

Шакти Гавэйн, Лорел Кинг - Жизнь в свете

Руководство по личной и планетарной трансформации

Эта книга обращена к мудрости, живущей в каждом из нас

Содержание

Благодарности

Предисловие автора к исправленному изданию

Введение

Начало моего путешествия

Новые переживания

Развитие сознания

Моё имя

Созидательная визуализация

Прислушиваться к внутреннему проводнику

Доверять себе

Жизнь в Свете

Мое путешествие продолжается

Часть первая. Основные принципы

Глава первая. Новый способ жизни

Глава вторая. Высшая сила в нас

Глава третья. Интуиция

Глава четвертая. Как обрести контакт с созидательной силой Вселенной

Возрастание вашей фокусировки

Жизнь в качестве канала

Канал группы

Глава пятая. Исследование множества своих «Я»

Признание своей теневой стороны

Глава шестая. Мир, как наше зеркало

Проблемы — это послания

Толкование отражения

Изменение старых шаблонов

Использование процесса отражения

Глава седьмая. Дух и форма

Объединение духа и формы

Глава восьмая. Мужское и женское внутри нас

Мужское и женское

Старое мужское и старое женское

Новое мужское и новое женское

Образ

Глава девятая. Мужчины и женщины

Обретение равновесия

Взаимоотношения в новом мире

Гомосексуальные отношения

Глава десятая. Восток и запад: новый взгляд

Часть вторая. Законы жизни

Глава одиннадцатая. Доверять интуиции

Осуществление нового способа жизни

Конкретные примеры

Высокоинтуитивные люди

Глава двенадцатая. Чувства
Глава тринадцатая. Уравновешивание бытия и действия
Глава четырнадцатая. Деспот и бунтарь
Глава пятнадцатая. Взаимоотношения
Забота о себе
Следование энергии
Обязательства и близость
Моногамия или нет?
Роман
Любовные отношения
Глава шестнадцатая. Наши дети
Дети как наше зеркало
Глава семнадцатая. Работа и игра
Глава восемнадцатая. Деньги
Деньги в старом мире
Деньги в новом мире
Активное и пассивное
Равновесие
Фокусировка
История моих денег
Глава девятнадцатая. Здоровье
Вредные привычки
Глава двадцатая. Ваше безупречное тело
Уверенность в себе
Выжидание означает избыточный вес
Регулирование энергии с помощью пищи
Оцените по достоинству свое тело
Ритуал любви к своему телу
Глава двадцать первая. Жизнь и смерть
Глава двадцать вторая. Трансформация нашего мира
Создание перемен
Исцеление мира
Общественная и политическая деятельность
Средства массовой информации
Пять этапов личного и планетарного исцеления
Глава двадцать третья. Видение
Рекомендуемые источники
Книги
Аудиокассеты
Что еще почитать?

Благодарности

Хочу выразить признательность Лорел Кинг за ее помощь в редакции первого издания настоящей книги. Я благодарна Лоре о'Конор за множество ценных предложений и поддержку в выпуске этого исправленного издания. Я искренне благодарна за помощь Бекки Бененейт, редактору, которая была готова работать согласно моему графику и, невзирая на трудности, совершала чудеса слаженности в работе!

Спасибо Кэтрин Дайтер за ее вклад и Марку Аллену за постоянную поддержку. Кэти Олтмэн, как всегда, вносила в проект свои идеи и энергию. Джим Бернс, спасибо Тебе за твою

любовь и поощрение. Но больше всего я благодарна своим читателям, чья любовь и признательность служили мне источником вдохновения и были моим вознаграждением.

Предисловие автора к исправленному изданию

«Жизнь в Свете» впервые была опубликована в 1986 году. С тех пор уже продано более миллиона ее экземпляров.

Более того, книга переведена на многие языки и до настоящего времени пользуется устойчивым спросом.

Я располагаю постоянной обратной связью, свидетельствующей о том, что книга по-прежнему оказывает существенное влияние на жизнь тех, кто ее читает.

Недавно я пересмотрела и внесла исправления в свою первую книгу, «Созидательная визуализация», и с тех пор меня не покидает ощущение, что было бы неплохо сделать то же самое с «Жизнью в Свете».

Основная идея книги, похоже, и сейчас так же своевременна и актуальна, как и во время ее написания.

Однако, за годы, прошедшие с того времени, мое понимание претерпело изменения и (я надеюсь) углубилось, благодаря моему собственному жизненному опыту и работе с другими людьми. Я осознала, что о множестве вещей я сейчас могла бы сказать по-другому.

Возможно, моим читателям было бы полезно больше узнать о том, что происходит со мной в настоящее время, а также о некоторых из моих «более взрослых и мудрых» взглядов на будущее.

Занявшись пересмотром этих двух книг, я вдруг поняла, что исправление уже изданной и широко известной книги — деликатное и трудное занятие.

Как, относясь с должным уважением к целостности и силе исходной книги (которая, в каком-то смысле, сама по себе является живым существом), сделать ее современной и согласовать с моим нынешним пониманием?

До принятия решения пересмотреть «Жизнь в Свете» я не заглядывала в нее несколько лет. И теперь, перечитывая книгу, я испытывала две противоречивые реакции.

Первой было: «Здорово! Это действительно хорошо! Я и забыла, что когда-то так ясно изложила этот материал!»

Второй реакцией была внутренняя дрожь, пронзавшая меня всякий раз, когда я чувствовала, что некоторые вещи чересчур упростила или описала слишком напыщенно, или, когда находила что-то такое, с чем не могла больше согласиться.

Я не внесла в книгу больших изменений. Продолжила и отредактировала рассказ о себе во Введении, слегка перестроила одну главу, внося в нее дополнения, а две другие изъяла, найдя их непригодными.

Во всех остальных случаях, я просто слегка переработала материал — дополняя, исключая и редактируя, чтобы привести его в более полное соответствие с моими нынешними взглядами.

Я исправляла текст только тогда, когда была твердо уверена, что он от этого станет лучше или точнее.

Временами мне приходилось бороться с искушением просто сесть и просто написать совершенно новую книгу на эту же тему!

Но я успокаивала себя тем, что читатели, которые захотят получить более полное представление о развитии моих идей, легко смогут сделать это, прочтя одну из моих последующих работ, например, «Путь трансформации» или «Создание подлинного успеха».

Те из вас, кто читал «Жизнь в Свете» в первоначальном варианте, могут обратить внимание на несколько иной тон отредактированной версии.

В то время, когда я писала эту книгу, я была по-юношески увлечена силой, которую нашла в этих идеях и практиках.

Двенадцать лет спустя во мне живет тот же энтузиазм и увлеченность, что и раньше, но теперь я отдаю должное непрерывному труду, необходимому для включения этих идей и практик в нашу повседневную жизнь.

Так что вы можете обратить внимание на несколько более скромный подход, как свидетельство признания и уважения трудностей жизни и путешествия, которое совершает человек.

Возможно, самой большой разницей между тем подходом и нынешним является мое понимание важности осознания нашей «теневого стороны» — энергий, от которых мы обычно стараемся отстраниться, — и необходимости проработки и использования этих энергий.

С этой точки зрения, выражение «жизнь в Свете» приобрело для меня более глубокий и тонкий смысл, чем раньше.

Речь идет об осознании и равновесии, которые приходят в нашу жизнь после того, как мы узнаём, принимаем и проявляем вовне разнообразные аспекты себя, включая и стороны, которые мы боимся или отвергаем.

Когда я писала эту книгу в первый раз, смена тысячелетий была еще далеко впереди. Теперь она на носу, и представление о том, что именно мы создаем новый мир, кажется мне сейчас гораздо более уместным, чем когда-либо.

Приветствую Тебя, читатель, независимо от того, читал ли Ты уже «Жизнь в Свете» и хочешь ознакомиться с новой версией или она попала к Тебе в руки впервые! Я надеюсь, Ты получишь удовольствие от книги и найдешь в ней вдохновение для собственного путешествия по пути самопознания.

Введение

Начало моего путешествия

Я всегда была одержима горячим желанием понять, как устроена Вселенная, что представляет собой жизнь вокруг меня, а также цель и смысл моего пребывания здесь. Теперь, оглядываясь назад, я могу сказать, что вся моя жизнь была посвящена поиску истины и понимания.

Я появилась на свет в крайне нерелигиозной семье высокообразованных интеллектуалов. Мои родители были по существу атеистами, и с самых ранних лет у меня сложилось представление, что Бог — это человеческий вымысел, фантазия, предрассудок, созданный для того, чтобы помочь людям лучше справляться с тем неожиданным, необъяснимым, неприятным, что мы находим в себе.

Ведь, человеческое существование — как и любое другое — случайно, и смысл его постичь невозможно. Мне не хотелось принимать упрощенное представление лишь для того, чтобы обеспечить себе чувство безопасности, поэтом, у я предпочла веру в то, что не знаю, зачем и как мы сюда попали.

Я верила, что истина рациональна и не существует ничего, чему нельзя было бы найти научного объяснения. Я даже испытывала своего рода чувство снисходительности к тем, кто были настолько слабы, что им ничего не оставалось, как создать бога и верить в него.

Положительной стороной такого воспитания было развившееся во мне неприятие многих жестких догм и черно-белых суждений о том, что хорошо и что плохо, о рае и аде, о грехе — представлений, которые множество людей приобретают в результате религиозного воспитания в детстве.

С другой стороны, у меня отсутствовала сознательная концепция или восприятие духовного пространства жизни и не было никаких ответов на вопрос относительно смысла и цели моего существования.

Мои родители по-настоящему хотели иметь ребенка и очень меня любили. К сожалению, они не смогли разобраться в собственных отношениях и разошлись, когда мне было два года.

Хотя я и не помню как следует этого события, но точно знаю, что оно явилось для меня очень сильным ударом и оказало влияние на всю мою дальнейшую линию поведения в отношениях с другими людьми.

После развода родителей, я жила с матерью, которая так больше и не вышла замуж и не имела других детей. Отец опять женился, и я часто бывала в гостях у него в его новой семье.

Моя мать сделала успешную карьеру проектировщика-градостроителя в те дни, когда в этой области еще работали очень немногие женщины. Она постоянно боролась с обычными трудностями родителя-одиночки, пытаясь балансировать между нуждами своего ребенка и тем, что требовала от нее работа.

Поскольку я была единственным ребенком работающей матери, у меня очень рано развилось сильное чувство ответственности и самодостаточности.

Моя мать была человеком, всегда готовым рискнуть. Она очень любила всё новое и сыграла в моей жизни большую роль, служа примером бесстрашия и вселяя дух первооткрывателя. Она была одной из первых образованных американских женщин своего поколения, решившихся на естественные роды.

Я была первым ребенком, которого ее врач принимал без анестезии. Мне посчастливилось родиться в благословенный день (30 сентября 1948 года, в 9.10 вечера, в Трентоне, штат Нью-Джерси, что бы ни говорили об этом астрологи!).

Моя мать любила исследовать новые места, и, когда я была ребенком, мы много путешествовали — объездили все Соединенные Штаты, были на островах Вест-Индии, в Мексике, на Гавайях, в Европе.

Кроме того, мы часто переезжали с места на место, когда моя мать меняла работу. До пятнадцатилетнего возраста я ни разу не жила на одном месте больше двух-трех лет.

Семья моей матери принадлежала к квакерам, и мы с бабушкой до сих пор говорим на «простом языке» (для квакеров говорить «Ты»¹ вместо «вы», значит признавать Бога в каждом человеке).

Так что я на глубинном уровне усвоила глубокое уважение к духу и гуманность, которые были вплетены в ткань квакерской религии. Мне кажется, это оказало на меня сильное влияние в дальнейшем.

Когда мне было четырнадцать лет, я пережила очень сильный эмоциональный стресс. Роль «пускового механизма» сыграло крушение моего первого романа (со «значительно более взрослым» парнем лет девятнадцати), которое низвергло меня в глубины длительного экзистенциального отчаяния.

Я внимательно посмотрела жизни в лицо и поняла, что в ней нет никакого смысла. Я увидела, что всё, чему традиционно приписывается значение, — образование, успех, взаимоотношения, деньги — само по себе является эфемерным, бессмысленным и пустым.

Казалось, нет ничего, чем можно было бы заполнить пустоту. Я была глубоко разочарована и подавлена, и такое состояние длилось несколько лет.

Оглядываясь назад, я вижу, что прошла через то, через что каждый из нас должен пройти в свое время, — то, что мистики называют проникновением за завесу иллюзий.

Это момент, когда мы начинаем осознавать, что наш физический мир не является конечной реальностью, и обращаемся внутрь себя, чтобы открыть духовный аспект своего существования.

В такие моменты мы обычно чувствуем, что достигли самого дна, но когда мы действительно касаемся дна, это похоже на падение через открытый люк в новое пространство — в царство души — царство, где мы можем начать исследовать свою взаимосвязь с жизнью совершенно по-новому.

Когда мы встречаемся лицом к лицу со своими страхами и проходим через эту «темную ночь души», вознаграждением будет начало нового приключения.

Новые переживания

Последующие годы уготовили мне новые переживания и открытия. В душе всё время росло осознание чего-то такого, что не вписывалось в рамки моей прежней рациональности.

В университете я изучала философию и посещала некоторые психологические и сенситивные тренинги, что позволило мне осознать старую эмоциональную боль и привело к новым для меня чувствам любви, радости и единения со всем окружающим.

Я занялась танцами и обнаружила, что во время танца у меня часто возникает чувство, словно какая-то высшая сила подхватывает меня и ведет забытым волнующим путем.

Я всегда интересовалась восточной философией, поэтому, читала книги по буддизму и индуизму. Занявшись йогой и медитацией, я обнаружила, что они помогают мне чувствовать себя более собранной, раскованной и в согласии с самой собой.

Окончив университет, я два года провела в странствиях вокруг света, несколько месяцев прожила в Индии, где глубже познакомилась с восточной мистической традицией.

Мои путешествия позволили мне приобрести очень полезный опыт, поскольку, располагая небольшим количеством денег и не имея никаких реальных планов, я жила, следуя своей интуиции.

Я начала с каникул в Италии и закончила двухлетним путешествием вокруг Земного шара. Я узнала, что могу чувствовать себя счастливой, даже не имея никакого имущества, что могу отправляться в незнакомые места, ничем не рискуя.

Это было одним из моих первых синергических переживаний, которые случаются, когда мы доверяем своему внутреннему проводнику и следуем потоку собственной энергии.

Развитие сознания

Когда я вернулась в Соединенные Штаты, я была одержима тем, что называют «сознанием». Тогда я не смогла бы дать определение, что это такое, но знала, что хочу иметь его больше, и что для меня ничто другое не имеет такого значения, как процесс моего личного роста.

