

КИМБЪРЛИ КИНГСЛИ



# Енергийното лечение

*Как да презаредите живота си  
за 30 секунди*

МОНТ



На Ан и Рой Кингсли

За ежедневно демонстрираната любов,  
съчувствие и блясък.

# БЛАГОДАРНОСТИ

Взаимовръзката ми с Бога е основата и вдъхновението в цялата ми дейност. Не стигат думи да изкажа благодарността си за тази първостепенна взаимовръзка в живота ми.

„Сърдечни благодарности“ на моя агент Джон Уилиг, който е съвсем наясно с издателската дейност и на Мат Холт, който ме насочи в правилната посока и любезно отговори на въпросите ми.

Благодаря на всички от Career Press/New Page Books – издателска къща с огромна енергия.

Бих искала да благодаря на Хал Зина Бенет за неговия първоначален ентузиазъм, както и на Барбара Нейбърс Дийл за ценната обратна информация в началото.

Специални благодарности на Бил Летоу за това, че направи първата серия на изданието и за неговата неоченима обратна връзка и приятелство.

Благодаря на Люис Медина за „правото на“ ползване на графичния план.

Дълбока благодарност за моето невероятно семейство и приятелите за тяхната непоколебима подкрепа, както и за това, че внесоха особена свежест на живота ми – знаете какво сте за мен!

И на Мишел, Кристин и Ейми, които вляха своята енергия и светлина в този проект и ми позволиха

да им го прочета.

Специални благодарности на Анна Пеги за това, че е такава каквато е и, че ме вдъхновяваше всеки ден с бодрия си дух и на Джими Пеги, който ми помага да се грижа добре за нея.

И накрая, бих искала да предам прочувствените си благодарности на моите клиенти, студенти и читатели – възхвалявам вашето просветление.



# СЪДЪРЖАНИЕ

<b>Въведение</b>	<b>11</b>
<b>Глава 1: Открийте вашата духовна същност</b>	<b>21</b>
Една отправна точка	22
Ежедневно зареждане	26
Нива на личността	29
Просто дишайте	31
Да оставим животът да ни води	34
Да знаете всичко	35
Възползване от собствените възможности	40
Останете земни	44
<b>Глава 2: Разберете енергията на чувствата</b>	<b>48</b>
Сълзи	50
Съпричастност	53
Проекция	56
Сдържане	60
Трансформация	64
Сънища	68

Инстинкти	71
<b>Глава 3: Организирайте мислите си</b>	<b>76</b>
Осъзнаване	78
Мълчание	80
Насочване на вашата енергия	83
Оценяване вместо осъждане	86
Твърдения	89
Възприятие	93
Интуитивни мисли	96
<b>Глава 4: Ценете тялото си</b>	<b>100</b>
Телесна перспектива	102
Възстановяване на тялото	106
Красота	109
Физическа цялостност	113
Ядене за успокояване	117
Отхвърляне на пластове	121
Метаболизъм и енергия	124
<b>Глава 5: Преценете обкръжението си</b>	<b>129</b>
Интимен кръг	130
Прошка	134
Подхранване на взаимоотношения	137
Раздели	140
Работа	144
Природосъобразен начин на живот	148
Всекидневен избор	152
<b>Глава 6: Увеличете страстта си</b>	<b>156</b>
Следвайте сърцето си	158

Изнервяне	161
Вашият проект за първообраз	165
Фънки духовност	168
Секс	171
Смях	174
Удоволствие	177
<b>Глава 7: Поглед в бъдещето</b>	<b>181</b>
АЗ СЪМ УВЕРЕН	184
АЗ СЪМ СЪЗИДАТЕЛЕН	188
АЗ СЪМ СИЛЕН	190
АЗ СЪМ ОБИЧАЩ	193
АЗ СЪМ ИЗРАЗИТЕЛЕН	196
АЗ СЪМ ПРОНИЦАТЕЛЕН	198
АЗ СЪМ ВДЪХНОВЕН	201







