете даже прогуляться на природе или понаблюдать за восходом или закатом солнца, неторопливо размышляя над каждой частью этой аффирмации. Это поможет постепенно избавиться от старого, а целенаправленное намеренное осознание тайны начнет преобладать и закрепляться в вашем сознании.

Во время чтения этой книги и выполнения практик, в ней описанных, рекомендуется произносить данную аффирмацию сразу после пробуждения. В качестве напоминания вы можете даже написать ее на бумаге для заметок, вставить в рамку и поместить на прикроватную тумбочку.

Как я уже сказала, в идеале эта практика отказа от жестких, устаревших концепций о природе времени и реальности будет развиваться. Чем больше вы отпускаете, тем больше вы будете связаны с тонким миром (включая мир бесконечной любви, а также множество чувств и невидимых энергий, которые характеризуют и определяют качество нашей повседневной жизни) и тем сильнее будете становиться духовно. Со временем вы обнаружите, что каждый день просыпаетесь с ошеломляющим чувством благоговения перед природой жизни и существования. «Еще один день здесь, в этом таинственном, прекрасном мире! – будете думать вы. – Как весело!» И это, как ничто другое, создаст пространство и откроет двери огромных возможностей в вашей жизни.

И обратите, пожалуйста, внимание, что в мои намерения не входит убедить вас принимать все, что я пишу, за истину в последней инстанции. В конце концов, несмотря на то что я пользуюсь словами для написания этой книги, тонкий мир находится за пределами слов, поэтому, когда я говорю о нем, я в лучшем случае могу только намекнуть на то, что пытаюсь передать. И даже тогда я веду речь только о своих ощущениях и выводах, а не о ваших. Только вы сами сможете непосредственно ощущать тонкий мир, учиться на собственном опыте, приходить к собственным выводам и формулировать свои теории и методы, которые лучше всего будут работать для вас.

## Подробнее о восприятии тонкого мира

Чтобы прояснить, что я подразумеваю под *тонким миром*, вы можете считать это выражение зонтичным термином, который обозначает все, что лежит в основе того, что мы в нашей культуре называем «повседневной реальностью». По своей сути это чистое, открытое, единое, обширное, сознательное присутствие, которое мы можем называть любовью. Кроме того, существуют более плотные, но невидимые энергии, которые порождают и которые характерны для иллюзии дуальности (яркое/темное, легкое/тяжелое и так далее). И хотя дуальность – иллюзия, это весьма распространенное явление жизни, в центре которой мы находимся. Поэтому сознательная работа с этим уровнем тонкой реальности может быть очень полезной для тех позитивных изменений, которые мы хотим осуществить.

Чтобы еще лучше сориентировать вас в том, что я имею в виду под тонким миром, обращу ваше внимание, что, независимо от того, считаем ли мы себя экстрасенсами или людьми, обладающими интуицией, каждый из нас уже чувствует этот мир. Например, все мы сразу понимаем такие выражения, как «темная личность», «наэлектризованная атмосфера» и «тяжелая задача». Человек обычно не стоит в темноте, атмосфера не подключена к электрической розетке, а задача не сделана из свинца. Все эти выражения подразумевают не физическую реальность, а тонкую, или энергетическую. Другими словами, мы говорим о чем-то невидимом, но тем не менее реальном и узнаваемом.

Когда вы начнете намеренно развивать осознание тонкого мира, то прежде всего поймете, что существуют такие места и области, которые вызывают у вас чувство счастья, легкости, беззаботности или, наоборот, грусти, тяжести, беспокойства. Вы можете также осознать, что у одних людей, по-видимому, такая вибрация, которая вас привлекает, а у других, вероятно, такая, которая вас отталкивает. И можете почувствовать желание приблизиться к тем или иным объектам и ситуациям или держаться от них подальше на основании ваших предчувствий и энергетического восприятия.

Затем, когда вы еще глубже погрузитесь в это осознание, вы не только начнете ощущать паттерны и узнаваемые образования в энергии, но осознаете, что в состоянии взаимодействовать с ними, перемещать их и даже трансформировать. И это подводит нас к следующей теме.