Я чувствовала, что преследование таких внешних целей, как карьера, деньги или взаимоотношения с другим человеком, — всё это, в конечном счете, приведет к пустоте. Посвятив себя собственному развитию, я, в результате, получу то, чего хочет мое сердце, — любовь, исполненную смысла работу и ощущение изобилия. И ко всему этому меня приведет путь, приносящий гораздо больше удовлетворения.

Я руководствовалась не только своим страстным стремлением максимально реализоваться в жизни, но и настоятельным желанием внести свой вклад в то, чтобы мир изменился в лучшую сторону и чтобы люди стали здоровее и счастливее.

Я переехала в район залива Сан-Франциско, где, как мне было известно, находился передовой край так называемого «движения за человеческие возможности», и погрузилась в самые серьезные поиски знаний, мудрости, способов исцеления и трансформации.

Я посещала занятия и семинары, с жадностью прочитывала новые книги, медитировала и постоянно общалась с другими столь же увлеченными людьми.

Прочтя «Handbook to Higher Consciousness» (Руководство по высшему сознанию) Кена Кисса, я переехала в его Центр в Беркли, где наша группа в течение года интенсивно, днем и ночью, работала над своим развитием.

Уйдя из Центра, мы продолжали жить одной общиной вместе с теми, кто, как и я, был вовлечен в интенсивный процесс личностного роста.

В течение всего этого времени мне удавалось зарабатывать достаточно денег на жизнь — с помощью самых разных занятий — и одновременно я могла полностью сосредоточиться на своей основной работе.

Именно с тех пор, вот уже больше двадцати пяти лет, моя жизнь посвящена росту и развитию себя, как осознающего существа.

Постепенно я пришла к пониманию того, что стать более сознательным, означает лучше осознавать всё то, что происходит во мне и вокруг меня, осознавать влияние моего внутреннего мира на внешний мир и наоборот.

Я поняла, что чем выше мое осознание, тем больше у меня выбор в том, как создавать обстоятельства своей жизни или как на них реагировать. Когда мы относительно неосознанны, мы просто делаем то, что привыкли делать всегда, не зная, что есть какой-то другой путь.

Когда же уровень осознания постепенно становится выше, мы начинаем понимать, что существуют еще и другие возможности, что мы сами можем выбирать варианты своей жизни.

Вначале я вообразила, что этот процесс представляет собой прямую линию от А до Б: А — это тьма невежества, Б — полное «просветление». Цель заключается в том, чтобы путь от А к Б был как можно более прямым.

Если мы целиком посвятим себя этому, и если нам достаточно повезет, чтобы достичь просветления, процесс будет завершен: мы превратимся в лучезарные существа, всегда полные света, любви и мудрости.

Но, в конце концов, я поняла, что осознание — это вечно развивающийся, углубляющийся и расширяющийся процесс, у которого нет конечной точки.

Мы — безграничные и сложные создания, и наше человеческое путешествие включает не просто духовное пробуждение, но и развитие всех уровней нашего существа — духовного, ментального, эмоционального и физического — и объединение всех этих аспектов в здоровой и сбалансированной повседневной жизни.

Однако, я забегая вперед, так что вернемся к моей истории.

Моё имя

Люди часто спрашивают меня о моем имени, поэтому, я думаю, что на нём стоит остановиться подробнее.

Когда я жила в Индии, меня очаровала индуистская религия, и я стала ее изучать. Я не воспитывалась в духе христианства, и эта религия никогда не вызывала у меня особого интереса.

Мне нравились многие идеи буддизма, но они казались мне слишком интеллектуальными. Мифы, символы и божества индуизма коснулись самых глубин моей души. Это очень сложная религия, и я никогда не претендовала на ее понимание, но ухватила несколько моментов.

В индуизме существует триединство основных божеств, которые символизируют три аспекта жизни. Это Брахма — создатель, Вишну — хранитель, и Шива — разрушитель.

Шива являет вечное изменение Вселенной, тот факт, что всё должно постоянно разрушаться, чтобы возродиться вновь. Он напоминает нам: чтобы двигаться вместе с потоком жизни, мы должны постоянно отпускать всё, что мы стараемся удержать.

Многие его последователи бросают дом и всё, чем владели, и начинают бродить по миру, отказываясь от себя, чтобы довериться энергии Вселенной. Шива известен также, как Натараджи — Царь танцев (буквально — «царь ритмов»).

Утверждают, что именно его танец поддерживает движение Вселенной. Он изображается в образе прекрасного сильного мужчины с длинными развевающимися волосами. (Говорят, что из его волос истекает священная река Ганг.) Я почувствовала непреодолимую тягу к нему.

Шакти — это женский аспект Шивы. Слово «шакти» означает «энергия» — энергия, из которой состоит всё во Вселенной. Это энергия жизни — жизненная сила, текущая через наши тела.

Это слово также означает «женскую энергию». В индуистской практике Тантры существуют техники просветления, использующие сексуальную энергию. В этой практике мужчина считается Шивой, а женщина — Шакти.

Вернувшись из Индии, я встретила Марка Аллена, ставшего моим другом, и прожила с ним несколько лет. Он считал, что мне не подходит имя, которое было дано при рождении, и, зная о моей «влюбленности» в Шиву, стал называть меня Шакти.

Мне это понравилось, и я начала использовать это имя. Думаю, что тогда я еще не понимала, сколько в нем силы, зато хорошо понимаю это сейчас. Я чувствую, как вибрации этого имени помогают мне проявлять свою силу.

Гавэйн — имя, с которым я родилась. Оно звучит так же, как имя сэра Гавэйна из легенд о Короле Артуре. Это слово означает «боевой сокол» — по-моему, прекрасный образ. Я бы сказала, что Шакти отражает мой женский аспект, а Гавэйн — мужской.

Созидательная визуализация

Одним из самых первых семинаров, которые мне приходилось посещать, был «Курс контроля ума» Силвы. В то время я относилась к подобным вещам довольно скептически и, возможно, никогда бы туда не пошла. Но моя мать, которая прошла этот курс, настоятельно рекомендовала его мне.

Я никогда не забуду ее описания техники, позволяющей представить то, что вы хотите видеть, осуществившимся, и это очень часто действительно происходит.

Мой ум был полон сомнений относительно возможности подобных вещей, но сердце подпрыгнуло и, помню, я подумала: «Даже когда я была ребенком, я всегда знала, что магия есть, — где-то, как-то, но магия действительно существует. И, кажется, это ближе всего к ней из того, о чем я когда-либо слышала».

Я прослушала курс и была поражена! Мы начали легко и не спеша, с простой техники, которую мог принять и выполнить каждый, и постепенно дошли до почти необъяснимого, но очень мощного процесса.

Пять дней спустя я прошла через сильный психический опыт, когда в течение нескольких часов последовательно получала конкретную информацию, которой никак не могла знать, разве что основываясь на своей интуиции. Мои прежние границы того, что я считала возможным, начали разрушаться.

Самой важной техникой этого курса была практика созидательной визуализации — глубоко расслабиться, а затем нарисовать в своем воображении желанную цель точно такой, какой вы хотите ее видеть.

Я начала практиковать эту технику и обнаружила, что она потрясающе эффективна. Очень часто то, что я рисовала в своем воображении, сбывалось быстро и самым неожиданным образом. Меня привели в восторг такие возможности, и я прошла несколько семинаров на подобные темы.

Я стала регулярно использовать технику созидательной визуализации в своей жизни и учить ей своих друзей. Я прочла «The Nature of Personal Reality» (Природа личной реальности) Джейн Робертс и была очень увлечена представлением о том, что мы сами создаем свою реальность.

Вскоре после этого, я начала вести семинары и давать частные консультации, и, в конце концов, написала книгу «Созидательная визуализация».

Вначале я просто хотела собрать все идеи и техники, которым меня научили различные источники, и изложить их исчерпывающим образом на бумаге. Я думала лишь о небольшой брошюре, которую могла бы дарить друзьям и, возможно, продавать своим клиентам и некоторым интересующимся людям.

Когда я ее писала, меня одолевали сомнения: «Кто я такая, чтобы писать подобную книгу?» Но какая-то внутренняя сила подталкивала меня, и я продолжала свою работу. Я применяла техники созидательной визуализации, и они помогали мне в создании книги.

У меня был друг, художник, который оформил для нее обложку. Я повесила рисунок на стенку и стала представлять, что книга уже закончена, сопровождая свое представление аффирмацией.

Я обнаружила, что написание ее совершенно не требует никаких усилий (если не считать моих мучительных сомнений), и, прежде чем я успела это осознать, моя рукопись превратилась в настоящую книгу, которую я вместе с несколькими своими друзьями и опубликовала.

В то время я до конца не понимала, что книга исходит из высшего творческого источника внутри меня.

На личностном уровне я была полна сомнений и страхов, но, благодаря своему внутреннему обязательству перед собой, я была полна также и решимости двигаться дальше, и во что бы то ни стало следовать творческой энергии.

Поскольку я обладала природной способностью думать и писать ясно, по-настоящему интересовалась этими идеями, имела неплохую подготовку и готова была пойти на некоторый риск, Вселенная могла использовать меня в качестве творческого канала.

Процесс публикации был подобен процессу написания. Мои друзья, Марк Аллен и Джон Бернофф, как и я, очень мало смыслили в бизнесе или вопросах публикации, к тому же, у нас просто не было на это денег. Но зато, было желание писать и публиковать собственные книги.

Мы доверяли своим чувствам и были готовы, следуя им, идти на риск. В результате, мы обнаружили, что, шаг за шагом, делаем именно то, что нам следует делать.

По пути мы совершили немало ошибок (главным образом тогда, когда не следовали своему внутреннему проводнику), — некоторые из них были крайне болезненными и очень дорого нам обошлись.

Но, в конце концов, мы создали успешную издательскую компанию, которая вначале называлась Whatever Publishing, Inc., а сейчас переименована в New World Library.

Успех «Созидательной визуализации» превзошел мои самые смелые фантазии. Хотя, никто всерьез не занимался маркетингом или рекламой — разве что на словах, — на сегодняшний день продано свыше трех миллионов экземпляров этой книги, и она переведена более чем на двадцать пять различных языков.

Через двадцать лет после выхода первого издания (в 1978 году) отредактированная ее версия по-прежнему успешно продается.

За прошедшие годы из разных концов земли я получила бесчисленное количество писем и звонков, в которых люди рассказывают, как моя книга помогла им преобразовать свою жизнь.

Конечно, мне это доставляет удовольствие, особенно потому, что я вижу — здесь работает высшая сила Вселенной. Я чувствую себя, как мать, которая гордится своими детьми. Они, разбросанные по всему миру, делают свою работу и создают свою судьбу, и я знаю, что это моя и, в то же время, не моя заслуга.

Они прошли через меня, я помогла им сформироваться — и, в то же время, они — отдельные существа со своей собственной судьбой и собственной связью с творящим источником.

Прислушиваться к внутреннему проводнику

Когда я впервые открыла для себя технику созидательной визуализации и обнаружила, что она работает, я была очень взволнована — ведь с ее помощью я смогу создать в своей жизни всё, что захочу. Меня приводила в восторг мысль, что я могу иметь всё, что пожелаю!

Это был важный шаг, положивший конец занимаемой мною раньше позиции полной беспомощности — позиции, основанной на том, что жизнь есть нечто такое, что с вами случается, и всё, что вы можете сделать, — это следовать ее течению.

Это, в некотором смысле, позиция жертвы — считать, что сила приходит извне. Используя созидательную визуализацию, я стала осознавать, что сила находится во мне, что я могу решать и создавать свою жизнь такой, какой я хочу ее видеть. Это придавало силы и делало меня свободной.

Когда я стала исследовать процесс создания собственной реальности, я постепенно начала понимать, что творческая сила, которую я чувствовала, исходит из иного, чем просто моя личность, источника.

Не всё, чего мне хотелось (я думала, что хочу этого), сбылось. Теперь, оглядываясь назад, я вижу, как хорошо, что этого не произошло. Другие вещи оказывались настолько чудесными, что казалось, будто какая-то невидимая сила ставит всё на свои места.

Иногда у меня случались вспышки внутреннего озарения и осознания или видения будущего, которые были очень точными и, казалось, шли из источника, находящегося глубоко внутри меня.

Мне всё больше и больше хотелось узнать, что это за сила и как она работает. Я начала понимать, что «оно» (моя сущность, или душа), похоже, знает об очень многих вещах много больше, чем «я» (моя личность).

Я поняла: нужно пытаться определять, что говорит мне этот внутренний проводник, и следовать ему. Всякий раз, когда я так делала, это работало.

В конце концов, я утратила интерес к тому, чтобы пытаться контролировать свою жизнь, заставляя события происходить именно так, как мне казалось, я хотела, чтобы они происходили.

Я начала практиковать сдачу высшей силе Вселенной внутри меня и определять, что «она» хочет, чтобы я делала.

Я обнаружила, что, по большому счету, здесь нет никакой разницы. Казалось, Вселенная всегда хочет, чтобы я имела всё, чего я действительно хочу, и знает, как направить меня на создание этого значительно более эффективным способом, чем я сама себе это представляла.

Разница, однако, была — в том, на что делался упор. Вместо того чтобы вычислять, чего я хочу, устанавливать цели и пытаться контролировать то, что происходит со мной, я начала практиковать настройку на свою интуицию и действовать согласно тому, что она мне подсказывала, вообще не понимая, почему я делаю то, что делаю.

Это было ощущение, как будто освобождаешься от контроля, отдаешься высшей силе и позволяешь ей о тебе заботиться.

Примерно в это время я встретила женщину по имени Ширли Латмэн, которая сыграла в моей жизни очень важную роль, как учитель. Она раз в неделю проводила групповые занятия, и я начала добросовестно их посещать. Это продолжалось пять лет.

Ширли научила меня доверять своему интуитивному чувству и следовать ему. Многие идеи «Жизни в Свете», включая понятие мужского и женского в том виде, в каком я его использую, были навеяны Ширли, и я ей глубоко признательна за всё, чему она меня научила.

Доверять себе

После нескольких лет, проведенных с Ширли, я столкнулась с тем, что в группе иногда происходят вещи, которые мне не казались правильными.

Я не могла найти способа, внести что-то свое — Ширли не принимала моих идей. Я столкнулась с вековой проблемой: как освободиться от «гуру».

Я настолько уважала Ширли, и то, что я от нее получила, было настолько ценным, что было очень трудно представить себе время, когда я больше не смогу обратиться к ней за ответом на мои вопросы.

В каком-то смысле Ширли была моей метафизической матерью, дававшей мне поддержку и чувство безопасности, в которых я нуждалась, пока не была готова доверять себе.

В конце концов, мой внутренний проводник подсказал мне, что пора прекратить полагаться на нее. Пришло время доверять силе своего собственного внутреннего проводника.

