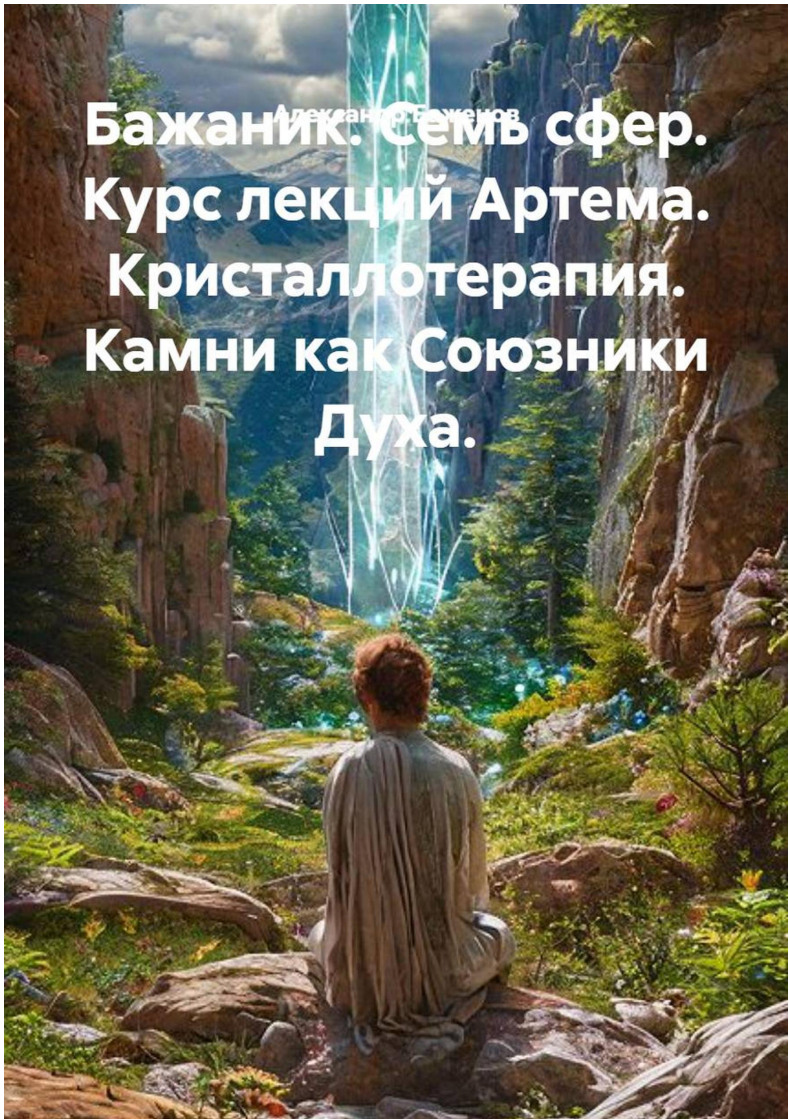


Александр Буженов
**Бажаник. Семь сфер.
Курс лекций Артема.
Кристаллотерапия.
Камни как Союзники
Духа.**



Александр Баженов Бажаник. Семь сфер. Курс лекций Артема. Кристаллотерапия. Камни как Союзники Духа.

*<https://litres.ru/74332162>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Пятнадцать лекций Артёма Бажаника, мастера семи сфер и основателя Школы самоисцеления в Ольховке, — это приглашение в мир, где камень не инструмент, а союзник. Курс для тех, кто уже умеет слышать энергию, но готов идти глубже: к анатомии кристалла, его решётке, цвету и звуку; к тайнам очищения, зарядки и программирования; к живой силе кварцев, бериллов, гранатов, турмалинов и органических камней. Вы научитесь строить кристаллические решётки, настаивать воду, работать с тенью и сновидениями, защищать пространство и диагностировать ауру. Но главное — вы усвоите этику: не приказывать, а просить; не забирать чужую боль, а помогать её пройти; не заменять врача, а дополнять его. Здесь звучат голоса Гиппократа, Юнга, Руми и Такшаки, а реальные истории

исцелений переплетаются с лирическими отступлениями о любви как единственной силе, которая не гаснет.