## ВЪВЕДЕНИЕ

Днес еволюцията ни насочва и предлага невероятна възможност. Ние можем да се научим да управляваме енергията си сред забързаното ни и високотелно ежедневие. Идентифицирането на източващите енергията източници вътре в нас и около нас, както и контролирането на личните енергийни ресурси, е противоотровата на стреса и ключът за зареждане отвътре навън, за да станем просветени. Не трябва да изоставяме ежедневието си, за да се впуснем в това пътешествие. Предлаганите предизвикателства само откриват добри перспективи за увеличаване темпото на личната ни еволюция. Всяка стъпка ни приближава към съвременната духовност, в която ние сме много просветени, дълбоко вкоренени, несвързани с конкретни резултати, все още твърде привързани към нашата същност и вътрешен източник на духовна енергия. Като се настроим вътрешно и научим езика на енергията, ние сме водени към мястото на пълно сливане на духа и материята – въплътена духовност.

Въплътяването на духа в материята води до създаване на здрав, гъвкав и светъл съд-вместилище, от което ние пламенно излъчваме любов, живот, радост и всички други атрибути на духа. Това е нашето предназначение тук на Земята. Ние сме тук, за да играем твърдо и страстно да изразяваме себе си. Въпреки това, много от нас прекарват времето си в оправяне на бъркотиите от избора, които сме направили, и които не са базирани на една отправна точка вътре в нас, а на милиони външни отправни точки, които ние погрешно търсим за отговори и енергия.

Любов и състрадание, за нас самите и за другите, ни водят в това пътуване и смелостта е наш придружител, който последователно да следи директивите на живота – директиви, които понякога ни молят да се освободим от онова, което ни поддържа скучни и безстрастни.

Всяка изтърпяна болка е краткотрайна и се заменя от възторг. И вие ще откриете, че енергията, която натрупвате по пътя, не само ще намали стреса, но и ще осигури продължително вдъхновение и просветление.

Зареждане отвътре и превръщане в просветен е днешният еквивалент на просветлението; вие наистина ставате все по-просветен с всеки изминал ден. Това води до максимизиране на количеството енергия, което сте способни да задържите във физическото си тяло до точката на появяване на сияние. Термините *напрегат*, *изцеден* или *стресиран*, показват обичайните начини, по които губим ценна енергия. Размишляването върху принципите, изложени в тази книга, ще ускори процеса на изпълване

с енергия.

Ние можем да достигнем тази висока цел, само заради онези преди нас, много от които е трябвало да напуснат този свят, за да се откъснат в достатъчна степен от изкушението и безумието и да позволят духът да изпълни тяхното същество. Шаблонът е зададен. Изправени сме пред нова ера и сега сме свободни да следваме съвсем съзнателно оставената от нашите мъдри предци следа.

Тази книга е разделена на седем глави, всяка от които ви движи напред към заредена с повече енергия и страст версия на самите вас! Здравословна енергийна система се движи отвътре навън, както разделите на тази книга. В допълнение към по-нататъшната ви лична еволюция, моята надежда е, че четенето на тази книга ще ви донесе наслада – ще имате повече радостни мигове.

## Разпознаване на Просветените

Човек може да разпознае „Просветен“ от една миля разстояние. Един ден, след като оставих дъщеря си на училище, бях в колата си и почти бях излязла от паркинга, когато мярнах силуета на някакъв човек. Едва го виждах, но бях достатъчно заинтригувана, за да намаля скоростта и да го наблюдавам една минута, докато вървеше към камиона си. След малко можех да го виждам по-добре. Той изглеждаше като средно статистически мъж, чиято риза бе

спретнато напъхана в стегнатите му с колан джинси. Подробностите от външния му вид са без значение. Това, което беше достатъчно силно да ме накара да спра и да му обърна внимание, беше неговата *просветеност*. Ние не винаги виждаме просветеността на някой човек, но винаги я *долавяме*. Може да почувствате приятно усещане или просто силно да почувствате присъствието му.

Този вид просветление е зарядът, който идва от присъствието на силна връзка с вътрешния ви източник на енергия. Тази вътрешна, духовна енергия е самият живот – неразреден и необременен живот. Това е, което прави човека просветен. Вие можете да бъдете силни без да бъдете духовно заредени; все пак това е получена отвън сила, не просветление, и винаги е краткотрайна.

Тази книга се занимава с вътрешната, истинска, духовно получена сила. Ще научим как да се включим към този неограничен източник на духовна енергия и как да го управляваме по начин, който поддържа целта ви: истинско себеизразяване.