Осознание того, что у меня есть собственный путь, и нет никого, у кого бы были все ответы, пугало и одновременно давало чувство свободы.

Жизнь в Свете

После того как «Созидательная визуализация» приобрела такую популярность, многие стали обращаться ко мне с просьбой написать еще одну книгу. Года через два после публикации «Созидательной визуализации» у меня появилось стойкое ощущение, что я действительно возьмусь за это.

Однажды, гуляя по лесу и думая о своей новой книге, я праздно размышляла над тем, как я ее назову. Внезапно мое внимание было привлечено участком леса у тропы, где луч солнечного света, пробившись через кроны деревьев, ярко освещал зеленые листочки.

Это было прекрасное зрелище, и, когда я бросила туда взгляд, в моем уме возникли слова «Жизнь в Свете». Я тут же поняла, что они и станут заголовком моей новой книги, и я хорошо помню чувство, что на самом деле я их не придумала сама, а «получила».

У меня даже осталось впечатление, что у меня был не слишком большой выбор... мне было предписано использовать это название!

Вдохновленная происшедшим, я стала делать некоторые заметки и объявила знакомым, что работаю над новой книгой. Мое издательство подготовило обложку и приступило к предварительной рекламной кампании. Но прошло некоторое время, и я обнаружила, что, по существу, ничего не написала!

Я считала, что это уже происходит, но это было не так. Суть заключалась в том, что я не чувствовала достаточного количества энергии, чтобы по-настоящему сесть и приняться за работу, и, сколько бы я ни думала о том, что я «должна» это сделать, ничего не происходило.

К тому времени я уже придерживалась философии, что жизнь не должна быть борьбой. Я чувствовала, что, когда нечто будет готово произойти, оно произойдет естественным образом.

Я не хотела, чтобы написание книги было насилием над собой; я чувствовала, что наступит момент, когда энергия станет настолько сильной, что я не смогу не писать.

Прошло несколько лет, я была вовлечена во множество других занятий. Люди продолжали спрашивать о моей новой книге, и я продолжала их заверять, что в конце концов она будет написана, хотя в душе у меня иногда возникали сомнения и я готова была признать, что, возможно, этого никогда не случится. И всё же, я чувствовала, что книга будет написана.

Процесс написания этой книги немного напоминал процесс беременности. Я чувствовала, как что-то образуется и растет внутри меня, и я знала, что я творю, даже если внешне кажется, что ничего не происходит. Ребенок родится, когда он полностью сформируется и будет готов к этому.

Наконец, через семь лет после выхода в свет «Созидательной визуализации», пришло время, чтобы написать «Жизнь в Свете». Я тогда была чрезвычайно занята и могла уделять новой работе слишком мало времени. И, несмотря на это, книга писалась непрерывно!

Лорел Кинг, моя подруга, работавшая со мной в течение нескольких лет, помогла мне собрать вместе мои заметки и идеи и изложить их на бумаге, а также внесла свои собственные творческие мысли и упражнения.

Мне удавалось выкраивать по несколько дней или часов, чтобы писать. Я тратила много времени на поездки по всему миру для проведения семинаров, так что значительная часть этой книги писалась в самолетах.

Когда я писала свою первую книгу, меня временами одолевали страхи и сомнения. На этот раз, вместо того чтобы беспокоиться, имею ли я право делиться своими знаниями, я столкнулась с другой проблемой.

В связи с огромным успехом «Созидательной визуализации» я волновалась, будет ли моя вторая книга соответствовать тем же стандартам или же меня ждет фиаско!

Теперь мне были понятны трудности, связанные с известностью, и то напряжение, какое испытывают уже достигшие успеха писатели, чтобы этот успех удержать.

Однако, книга, казалось, исходила из того же глубокого творческого источника внутри меня, невзирая на все препятствия. Она была опубликована в 1986 году нашей компанией New World Library.

К тому времени мы знали об издательской работе значительно больше и всё же, почти не уделяли внимание рекламе или маркетингу. Однако, складывалось впечатление, что у книги была собственная жизнь и судьба.

Подобно «Созидательной визуализации», она продавалась, в основном, благодаря устной информации. Вместе с «Созидательной визуализацией» эта книга стала классической среди литературы, посвященной личностному росту.

Естественно, я очень довольна тем, что «Жизнь в Свете» стала известна стольким людям и вдохновляет их на пути личностного роста.

Самыми ценными были для меня моменты, когда кто-нибудь во время семинара подходил ко мне и со слезами на глазах говорил, что эта книга явилась для него добрым другом, который помогает в самые смутные и напряженные периоды жизни.

Я испытываю огромную благодарность ко Вселенной за то, что она направила меня на путь, на котором я могу поделиться с другими людьми тем, чему учусь сама, внести свой вклад в их жизнь.

Мое путешествие продолжается

Между тем, благодаря успеху моей второй книги, я была занята больше, чем когда-либо. Большую часть своего времени я тратила на проведение семинаров. Я обнаружила, что передача другим людям того, чему я научилась, составляет важную и стимулирующую часть процесса моего собственного роста.

Мои семинары продолжали развиваться и изменяться вместе со мной, так как я всегда учила тому, чему училась сама. Я люблю работать с людьми на глубоких уровнях изменения, роста и трансформации, и я полностью посвящала себя этой работе.

В конце концов, я обнаружила, что стала трудоголиком и что работа пожирает мою жизнь. Как ни любила я то, чем занималась, я начала всё больше ощущать отсутствие равновесия в собственной жизни.

Я хорошо умела отдавать, но мне не хватало времени создать достаточно пространства, чтобы получать, так что силы мои начинали истощаться. Я жаждала иметь больше свободного времени — времени для себя и собственных потребностей.

Кроме того, мне было трудно говорить «нет» всем тем захватывающим возможностям работы, которые попадались на моем пути.

К тому же мне страстно хотелось встретить именно того человека, который стал бы моим партнером в жизни. Я визуализировала его с тех самых пор, как научилась этой технике, но почему-то он не появлялся!

У меня почти всегда была какая-нибудь связь; все они давали мне глубокий познавательный или целительный опыт, и все они были по-своему замечательными. Однако, по той или иной причине, каждая из этих связей была не совсем тем, что требовалось для создания длительных отношений.

Я не могла понять, почему, несмотря на то, что я чувствую себя полностью готовой к подобному рода обязательствам, этого не происходит.

Мне понадобилось много времени, чтобы осознать, что, на самом деле, я вообще к этому не готова. В действительности, мое отношение к тому, чтобы связать себя обязательствами, было двойственным и противоречивым и требовало эмоционального исцеления в области взаимоотношений.

И причину всему этому следовало искать в разводе моих родителей и даже глубже, в старых семейных шаблонах. Был период, когда я полностью посвятила себя процессу эмоционального исцеления, включая глубокую психотерапевтическую работу.

В это время в мою жизнь вошли удивительные учителя — супруги Хэл и Сидра Стоуны. Оба они уже много лет были психиатрами и разработали комплекс под названием «Психология множественной личности», а также очень мощную технику, которая называлась «Voice Dialogue» (диалог с голосами).

Используя методику Стоунов, я начала яснее понимать, что внутри каждого из нас находится множество энергий, или «я».

Voice Dialogue предоставляет поразительный способ непосредственного соприкосновения с этими разными «я», давая возможность осознать их и привести в состояние большего равновесия.

Благодаря этой работе, я узнала множество удивительных вещей о самой себе и стала лучше понимать то, что происходит внутри меня. Это в значительной степени помогло мне исцелиться и привело к огромному личностному росту.

Семья Стоунов обладала высокоразвитым пониманием динамики развития человеческих отношений и того, как наши отношения отражают наше сознание. Использование их работ помогло мне разрешить многие проблемы собственных взаимоотношений.

Хэл и Сидра Стоуны стали моими добрыми друзьями, и я считаю их своими наставниками. Настоятельно рекомендую всем их книги, записи и семинары (которые перечислены в конце этой книги, в разделе «Рекомендуемые источники»), кроме того, их достижениями я дополнила собственные книги и семинары.

Проделав серьезную и глубокую работу по их методу, я стала ощущать, что во мне происходит серьезный сдвиг. Я лучше чем когда бы то ни было, осознавала различные части своего «я» и чувствовала себя всё более комфортно с ними всеми.

Я осознавала свою силу и независимость, но, в то же время, свою уязвимость и свои беды. Я чувствовала, что теперь способна любить все аспекты того, чем я являюсь, и более способна быть с собой, но совсем по-новому.

В это время у меня появилось знание того, что я готова к длительному партнерству (я всё еще была неспособна произнести слово на букву «з» — к замужеству!). Это ощущалось совсем иначе, чем раньше, когда я долгое время думала, что готова. Теперь я чувствовала, что мой партнер скоро появится.

Не прошло и месяца, как у меня установились отношения с Джимом Бернсом — веселым, красивым и преданным человеком, которого я встретила пару лет назад, но после этого больше с ним не виделась.

Собственно, я встретила его благодаря этой книге! Он прочел «Жизнь в Свете», когда жил в Миннесоте, и приехал в Калифорнию на один из моих семинаров.

Чтобы не рассказывать всю длинную и романтическую историю, скажу только, что мы полюбили друг друга и через год поженились.

Пребывание в отношениях, подразумевающих определенные обязательства, явилось для меня сильным переживанием, которое тоже способствовало моему росту.

Я по-настоящему поняла, что глубокие отношения являются самым лучшим зеркалом и, следовательно, прекраснейшим путем к осознанию. Это, однако, тема другой книги.

Теперь я делю свое время между домом и офисом в Калифорнии, нашим прекрасным домом на острове Кауаи и поездками для проведения семинаров в разных концах Земного шара.

Больше всего я увлечена всесторонней работой по интенсивным программам, которую я веду на Гавайях и в Калифорнии, и своей двухлетней программой работы в качестве наставника.

Мои нынешние занятия сосредоточены, главным образом, на том, как начать сознать множество разных аспектов своего «я» и научиться развивать и выражать содержащиеся внутри нас бесконечные энергии.

Это включает большую работу с тем, что иногда называют «тенями», — осознать те части своего «я», которые мы отрицали и подавляли, считая их неприемлемыми, и научиться ценить их и сделать частью своей жизни. Эта целительская работа дает нам всё большее и большее чувство равновесия и целостности.

Сейчас я лучше чем когда бы то ни было понимаю, что «жизнь в Свете» включает путешествие в самые темные уголки нашего «я» и освещение их светом осознания, чтобы можно было по-настоящему любить и выражать всё, что в нас есть.

Самой могущественной силой в этом удивительном человеческом путешествии, которое мы совершаем, является сила, содержащаяся в нас самих.

Мы получаем доступ к ней благодаря своему интуитивному чувству, благодаря тому, что мы «чувствуем нутром» то, что для нас хорошо и правильно.

Развитие наших взаимоотношений со своим внутренним проводником — вот о чём эта книга. Пусть она послужит вам верой и правдой...

С любовью,
Шакти Гавэйн

Часть первая. Основные принципы

Глава первая. Новый способ жизни

Мы живем в очень волнующее и яркое время. Сейчас происходят радикальные изменения на самых глубоких уровнях сознания.

Поскольку эволюция человеческого сознания набирает все большую силу, мы вынуждены на планетарном уровне отказываться от своего нынешнего образа жизни и создавать новый. В этом смысле наш «старый мир» умирает и рождается новый.

Для многих из нас основа старого мира находится снаружи. Утратив свои фундаментальные духовные связи, мы считаем, что материальный мир — это единственная реальность.

В результате, чувствуя себя потерянными, опустошенными и одинокими, мы постоянно пытаемся найти счастье и удовлетворение во внешних вещах — деньгах, имуществе, связях, работе, славе, еде, наркотиках и т. п.

Когда мы открываем высшую силу Вселенной внутри себя и сознательно следуем проходящей через нас творческой энергии, рождается новый мир.

Поскольку все мы связаны со своим внутренним духовным осознанием, мы узнаём, что созидательная сила Вселенной находится у нас внутри.

Мы также узнаем, что можем создавать свое собственное переживание реальности и принимать ответственность за это.

Изменения начинают происходить в каждом отдельном человеке, но, по мере того, как этот процесс охватывает всё большее количество людей, он оказывает всё большее и большее влияние на массовое сознание.

Мои выводы относительно того, что в настоящее время в нашем мире имеет место глубокая трансформация сознания, основаны на тех изменениях, которые я наблюдаю в себе, в своем окружении, во всём нашем обществе.

Они подтверждаются обратной связью — ее я получаю от тысяч людей, с которыми я работаю по всему миру.

«Жизнь в Свете» — книга об этой трансформации сознания в каждом отдельном человеке и во всем мире. Когда я говорю «старый мир» и «новый мир», я имею в виду старый способ жизни, от которого мы отказываемся, и новый способ жизни, который мы создаем.

Многих людей охватывает чувство тревоги, им кажется, что ситуация во всём мире или в их собственной жизни всё более ухудшается. Как будто, многое развалилось и продолжает разваливаться с возрастающей быстротой, но, на самом глубоком уровне, я не воспринимаю этот процесс, как негативный.

Это расстраивает нас, потому что мы эмоционально привязаны к нашему старому способу жизни и упорно следуем старой схеме, вместо того чтобы попытаться открыть глаза и увидеть глубокие изменения, которые происходят вокруг.

Как ни парадоксально, эти изменения — величайшее благо, какое только можно себе представить. Истина заключается в том, что способ жизни, которому мы следовали веками, больше не работает.

Вполне пригодный для своего времени, сейчас он не может привести нас туда, куда мы должны и куда хотим прийти. Сосредоточение на внешнем мире и на материальном аспекте было необходимо в то время, когда нашей основной проблемой было физическое выживание.

Наши патриархальные ценности и традиционные роли мужчин и женщин были необходимы для того, чтобы обеспечить защиту наших семей на определенном этапе эволюции.

В настоящее время, многие люди (а также и другие биологические виды) на Земле по-прежнему вынуждены вести борьбу за физическое выживание.

Однако, растет и число тех, для кого нет необходимости заниматься исключительно вопросами выживания. Поэтому, у нас есть возможность, а значит, и ответственность, начать поиски более глубокого удовлетворения на духовном, ментальном и эмоциональном уровнях.

Мы заняты поиском глубинного смысла своей жизни, ее назначения, мы ищем пути, как прожить с большей ответственностью и в гармонии с нашей планетой.

Хотя многим людям на протяжении истории удавалось прожить относительно содержательную жизнь, которая принесла им удовлетворение, боюсь, что большинство из нас никогда не находят удовлетворения в том, к чему так страстно стремились.

Обусловленность, создаваемая нашей культурой, не дает нам инструмента для единения с внутренними пространствами души, интуиции и чувств и для привнесения их в свой внешний мир.