## Практики, которые вы будете изучать

Повторяю, все является единым энергетическим полем. И, когда мы начинаем осознавать невидимые слои внешней стороны нашей нынешней жизни, мы начинаем замечать, что, как кажется, одни вещи обладают «хорошей энергией», а другие – «плохой». Однако в действительности энергия нейтральна, хотя в настоящий момент она может казаться заблокированной, застойной и гноящейся или текущей, здоровой и живой. Заблокированная энергия может быть преобразована в живую, но когда она заблокирована, то нередко может (и так происходит) казаться плохой и привлекать негативные условия, чувства и энергетические паттерны. И наоборот, живая энергия привлекает позитивные условия и энергетические паттерны. Вы можете сравнить энергию с водой или воздухом. Она не хороша и не плоха сама по себе, но когда становится застойной, то может стать питательной средой для нездоровых состояний.

Точно так же, как болотная вода может привлекать и поддерживать организмы, которые делают ее опасной для питья, заблокированная энергия может привлекать негативные эмоции и токсичные условия. Хорошая новость в том, что мы можем заниматься практиками, которые заставляют энергию двигаться здоровым образом и трансформируют заблокированную энергию в живую. Она не только обогащает наше пространство, дух и условия жизни позитивом и сиянием, но, кроме того, наполняет нас чувством силы и самообладанием, а также (поскольку все взаимосвязано) помогает исцелять и преобразовывать энергию всей планеты.

Из этой книги вы узнаете о целом спектре практик, включая энергетическую защиту, благословение и тонкую настройку, однако я обнаружила, что, когда дело касается счастья и проявления позитивных условий в нашей жизни, наиболее важными моментами являются: (а) очищение наших собственных энергетических полей и (б) очищение энергетических полей наших домов.

Чтобы проиллюстрировать невидимую механику очищения энергии, давайте снова обратимся к сравнению с водой. Представьте себе заболоченный каменный фонтан, вода в котором уже какое-то время остается неподвижной. В ней поселились разнообразные растения и бактерии, и она начала зеленеть и дурно пахнуть. Затем представьте, что пришел садовник и переносил эту воду в озеро, где бактерии и другие живые организмы прекрасно себя чувствуют. Затем он тщательно очистил дно фонтана органическими чистящими средствами и налил туда свежей, чистой, искрящейся колодезной воды. Наконец, он починил фонтан, чтобы вода в нем текла, сверкала, генерировала отрицательные ионы (научный термин для хороших вибраций) и оставалась свежей.

Образно говоря, фонтан – это ваш дом (хотя это можете быть и вы сами). Вода – это энергия в вашем доме. Бактерии и другие живые организмы – заблокированные сущности, эмоции и мыслеформы. Озеро – это бесконечное единое поле любви, которое на самом деле лежит в основе всех вещей и вносит порядок и гармонию во все слои восприятия, и мы всегда можем получить к нему доступ, просто осознав его. А садовник (духовный целитель или практик, то есть *вы*), вместо того чтобы использовать чистящие средства (хотя они также могут пригодиться), очищает энергию с помощью сосредоточенного внимания, которому помогают такие вещи, как звук (например, колокольчики и погремушки), молитва, пение и натуральные ингредиенты (например, дым шалфея и морская соль).

## **Почему практики, описанные в этой книге, полезны**

Большую часть жизни на этой планете мы, люди, проводили на открытом воздухе. И, рассуждая в рамках макрокосмоса, в не столь отдаленном прошлом наши жилища были менее постоянными и находились ближе к дикой природе. Это означает, что существовала естественная энергетическая система очищения. Застойная энергия, а также энергетические остатки старых мыслей, слов и эмоциональных паттернов, находящиеся в нашем физическом теле и вокруг него, а также в нашем жизненном пространстве, недолго оставались в этом мире (говоря в целом), потому что ветер передвигал, солнечный свет активировал, дождь смывал, а земля поглощала их.

Конечно, магические и шаманские практики периодически использовались для воплощения и направления вездесущего потока божественной природной энергии, чтобы очистить и исцелить пространства и людей. Но теперь, когда мы как культура переехали в закрытые помещения и предприняли глобальный разрыв с миром природы, энергетически чувствительные люди должны регулярно применять подобные практики, если мы хотим обеспечить свои тела, жизни и жизненные пространства чистой, искрящейся энергией. Точно так же изучение и использование методов энергетического исцеления значительно перестраивает наше взаимодействие с миром природы – в индивидуальном плане и в плане всей культуры, что имеет огромное значение в настоящее историческое время.