## Вашата енергийната система

Човешката енергийна система е като всяка друга система в природата. Тя е комплексна и напълно взаимно зависима. Ако един елемент е небалансиран, цялата система е изложена на риск. Има много начини да губим енергия и също толкова много начини да я придобием, но управляването на енергията ви е просто средство за постигане на една цел.

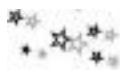
Себеизразяването е нашата крайна цел и когато управляваме оптимално енергията си, ние изпълня-

ваме нашите функции на себеизразяване. Животът е про-креативен в полза на продължението си. Генетично създаване на потомство, опрашване и творчески усилия, всичко това са начини, чрез които животът изпълнява най-важните си функции. Реализирането и приравняването с този фундаментален, взаимно свързан закон, е ключът към индивидуално осъществяване и успех.

Лесно е да се намери път в живота. Целта е да се поддържа живота, който естествено се стреми да протича през нас. Когато не сме заети буквално със създаване на потомство, ние се ангажираме с творческо себеизразяване. Думите *творчески* и *изразяване* създават *творение*.

Не е необходимо вашето творение да бъде толкова значително, както Сикстинската капела. Дори не е необходимо то да бъде активен процес. Ние изразяваме себе си, дори когато не правим нищо. Човекът при училището на дъщеря ми не правеше нищо особено, просто вървеше към камиона си, но неговата същност преминаваше през тялото му, създавайки силно заредено енергийно поле – той беше просветен.

Точно както тялото ви не изисква съзнателно да смилате храната, така не е необходимо усилие животът да се простира и преминава през вас. Това, което се изисква, е да овладеете езика на енергията – единствената ви отправна точка. Енергията има много качества и разпознаването на тези фини вариации ще ви предостави цялата информация, от която се нуждаете, за да не пречите и да следвате живота, водещ към вашата уникална версия на нирвана.



### **Полезен енергиен съвет:**

*Следващия път, когато сте сред тълпа, огледайте се и вижте дали ще забележите някой просветен. Виждате ли, чувствате ли, усещате ли живота, който струи от него?*

## Влиянието на стреса

Модерният живот е невероятен. Очакваната продължителност на живота ни е най-висока за всички времена, средно 77,6 годишна възраст. Ние сме свързани един с друг, както никога до сега в историята. И технологиите продължават да се развиват, при това сякаш със скоростта на светлината.

При все че всичко това е вярно, всяка история винаги има две страни. Човек се чуди дали има толкова нещо като свръх-свързаност. Възможно ли е като сме свързани един с друг чрез Интернет и мобилни телефони, да останем изключени от самите себе си? Не заемат ли MP3 плейърите, телевизорите и компютрите толкова много пространство в нашето съзнание, че оставаме глухи за по-фините побутвания на инстинкта и интуицията? Дали ние като общество сме свикнали да бъдем включени към външния свят? И накрая, какви са последствията от това да бъдем хронично изключени от самите себе си?

Детското и юношеското затлъстяване се увеличават. Всъщност, експертите прогнозираят, че очакваната продължителност на живота ще намалее покъсно през този век, поради увеличаване на затлъстяването при децата. Защо хората преяждат? Една

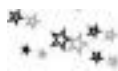
от причините е, че храната ни прави земни. Тя ни помага да се чувстваме стабилни и здраво стъпили на земята. Може би нашите деца се нуждаят от това в един свят, който се движи толкова бързо. Работата е там, че оставането на земята се получава естествено, когато играем навън, а не седим да гледаме телевизия.

Да не сме включени към настоящия момент е най-голямата заплата, пред която сме изправени по отношение на здравето ни. Защо е така? Защото захранващата, духовната енергия идва само отвътре. Освен това, през цялото време енергията в телата ни изпраща съобщения за това как да се грижим за себе си, но ние можем да получаваме информацията, само ако сме настроени към настоящия момент. Когато сме напрегнати, слабо устойчиви и свърхсвързани с всичко друго освен със самите себе си, ние пренебрегваме тези съобщения и сме подложени на духовен глад.