В известном смысле, мы в течение всей своей жизни, словно посещаем школу, приобретая знания, как раз противоположные тому, как на самом деле функционирует Вселенная.

Мы пытаемся заставить вещи работать так, как нас учили, и даже иногда достигаем некоторого успеха, но для большинства из нас они никогда не работают так, как нам хотелось бы.

Нам кажется, что у нас никогда не бывает достаточно денег; мы никогда не чувствуем ни настоящей уверенности, ни настоящего достатка. Нередко нам не удается достичь успеха в том, к чему мы стремимся.

Даже если мы чего-то достигаем, мы продолжаем страдать от туманного ощущения, что должно быть что-то еще, нечто, имеющее более глубокий смысл.

Некоторым из нас действительно удается установить связь с этим более глубоким смыслом, и они начинают испытывать большее удовлетворение благодаря возросшему духовному осознанию.

И, тем не менее, существуют упорно не поддающиеся, иногда приводящие в замешательство старые схемы, сферы жизни, где мы испытываем сильную боль и беспокойство.

Итак, нашей первой задачей в построении нового мира является признание того, что наше «знание жизни» совсем не обязательно научило нас жить так, как нам хотелось бы. Мы должны познать путь жизни, совсем не похожий на тот, который до сих пор определял наше мировоззрение.

Это будет нелегко и потребует времени, самоотдачи и мужества. Поэтому, очень важно относиться к себе с состраданием, постоянно помня о той огромной задаче, за которую вы взялись. Ее нельзя завершить за один день; по сути, это процесс, который длится всю жизнь.

Когда ребенок учится ходить, он постоянно падает, и мы должны всегда помнить, что мы — дети в новом мире. Мы будем учиться, совершая множество ошибок, и часто будем испытывать страх, неуверенность, непонимание.

Но мы же не сердимся на ребенка всякий раз, когда он упадет (если бы мы это делали, он, вероятно, никогда бы не научился как следует ходить), так что мы должны стараться не критиковать себя за то, что нам сразу не удается жить и выражать себя настолько полно, насколько нам бы хотелось.

Сейчас мы учимся жить так, чтобы наша жизнь полнее соответствовала законам Вселенной. Мы стремимся изучать все аспекты нашего человеческого опыта и развивать все уровни своего существа — духовный, ментальный, эмоциональный, а также физический.

Когда мы выполняем эту работу, у нас появляется возрастающее ощущение целостности, бодрости, мы начинаем доверять своим возможностям и чувствовать, что эта жизнь дана нам «с определенной целью».

Так что, хотя временами отказ от старого мира может казаться трудным, он стоит того тяжелого труда и следования взятым на себя обязательствам, которые необходимы для постепенного перехода в новый мир.

Медитация

Сядьте или лягте, расслабьтесь, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Выдыхая, представляйте, что вы отпускаете всё, что вам не нужно или чего вы не хотите. Легко и без усилий дайте раствориться любым разочарованиям, усталости, волнениям.

Это время для осознания, что старый способ жизни для вас больше не работает. Представляйте, как с каждым выдохом мягко растворяются и покидают вас ваши старые привычки, ваши старые особенности характера и все препятствия к достижению того, чего вы на самом деле хотите.

Всякий раз, когда вы, делая выдох, хоть немного осознаете свои старые ограничения, вы создаете больше пространства для чего-то нового внутри себя.

После нескольких минут работы с этими образами начинайте представлять, как с каждым вдохом вы наполняетесь жизненной энергией, жизненной силой Вселенной. В этой жизненной энергии есть всё, в чем вы нуждаетесь и к чему стремитесь — любовь, сила, здоровье, изобилие. Вдыхайте ее с каждым вдохом.

Представьте, как вам открывается новый способ жизни, заполняя вас жизненной силой и энергией. Вообразите, что ваша жизнь протекает точно так, как вам хочется. Представьте, что эта новая жизнь продолжается здесь и сейчас — наслаждайтесь ею.

Почувствовав, что медитация окончена, медленно откройте глаза и «вернитесь» в комнату. Постарайтесь, если можете, сохранить в себе это чувство новизны. Помните, что вы сейчас в процессе создания новой жизни для себя.

Глава вторая. Высшая сила в нас

Основа жизни в новом мире создается в результате понимания того, что во Вселенной существует Высший Разум, фундаментальная творческая сила, или энергия, которая является источником и субстанцией всего существования. Не счесть слов и понятий, которые используются для обозначения этой силы. Вот некоторые из них:

Бог, Дух, Внутренний Проводник, Богиня, Сущность, Высшее Я, Высшая Сила, Бытие, Вселенная, Источник, Душа, Жизненная Сила, Дао, Сила, Космический Разум, Природа, Будды, Свет, Христово Сознание, Великий Дух, Я Есмь, Всё Сущее.

Эти понятия пытаются выразить переживание или понимание того, что трудно передать с помощью слов и рациональных концепций. Каждый из нас ощущает это внутри себя. Слова, которые мы выбираем, чтобы описать это ощущение, — всего лишь ярлыки, которые устраивают нас больше других.

Я редко использую слово «Бог», потому что для многих оно имеет слишком много побочных оттенков, сбивающих с толку. Часто оно ассоциируется с уже утратившим смысл религиозным обучением в детстве.

Другие могут думать о Боге, как о ком-то или о чём-то вне их самих: «старик с длинной белой бородой, восседающий на небесах». Я предпочитаю такие понятия, как Высшая сила, Вселенная, Дух или внутренний проводник.

В настоящей книге я использую их, как взаимозаменяемые для обозначения нашего духовного источника, сущностного творческого разума и силы внутри нас. Если какой-то из этих терминов не имеет для вас смысла, вы вольны заменить его тем словом, которое предпочитаете.

В течение первых двадцати лет моей жизни связь с духовным аспектом моего существа оставалась в значительной степени неразвитой. Я не верила в какую бы то ни было высшую силу и не осознавала ее присутствия.

Я прошла через множество уровней сомнений, скептицизма, неверия и страха, прежде чем пришла к великой вере в Высшую силу Вселенной, которая есть во мне, во всех и во всём сущем. Я ничего не приняла просто «на веру» и стремилась всё испытывать на своем жизненном опыте.

Когда я научилась доверять Высшей силе Вселенной и жить согласно ее принципам, изменения, которые я почувствовала и увидела в своей жизни, оказались поистине удивительными.

Те из вас, кто на протяжении всей жизни глубоко чувствуют духовное сознание, уже обладают прочным фундаментом, на котором можно возводить здание.

Тех же, кто, подобно мне когда-то, чувствуют себя духовно «изолированными», я надеюсь, мои слова поддержат и воодушевят на собственные поиски этой внутренней связи. Для этого не существует конкретного пути: у каждого свой опыт.

Если вы этого действительно хотите, обратитесь внутрь себя, к своему внутреннему проводнику, чтобы на собственном опыте узнать свою духовную природу.

Вам может потребоваться некоторое время, но, если вы действительно к этому стремитесь, это обязательно произойдет. В этом вам могут помочь идеи и упражнения, описанные в этой книге.

Вселенная обладает, как личностным, так и безличностным аспектами; когда я научилась больше уступать и больше доверять, я обнаружила, что мои отношения с этой высшей силой стали более личными.

Я временами ощущаю в себе какое-то присутствие, которое направляет меня, любит меня, учит и вселяет мужество. В этом личностном аспекте Вселенная может быть учителем,

проводником, другом, матерью, отцом, любящим существом, творческим гением или сказочной крестной матерью.

Другими словами, благодаря этой внутренней связи могут быть удовлетворены многие мои потребности и желания. Наиболее впечатляющее общение со Вселенной у меня обычно происходит тогда, когда я одна, особенно на лоне природы.

В этих случаях внутренние уголки моего существа, иногда кажущиеся пустыми, заполняются энергией духа. Здесь я нахожу направляющее присутствие, которое подталкивает меня именно туда, куда мне следует идти, и помогает мне выучить урок, содержащийся в каждом шаге моего пути.

Медитация

Сядьте или лягте, приняв удобное положение. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Всякий раз, когда вы выдыхаете воздух, расслабляйте тело всё больше и больше. Затем начинайте делать чуть более глубокие вдохи, а на выдохе расслабляйте свой ум.

Пусть ваши мысли текут свободно, не задерживайтесь ни на одной из них. Позвольте своему уму ни на чем не фокусироваться. Где-то в глубине ослабьте свое осознание.

Представьте могущественное присутствие у себя внутри. Это присутствие любящее, сильное и мудрое. Оно питает, защищает, направляет вас и заботится о вас. Временами оно может быть очень сильным и действенным.

Оно может быть также очень легким, радостным и игривым. Если вы узнаете его и будете ему доверять, оно сделает вашу жизнь волнующей, осмысленной и приносящей удовлетворение.

У вас может возникнуть образ или физическое ощущение, олицетворяющее это высшее присутствие. Но даже если вы не видите и не чувствуете этого, считайте, что оно здесь, невидимое.

Расслабьтесь и наслаждайтесь чувством или мыслью, что о вас заботится Вселенная. Произнесите про себя или вслух следующую аффирмацию: «Я чувствую присутствие Вселенной в своей жизни и доверяю ему».

Глава третья. Интуиция

Если мы признали Высшую силу Вселенной, возникает очевидный вопрос: «Как мы можем устанавливать контакт с этой силой и как получить к ней доступ?»

В конце концов, если у нас есть высшая мудрость или знания, более глубокие, чем мы обычно используем, мы должны иметь возможность подключиться к ним и получать ценные наставления, чтобы правильно строить свою жизнь в этом запутанном мире.

Это понимание стало пробуждаться во мне много лет назад, когда я начала свое путешествие сознания. С тех пор я обнаружила, что получить доступ к знаниям, которые есть внутри каждого из нас, мы можем с помощью того, что обычно называют интуицией.

Научившись находить контакт со своей интуицией, прислушиваться к ней и согласно ей действовать, мы можем установить непосредственную связь с этой внутренней мудростью и позволить ей стать нашей руководящей силой.

Именно здесь мы находим себя, в противоположность той жизни, которой нас учили в старом мире. Современная западная цивилизация учит нас уважать и даже боготворить рациональный, логический аспект человека — и отвергать, умалять или вообще отрицать интуицию.

За животными мы признаем способность «понимать» вещи, находящиеся за пределами их умственных способностей: мы называем это инстинктом.

Но это тайна, не поддающаяся логическому объяснению, так что мы пожимаем плечами и отвергаем подобную способность, как нечто, стоящее по своему значению гораздо ниже человеческой способности мыслить.

Вся система ценностей нашей культуры прочно зиждется на убеждении в превосходстве рационального принципа и на том, что именно он представляет собой высшую истину. Западная научная традиция стала нашей религией.

Нас с юных лет учат быть разумными, логичными и последовательными, избегать эмоционального, неразумного поведения и подавлять свои чувства.

В лучшем случае, проявление чувств и эмоций считается признаком глупости, нерешительности и слабости. В худшем — мы боимся, что они могут стать угрозой самому общественному строю.

Наши признанные религиозные институты часто поддерживают этот страх перед интуитивным, иррациональным «я». Когда-то основанные на глубоком осознании единого духовного источника в каждом существе, многие религии ныне только на словах служат этой идее.

Их цель — управлять поведением своей паствы, используя тщательно разработанные правила, претендующие на спасение людей от их глубинной, иррациональной и «греховной» в своей основе природы.

Многие течения современной психологии тоже говорят о необходимости контроля темной и опасной сферы человеческих инстинктов. С подобной точки зрения, только наша рациональная составляющая способна обуздать эту таинственную силу и заставить ее работать в здоровом, конструктивном режиме.

В своем поклонении рациональному и страхе перед иррациональным, мы отрицаем не только свои эмоции и такие инстинктивные энергии, как сексуальность и агрессивность, но и свое природное интуитивное чувство, которое предназначено служить основной направляющей силой в нашей жизни.

В целом, технически менее развитые общества стоят ближе к жизни с глубоким осознанием и уважением к интуитивному элементу существования. В любое мгновение своей жизни они постоянно ощущают свою прочную связь с творческой силой.

Однако, этому же самому отсутствию технического развития они обязаны тем, что их постепенно уничтожает современная цивилизация. Два примера, имеющие самое непосредственное отношение к Америке, — это культуры американских индейцев и народов Африки.

Обе эти культуры были разрушены в результате контактов с европейской и американской культурой. Но в последние годы, в нашем сознании начинает проявляться глубокий интерес, уважение и признание культуры американских индейцев.

То же можно сказать и об африканской культуре, силой завезенной на американский континент. Благодаря своей прочной и глубокой связи с духом, она внесла свой вклад в сохранение силы интуиции в нашей стране больше, чем что бы то ни было.

Создается впечатление, что на протяжении всей человеческой эволюции, по мере развития наших умственных способностей, возрастал страх перед остальными аспектами нашей природы.

Мы постоянно пытаемся контролировать эти «темные силы», создавая авторитарные управляющие структуры, которые самым деспотическим образом определяют, что правильно и что ошибочно, что хорошо и что плохо, какое поведение уместно, а какое нет.

Мы оправдываем этот жесткий подход к жизни, порицая всё, что носит иррациональный характер, — от собственных эмоциональных драм до таких социальных болезней, как наркомания и алкоголизм, преступность, насилие и войны.

Истина заключается в том, что все аспекты нашего существа являются неотъемлемыми, важными и ценными нашими составляющими. Чем больше мы разрушаем и подавляем эти энергии, тем больше вероятность того, что, в конце концов, они проявятся самым разрушительным образом.

Другими словами, причиной наших проблем вовсе не обязательно является наша эмоциональная, иррациональная природа, дикая и неуправляемая. Как раз наоборот — личные и социальные проблемы скорее всего есть результат боязни и подавления собственных эмоций, нашей инстинктивной природы и интуиции.

В этой книге мы сфокусируем свое внимание на том, как можно возродить силу своего интуитивного чувства.

Когда мы принимаем реальность Высшей силы, которая общается с нами через нашу интуицию, становится ясно, что многие наши личные проблемы, а также несчастья всего мира, на самом деле, вызваны тем, что мы не следуем своей интуиции.

Наш рациональный разум подобен компьютеру — он обрабатывает поступающие в него входные данные и на основании полученной информации делает логические выводы. Рациональный разум конечен: он может обработать только те входные данные, которые непосредственно получил.

Другими словами, наш рациональный разум может работать только на основе непосредственного опыта, приобретаемого каждым из нас на протяжении этой жизни.

С другой стороны, интуитивный разум, похоже, имеет доступ к бесконечному источнику информации. Оказывается, что он способен подсоединиться к сокровищнице глубоких знаний и мудрости — к универсальному разуму.

Он также способен сортировать эту информацию и поставлять нам именно то, в чём мы нуждаемся. Даже если послание придет через, более или менее, длительный промежуток времени, мы, научившись шаг за шагом следовать этому источнику информации, увидим необходимую последовательность действий.