## 2

### **Предварительная подготовка: начальные изменения**

Поле чистой любви, лежащее в основе всего, хочет пролиться на вашу жизнь, как ветер хочет дуть, а волны хотят вечно омывать берег. Цель этой главы – убрать любые основанные на иллюзиях блоки, стоящие на пути этого естественного, позитивного импульса, чтобы расцвела радость и потекли благословения. Мы достигнем этого, проведя первичное очищение отрицательной (застойной) энергии, чтобы установить более чистую и жизнерадостную вибрацию в вашем доме. В свою очередь, поскольку все взаимосвязано, ваша личная энергия начнет меняться таким образом, что очистит ваш разум, увеличит вашу силу и подготовит вас к предстоящему захватывающему путешествию.

## Избавьтесь от хлама

Независимо от того, где находится предмет и как часто вы сознательно думаете о нем, вы находитесь в отношениях со всем вашим имуществом. Другими словами, у вас должна быть по крайней мере пара мыслей, чувств, воспоминаний или обязательств, связанных с предметом, иначе вы не сможете признать его своим. Итак, в этом едином море энергии, которое мы называем существованием, вы можете вообразить, что (с точки зрения энергии) ваши отношения с каждым предметом, которым вы владеете, – это энергетический шнур. Если вы любите, используете или нуждаетесь в чем-то, предмет посылает вам положительную энергию через этот шнур. (Чтобы это представить, подумайте о тонком заряде, который вы получаете от своей любимой пары обуви или свежих простыней из органического хлопка.) Если вы *не* любите, *не* используете или *не* нуждаетесь в чем-то, этот предмет либо высасывает из вас энергию, либо посылает негативную энергию в вашу сторону. (Теперь подумайте о небольшой, но важной утечке энергии, которую вы чувствуете, когда разбираете шкаф, битком набитый одеждой, которая вам не нравится, или стираете пыль с уродливого фарфорового петуха, подаренного родственниками вашего супруга.) Помня об этом, вы видите, что, по сути, весь хлам, которым вы владеете, фактически ведет к утечке энергии. Со временем, учитывая все то, чем вы владеете, это может привести к весьма значительному истощению вашей жизненной силы и снижению уровня общего благополучия.

Более того, все взаимосвязано. Существует неразрывная связь между тонким миром и физическим, так же как существует неразрывная связь между предметами в вашем доме и вашими мыслями, чувствами, убеждениями и условиями жизни. Перефразирую эту мысль: когда вы выкидываете хлам из своего дома, вы одновременно избавляетесь от хлама в вашей жизни. Более того, вы осуществляете настройку вибраций тонкого мира, снижая вероятность нежелательных условий, мрачных чувств, бытовых разногласий и общего негатива. В свою очередь, ваш дом станет счастливее, а ваша будущая энергетическая работа – более обоснованной, органичной и эффективной. (Для иллюстрации: если вы поклонник Гарри Поттера, подумайте, скольких проблем можно было избежать, если бы Хогвартс был очищен от хлама!)

Так что осмотрите все ваши ящики и шкафы, багажник автомобиля, чердак, подвал, арендованный склад и все места, где вы можете хранить предметы, которые вам не нравятся, которые вы не используете или в которых не нуждаетесь. Потратьте на это столько времени, сколько необходимо, независимо от того, займет ли это неделю, месяц или год. Если эта перспектива вас подавляет, возьмите обязательство разобрать комод или хотя бы коробку. Затем сделайте ту же работу на другом небольшом участке, пока сами собой не начнете набирать обороты.

Когда вы избавляетесь от хлама, держите рядом бутылку свежей воды и пейте, пейте, пейте. Избавление от хлама – это процесс высвобождения и вымывания энергетических токсинов из вашего разума, тела и эмоций, поэтому вода (в дополнение к пользе для вашего здоровья и поддержанию гидратации) поможет этому процессу.

Контрольный список (из моей книги «Магия домоводства») поможет вам распознать хлам, когда вы его увидите.