Содержание

Лекция первая. Кристаллотерапия как Путь Сердца и Знания	6
Лекция вторая. Анатомия кристалла: форма, решётка, цвет извук	7
Лекция третья. Очищение, зарядка и программирование кристалла	8
Лекция четвёртая. Кварцевая семья: универсальные целители	9
Лекция пятая. Бериллы и корунды: камни высших вибраций	10
Лекция шестая. Гранаты, турмалины и шпинели: камнитрансформации	11
Лекция седьмая. Оксиды и сульфиды: сила заземления и очищения	12
Лекция восьмая. Карбонаты и сульфаты: мягкая сила эмоционального исцеления	13
Лекция девятая. Органические камни: янтарь, жемчуг, гагат, коралл	14
Лекция десятая. Кристаллические решётки и сетки для исцеления	15
Лекция одиннадцатая. Кристаллы и вода: эликсиры, ванны, компрессы	16
Лекция двенадцатая. Кристаллы в медитации и	17

работе с сознанием	
Лекция тринадцатая. Кристаллы для защиты: щиты, амулеты, печати	18
Лекция четырнадцатая. Кристаллы в диагностике и сканировании ауры	19
Лекция пятнадцатая. Этика кристаллотерапии: ответственность и сострадание	20
Предисловие	22
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Александр Баженов Бажаник. Семь сфер. Курс лекций Артема. Кристаллотерапия. Камни как Союзники Духа.

Лекция первая. Кристаллотерапия как Путь Сердца и Знания

«В каждом камне заключена звезда. В каждой звезде — камень».

Гермес Трисмегист

«Камень — это молитва Земли, застывшая в форме».

Мария Васильевна Бажаник

История кристаллотерапии: от Атлантиды до Руси. Кристалл как мост между минеральным царством и сознанием. Отличие кристаллотерапии от литотерапии. Понятие «дух камня» и этика взаимодействия. Медитация «Рука в руке с камнем». Ведение «Дневника камней».

Лекция вторая. Анатомия кристалла: форма, решётка, цвет и звук

«Природа — величайший геометр. В кристалле она записала законы мироздания».

Иоганн Кеплер

«Форма — это застывший звук. Цвет — это застывший свет. Решётка — это застывшее намерение».

Алиса Бажаник

Семь кристаллических систем и их связь с семью сферами. Влияние формы на поток энергии: генераторы, сферы, пирамиды, жеоды. Цвет как частота. Внутренние включения как «шрамы» камня. Звучание кристалла: резонанс с голосом, чашами, камертонами. Практика «Слушание камня». Создание «карты соответствий».

Лекция третья. Очищение, зарядка и программирование кристалла

«Сосуд, прежде чем наполнить, надобно вымыть. Камень, прежде чем просить, надобно очистить».

Анна Степановна

«Чистый кристалл — чистый канал. Грязный кристалл — дверь для чужой воли».

Артём Бажаник

Методы очищения: вода, соль, земля, дым, свет, звук. Ошибки очищения: почему некоторые камни портятся. Зарядка энергией Жизни через «Тростник». Программирование как просьба, а не приказ. Этика программирования. Ритуал «Пробуждение кристалла». Журнал «Жизнь камня».

Лекция четвёртая. Кварцевая семья: универсальные целители

«Горный хрусталь — это свет, ставший плотью. Аметист — это молитва, ставшая формой. Цитрин — это смех солнца, застывший в камне».

Джалаладдин Руми

«Кварц — это позвоночник Земли. По нему идёт ток от ядра к поверхности».

Такшака

Обзор группы кварцев: горный хрусталь, аметист, цитрин, розовый кварц, дымчатый кварц, морион, празиолит. Связь с верхними сферами. Редкие формы: двойники, лазеры, фантомы. Работа с «кварцевым генератором»: техника «Кварцевый луч». Очищение ауры кварцевым «гребнем».

Лекция пятая. Бериллы и корунды: камни высших вибраций

«Изумруд — это сердце Земли. Аквамарин — это слеза моря. Сапфир — это осколок небесного купола».

Плиний Старший

«Камни высоких частот требуют высокого смирения. Не всякая рука удержит их свет».

Мария Васильевна Бажаник

Бериллы: изумруд, аквамарин, гелиодор,morganит. Корунды: рубин, сапфир. Редкость и ценность, отличие от имитаций. Работа с «камнями судьбы»: союз на годы. Опасности перегрузки высокими вибрациями. Практика «Корона и корень». История об изумруде из Шамбалы.

Лекция шестая. Гранаты, турмалины и шпинели: камнитрансформации

«Красный гранат — это кровь Земли. Зелёный турмалин — это её дыхание. Чёрный турмалин — это её молчание».