Когда мы обретаем способность руководствоваться своей интуицией, жизнь начинает течь плавно и без усилий. Вся наша жизнь, чувства и поступки оказываются гармонично переплетенными с жизнью, чувствами и поступками людей, которые нас окружают.

Это подобно тому, как если бы каждый из нас играл на уникальном инструменте в большом симфоническом оркестре, дирижером которого является универсальный разум. Если мы будем играть свою партию, не обращая внимания на дирижера или на остальных участников оркестра, получится полный хаос.

Если мы пытаемся при исполнении своей партии руководствоваться тем, что делают сидящие вокруг нас, а не указаниями дирижера, мы никогда не сможем добиться гармонии — людей очень много и каждый играет что-то свое.

Наш интеллект не способен обработать такое количество входящей информации и решить, какая нота больше всего подходит в данный момент.

Однако, если мы наблюдаем за дирижером и следуем его указаниям, мы можем испытать радость от исполнения своей уникальной партии, которую услышит и оценит каждый, и, в то же время, почувствовать себя частью гораздо большего гармоничного целого.

Если применить эту аналогию к нашим жизням, мы видим, что большинство из нас никогда даже не осознавало наличия дирижера. Мы ведем лучшую жизнь, на какую способны, и, чтобы понять ее, чтобы выработать наилучший способ действий, используем только собственный интеллект.

Если мы будем честны с собой, то легко признаем, что под руководством одного только собственного рационального разума мы не можем создать великой музыки. Диссонансы и хаос, как в наших жизнях, так и во всём мире, несомненно, отражают невозможность жить таким образом.

Настраиваясь на интуицию и позволяя ей быть направляющей силой в нашей жизни, мы позволяем своему внутреннему «дирижеру» занять принадлежащее ему по праву место руководителя оркестра.

Мы не теряем личную свободу, наоборот, мы получаем поддержку, необходимую для эффективного выражения своей индивидуальности. Кроме того, мы начинаем наслаждаться ощущением того, что являемся частью большого созидательного процесса.

Я не до конца понимаю механизм этой удивительной работы интуиции, но благодаря собственному опыту и на основании наблюдений и обратной связи с множеством других людей я знаю в точности, что интуиция действительно существует и работает.

И я обнаружила, что чем больше я доверяю и слеую этому внутреннему интуитивному «голосу», тем легче, полнее и увлекательнее становится моя жизнь.

Медитация

Сядьте или лягте в спокойном месте, приняв удобную позу. Закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, с каждым разом всё больше и больше расслабляя тело.

Расслабьте ум, пусть ваши мысли текут медленно и спокойно, но не останавливайтесь ни на одной из них. Представьте, что ваш ум спокоен, как тихое озеро.

Теперь сфокусируйте сознание в глубине своего тела, в области желудка или солнечного сплетения. Это должно быть место, которым вы ощущаете то, что называют «чувствовать нутром», — именно то физическое место, где вы легко устанавливаете контакт со своей интуицией.

Представьте, что в этом месте обитает мудрое существо. Вы можете создать образ этого существа или просто почувствовать, что оно там.

Это мудрое существо — на самом деле часть вас самих, ваше интуитивное «я». Вы можете безмолвно «беседовать с ним», обращаться к нему с просьбами или с вопросами.

Затем, расслабьтесь, не думайте слишком напряженно, используя свой рациональный разум. Будьте открыты для получения ответов. Ответы обычно бывают простыми, они имеют отношение к настоящему моменту (не к прошлому или будущему), и вы чувствуете, что они правильные.

Если вы не получили ответа немедленно, выбросьте это из головы и возвращайтесь к обычной жизни. Ответ придет позже, изнутри — в виде чувства или идеи — или извне — через человека, книгу, событие или что-то еще.

Например, вы можете спросить у интуиции: «Что мне нужно, чтобы узнать это? Что я должен делать в этой ситуации?»

Доверяйте чувству, которое у вас возникнет, и действуйте, согласно этому чувству. Если это действительно была ваша интуиция, вы обнаружите, что она приведет вас к ощущению большей бодрости и силы, и у вас начнут появляться новые возможности.

Если это будет не так, значит, вы, на самом деле, следовали не своей интуиции, а какому-то другому звучащему в вас голосу. Возвращайтесь назад и просите разъяснения.

Чтобы научиться прислушиваться и доверять своей интуиции, нужна практика. Чем больше вы этим занимаетесь, тем проще это становится. В конце концов, вы приобретете способность устанавливать контакт со своей интуицией и задавать себе вопросы.

Вы будете знать, что в этом мудром существе внутри вас скрыт невероятный источник силы — источник, который может дать ответ на ваши вопросы и вести вас.

Когда вы разовьете большую чувствительность к этому проводнику, у вас разовьется также чувство, будто вы знаете, что нужно делать в любой ситуации.

Ваша интуитивная сила всегда способна вести вас туда, куда вам нужно. Она откроется вам, когда вы станете доверять себе и своим внутренним знаниям.

Глава четвертая. Как обрести контакт с созидательной силой Вселенной

Если вы прислушиваетесь к своей интуиции и следуете ей, вы обретае контакт, становитесь «каналом» для Высшей силы Вселенной. Если вы с готовностью следуете туда, куда вас ведет ваша творческая энергия, через вас может проходить Высшая сила, чтобы проявиться в своей созидательной работе.

Когда это происходит, вы замечаете, что вы движетесь вместе с потоком энергии, делаете то, что вы действительно хотите добавить, и чувствуете, как сила Вселенной проходит через вас, создавая или преобразуя всё, что вас окружает.

Используя слово «канал», я не имею в виду психический процесс ченнелинга. Ченнелинг подразумевает медиума, который входит в состояние транса и позволяет другому существу говорить через него.

Под созданием канала я понимаю соприкосновение с мудростью и творческими силами своего собственного глубочайшего источника и трансляцию этой мудрости и силы.

Быть каналом — значит полностью быть собой и осознавать, что вы являетесь проводником созидательной силы Вселенной.

Каждый творческий гений является каналом. Любая мастерски сделанная работа выполняется благодаря установлению канала. Великие творения создаются не одной только личностью.

Они возникают в результате глубокого вдохновения на вселенском уровне, а потом выражаются и приобретают форму через отдельную личность.

Если человек прекрасно владеет техникой, но лишен способности подсоединиться к более глубокому источнику, его работа будет заурядной. Разницу между просто специалистом и каналом хорошо демонстрирует фильм «Амадей».

Композитор Сальери знал, как писать музыку, но не знал, как подсоединиться к творческому источнику. Музыка, которую писал Моцарт, была как совершенной техникой, так и удивительно вдохновенной, причем делал он это легко, спонтанно, не прилагая никаких усилий.

С самого раннего детства музыка переполняла его, ища выхода. Я уверена, он не имел ни малейшего представления, как это происходило, и никому не мог объяснить, как он это делает.

Подобные гении всегда кажутся таинственными и необъяснимыми, талантами «от Бога», каких немного. Кажется, что этот талант приходит и уходит, когда вздумается, то он есть, то его нет.

Поэтому, многие творческие люди боятся, что их талант внезапно пропадет. Они не знают, откуда он взялся, поэтому у них нет никакой представления, как восстановить его в случае исчезновения.

Творческие люди часто работают, как каналы только в какой-то одной области (например, в искусстве, науке, бизнесе) и могут не иметь никакого представления о том, как делать это в других сферах своей жизни.

В результате, их жизнь может оказаться сильно выведенной из равновесия. (См. раздел о людях высокой интуиции в главе «Доверять интуиции».) Это одна из причин, почему мы часто ставим знак равенства между гениальностью и эмоциональной неустойчивостью.

Я уверена, что все мы гениальны — каждый на свой особый манер, единственный в своем роде. Мы открываем природу своей особой гениальности, когда перестаем пытаться соответствовать своим моделям или моделям других людей, когда обретаем способность быть самими собой и позволяем открыться своему естественному каналу.

Доверяя своей интуиции и действуя в согласии с нею, можно вызывать естественное творческое вдохновение в любой момент, в любой области своей жизни.

Когда я говорю о канале, я представляю длинную круглую трубу с текущей через нее энергией. Это подобно трубе органа, через которую идет звук. Этот образ канала обладает тремя важными особенностями:

1. Он открыт и лишен препятствий внутри, так что энергия может свободно проходить через него.

2. Он имеет конкретную физическую форму: некая конструкция окружает открытое пространство, так что энергия направляется по конкретному пути. Без этой конструкции энергия рассеивалась бы, была бы лишена направления.

3. У него есть источник энергии — что-то такое, что заставляет эту энергию двигаться по каналу.

В примере с трубами органа источником энергии является сам орган, который посылает эту энергию через открытые трубы. Каждая конкретная комбинация открытого пространства внутри трубы и конструкции — размера и формы трубы — заставляет звучать определенную ноту.

Источник энергии един для всех труб, и энергия, идущая через них, одна и та же, но благодаря тому, что все трубы имеют разную форму, каждая издает единственный в своем роде звук.

Мы можем представить себя каналами, подобными этим трубам. У нас есть общий источник энергии (универсальная жизненная сила) и одна и та же энергия, которая течет через каждого из нас.

Наше тело и личность образуют конструкцию, которая определяет единственное в своем роде направление и функцию каждого из нас, как канала.

И в наших силах держать свой канал открытым и чистым, создать и поддерживать сильную, здоровую и прекрасную телесно-личностную конструкцию, которая бы служила проводником нашей творческой энергии.

Сделать это мы можем, постоянно настраиваясь на эту энергию, интересуясь, куда эта энергия хочет идти, и двигаясь вместе с ней.

Сильную телесно-личностную конструкцию невозможно создать, следуя чьим бы то ни было указаниям или самым совершенным представлениям о том, чем вам питаться, какие должны делать физические упражнения и т. п. Вы создаете ее, доверяя своей интуиции и обучаясь следовать туда, куда она вас ведет.

Когда вы решаете, что вам нужно есть, какие делать упражнения и т. п., соберите информацию из надежных источников, а потом проверьте, что вы чувствуете интуитивно правильным для себя, и следуйте собственному внутреннему проводнику.

Многие из нас, время от времени, прислушиваются к собственной интуиции, и тогда у них всё складывается наилучшим образом. Приведенная ниже история является хорошим тому примером.

Несколько лет назад мой редактор, Бекки, достигла того, что многие считают «американской мечтой». У нее были муж и дочь, хорошая работа, счёт в банке и собственный дом. И несмотря на это, она ощущала пустоту внутри.

Она чувствовала внутреннее стремление оставить свою работу и заняться издательским делом. Муж не поддерживал этой идеи. Он считал, что она не имеет «необходимого формального образования», чтобы получить должность в издательстве.

В конце концов, Бекки рассталась с мужем и решила переехать. Она прочла много книг, в том числе и «Жизнь в Свете», и знала, что хочет заниматься издательской работой в области, посвященной вопросам личностного роста.

Интуиция подсказывала, что ей следует отправиться в Северную Калифорнию. Это был самый трудный и мужественный шаг, какой ей когда-либо приходилось предпринимать.

Бекки оказалась в новом окружении, без друзей, работы и денег. Сначала ей не повезло получить работу в издательстве, и она стала искать любую, которая бы обеспечила прожиточный минимум. Много раз Бекки задавалась вопросом, что заставило ее пойти на такой риск, и всё же, чувствовала, что она на правильном пути.

Наконец она нашла работу в другой области. Она смогла восстановить свое финансовое положение и уверенность в себе. Бекки продолжала поиски издательской работы, и на этот раз ее ждал успех.

Она удачно получила долю от прибыли и должность с испытательным сроком в New World Library — компании, в которой всегда надеялась работать. Наконец, она почувствовала себя на месте.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, Бекки уже шесть лет работает в New World Library. Она получила должность, о которой мечтала, — директора издательства.

Хотя ей и пришлось пережить трудные времена, она, следуя внутреннему проводнику, нашла прекрасное место, чтобы реализовать свои творческие способности и внести свой вклад в новый мир.

Нечто такое, что принесет вам удовлетворение, может ждать и вас, если вы будете прислушиваться к своей интуиции. Тогда, следующий шаг будет заключаться в более осознанном восприятии происходящего — это поможет вам прочувствовать, когда вы следуете потоку энергии.

Эта ситуация полностью противоположна борьбе или попыткам контроля. Чем больше вы будете отдаваться своей внутренней энергии, тем большая сила сможет течь через вас.

Почти у всех нас временами бывает состояние, когда мы чувствуем, как жизненная энергия, мудрость и сила свободно текут через нас, когда мы вдруг ощущаем мгновенное «просветление» — короткий момент ясности и силы, который быстро проходит.

После этого, мы чувствуем себя потерянными и неуверенными в себе.

Чем больше вы практикуете доверие и следование своей интуиции, тем более стойким становится это ваше ощущение «потока». В таких случаях, вы обнаруживаете, что находитесь именно там, где вы хотите находиться в данный момент.

Вы будете там, где энергия для вас будет наибольшей, будете делать то, что хотите делать, и у вас на глазах будут происходить чудеса. При этом, ваша энергия сможет оказывать трансформирующее воздействие на других людей.

По мере укрепления доверия к себе, всё в вашей жизни может измениться. Сначала, когда вы начнете отказываться от своих старых привычек, может показаться, что всё у вас разваливается. Вы вдруг обнаруживаете, что отказались от многих вещей, к которым были привязаны.

Некоторые связи могут разрушиться или «запахнуть» из-за недостатка энергии. Старые увлечения могут перестать вас интересовать. Вы можете даже потерять работу или решить оставить ее.

Конечно, такие перемены могут встревожить и испугать. Однако, со временем, вы поймете, что всё это — признаки той трансформации, которая с вами происходит. Если вы научитесь быть верным себе, то обнаружите, что вы привлекаете людей, работу и другие обстоятельства, которые отражают ваш рост и развитие.

Возрастание вашей фокусировки

Чтобы жить творчески и в полную силу, важно сохранять фокусировку на следовании своей собственной энергии. Это позволяет вашему каналу оставаться открытым для проходящей через вас энергии.

Такую фокусировку очень легко утратить и раствориться среди других людей, внешних целей и желаний. А проблема заключается в том, что мы теряем связь с самим собой.

Пока мы слишком сосредоточены на том, что снаружи, внутри нас всегда остается пустое, голодное, неиспользуемое место, которое необходимо заполнить.

Если я в кого-нибудь влюблена и начинаю думать о нём, как об источнике радости, я теряю себя. Я должна напоминать себе, что источник радости и любви всегда во мне, что я испытываю любовь снаружи только потому, что она есть внутри меня.

Я пытаюсь сохранять фокус Вселенной внутри себя, и, в то же время, чувствую, как Вселенная через моего любимого приходит ко мне.