Смята се, че от 75 до 90 процента от посещенията при личните лекари са свързани със стреса. Ако съвременният живот е толкова лесен, защо сме толкова стресирани? Може би движението с това сегашно темпо, въпреки всичките му предимства, не ни дава достатъчно време за презареждане. В заключение, положението е следното: Способността на едни да се справят с ежедневните предизвикателства е пряко свързана със степента на неговото или нейното зареждане с енергия и захранване отвътре. Принципът е същият като при гумите на колата ви. Когато в тях има достатъчно въздух, те минават плавно по камъните без проблеми; но когато в тях има по-малко въздух, те не са толкова устойчиви при неизбежните

неравности по пътя. Резултатът е ускорено износване и амортизация и понижаване на общите експлоатационни качества.

Помислете за вашия собствен живот. Смятате ли, че губите хладнокръвие по-често, когато се чувствате изцедени, претоварени или изтощени? Намирате ли, че се чувствате по-толерантни в дните, в които сте тръгнали на спокойна разходка или просто сте намерили малко време за себе си? Повечето от събитията в живота ни не са по своята същност стресиращи (разбира се, някои от тях са), но повечето от стреса, който преживяваме се дължи на нарушена способност да се реагира с лекота на маловажните ежедневни предизвикателства. Енергийният буфер, получен при няколкоминутна вътрешна връзка, ни предпазва от тези предизвикателства, които инак биха могли да отнемат част от нас. Когато сме зад буфера, малко загуба на енергия може бързо да бъде възстановена с няколко дълбоки вдишвания.



#### **Полезен енергиен съвет:**

*Исключете се от всичко днес докато пътувате. Вместо това, използвайте времето, за да поразмишлявате върху вътрешния и външния си мир. Отбележете как се чувствате при пристигането в крайната си цел.*

Ето за това става въпрос: не само това, че надпреварването ви с живота кара енергията ни да се разпространява по-слабо, но също така изпускаме безброй възможности да предоставим на телата си този тип захранване, от което те наистина се нуждаят .



Една добра шега, красиво цвете, две пеперуди, които играят на гоненица, един анекдот в главата ви, който ви гъделичка и ви кара да се усмихвате вътрешно.

Стресът е огромен проблем. Решението е да бъдем по-заредени с енергия отвътре. Издръжливост е наградата, когато намерим време да се включим към самите себе си. Няма нужда да изхвърляте iPod-а си, просто си правете почивки, за да останете в хармония със себе си!



## ГЛАВА 1

# *Открийте вашата духовна същност*

Съзнателното зареждане на енергийната ви система води към подобрения. Мисля, че само това, ако се упражнява от по-голяма част от хората, ще промени света. Това, което прави то за нас като личности, е следното: позволява ни да оставим къщата пълна. Увеличава търпението ни, състраданието, издръжливостта срещу ударите на деня, намалява радикално стреса и болестите, причинявани от стрес. То ни свързва с целта на живота и осигурява куража (и енергията) да направим необходимите промени. Ако не правите нищо друго, за да управлявате по-добре енергията си, направете това.

Заедно с осигуряването на така необходимото за-

хранване, получаваната жизнена енергия, която съзнателно зареждате, е пълна с информация. Отначало тя може да бъде едва доловима, но ако слушате и изучавате езика на енергията, посланията ще стават все по-звучни. Първоначално информацията, която получавате ще бъде фокусирана върху това, което блокира живота. Когато се зареждате, животът ще иска естествено да се разширява във вас и да ви води към вземане на решения, които поддържат неговата повишена експресия.

Когато четете съветите в тази книга и започнете да отбелязвате всички неща превключващи вашата енергия, не се паникьосвайте. Просто дишайте, медитирайте, или вървете – съсредоточете се върху това, което правите, за да захранвате и зареждате вашата система с чиста духовна енергия. Останалото ще дойде от само себе си и с темпо, което е най-приятно за вас.

Моят опит показва, че най-големите спънки за изразяване на същността, излизат най-напред на повърхността. Може първият блокаж да е от някакво взаимоотношение или навик, който трябва да бъде променен или освободен. Не е практично да се подхваща всичко наведнъж; следвайте това, което е най-отгоре на повърхността.

Когато четете тези думи вашата духовна същност може би вече е разкрила най-големия ви източник на енергийно изчерпване. Ако още не сте готови да продължите, не го правете. Просто се оставете на ежедневното съзнателно получаване на духовна енергия и скоро ще бъдете готови да направите следващата стъпка във вашето пътуване. Забавно е колко бързо можем да се освободим от шаблоните,

когато сме готови. В следващите седем раздела ще изследваме как духовно да се зареждаме отвътре – първата стъпка към духовно превъплъщение.