Анна Степановна

«Трансформация не бывает без боли. Камни этой группы — как огонь: они сжигают отжившее, чтобы родилось новое».

Артём Бажаник

Виды гранатов и их свойства. Турмалины: чёрный, зелёный, розовый, арбузный. Шпинель как ускоритель духа. Работа с «тёмными» камнями: почему чёрный не значит злой. Техника «Огненный поток». Практика «Переплавка» для высвобождения гнева. Создание защитного браслета.

Лекция седьмая. Оксиды и сульфиды: сила заземления и очищения

«Гематит — это якорь души. Пирит — это зеркало воли.
Шунгит — это щит от невидимого».

Такшака

«Не ищи лёгкости в тяжёлых камнях. Ищи в них устойчи-
вость».

Артём Бажаник

Гематит, магнетит, пирит, шунгит. Работа с тяжёлыми
камнями: как не «уйти в землю». Практика «Корни в камне»
с гематитом. Изготовление «шунгитовой воды». История о
гематите и панической атаке.

Лекция восьмая. Карбонаты и сульфаты: мягкая силаэмоционального исцеления

«Малахит — это камень, который плачет. Селенит — это камень, который утешает. Кальцит — это камень, который учит прощать».

Алиса Бажаник

«Не все раны лечит огонь. Иногда нужна вода — мягкая, обволакивающая, терпеливая».

Артём Бажаник

Малахит, азурит, кальциты, селенит, ангелит. Работа с эмоциональными травмами. Практика «Малахитовый поток» для исцеления детских травм. Использование селенита для очищения пространства. История о малахите и Кире.

Лекция девятая.

Органические камни: янтарь, жемчуг, гагат, коралл

«Янтарь — это сон доисторического леса. Жемчуг — это терпение моллюска. Гагат — это слёзы древних сосен».

Мария Васильевна Бажаник

«Камни, рождённые жизнью, хранят тепло жизни. Не перегрей их огнём своей воли».

Такшака

Свойства янтаря, жемчуга, гагата, коралла. Осторожность с органическими камнями. Практика «Янтарная броня» (полная версия). Медитация с жемчугом для принятия женской силы. История о янтарном медальоне Миры.

Лекция десятая. Кристаллические решётки и сетки для исцеления

«Один камень — это голос. Несколько камней — это хор. Правильно расставленный хор может исцелить целый дом».

Анна Степановна

«Решётка — это мандала из камней. Она не заменяет целителя, но усиливает намерение стократно».

Артём Бажаник

Теория священных геометрий: круг, спираль, звезда, цветок жизни. Основные схемы: линейная, треугольная, шестиугольная, семилучевая. Выбор центрального камня-генератора. Активация решётки: техника «Луч света». Упражнение «Плетение сети». Исцеление на расстоянии.

Лекция одиннадцатая.

Кристаллы и вода:

эликсиры, ванны, компрессы

«Вода помнит. Вода передаёт. Вода исцеляет. Кристалл — это ключ, открывающий память воды».

Масару Эмото

«Не всякий камень можно опускать в воду. Уважай границы минерала, как уважаешь границы человека».

Артём Бажаник

Методы зарядки воды: погружение, пирамида, решётка. Показания и противопоказания: токсичность некоторых камней. Кристальные ванны: подбор камней. Компрессы с нагретыми и охлаждёнными камнями. Этические аспекты. Практика приготовления «солнечной воды» с цитрином. Ритуал очищающей ванны.

Лекция двенадцатая. Кристаллы в медитации и работе с сознанием

«Кристалл — это лестница в глубины подсознания. Спустишься по ней медленно, и ты найдёшь сокровища».

Карл Густав Юнг

«Медитация с камнем — это диалог. Не монолог».

Алиса Бажаник

Углубление медитативных состояний. Техника «Внутренний кристалл». Работа с теневыми аспектами через «тёмные» кристаллы. Программирование сновидений: аметист под подушку. Кристаллы для ченнелинга: горный хрусталь, лабрадор. Практика «Пещера кристаллов».

Лекция тринадцатая.

Кристаллы для защиты: щиты, амулеты, печати

«Защита — это не стена. Это фильтр».

Артём Бажаник

«Обсидиан — клинок. Чёрный турмалин — плащ. Шунгит — зеркало».

Такшака

Обзор камней-защитников: обсидиан, чёрный турмалин, шунгит, гагат, гематит. Разница между отражением и поглощением. Создание амулетов: правила ношения, активация, обновление. Техника «Зеркальный щит» с обсидиановым шаром. Защита пространства. Ритуал «Обсидиановое зеркало» для отсечения привязок.