Для меня это дисциплина, которой я придерживаюсь постоянно, — помнить, что нужно вернуться внутрь, чтобы соединиться со своей интуицией. Я регулярно в течение дня напоминаю себе сделать это.

Если я замечаю, что теряюсь во внешней деятельности, то немедленно возвращаюсь внутрь, чтобы проверить, действительно ли я следую своим чувствам. Это поддерживает течение потока Вселенной через меня.

Когда мы учимся уделять внимание своим интуитивным ощущениям, следовать собственной энергии и жить в согласии с самими собой, мы чувствуем, как поток текущей через нас жизненной силы всё время увеличивается.

Это ощущение возросшей энергии и остроты чувств настолько замечательно, что становится основным фокусом и источником удовлетворения.

Мы начинаем ощущать меньшую привязанность к внешней стороне своей жизни. Когда мы чувствуем, что удовлетворение определяется, прежде всего, поддержанием связи с собственной жизненной энергией, кажется не таким уж и важным, происходит всё так, как мы планировали, или нет.

Но, по иронии судьбы, когда мы продолжаем верить себе, внешние события нашей жизни начинают отражать нашу внутреннюю целостность. Мы притягиваем к себе и создаем вокруг себя именно то, чего наше сердце и душа по-настоящему желают.

Жизнь в качестве канала

Передача через канал работает двояко: энергия течет либо от вас к другим, либо от других к вам. Например, когда я пишу свою книгу, я концентрируюсь на энергии, текущей от Вселенной через меня к другим людям.

Потом, когда люди говорят мне: «Я очень люблю ваши книги, они изменили мою жизнь», я ощущаю признание, идущее от них ко мне и, через меня, назад к источнику Вселенной.

Когда вы начинаете всё больше осознавать поток жизненной силы, проходящий через вас, а также через всех и всё вокруг, ваше тело приобретает способность передавать больше энергии. Чем больше энергии вы готовы получить, тем больше вы способны отдать.

Стать чистым каналом, для Вселенной — это высший вызов, который является источником радости и удовлетворения для каждого человеческого существа.

Быть каналом — означает жить страстно, полной жизнью, иметь глубокие взаимоотношения с людьми, работать, творить, наслаждаться наличием денег и материальных ценностей, быть самим собой и, в то же время, поддерживать глубокую связь с силой Вселенной внутри себя, учиться и расти, пользуясь любым предоставляющимся вам переживанием.

Тогда вы обретете способность видеть, как Вселенная творит через вас: она может использовать вас для выполнения своей работы. Жизнь в качестве канала — это процесс непрерывного обучения, доступный любому, кто захочет связать себя внутренними обязательствами.

Канал группы

Когда мы развиваем способность доверять и следовать своей интуиции, мы обретаем способность открывать и усиливать свой индивидуальный канал так, что мы можем передавать через себя больше энергии, творческих способностей и любви.

Когда мы устанавливаем взаимоотношения с другим человеком или с группой, каждый индивидуальный канал становится частью большего канала. Создается групповой канал, который оказывается значительно более мощным, чем каждый в отдельности.

Когда много тел и умов устремлены к тому, чтобы отдаться, открыться росту, их объединенные энергии образуют очень прочную структуру, позволяющую проходить значительно большему количеству энергии Вселенной.

Процесс невероятно усиливается, и каждый получает мощный «толчок», способный перенести нас на следующий уровень нашего развития.

Даже если все мы, объединенные общей целью, находимся в разных местах и проходим через разные обстоятельства, каждый человек получает стимулирующее воздействие, поддержку, толчок или то, в чём он нуждается; чтобы сделать следующий шаг в своем путешествии.

Групповой канал открывает нам более глубокие уровни осознания, и, в процессе этого, мы еще больше отдаем себя и обнаруживаем, что начинаем избавляться от того, что нас сдерживало.

Это одна из причин, почему я люблю проводить семинары и работать с группами. Мои друзья называют меня «энергетической наркоманкой», потому что меня всегда привлекают ситуации, где энергия бывает наиболее мощной и экспансивной. Мне нравится, когда процесс моего личного роста ускоряется под действием группы.

Я обнаружила, что, проводя групповые занятия, я обычно нуждаюсь в том, чтобы начать с создания определенной структуры, для чего беру на себя роль и ответственность лидера.

По мере продолжения занятий, я могу всё больше и больше отпускать эту структуру и постепенно позволить взять верх спонтанной энергии группы.

Когда каждый поддается и открывается, создается групповой канал. Иногда этот процесс бывает запутанным и хаотическим, потому что я, как лидер, больше не «управляю» группой в обычном смысле этого слова.

Могут всплывать мои страхи, как и страхи любого другого участника, но я заметила, что, когда я решаю пройти через эти страхи, через групповой канал передается что-то сильное и прекрасное.

Вселенная ведет нас в новые места и к новым открытиям, о которых мы не имели бы возможности узнать, если бы оставались в рамках более формальной структуры. Я нахожу процесс использования группового канала очень увлекательным и полезным.

В определенном смысле, каждый живущий на этой планете представляет собой часть гигантского группового канала — массового сознания человечества.

Наш мир — такой, какой он есть сейчас, — является творением этого группового канала. Когда любой отдельно взятый человек отдается силе Вселенной и позволяет этой силе преобразовывать и просвещать его, это оказывает влияние также и на групповой канал.

Массовое сознание становится всё более развитым. Так я представляю себе преобразование нашего мира.

Медитация

Сядьте или лягте, приняв удобное положение. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и расслабьте тело. Сделайте следующий глубокий вдох и расслабьте ум. Продолжайте дышать медленно и глубоко и дайте уйти любому напряжению или беспокойству.

Когда вы полностью расслабитесь, вы обнаружите себя в глубоком, спокойном месте внутри себя. Просто оставайтесь несколько мгновений в этом месте, ничего не делая и ни о чём не думая.

Из этого глубокого, спокойного места начинайте ощущать свою внутреннюю жизненную силу. Представьте, что вы следуете собственной энергии, ощущаете ее, доверяете ей, двигаетесь вместе с ней каждый момент своей жизни.

Вы полностью верны себе, говорите и живёте в согласии с собой. Вы чувствуете прилив сил и возможностей. Представьте, как вы целостно и свободно выражаете свои творческие способности, и насладитесь этим переживанием.

Будучи тем, кто вы есть, и выражая себя, вы оказываете оздоравливающее влияние и придаете силы каждому на своем пути, а также миру, который вас окружает.

Глава пятая. Исследование множества своих «Я»

Все мы рождаемся с бесконечным количеством различных качеств, или энергий внутри нас. Одной из важнейших задач в жизни является открыть и развить, как можно больше этих энергий, чтобы быть всесторонним и гармоничным человеком и испытать весь диапазон заложенных в нас возможностей.

Мы можем называть эти энергии архетипами, субличностями или различными «я» внутри нас. В известном смысле, это похоже на то, как если бы в каждом из нас жило несколько персонажей, каждый со своей собственной задачей и целью.

Поскольку физический мир дуален, каждой из этих энергий в нас соответствует противоположная энергия. Чтобы испытать целостность и равновесие, мы должны развить и объединить обе стороны.

Однако, большинство из нас не привыкли думать таким образом. Нас учили мыслить линейно и однозначно — хорошее/плохое, правильное/неправильное.

Значит, если одно качество хорошее или желательное, то его противоположность будет плохой или нежелательной.

Например, многих учили, как замечательно и благородно отдавать другим: человек, который много отдает, — хороший человек. Следовательно, брать — это эгоизм: человек, который берет для себя, может считаться менее достойным, чем отдающий.

Кто-то с другим набором ценностей может думать совсем наоборот — он будет уважать человека, знающего, как много брать для себя, и относиться к нему, как к сильному и преуспевающему, а того, кто менее агрессивен и больше отдает, считать глупцом, над которым легко одержать победу.

И в том, и в другом случае одна полярность почитается, тогда как противоположная — обесценивается. В действительности, как давать, так и получать — одинаково важно и ценно.

Если мы отдаем слишком много и не способны брать или получать равное количество, мы истощаемся и попадаем в число обиженных.

Если мы берем слишком много и не способны отдавать, мы лишаемся удовлетворения от сделанного вклада и вызываем возмущение других.

Если то, что мы отдаем и что получаем, более или менее сбалансировано, мы испытываем здоровое чувство удовлетворения.

С самого своего рождения мы начинаем экспериментировать с проявлением своих различных внутренних энергий. В это время наше благополучие и выживание полностью зависят от родителей или нянек, поэтому мы чрезвычайно чувствительны к их реакциям на нас.

Если мы проявляем энергию, которая вызывает одобрение и благосклонность, мы, по видимому, продолжаем развивать это качество.

С другой стороны, если что-то сделанное нами влечет за собой неодобрение, критику или наказание, мы, скорее всего, прекращаем это занятие (если только это не единственный способ вызвать к себе внимание — в этом случае, мы можем продолжать делать то, что делали).

Вскоре у нас появляется довольно стойкий стереотип того, какие энергии помогут нам в удовлетворении наших потребностей, а какие, похоже, вызовут у нас много новых проблем. Всё это, в значительной степени разнится, в зависимости от конкретного человека, семейного уклада, эпохи и культуры.

Пока мы растем, мы продолжаем развивать энергии, которые, как нам кажется, лучше работают на удовлетворение наших потребностей. В результате, мы сильно отождествляем себя с этими качествами — с тем «я», которым, как мы думаем, мы являемся.

Эти доминирующие энергии становятся нашими базовыми «я» — внутренними персонажами, чья задача состоит в том, чтобы заботиться о нас и заставлять нашу жизнь течь наилучшим образом.

Обычно существует группа базовых «я», которые работают вместе, одной «командой», принимая за нас большинство решений.

Например, к некоторым из моих основных «я» принадлежат сверхответственное «я», угодник (то, которое хочет сделать каждого таким же счастливым, как я), толкатель (то, которое хочет, чтобы я много работала и многое успела сделать), заботливая мать (то, которое заботится о ребенке, живущем в другом человеке, так, чтобы со мной он чувствовал себя хорошо), учитель/целитель сознания.

В команде есть также много других. Все они очень много работают, чтобы сделать меня здоровой, всеми любимой и удачливой личностью.

На каждое «я» существует противоположная энергия, которая часто подавляется или отрицается, потому что, тем или иным способом, мы приходим к выводу, что эта энергия — «не совсем правильная», или потому, что ей попросту негде развернуться.

Такие энергии становятся нашими непризнанными «я». Они обычно похоронены в нашей психике, и мы либо вообще не знаем об их существовании, либо осознаем их и пытаемся спрятать от мира.

Непризнанные «я» слагают нашу теньевую сторону — те места в нас, которых мы смущаемся, стыдимся, боимся или чувствуем себя с ними неловко.

Наши базовые «я» обычно много трудятся для того, чтобы не показывать эти непризнанные «я» миру, поскольку они убеждены, что это вызовет критику, неприятие или приведет к какому-то несчастью.

Проблема заключается в том, что каждое из этих непризнанных «я» несет какую-то необходимую энергию, которая является важной составляющей нашей личности.

На самом деле мы часто отчаянно нуждаемся в этих качествах, чтобы сделать свою жизнь здоровой и уравновешенной. Но, до тех пор, пока мы не перестанем бояться своей теневой стороны, мы не сможем получить доступа к энергиям, которые так нужны нам.

Например, если одним из ваших базовых «я» является сила и вы полностью отождествляете себя с сильной, компетентной, независимой личностью, вполне вероятно, что

вы старательно прячете свою уязвимую сторону, ту часть себя, которая чувствует себя зависимой от других и нуждается в любви и поддержке.

С точки зрения вашего сильного основного «я», ваша уязвимая часть может казаться отвратительной, и вам представляется слишком опасным показать миру, что вы чего-то боитесь или испытываете боль.

Вы можете вообще не осознавать наличия у себя уязвимой стороны — либо знать о ней, но из страха, что вас осудят, не желать, чтобы ее видели другие.

К своему удивлению, вы будете замечать, что постоянно привлекаете в свою жизнь уязвимых людей, и, возможно, временами будете осуждать их за то, что они такие «слабые».

Верите вы в существование своей уязвимой стороны или нет, вам необходимо сознательно принять ее и признать своей. Без этого вы не сможете иметь настоящей близости и дружеских отношений с другими людьми и не сможете по-настоящему получать. Вы теряете очень важную часть своего человеческого опыта.

Жизнь обладает удивительной способностью сталкивать нас и отражать нам в точности те энергии, которые нам необходимо открыть в себе и включить в свою жизнь.

Это происходит, когда мы смотрим сны, в которых нам часто символически показываются отношения между нашими доминирующими и подавленными «я».

Это постоянно происходит в человеческих взаимоотношениях, когда другие люди отражают нам различные наши «я». Отсутствие равновесия сказывается на каждой области нашей жизни — от здоровья до финансов.

Как же нам начать сознавать наличие в себе множества «я» и как привести их в состояние равновесия?

Первый и самый важный шаг — начать понимать и осознавать свои базовые, основные «я». С какими качествами и энергиями вы более всего склонны отождествлять себя? Способны ли вы замечать в себе «я», которые автоматически принимают за вас большинство решений и руководят вашей жизнью?

Мы хотим отдать должное своим основным «я» за то, как много они для нас делают, но, в то же время, несколько отстраниться от полного отождествления с ними.

Как только мы начнем осознавать, что это только энергии внутри нас, а не «то, что мы есть», мы начнем развивать то, что называется «осознающим эго».

Осознающее эго — это способность осознавать и вмещать в себе всё многообразие «я», а также возможность отстраниться и посмотреть на них со стороны, чтобы иметь возможность сознательно выбирать, к какому обратиться в каждый конкретный момент.

Когда у нас появляется некоторое осознание наших основных «я», непризнанные «я» тоже начинают выходить наружу.

Основные «я», обычно, по-прежнему остаются нашими самыми сильными качествами, но мы начинаем чувствовать себя более уравновешенными, и, когда мы начинаем воспринимать энергии прежде не признаваемых «я» неотъемлемой частью своей жизни, — жизнь тоже становится гармоничнее.

Разотождествление с основными «я», развитие осознающего эго и принятие непризнанных «я» — это постепенный процесс, происходящий в течение всей жизни. Однако, каждый шаг, который мы совершаем в этом процессе, может сделать нашу жизнь совсем другой.

Интуитивная мудрость — это тоже одна из наших энергий, или наших «я». Если доверие к собственной интуиции поощряется с ранних лет или один из родителей — интуитивная личность и служит поведенческой моделью, то интуиция может стать основным «я».

Однако, поскольку в нашей культуре сильна тенденция отрицания или обесценивания интуитивной функции, для большинства из нас она является непризнанным или относительно недоразвитым «я», тогда как здравый рассудок, рационализм, обычно становится одним из основных «я».