- Една отправна точка
- Ежедневно зареждане
- Нива на личността
- Просто дишайте
- Да оставим живота да ни води
- Възползване от собствените възможности
- Останете земни

## Една отправна точка

Напълно заредените хора живеят на принципа, че за всяко решение има само една отправна точка. Тази отправна точка е жизнената енергия вътре във вас. Животът ни води така, както е най-добре. Най-просто казано, има засилващи живота решения и изтощаващи живота решения. Развиването на тази относителна рамка е начин да подпомагаме себеизразяването.

И тук е уловката: това, което аз намирам жизненоутвърждаващо, за вас може да е изтощаващо. Например, аз съм писателка. Всеки път, когато сядам и започвам да пиша, животът изпълва тялото ми и аз съм щастлива. Ако вие сте външен дизайнер или архитект и седнете да пишете, енергията може да изтече от вас, докато се борите да намерите точните

думи, за да се изразите. Обаче, ако вземете молив и започнете да рисувате, вие можете да обърнете потока и да се заредите с енергия и ентузиазъм.

Следователно, за да изпълнявате функциите си и да бъдете толкова зареден и жизнен колкото можете, трябва да развиете навика да проверявате от време на време вашата енергия. Даже елементарен въпрос като: „Пуйка ли да ям или ростбийф?“ придобива ново значение от гледна точка на управляването на енергията ви. Обикновено, жизнената ви енергия предпочита едно пред нещо друго. Традиционното познание може да каже, че пуйката е по-здравословният избор; обаче, тялото ви точно в този ден може да бъде по-добре балансирано от един ростбийф.

„Да отида ли на крайбрежието тази година за обичайното семейно събиране?“ Цялата фамилия може да започне да ви отбягва, ако не отидете – обаче, животът може отчаяно да настоява да си стоите въщи и сам да си организирате (и затова по-обосновано) прекарването на свободното време.

Този навик да се обръщате към вътрешната си отправна точка води до нарастваща способност за разбиране езика на енергията. Когато си задавате въпроса за пуйка срещу ростбийф, тялото ви наежва ли се или се отпуска? Това е информация. Най-общо казано, повишените вибрации (енергиен поток без съпротива) предизвикват положителни емоции, които ние обичаме и се чувстваме леки и някак извисени духом, отговаряйки с да на всичко, което ни питат, докато от друга страна не чувствате нищо повече освен гадене в стомаха, или коварна тежест в организма. Умението идва с практиката и един начален скок на вярата. Бързо ще се научите да се до-

верявате на способността си да усещате – почти без усилие, като танцуването – информацията, която по-скоро поддържа, отколкото препятства енергийния поток. След като преживеете увеличената енергия и благополучие като резултат от почитането на живота, вече ще бъдете завладян.

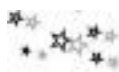
Езикът на чистата енергия 101 включва две думи: хранване и изчерпване. Краткотрайното удовлетворение изведнъж е обляно от друга светлина – „Струва ли си?“ и ако цената, която плащате е загуба на енергия, отговорът ще бъде едно кълтящо не. Когато станете вещь в различаването на гласа на живота, вместо например гласа на вашите навици, понятието самодисциплина се променя от това да правите каквото мислите, че „трябва“ да направите, в това, да правите това, което смятате за най-добро.

Да се прави онова, което се усеща като най-добро е просто; не се изисква постоянно усилие или олимпийски тип дисциплина. По-скоро, когато веднъж вече сте влезли в браздата, ще се усеща повече сякаш вървите по течението. Има период на настройване, когато преминавате от вземане на решения на базата на многобройни външни отправни точки към една вътрешна отправна точка. Може да откриете, че някои ваши части се съпротивляват по време на тази фаза на настройване, но после всичко ще потече гладко.