Лекция четырнадцатая.

Кристаллы в диагностике исканировании ауры

«Глаз видит, рука чувствует, камень показывает. Научись доверять триединству».

Анна Степановна

«Аджна без камня — как сокол без крыльев».

Артём Бажаник

Маятник из горного хрусталя: простота, требующая мастерства. Сканирование ауры остриём кварцевого генератора. «Метод трёх камней» для быстрой проверки ключевых сфер. Интуитивное считывание: как камень отвечает в руке. Ошибки: не подменять собственное видение инструментами. Практика «Живой маятник». Диагностика пробоя ауры с помощью чёрного турмалина. История о родовом проклятии, найденном гематитом.

Лекция пятнадцатая. Этика кристаллотерапии: ответственность и сострадание

«Всё, что ты делаешь с камнем, ты делаешь с собой. Всё, что ты делаешь с собой, ты делаешь с миром».

Мария Васильевна Бажаник

«Камень — не инструмент. Камень — союзник. Не приказывай ему. Сотрудничай».

Такшака

Границы применения кристаллотерапии: когда камень не заменит врача. Согласие пациента: как объяснять выбор камня. Кармические аспекты: можно ли «забирать» болезнь камнем? Энергообмен: плата, не истощающая целителя. Наставничество: как передавать знания, не создавая зависимости. Итоговый экзамен: защита «Камня Души». Обет кристаллотерапевта. Финальная медитация «Симфония минералов». История об отказе в исцелении нефритом.

«Пятнадцать лекций. Пятнадцать встреч. Каждая — шаг к тому, чтобы услышать голос Земли, заключённый в камне. Пусть этот курс станет для тебя не просто сводом знаний, но пробуждением. Ибо камни молчат лишь для тех, кто не умеет слушать».

Из напутствия Артёма Бажаника ученикам

Курс лекций для продвинутых учеников Школы самоисцеления

Предисловие

Дорогой друг и ученик!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты уже прошёл немалый путь. Ты знаешь, что такое семь сфер, умеешь чувствовать энергию, ставить защиту и, возможно, уже принял первых пациентов. Ты не новичок. Но сейчас перед тобой откроется дверь в мир, который многие считают то ли сказкой, то ли давно забытым ремеслом. В мир, где камень — не просто минерал, а союзник, свидетель и учитель.

Я говорю о кристаллотерапии. Но не о той, что сводится к раскладыванию камешков по чакрам из модных брошюр. Я говорю о древнем искусстве, которое было известно ещё в Атлантиде, в храмах Египта, в пещерах Тибета и в горницах русских знахарок. О знании, которое передаётся не через слова, а через ладони, согретые вниманием, и сердце, открытое для диалога.

Камни — это не инструменты. Это духи, спящие в форме. Они были здесь задолго до нас и останутся после. Они помнят, как рождалась Земля, как поднимались горы и высыхали моря. Они терпеливы, как сама вечность, и мудры, как сама природа. И они готовы говорить с теми, кто умеет слушать.

Этот курс — для продвинутых. Для тех, кто уже не ищет лёгких ответов и быстрых чудес. Для тех, кто готов взять на

себя ответственность — перед пациентами, перед камнями, перед самим собой. Мы будем говорить не только о том, как очищать, заряжать и программировать кристаллы. Мы будем говорить о том, зачем. О смысле, о границах, о сострадании. О любви, которая не привязывает, но освобождает.

Пятнадцать лекций — пятнадцать шагов. Мы начнём с анатомии кристалла и закончим этикой. Мы пройдем по всем группам камней — от вездесущих кварцев до редких бериллов и корундов. Мы научимся создавать решётки, настаивать воду, работать со снами и тенью. Мы научимся защищаться и диагностировать. Но главное — мы научимся быть проводниками, а не источниками.

Я не обещаю лёгкого пути. Я обещаю, что он будет настоящим. И если ты готов — добро пожаловать.

С верой в твой свет,

Артём Бажаник

«В каждом камне заключена звезда. В каждой звезде — камень. И то, что внизу, подобно тому, что вверху».

Гермес Трисмегист

«Камень ждёт. Он лежит в земле, в лавке, на твоей ладони. Ждёт, когда ты проснёшься. Ждёт, когда ты поймёшь, что нет разделения между тобой, камнем и звёздами. И когда это случится, ты не будешь нуждаться в камнях. Но до тех пор — пусть они будут твоими друзьями, твоими учителями, твоими зеркалами».