Если рационализм является основным «я», а интуиция — непризнанным, то, для установления связи с внутренним проводником, нам следует избегать чрезмерного отождествления со своей рациональной стороной.

Именно это мы и делаем, когда осознаем, что она является лишь одним из аспектов того, кто мы есть, и начинаем отслеживать, как этот аспект работает в нашей жизни.

Чем больше и настойчивее мы таким образом работаем со своей рациональной стороной, чем меньше отождествляем себя с нею, тем больше возможностей получаем для сознательного выбора, как и когда ее использовать.

В результате, создается и пространство для выявления и исследования нашей интуитивной стороны.

Если интуиция относится к основным «я», у нас могут возникать трудности с логическим мышлением или проблемы при разрешении практических вопросов.

В этом случае, может возникнуть необходимость в развитии рациональной, практической стороны для «укоренения» нашей интуиции в физическом мире.

Признание своей теневой стороны

Существует простой универсальный принцип: всё во Вселенной стремится быть принятым. Все аспекты мироздания хотят быть любимыми, оцененными по достоинству, т. е., принятыми.

Так что, любое качество, или энергия, от которого вы отрецивуетесь и которому отказываете в праве на существование, будет продолжать проявляться внутри или снаружи до тех пор, пока вы не признаете и не примете его, как неотъемлемую часть своей личности и своей жизни.

Многие из тех, кто занят личностным духовным ростом, слишком отождествляют себя с энергиями и качествами, которые, по их мнению, являются «духовными» — спокойствие, любовь, самопожертвование и т. п.

Пытаясь развить в себе эти аспекты, они обычно отрицают или не признают другие свои стороны, которые считают «недуховными», — агрессивность, самоуверенность, грубую прямолинейность, человеческую ранимость.

К несчастью, это просто приводит к появлению в таких людях огромной теневой стороны, которая вплетается в общий полумрак отвергнутых энергий всего мира.

Некоторых может просто потрясти открытие, что чрезмерно отождествляя себя с миром и любовью и не признавая своего внутреннего воина, мы не укрепляем мир на планете. По существу, совсем наоборот.

Если мы не овладели энергией своего внутреннего воина и не допускаем его конструктивно в свою жизнь, он уходит на теневую сторону нашей индивидуальной и коллективной психики и реально вносит свой вклад в увековечение войн на Земле.

Если мы действительно хотим внутреннего покоя и мира во всём мире, мы должны выполнить трудную, но увлекательную работу по признанию и оценке по достоинству всех аспектов того, кто мы есть, — по-настоящему заключив мир с самими собой.

Обладать настоящим осознанием — значит вмещать в себе обе полярности любого явления, не отождествляясь ни с одной из них. Выявлять и принимать свои темные стороны — единственный способ по-настоящему жить в Свете.

Медитация

Примите удобную позу в тихом месте. Вспомните одно из своих основных личных качеств, или базовых «я». Осознайте, какое ощущение в вашем теле вызывает эта энергия. Теперь представьте себе противоположную энергию, которая может быть непризнанной вами или менее развитой.

Представьте, какое ощущение может вызывать эта энергия. Какие преимущества может принести развитие способности контактировать с этой энергией? Каким образом это может привести равновесие в вашу жизнь?

Постарайтесь, если можете, ощутить выравнивание обеих этих энергий. Например, если вы общительный человек, вы можете уравновесить это свое качество более спокойной, более интроспективной энергией.

Если вы слишком трудолюбивы, вы можете уравновесить это качество энергией релаксации или игривости.

Глава шестая. Мир, как наше зеркало

Физический мир — это наше творение: каждый из нас создает свою собственную версию мира, свою конкретную реальность, свой уникальный жизненный опыт. Поскольку я создаю свою жизнь, я в праве искать обратную связь со своим творением.

Подобно тому, как художник смотрит на только что законченную картину, чтобы увидеть, что сделано хорошо, а что нет, и, в результате, повышает свое мастерство, мы можем смотреть на свою сегодняшнюю жизнь, чтобы понять, кто мы есть, и увидеть, чему еще следует научиться.

Двигаясь вперед, мы создаем свою жизнь; следовательно, наш опыт каждое мгновение отражает нас самих. По существу, внешний мир подобен гигантскому зеркалу, которое ясно и точно отражает наше сознание.

Когда мы обретаем способность смотреть в это зеркало, воспринимать и интерпретировать это отражение, мы превращаемся в потрясающий инструмент самоосознания.

Понимание того, что мир является нашим зеркалом, помогает нам увидеть свою жизнь, как отражение наших убеждений, отношений и эмоциональных особенностей.

Если смотреть на внешний мир подобным образом, он может помочь познать наши скрытые стороны, которые мы не в состоянии увидеть непосредственно. Этот процесс основан на двух предпосылках:

1. Я принимаю, что всё в моей жизни есть мое отражение, мое собственное творение: не существует никаких случайностей или событий, которые не были бы связаны со мной. Если я вижу или чувствую что-либо и это как-то задевает меня, значит, моя душа привлекает или создает это, чтобы что-то мне показать. Если бы оно не являлось отражением какой-то части меня, то прошло бы незамеченным. Все люди в моей жизни суть отражения различных персонажей и энергий, живущих во мне.

2. Я пытаюсь никогда не судить те отражения, которые вижу. Я знаю, что не существует ничего негативного. Всё есть дар, который ведет меня к самоосознанию, — в конце концов, я здесь для того, чтобы учиться. Если бы всё во мне уже было совершенным, меня не было бы здесь. Почему гнев должен охватывать меня по отношению к себе, когда я вижу то, что не могу осознать? Это всё равно, что ученик начальной школы стал бы испытывать разочарование от того, что он еще не в университете. Я стараюсь придерживаться гуманного отношения к себе и своему процессу обучения. Насколько мне это удастся, настолько процесс обучения становится привлекательным и по-настоящему интересным.

Я научилась смотреть на свою жизнь, как на увлекательный приключенческий фильм. Все его персонажи — части меня самой, играющие на большой сцене для того, чтобы я могла их яснее увидеть.

Когда я вижу их и осознаю круговорот их чувств и голосов внутри себя, то понимаю, что все они представляют собой важные и необходимые стороны меня самой, — части, в которых я нуждаюсь для наиболее полного выражения себя в этой жизни.

Если кинофильм изображает проблемы, трудности или борьбу, я знаю, что должна заглянуть в себя, чтобы выяснить, в чём я не была честна с собой или что я должна лучше изучить и проработать.

Я также знаю, что, если всё в моей жизни течет плавно и находит свое место, это является отражением того, что я полностью доверяю себе и максимально реализую принцип «быть самой собой».

Проблемы — это послания

Если в вашей жизни возникают проблемы, значит, Вселенная пытается привлечь ваше внимание. Она говорит вам: «Эй, существует нечто, что ты должен осознать, нечто, требующее перемен!»

Если вы обращаете внимание на небольшие сигналы, то учитесь на них, но если вы этого не делаете, — проблемы будут усиливаться до тех пор, пока вы не воспримете послание и не начнете уделять внимание тому, чего оно касается.

Если вы поймете, что всякий раз, когда возникает проблема, Вселенная хочет что-то вам показать, вы будете быстро продвигаться в своем путешествии к самораскрытию.

Когда случается что-то «негативное», это событие, как бы, уговаривает вас задуматься: «Почему это произошло со мной? Я всё делаю настолько хорошо, насколько могу, но всё идет не так. Я не понимаю, почему у меня возникла эта проблема».

Если вы поймаете себя на подобных мыслях, попытайтесь открыться тому, чтобы посмотреть на всё иначе. Обратитесь внутрь и скажите Вселенной: «Я знаю, ты пытаешься мне что-то показать. Помоги мне понять, что это такое».

После того как вы это сделаете, расслабьтесь и продолжайте свою жизнь, но оставайтесь открытыми посланию, которое вы должны получить. Оно может прийти в виде внутреннего ощущения или осознания, каких-то слов, которые вам скажет друг, или чего-то неожиданного, что произойдет с вами.

Послание может прийти немедленно, или же для этого потребуется время. Года два назад одного из моих клиентов совершенно неожиданно уволили с работы. Сначала он был совершенно подавлен, но, спустя несколько месяцев открыл собственный бизнес.

Его бизнес процветает, но только несколько недель назад он понял послание, которое отражало его увольнение. Обсуждая с другом вопрос работы на других людей, он вдруг осознал, что увольнение было попыткой объяснить ему, что он готов сам заниматься бизнесом вместо того, чтобы работать на других.

Это осознание явилось для него лишь подтверждением правильности его нынешнего курса, но, заодно, он окончательно избавился от чувства несостоятельности, которое возникло из-за увольнения и продолжало в нём жить с тех пор.

Толкование отражения

Самой сложной частью процесса использования зеркала является обучение интерпретации увиденного отражения. Когда вы получаете послание, но не вполне уверены, что оно означает, — как быть в такой ситуации?

Вам не поможет никакой анализ или тщательное обдумывание послания — не поможет ваш рациональный разум. Значительно эффективнее обратиться к своему интуитивному «я», чтобы оно попросило помощи у Вселенной.

Просто спокойно сядьте, сделайте несколько глубоких вдохов и сфокусируйте свое осознание внутри себя — в той мудрой своей части, которая связана с мудростью Вселенной. Попросите эту свою часть — про себя или вслух, — чтобы она направила вас и помогла понять послание.

Если вы настроитесь на свои внутренние ощущения, действуйте согласно тому, что почувствуете правильным в данный момент.

После того как вы поступите, согласно своему чувству, попытайтесь осознать внешнюю и внутреннюю обратную связь со своими действиями. Внешней обратной связью будет то, насколько хорошо это сработало.

Действительно ли всё легко получилось и оказалось на своих местах? Значит, вы были точно настроены на своего внутреннего проводника.

Если вам приходится бороться, чтобы сделать что-то такое, что не хочет получаться, — это является посланием, что следует поискать другой путь и опять проверить, чего вы в действительности хотите добиться.

Внутреннюю обратную связь вы получите в виде ощущений. Если вы чувствуете в себе больше возможностей, больше энергии, — значит, всё правильно. Основной ключ — ваша жизнерадостность.

Чем больше сила Вселенной проходит через вас, тем большую жизнерадостность вы ощущаете. И наоборот, всякий раз, когда вы не следуете своему внутреннему проводнику, вы чувствуете потерю энергии, потерю силы, вы испытываете духовную или эмоциональную вялость.

Доверяя себе, вы чувствуете больше жизненных сил, но одновременно, вы можете испытывать дискомфорт. Это происходит потому, что вы отважились на перемены! Проходя через трансформацию, вы можете испытывать различные сильные эмоции — страх, печаль, гнев.

Дайте им выход; в конце концов, ваш внутренний проводник должен провести вас через неосознанность, отрицание, сомнения и страхи, которые накапливались годами. Так что, дайте своим чувствам выйти наружу и промыть вас — вы почувствуете себя очищенными и исцеленными.

В такое время очень важно иметь эмоциональную поддержку и надежное место, где вы могли бы дать волю своим чувствам и исцелиться.

Я рекомендую вам, если это возможно, найти хорошего психотерапевта или группу поддержки — среду, где бы вас подбодрили и поддержали в выражении ваших чувств и потребностей, место, где бы вы могли честно выражать себя и доверять своему собственному ощущению того, что для вас правильно.

Когда вы быстро растете и изменяетесь, ваши внутренние сомнения и страхи часто могут отражаться в тех, кто вас окружает.

Если ваши друзья или семья ставят под сомнение или осуждают происходящие в вас изменения, постарайтесь понять, что они просто отражают голоса сомнений и страхов, которые звучат в вас самих, что-то вроде «Что, если я делаю что-то не так? Могу ли я действительно доверять этому процессу?»

На подобную обратную связь со стороны других людей вы должны реагировать так, как чувствуете нужным: переубеждайте их, игнорируйте, соглашайтесь — как вам будет угодно. Важно осознать, что, на самом деле, вы имеете дело со своими внутренними страхами.

Конфликты с другими людьми являются отражением конфликтов внутри вас, между теми вашими «я», которые хотят расти и изменяться, и теми, которые чувствуют себя безопаснее, когда всё происходит по-прежнему.

Поищите подтверждения тому, что вы учитесь доверять себе всё больше и больше. Вы с удивлением обнаружите, что другие люди всё чаще начинают отражать ваше возрастающее доверие к себе, вашу уверенность, отвечая вам таким же доверием и уверенностью.

Вот некоторые из способов, которые использует жизнь, чтобы служить нам отражением:

* Если вы осуждаете и критикуете себя — другие будут осуждать и критиковать вас.

* Если вы причиняете себе боль — другие будут причинять вам боль.

* Если вы лжете себе — другие будут лгать вам.

* Если вы безответственны перед собой — другие будут безответственными по отношению к вам.

* Если вы обвиняете себя — другие будут обвинять вас.

* Если вы эмоционально жестоки к себе — другие будут эмоционально (и даже физически) жестоки к вам.

* Если вы не прислушиваетесь к своим чувствам — никто не будет прислушиваться к вашим чувствам.

* Если вы любите себя — другие будут любить вас.

* Если вы уважаете себя — другие будут уважать вас.

* Если вы доверяете себе — другие будут доверять вам.

* Если вы честны с собой — другие будут честны с вами.

* Если вы относитесь к себе с состраданием — другие будут относиться к вам с состраданием.

* Если вы цените себя — другие будут ценить вас.

* Если вы благородны по отношению к себе — другие будут благородны по отношению к вам.

* Если вы наслаждаетесь собой — другие будут наслаждаться вами.

Изменение старых шаблонов

Очень важно понимать, что у вас может и не получиться сразу же изменить все свои старые шаблоны. Иногда всё может меняться очень быстро, стоит лишь увидеть знак. Но иногда кажется, что вы ходите по кругу и получаете всё те же неутешительные результаты.

Это может продолжаться достаточно долго и после того, как вы почувствовали, что знаете, что нужно делать. Чтобы личность изменила свои привычки, требуется время, так что может случиться, что вы будете вынуждены еще много раз смотреть тот же старый фильм.

Если вы чувствуете, что ваше развитие происходит слишком медленно, попросите Вселенную о помощи. Обратитесь также за помощью к людям, найдя психотерапевта или группу поддержки.

Изменения происходят не в результате попыток заставить себя измениться, а в результате осознания того, что не срабатывает. Поэтому, вы можете попросить свое высшее «Я» помочь вам осознать старые паттерны и ввести новые.

Помните, тьма сгущается перед рассветом — изменения часто происходят, когда вы уже готовы сдаться или когда вы меньше всего этого ждете.

Использование процесса отражения

Используя мир, как свое отражение, вы должны обращаться с внешними реальностями своей жизни таким образом, чтобы вы могли ими управлять.