Например аз често работя с жени, които са свикнали да следят теглото си. Цифрата на скалата, като външна отправна точка, има властта да определя тяхното настроение и поведение за целия ден. Благодарение на химическите вещества в мозъка, които се освобождават, когато се ангажираме с поведение

на пристрастеност, претеглянето предизвиква отначало малък енергиен тласък – стъпването на кантара обикновено се оказва цялостно енергийно изцеждане. Аз ги съветвам да стоят далеч от кантара, освен при ежегодните посещения при лекаря, вместо да оставят апетита си и телесната енергия да ги насочват при вземането на решение. Като се питате: „Какъв избор ще ме накара да се чувствам по-извисен и пречистен?“ вие давате на тялото си възможност да участва, водеща често към много по-добър избор, отколкото ще направи умът ви.

В допълнение към физическото усещане за лекота и възвисяване, вашите емоции осигуряват информация за това колко е захранването в сравнение с изчерпването. Радост, спокойствие и задоволство показват, че сте направили енергизиращ избор. Ако изборът причинява безпокойство, чувство на неудовлетвореност и вина, това е енергийно изтощаване!



### **Полезен енергиен съвет:**

*Животът преминава през спокойни коридори – ако искате да узнаете кое решение подкрепя жизнеността, запитайте се дали то ще ви донесе вътрешен мир. Ако отговорът е да, следвайте го!*

Първоначалното съпротивление, което изпитват много от нас когато се впуснат в живота и се сблъскат с трудностите, идва от страх да не загубим контрол. На някакво ниво ние вярваме, че овладяване на достатъчно от нашите действия ще ни държи под контрол. Това е капан. Изоставянето на волята

за живот е като да се оставите да плувате върху клон по течението и да позволите на водата да ви довлочи до целта ви – при силен вятър през цялото време! Това е загуба на контрол по отношение на егото, частица от нас, която е строго идентифицирана като форма (нашите тела, мисловни форми, навици и т.н.) и егото се бори здраво, за да поддържа своята позиция. Ключът за елегантно отдаване на живота е да стъпвате леко. Нежно побутвайте своето его, смейте се него, наблюдавайте го и то евентуално ще поддаде. Ако се борите с него, го подхранвате и то става по-силно.

Така че, ако трябва да се качите на кантара, направете го с лекота и се пошегувайте, когато сте отгоре. Утре няма да изпитвате такава нужда.

## Ежедневно зареждане

Ако не прекарвате дните си в полумедитативно състояние в обстановка на усамотение, вие най-вероятно имате енергиен дефицит.

Темпото на съвременния живот изтощава всяка енергия, която сме получили от една добре проспана нощ, бих казала, до 11 ч. преди обед. От съществено значение е да увеличаваме възстановителните свойства на съня с ежедневна медитация. Ще определим действието медитация като период от време, когато вашето съзнание се разширява от първоначалното си място в мозъка, като изпълва цялото ви тяло, създавайки душевно спокойствие. Ако изживявате тези периодични моменти без мисли, чистата жизнена енергия има възможност да се разпрос-



тре отвъд мислите ви. Някои духовни учители като Дийпак Чопра и Уейн Дайър определят това душевно спокойствие като „влизване в дупка“.

Всеки път, когато сте способни да се промъкнете в дупката между мислите си, чиста духовна енергия изпълва всяка клетка от тялото ви, включително мозъка. На мен това ми изглежда сякаш мозъка ми е бил преформатиран, като компютърен диск. Всички излишни мисли са изличени, така че мозъкът ми е отворен да обслужва моето висше Аз, вместо обратното.

Този заряд от духовна енергия се простира малко извън тялото ви, предпазвайки го от ударите на деня. Такива неща като претоварен трафик или ексцентрични колеги просто отскачат от добре зареден човек, благословено връщайки се в негова или нейна посока. Вие с удовлетворение оставате недокоснат и земен.

Гласът на живота става също така и по-ясен. Когато вкарвате повече живот в тялото си и изчиствате паяжините на грешните мисли от съзнанието си, ще можете по-ясно да възприемате информацията, която поддържа потока на живота. Това се усеща като нещо естествено, не насилствено. Може, например, да имате навика да сърфирате в Мрежата през нощта като „плънка“ на един изтощителен ден. Колкото повече чиста енергия изпълва тялото ви, толкова повече няма да усещате нужда да прекарвате много излишно време пред компютъра. По-скоро тялото и ясното ви съзнание може да ви насочат да напишете писмо на ръка на леля си или към друга ползотворна дейност.