Артём Бажаник

Лекция первая

Кристаллотерапия как Путь Сердца и Знания

«В каждом камне заключена звезда. В каждой звезде — камень. И то, что внизу, подобно тому, что вверху».

Гермес Трисмегист

«Камень — это молитва Земли, застывшая в форме. Когда ты держишь его, ты держишь саму вечность».

Мария Васильевна Бажаник, из дневника

Октябрь в Ольховке был именно таким, каким его описывают в старых книгах: прозрачным, золотым, чуть грустным. Сад стоял в багрянце и охре, яблоки были собраны, и только поздние антоновки ещё висели на ветках, как забытые солнца. Старый дуб, под которым Артём провёл столько занятий, почти облетел, но его кора, влажная от утренней росы, отличала серебром.

В беседке было тепло. Алиса с вечера принесла туда жаровню с углями и пледы, а на стол поставила медный самовар, подаренный дедом Егором. Ученики собирались медленно — осенняя прохлада не располагала к спешке. Но приходили все. Кто-то шёл от самой деревни, кто-то — с дальнего конца сада, где теперь стояла новая теплица. В воздухе пахло дымом, прелой листвой и антоновскими яблоками.

Артём стоял у входа в беседку и смотрел на тропинку. Он ждал не просто учеников — он ждал начала нового пути. Пути, который сам когда-то прошёл, держа в руках простой

камень, подаренный бабушкой.

Когда все расселись, он окинул собравшихся взглядом. Здесь были те, с кем он начинал ещё в «Начальных ступенях»: Сергей, инженер, скептик, который теперь носил на шее обсидиан на простом кожаном шнурке; Марина, мама двоих детей, чьи ладони теперь становились тёплыми от одного намерения; Катя, юная студентка, которая всё ещё задавала вопросы, но уже не с прежним вызовом, а с настоящим любопытством; Вера Степановна, пожилая целительница, чья Анахата, казалось, светилась даже сквозь тёплый платок. И другие — Илья, Кира, Глеб, Лара, Михаил, Елена, Павел, Дмитрий, Ольга, Иван Петрович. Многие из них уже прошли «Этику целительства» и теперь пришли за углублённым знанием.

— Сегодня мы начинаем новый курс, — произнёс Артём, опускаясь на скамью. — Я мог бы назвать его «Литотерапия» или «Работа с камнями». Но я назову его иначе: «Кристаллотерапия. Камни как союзники духа». Потому что камни для целителя — это не инструменты. Это живые существа. И пока вы не почувствуете разницу, вы не поймёте, что такое настоящая кристаллотерапия.

Он помолчал, глядя на огонь в жаровне.

— Многие из вас уже работали с камнями. Вы знаете, что обсидиан защищает, янтарь согревает, цитрин бодрит. Но знание свойств — это лишь первый, самый поверхностный слой. Как в медицине: можно знать, что аспирин снижа-

ет температуру, но не понимать, почему он действует. Наша задача — пойти глубже. Понять, почему камень исцеляет. И главное — как договориться с ним о сотрудничестве, не нарушив ни его свободы, ни своей.

Он поднял с пола старый мешочек из замши и высыпал на стол содержимое. Посыпались камни: горный хрусталь, аметист, цитрин, гематит, яшма, обсидиан, сердолик. Они лежали на грубой скатерти, и в их гранях вспыхивали отблески огня.

— Камни. Свидетели рождения Земли. Они существовали задолго до нас. Они помнят, какой была планета, когда на ней ещё не было ни одного человека. И каждый из них — это не бездушный минерал, а дух, который спит. Наша задача — разбудить его. Но не силой, а любовью. Не приказом, а просьбой.

Сергей, как всегда, подался вперёд:

— Артём, вы говорите «дух камня». Но с точки зрения науки камень — это кристаллическая решётка, набор химических элементов. Где здесь дух?

Артём улыбнулся. Он знал, что Сергей задаёт этот вопрос не из скепсиса, а из желания понять.

— Ты прав. С точки зрения науки камень — это решётка, элементы, связи. Но наука не объясняет всего. Она не объясняет, почему один и тот же камень в руках одного человека лечит, а в руках другого молчит. Она не объясняет, почему аметист под подушкой приносит покой, а в кармане —

тревогу. Наука видит тело камня. А дух камня виден только тому, кто смотрит сердцем.