**Таблица 2-1. Контрольный список для избавления от хлама**

<b>Бумага</b>	Старые квитанции Старые гарантийные талоны и другие ненужные документы Рекламные письма и листовки Старые открытки и любовные письма Просроченные купоны
<b>Одежда</b>	Одежда, которая вам не подходит Одежда, которая вам не нравится Одежда, которая заставляет вас чувствовать себя непривлекательными или недостаточно привлекательными Одежда, которую вы никогда не надеваете Одежда, которую нужно отдать в ремонт, но вы никогда этого не сделаете
<b>Книги</b>	Любая книга, которую вы никогда не откроете снова
<b>Украшения</b>	Любое украшение, которое не поднимает вам настроение и не приносит радости Любое изображение, отражающее состояние или чувство, которое вы не хотите испытывать Сухие или искусственные цветы или растения, которые кажутся увядшими, пыльными, хрупкими или мертвыми
<b>Мебель</b>	Любая вещь, которая не вписывается в ваш дом Любая кровать, диван или обеденный стол, которые вы делили с бывшим партнером Все, что вы не любите Предметы, о которые вы спотыкаетесь, которые причиняют вам боль или неудобства
<b>Подарки</b>	Все, что вы храните из чувства вины или долга
<b>Еда</b>	Все, что вы, честно говоря, никогда не будете есть
<b>Хлам в машине</b>	Мусор Все, что не имеет отношения к вашей машине
<b>Незаконченные проекты</b>	Все, что вы не собираетесь (честно говоря) закончить в следующем месяце
<b>Сломанные предметы</b>	Любой сломанный предмет, который вы не можете или не хотите починить (если только он не все еще полезен и удобен, и вам, честно говоря, совсем не мешает, что он не совсем в порядке)
<b>Предметы с негативными ассоциациями</b>	Подарки или бывшие в употреблении вещи от людей, с которыми связаны неприятные воспоминания Все, что напоминает вам о негативной ситуации или периоде



## Очищение

Поскольку мы часто называем негативной просто застойную энергию, только тщательное физическое очищение сможет заставить ее течь в правильном направлении. Кроме того, намерение направляет энергию подобно лазерному лучу. Поэтому, когда вы проводите очищение с четким намерением убрать негатив и поднять вибрацию, угадайте, что происходит? *Вы снимаете негатив и поднимаете вибрацию.* Так что приступайте к работе! Слишком не усердствуйте (если только это не является вашей целью), но заставьте себя сделать немного больше, чем во время обычной уборки.

Например, вы можете протереть пыль под предметами и за предметами, которые обычно остаются на месте, почистить шторы паром, вытряхнуть коврики, перевернуть матрас и так далее.

Также существует целый ряд натуральных ингредиентов, таких как эфирные масла, вибрационные эссенции и даже чистая энергия мысли, которые вы можете добавлять в свои чистящие средства для усиления эффекта. Вот несколько идей.



### Эфирные масла

Как вы, наверное, знаете, эфирное масло – это очень ароматная, высококонцентрированная жидкость, извлеченная из того или иного растения, которую можно купить и в интернете, и в большинстве магазинов здорового питания. Некоторые эфирные масла могут раздражать кожу, поэтому будьте осторожны. Эфирные масла из списка, приведенного ниже, обладают высокими духовными вибрациями и могут значительно поднять и очистить вибрацию вашего дома. Начните с органического биоразлагаемого чистящего средства без запаха, а затем подумайте о том, чтобы добавить десять-двадцать капель какого-либо из следующих масел в любой комбинации:

- кедр;
- лимон;
- шалфей мускатный;
- шалфей;
- лаванда;
- розмарин;
- чайное дерево;
- эвкалипт;
- ель.



### **Вибрационные эссенции**

Вибрационные эссенции (цветочные и с минералами), в отличие от эфирных масел, не пахнут. Это скорее духовная вибрация цветка или минерала, сохраненная в воде и бренди. Любое из следующих веществ может быть добавлено в натуральные чистящие средства или освежители воздуха, чтобы сообщить пространству свежую и позитивную вибрацию.