Он взял со стола горный хрусталь — прозрачный, с едва заметной радугой внутри.

— Вот перед тобой кристалл. С точки зрения физики это диоксид кремния. Но спроси себя: почему он прозрачен? Почему пропускает свет? Почему древние называли его «слезой Бога»? Потому что в нём заключена не только структура. В нём заключена идея. Идея чистоты. Идея света. Идея моста между мирами. И когда ты держишь его в руке, ты соприкасаешься не с кремнием. Ты соприкасаешься с этой идеей.

История кристаллотерапии: от Атлантиды до Руси

— Прежде чем мы начнём практику, я хочу, чтобы вы поняли, откуда пришло это знание, — Артём подбросил в жаровню несколько поленьев. Пламя взметнулось, и тени заплясали по стенам. — Потому что кристаллотерапия — это не мода. Это древнейшая из целительских традиций. Древнее, чем письменность, древнее, чем религии. Древнее, чем само человечество в его нынешней форме.

Он откинулся на спинку скамьи.

— Говорят, что в Атлантиде — великой цивилизации, погибшей в пучине океана, — кристаллы использовались повсеместно. Они освещали дома, лечили болезни, передавали мысли на расстоянии. Атланты знали язык камней и умели пробуждать их силу. Когда Атлантида пала, знание не исчезло бесследно. Часть его сохранилась в Египте. Жрецы Иси-

ды использовали лазурит и малахит в ритуалах исцеления. Они верили, что каждый камень — это капля крови богов, застывшая в земле.

В Индии натхи и йогины носили рудракшу и горный хрусталь, чтобы усилить медитацию. В Тибете ламы использовали кварцевые чётки для концентрации и очищения. На Руси знахари прикладывали к больному месту «громовые стрелы» — так в народе называли белемниты и окаменевшие останки древних моллюсков, веря, что это стрелы Перуна, обладающие великой силой.

Моя бабушка, Мария Васильевна, — Артём сделал паузу, — была не просто целительницей. Она была хранительницей старого знания. В её дневниках я нашёл записи о камнях, которые она собирала всю жизнь. Янтарь с Балтики. Сердолик из Крыма. Обсидиан с Кавказа. Каждый камень был для неё не просто красивой безделушкой, а союзником. Она разговаривала с ними. Перед сном клала под подушку аметист, а в карман платья — кусочек гематита. И говорила: «Камень — это не вещь. Это друг. Другу не приказывают. Друга просят».

Он посмотрел на учеников.

— Сегодня это знание возвращается. Не как архаика, а как мост между древностью и современностью. И моя задача — передать вам то, что я получил от бабушки, от Такшаки, от собственного опыта. Передать так, чтобы вы не просто пользовались камнями, а понимали их.

Кристалл как мост между минеральным царством и со-

знанием

— А теперь давайте разберёмся в главном, — Артём поднялся и подошёл к столу, где лежали камни. — Почему камень вообще способен влиять на человека?

Он взял два камня: серый булыжник с дороги и огранённый аметист.

— Вот два камня. Оба — минералы. Но один из них — просто камень, а второй — кристалл. В чём разница?

Илья, биофизик, поднял руку:

— В структуре. У кристалла атомы расположены упорядоченно, образуя решётку. У булыжника — хаотично.

— Верно. Кристаллическая решётка — это не просто порядок. Это способность резонировать. Представь, что решётка — это струны музыкального инструмента. Когда ты проводишь по ним рукой, они звучат. Так и кристалл: он способен принимать, хранить и передавать вибрации. Но не только физические — тонкие. Эмоциональные. Духовные.

Камень — это мост. Мост между минеральным царством и человеческим сознанием. Он принадлежит земле, но его структура резонирует с высшими планами. Поэтому он может служить проводником. Не он исцеляет — он помогает энергии Жизни течь туда, куда направлено наше намерение.

— Это как антенна? — спросила Катя.

— Почти. Но антенна — бездушна. А камень — нет. В каждом камне есть то, что мы называем «духом камня». Это не личность в человеческом смысле. Это скорее сущность,

искра сознания, которая выбрала минеральную форму для своего развития. И эта сущность может сотрудничать с тобой или не сотрудничать. Всё зависит от твоего уважения, чистоты намерения и готовности слышать.

Отличие кристаллотерапии от литотерапии

— Теперь важный момент, — Артём вернулся на скамью. — Многие путают литотерапию и кристаллотерапию. На самом деле это разные подходы.

Литотерапия — это лечение камнями. Она опирается на свойства минералов: химические, магнитные, тепловые. Литотерапевт скажет: «Вот этот камень содержит магний, поэтому он полезен при судорогах». Это работает, но это — уровень физики.

Кристаллотерапия — это гармонизация семи сфер с помощью сознательного взаимодействия с духом камня. Здесь важен не химический состав, а вибрационная частота. Не «что внутри», а «с кем ты говоришь».

Я учу вас не литотерапии. Я учу вас кристаллотерапии. Тому, как вступать в контакт с духом камня, договариваться о сотрудничестве, направлять его вибрации на ту сферу, которая нуждается в исцелении. Это путь сердца и знания. Без сердца камень останется просто камнем. Без знания он может навредить.

Понятие «дух камня» и этика взаимодействия

— Как же вступить в контакт с духом камня? — спросила Вера Степановна. Она держала в руках кусочек янтаря, и тот,

казалось, светился теплом её ладони.

— Это мы будем практиковать сегодня. Но сначала — несколько правил. Эти правила я усвоил от Такшаки, от бабушки, от собственных ошибок.

Артём поднял три пальца.

— Первое: не приказывай. Камень — не раб. Он — союзник. Приказ разрушает контакт. Просьба — открывает его.

Второе: не бери лишнее. Не проси камень делать то, что противоречит его природе. Обсидиан не будет тебя согревать, а цитрин — защищать. Каждый камень имеет свою задачу. Уважай её.

Третье: не забывай благодарить. После каждой работы благодари камень. Очищай его. Дай ему отдохнуть. Иначе он замолчит, и ты останешься один.

Он взял со стола маленький обсидиан — чёрный, блестящий, с острыми гранями.

— Этот обсидиан подарил мне Такшака. Он предупредил меня об опасности. Но он не приказывал мне. Он просто становился тёплым, когда рядом была тьма. Это был язык, который мы выработали вместе. Доверие строится не на словах. Оно строится на тишине. На внимании. На постоянстве.

Медитация «Рука в руке с камнем»

— А теперь, — Артём поднялся, — пришло время практики.

Он попросил учеников достать свои камни. У кого не бы-

ло — выбрать один из тех, что лежали на столе.

— У каждого из вас будет камень. Это может быть ваш старый знакомый или новый незнакомец. Сейчас мы сделаем первую медитацию этого курса. Она называется «Рука в руке с камнем».

Сядьте удобно. Ноги поставьте на пол. Спина прямая. Положите камень на левую ладонь, а правой ладонью накройте его сверху. Закройте глаза.

Сделайте три глубоких вдоха. Почувствуйте, как воздух входит и выходит. Почувствуйте вес камня в ладонях. Его температуру. Его текстуру.

Теперь перенесите внимание на Анахату — зелёную сферу в центре груди. Представьте, что из вашего сердца к камню тянется тонкий зелёный луч. Он мягко касается камня, как тёплый свет.

Спросите камень — не словами, а этим лучом: «Ты здесь? Ты чувствуешь меня?»

Не ждите ответа словами. Ответом может быть тепло, холод, покалывание, лёгкая вибрация. Или просто тишина. Всё это — ответ.

Побудьте с камнем. Дайте ему время. Не торопите его. Вы — два существа, впервые встретившиеся. Между вами нет ни долга, ни обязательств. Есть только внимание.

Прошло пять минут. В беседке было тихо. Только угли потрескивали в жаровне и где-то вдалеке стучал дятел.

— Теперь мысленно поблагодарите камень. За то, что он

согласился быть с вами. За его молчание или его голос. За его присутствие.

Медленно откройте глаза. Что вы почувствовали?

Первой заговорила Марина:

— Мой сердолик стал тёплым. Очень тёплым. Как будто он впитал тепло моих ладоней.

— Нет, — улыбнулся Артём. — Он не впитал. Он ответил.

— А мой аметист показался холодным, — сказала Катя. — Но не неприятно. Как прохладная вода в жаркий день. И мне стало спокойно.

— А мой цитрин просто лежал, — пожал плечами Сергей. — Но я заметил, что мои плечи расслабились. Может, совпадение.

— Совпадений не бывает, — ответил Артём. — Цитрин — камень Манипуры. Если ты держал его, он мог мягко снять напряжение с солнечного сплетения. Но чтобы это почувствовать, нужно не ждать чуда, а замечать малые изменения.