**Примечание.** Эссенции доступны в интернете и во многих магазинах здорового питания. Вы также можете легко научиться делать собственные. В книге «Природная целительная мудрость и ноу-хау» (*Natural Healing Wisdom & Know-How*), составленной Эми Роуз, приводится подробное описание, как создавать цветочные эссенции. Как приготовить эссенции с минералами, вы узнаете, прочитав соответствующую главу книги «Магия домоводства».

#### **Цветочные эссенции:**

- «Рескью Ремеди» (капли Баха).
- Эссенция крабового яблока.
- Эссенция белого каштана.
- Розовая эссенция.

#### **Эссенции с минералами:**

- Эссенция из флюорита.
- Эссенция из белого кварца.
- Эссенция из розового кварца.
- Эссенция из цитрина.



### **Энергия мысли**

Вы также можете эффективно наполнять чистящие растворы и натуральные освежители воздуха своими мыслями, молитвами, визуализациями и намерениями. Например, принять участие в любом из следующих мини-ритуалов благословения.

■ Держите чистящее средство двумя руками, закройте глаза. Произнесите следующие слова или что-то в этом роде: «Бог/Богиня/Все Сущее, прошу тебя, наполни это чистящее средство вибрациями чистоты, просветления и любви». Затем представьте, как очень яркий белый

свет спускается сверху, входит в вашу макушку, направляется вниз к сердцу, движется по рукам и выходит через ладони в емкость, которую вы держите. Визуализируйте/представьте/почувствуйте, как она кружится и пульсирует этим светом.

■ Поставьте чистящее средство на солнце и скажите или подумайте: «Я призываю свет солнца активизировать и оживить очищающие и просветляющие аспекты этой жидкости». Пусть она впитывает солнечные лучи в течение трех или пяти минут.

## Создание шума

Теперь обратимся к некоторым способам очищения пространства. Другими словами, мы будем работать в тонком энергетическом мире, чтобы очистить воздух и изменить вибрации к лучшему.

Звук может заставить энергию двигаться здоровым образом, ослабляя и высвобождая негативную, застойную энергию и помогая преобразовать ее в позитивную, живую. Вот почему многие целители – шаманы и энергетики – бережно хранят свои погремушки и колокольчики. На самом деле одной погремушки (или даже простых хлопков в ладоши – см. ниже) часто может оказаться достаточно, чтобы как следует очистить энергию в пространстве. И это приводит нас к следующей теме.



### Идеальная погремушка для очищения пространства

Раньше я просто громко хлопала в ладоши по периметру каждой комнаты или другого помещения в моем доме, чтобы очистить пространство с помощью звука. И хотя это тоже работает, но руки после этого долго оставались красными и ныли, поэтому в моей голове начала складываться инструкция по созданию этой погремушки. Если вы решите последовать моему примеру, то обнаружите, что она идеально подходит для очищения пространства, а кроме того, проста в изготовлении и недорого стоит. А поскольку вы делаете ее сами, у вас с ней немедленно возникает синергия. Погремушка становится как бы продолжением вас и вашей личной силы, что всегда приветствуется, когда речь заходит о шаманских или духовных инструментах.

#### ***Вам потребуется:***

- # большая металлическая солонка с ручкой;*
- # две горстки сушеных белых бобов;*
- # две горстки сушеных черных бобов;*
- # зубчик чеснока;*
- # солнечный свет или белый шалфей.*

Сначала очистите солонку, погрузив ее в солнечный свет или белый дым шалфея на одну-две минуты. Затем возьмите в правую руку горстку белых бобов. Положите правую руку в левую и визуализируйте/представьте/почувствуйте, как бобы светятся, кружатся и пульсируют очень ярким белым светом. Мысленно наполните их намерением помочь очистить пространство от всей негативной и застойной энергии. Точно так же наполните зубчик чеснока светом и намерением, затем разрежьте его на восемь частей и поместите их в солонку вместе с остальными ингредиентами. Повторите этот процесс с еще одной горсткой белых бобов и двумя горстками черных. Закройте крышку, возьмите погремушку двумя руками и посвятите ее Великому Духу, Богу/Богине, Вселенной (или назовите другое имя Всевышнего), подняв ее вверх и визуализируя очень яркий белый свет, спускающийся вниз и наполняющий ее. Вы можете произнести молитву или заклинание, например:

## **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.