Вера Степановна молчала. Она смотрела на свой янтарь, и по её щеке катилась слеза.

— Я снова почувствовала мужа, — прошептала она. — Как в тот раз, когда мы делали «Сердечное дыхание». Но сейчас — сильнее. Как будто он рядом. Держит меня за руку.

Артём подошёл к ней и сел рядом.

— Янтарь хранит свет. Тот свет, что был сорок миллионов лет назад. И свет тех, кого мы любили. Это не магия. Это

память минерала. И когда ты открываешься ему, он делится этой памятью с тобой.

История из практики: обсидиан Такшаки

— Раз уж зашла речь о камнях-защитниках, — Артём вернулся на своё место, — я расскажу вам историю. О том, как обсидиан спас меня.

Это было в год, когда Астенис — тень падшей Хранительницы Покоя — впервые коснулся Ольховки. Я тогда ещё не знал, с чем имею дело. Просто чувствовал, что в саду что-то не так. Деревья будто поникли. Пчёлы деда Егора стали вялыми. А по ночам я слышал шёпот — не слова, но тоскливый звук, похожий на ветер в пустых коридорах.

Такшака, который тогда ещё не показывался мне на глаза, прислал с одним из своих учеников-Нагов маленький чёрный камень. Обсидиан. Гладкий, как стекло, и острый, как осколок ночи. Я взял его в руку — и он был ледяным. Наг сказал: «Храни это при себе. Когда камень начнёт теплеть, знай: рядом тьма».

Я носил его в кармане плаща. Днём он был холодным, как речная галька. Но однажды вечером, когда я шёл через сад, он вдруг стал тёплым. Не горячим — именно тёплым, как будто кто-то согрел его в ладони. Я остановился. В саду никого не было. Только туман поднимался от реки. И вдруг я увидел это: серую тень, скользящую между яблонями. Она не имела формы, но была живой. Она искала, чем поживиться.

Если бы не обсидиан, я бы прошёл мимо. Не заметил. И

тень, возможно, добралась бы до дома, где спала Мира. Но камень предупредил меня. И я успел поставить щит.

С тех пор я никогда не расстаюсь с обсидианом. Он не просто защищает. Он говорит со мной. Теплом — об опасности. Холодом — о покое. Лёгкой вибрацией — о том, что рядом чей-то страх. Мы стали друзьями. И дружба эта началась с простого внимания.

Артём обвёл учеников взглядом.

— Я хочу, чтобы у каждого из вас появился такой друг. Не обязательно обсидиан. Тот камень, который отзовется именно вам. И сегодня мы сделали первый шаг к этой дружбе.

Домашнее задание и «Дневник камней»

— На эту неделю, — Артём поднялся, — у вас будет три задания.

Первое: продолжайте медитацию «Рука в руке с камнем» каждый день. Утром или вечером. Пять минут. С одним и тем же камнем. Замечайте, как меняется его тепло, его вибрация, его присутствие.

Второе: заведите «Дневник камней». Это отдельная тетрадь. В неё вы будете записывать всё, что связано с вашим камнем: дату и время медитации, свои ощущения, сны, которые приходят после, мысли, которые появляются. Не оценивайте. Просто фиксируйте.

Третье: найдите свой камень. Не тот, что я раздал сегодня. А тот, что выберет вас. Сходите в лавку минералов или на природу. Проведите рукой над камнями. Какой отзовется?

Какой покажется тёплым? Его и берите. Если не найдёте — не расстраивайтесь. Возможно, ваш камень ещё ждёт вас в недрах земли. Всему своё время.

И помните, — Артём улыбнулся, — камень — это не вещь. Это живое существо. И путь к нему лежит через сердце, а не через знание. Знание придёт позже. Сначала — сердце.

Когда ученики разошлись, Артём остался в беседке. Он собрал камни со стола и сложил их в мешочек. Солнце клонилось к закату, и сад был залит золотым, медовым светом. Где-то вдалеке кричали журавли, улетающие на юг.

Алиса пришла, когда совсем стемнело.

— Как прошло? — спросила она.

— Хорошо, — ответил Артём. — Они начали слушать камни.

— Это самое трудное.

— Да. Но без этого всё остальное — просто техника. А техника без сердца — пуста.

Алиса взяла его за руку. Они стояли в темноте, и звёзды зажигались над садом, как маленькие камни, рассыпанные по чёрному бархату неба.

«Камень ждёт. Он лежит в земле, в лавке, на тв

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.