Но, как можно скорее, — до, во время или после того, как вы имели дело с чем-то внешним, — загляните внутрь себя, чтобы определить, что вам было показано. Например, если кто-то злится на вас, критикует или обвиняет, возможно, вам следует ему сказать:

«Хватит меня обвинять. Я не хочу слушать твоей критики и обвинений. Если ты можешь что-то сказать о своих собственных чувствах, я с удовольствием тебя послушаю, но если ты будешь продолжать нападать на меня, я вынужден буду уйти».

Если ваш собеседник готов взять на себя больше ответственности за собственные чувства (например, «Когда ты вчера мне не позвонил, я почувствовал злость и обиду»), тогда, возможно, вы сможете продолжить разговор на более продуктивном уровне.

Если он будет продолжать обвинять вас и сосредоточиваться на ваших недостатках, вам, чтобы поддержать себя, лучше покинуть помещение и отказаться от продолжения разговора, пока атаки на вас не будут прекращены.

Как бы то ни было, вы справились с внешней ситуацией. Теперь, как только вам представится возможность, загляните в себя и спросите: «Гнев этого человека — это отражение того, что происходит во мне?»

Вы можете осознать, что в последнее время вы были очень критически к себе настроены и испытывали сильную злость на себя. Или, возможно, вы обнаружите, что какая-то ваша часть расстроена тем, что вы не уделяете себе достаточно внимания.

Когда другие требуют от вас большего, это обычно является показателем того, что вы сами требуете большего от себя. По существу, это может быть сигналом, что пора разобраться и больше работать со своими собственными чувствами и потребностями.

Интересно то, что другие люди в нашей жизни часто начинают лучше себя чувствовать, когда мы больше бываем с самими собой.

Моя приятельница обнаружила, что ее друг встречается с другой женщиной и лжет ей. Ей было очень больно, но особенно ее разозлила его нечестность.

У них состоялся длинный разговор, во время которого она сумела выразить свои чувства по отношению к нему. Потом она захотела некоторое время побыть одна, чтобы во всем разобраться.

Тогда она задала себе вопрос: «Может быть, причина того, что я привлекла к себе нечестного человека, в том, что я каким-то образом лгу себе, каким-то образом недостаточно честна сама с собой?»

Она перестала об этом думать и отправилась на работу. К концу дня она осознала, что, на самом деле, часто чувствовала, что этот человек не всегда бывает с ней «полностью», не всегда бывает с ней настоящим.

Но раньше она отвергала и скрывала эти ощущения, потому что боялась потерять его, если скажет ему о том, что она чувствует и интуитивно знает. Таким образом, она, фактически, лгала себе, поддерживая, в результате, его обман.

Она поняла, что это был урок, который учил ее больше доверять своим чувствам и иметь мужество осознавать и выражать их. Она внесла эти изменения в свои отношения с другом и, в конце концов, у них установились более честные, открытые отношения.

Она могла также сделать выбор прекратить эти отношения. Главным здесь является то, что она получила подарок от этой ситуации — научилась доверять своим чувствам и выражать их.

Если вас эмоционально задевает то, что делает другой человек, то каждый из вас, по-видимому, является зеркалом другого. Может казаться, что вы придерживаетесь различных точек зрения, но внутренне вы, очевидно, похожи.

Один из вас находится по одну, а второй — по другую сторону баррикад внутреннего конфликта.

Например, один человек хочет, чтобы их отношения с партнером были более обязательными, тогда как другой, стремится к большей свободе. В этом вопросе они находятся на разных полюсах и искренне верят, что их желания противоречат друг другу.

Однако, если позиция одного из них вдруг изменится (тот, кто стремился к соблюдению обязательств, вдруг захочет свободы), другой человек часто тоже меняет свою позицию на противоположную.

Причина этого в том, что они пытаются разрешить внутренний конфликт, который есть у обоих — желание близости и надежности при одновременной потребности в независимости (что может ощущаться, как страх перед одиночеством при одновременном страхе оказаться в ловушке).

Когда люди обращают свой взор внутрь и начинают больше осознавать свои чувства, они часто понимают, что просто перенесли свой внутренний конфликт на внешний мир. Осознав это, они могут с ним справиться.

Если человек по-настоящему и недвусмысленно стремится к отношениям, основывающимся на обязательствах, он просто будет привлекать другого человека, который хочет того же. Если кто-то совершенно ясно ощущает, что хочет приобрести опыт, имея дело с многими партнерами, он так и поступает.

Но используя процесс отражения, вы можете понять, что вы, на самом деле, чувствуете, и научиться быть более честным с собой.

Когда вы осознаете внутренний конфликт, вы можете признать, что обе противоборствующие стороны, в действительности, находятся внутри вас, и найти способ с уважением относиться к обеим энергиям.

Например, все мы стремимся к близости во взаимоотношениях и, в то же время, хотим сохранить независимость. Как сознательные существа, мы должны научиться удовлетворять обе эти потребности.

Уважая в себе обе эти энергии, мы можем научиться создавать взаимоотношения, в которых мы будем как близки, так и независимы.

Отношение к миру, как к своему зеркалу дает, также удивительные возможности получения положительной обратной связи. Подумайте обо всём, что вы сейчас любите в своей жизни и от чего получаете удовольствие. Вы создали это сами — всё это лишь ваши отражения.

Подумайте о знакомых вам людях, которых вы любите, уважаете, восхищаетесь, обществом которых наслаждаетесь. Они — ваши отражения. Они не могли бы даже появиться в вашей жизни, если бы не отражали вас: вы не могли бы распознать их положительных качеств, если бы сами не имели подобных.

Подумайте о людях и животных, которые любят вас. Они — отражения вашей собственной любви к себе. Если вы находитесь в доме, который вы любите, или в каком-то месте на природе, которое кажется вам особенно прекрасным, — это отражение вашей собственной красоты.

Где бы вы ни видели красоту — это ваше отражение.

Отражения есть повсюду. Где бы вы ни встретились с собственным отражением — чем глубже эта связь, тем сильнее отражение. Прелесть использования процесса отражения заключается еще и в том, что через внешние отражения вы открываете, кто вы есть.

Ключ всегда один — обратиться вовнутрь, чтобы раскрыть для себя смысл отражения. Чем больше вы будете это делать, не пытаясь рационально объяснить то, что видите, и не осуждая себя за это, тем скорее вы сможете развить и выразить многогранность вашей природы.

Медитация

Расслабьтесь и закройте глаза. Несколько раз медленно, глубоко вдохните и переместитесь в место покоя внутри себя. Мысленно призовите значимого для вас человека или вещь и задайте ему/ей вопрос, что они в вас отражают.

Оставайтесь открытым получению ответа, независимо от того, придет он в виде слов, ощущений или образов. Ответ может прийти немедленно или некоторое время спустя.

Упражнения

1. Подумайте о человеке, которого вы особенно любите и которым восхищаетесь. Перечислите все его положительные качества. Подумайте над тем, как эти качества отражают вас.

В некоторых случаях это могут быть качества, которые развиты в вас не полностью. Осознайте, что этот человек здесь для того, чтобы учить вас и вдохновлять своим примером.

2. Составьте перечень людей и вещей в своей жизни, которые вам особенно нравятся. Оцените и похвалите себя за создание и привлечение таких зеркал.

3. Подумайте о ком-то, кого вы осуждаете или стесняетесь. Попробуйте точно обрисовать те качества, которые вам в этом человеке не нравятся.

Может быть, это ваши собственные качества, которые вы отрицаете или осуждаете, и ваша жизнь станет лучше, если вы заключите мир с этой частью самого себя и найдете способ ее выражения?

Например:

Вы не любите кого-то, кто кажется вам эгоистом. Может быть, этот человек — отражение какой-то вашей собственной части, которая требует от вас уделить больше внимания вашим заботам и нуждам? Возможно, вы слишком отождествляетесь с принятием на себя заботы о других?

Глава седьмая. Дух и форма

Дух — это сама сущность жизни, энергия Вселенной, которая создает всё. Каждый из нас есть часть этого духа — божественная сущность. Так что, дух — это высшее «Я», вечное существо, живущее в нас.

Форма — это физический мир. Моей формой, как индивидуума, является мое физическое тело и моя личность, которая включает мой разум и мои эмоции.

Сюда же относится моё представление о самой себе — структура моего эго/личности: «Меня зовут Шакти Гавэйн. Я родилась 30 сентября 1948 года. Мой рост 5 футов 9 дюймов. Я человек разумный и в целом общительный». Всё это информация о моей форме.

Мы, будучи духовными существами, создали физический мир, как место для обучения. Это наша школа, наша детская площадка, наша художественная студия.

Я уверена, что мы здесь для того, чтобы овладеть процессом созидания и научиться объединять в единое целое все уровни своего существа — духовный, ментальный, эмоциональный и физический, — чтобы жить в физическом мире в равновесии и целостности.

Сейчас физики открыли то, о чем метафизики говорят уже тысячи лет: физическая материя, которая кажется твердой, на самом деле, состоит из энергии. Если мы посмотрим через мощный микроскоп на любое «твердое» тело, то увидим бесконечное число крошечных колеблющихся частиц.

Если мы ближе изучим одну из этих частиц, мы обнаружим, что она состоит из еще более мелких частиц, и так далее.

Истина заключается в том, что любое физическое тело состоит из «энергии» — которую мы также называем «жизненной силой» или «духом». Так что современная наука подтверждает древнюю метафизическую истину: форма создается духом.

Когда наш дух решает проявиться в виде физической формы, в первую очередь, он создает физическое тело, где помещается сам. Мы выбираем жизненную ситуацию и создаем тело в соответствии с тем, что, по нашему мнению, будет лучше всего служить нам и учить нас на протяжении этой жизни.

В конечном счете, нашей целью является создание тела/личности, которые могли бы полностью выразить наш божественный творческий дух, формы, которая могла бы делать всё, чего хочет наш дух, делать легко, искусно и красиво.

Однако, у нашей физической формы есть своя важная работа, которую она должна выполнять. На ней лежит ответственность за обеспечение нашего физического выживания, и, когда это гарантировано, мы действительно преуспеваем в этой жизни — как в физическом смысле, так и в эмоциональном.

Так что, наша форма обладает сознанием, которое вращается вокруг необходимости обеспечить нам достаточно пищи, кров над головой, защитить от опасности, дать чувство уверенности в завтрашнем дне, гарантировав появление и выживание потомков, создание семьи и окружения, где мы могли бы давать и получать необходимую нам эмоциональную пищу и ощущать общность с этим окружением.

Энергия нашего духа существенно отличается от энергии нашей формы. Дух обладает очень широким видением и перспективой, но слишком малым пониманием того, что значит находиться в человеческой форме.

Форма несет наш человеческий опыт, со всеми его ограничениями и уязвимостью, а также со знанием того, как жить в физическом мире.

После того, как мы рождаемся в теле, большинство из нас забывают, кем мы являемся на духовном уровне и для чего мы пришли сюда. Мы принимаем сознание «выживания» в физическом мире и теряемся в мире формы.

Мы, прочно отождествившись со своими личностями, забываем, что мы — это души. Мы утрачиваем контакт с источником силы и чувствуем себя растерянными и беспомощными. Жизнь превращается в постоянную борьбу в поисках смысла и удовлетворения.

Мы можем провести не одну жизнь, захваченные этой круговертью. Наверняка, большинство из нас тратят много лет своей жизни на поиски вне себя, пытаясь найти удовлетворение в мире формы.

Но, в конце концов, мы понимаем, что это не работает: что бы мы ни делали в этом мире, мы не находим подлинного счастья.

Нам больше не хочется тратить еще одну жизнь, еще один год или даже еще одну минуту на эту тщетную борьбу. Исполненные разочарования и чувства безнадежности, мы отказываемся от нее.

Это обычно болезненный и пугающий момент в жизни — вам кажется, что вы опускаетесь на дно. Когда форма осознает безнадежность попыток жить таким образом и прекращает борьбу, происходит, своего рода, умирание старой личности.

Кажется, что лучше умереть, чем продолжать так жить. В такой момент человек часто думает о смерти, ему кажется, что он умирает, или же, он может пережить смерть близкого друга или кого-то из родственников (или даже нескольких).

Некоторые люди в таком положении притягивают серьезные болезни, несчастные случаи или другие кризисные ситуации, другие обдумывают или даже совершают самоубийства.

Но и вправду, самое тьма сгущается перед рассветом. Когда мы наконец отказываемся от борьбы за то, чтобы найти удовлетворение «вовне», нам больше некуда идти, как только внутрь себя.

Именно в этот момент полной капитуляции начинает брезжить новый рассвет. Когда мы отказываемся от своего старого способа жить, мы создаем пространство, через которое входит новая энергия.

Это, как родиться заново. Мы оказываемся детьми в этом новом мире, не имея никакого представления о том, как жить, поскольку ни один из наших старых способов жизни здесь не работает.

Мы чувствуем себя неуверенными и неуправляемыми. И всё же, в нас зарождается надежда, в нас начинает проникать новая сила и новое видение. Это может быть началом развития формы, которая сознаёт дух и составляет с ним одно целое.

Рам Дасс3 приводит прекрасную аналогию такого процесса. Он уподобляет его часам, где исходной точкой является время 12.00. С 12.00 до 3.00 время полностью потеряно в мире формы. От 3.00 до 6.00 происходит постепенное «разочарование» в мире, и в 6.00 вы оказываетесь на дне.

Вам кажется, что вы теряете всё, но, пройдя через 6.00, вы действительно просыпаетесь для того, чтобы вновь объединиться с духом. От 6.00 и до 12.00 происходит всё усиливающееся объединение духа и формы.

Как индивиды, мы находимся на разных стадиях этого процесса. Мне представляется, что у каждого из нас есть один такой основной цикл, длящийся много физических жизней, а также бесконечное количество маленьких циклов — иногда повторяющихся почти ежедневно!

Когда мы, как индивиды, вновь открываем свой дух, мы обычно стремимся подпитывать и возвращать это осознание. Как правило, такое открытие влечет за собой, в той или иной степени, уход от мира и углубление внутрь себя.

Одни начинают проводить много времени на природе, другие занимаются медитацией, ищут уединения и т. п., еще кто-нибудь просто находит время, чтобы спокойно побыть наедине с собой.

Часто в этот период происходит полный или частичный отказ от взаимоотношений с людьми, привычной работы или привязанностей, которые влекут нас наружу. У кого-то эта фаза может занимать лишь несколько недель или месяцев.

Каждый из нас уникален в своем роде, так что, все мы по-разному испытываем этот сдвиг по направлению к себе. Но, так или иначе, мы учимся погружаться внутрь себя и некоторое время находиться в месте покоя внутри себя. Там мы находим всё более и более глубокую связь со своим духом.

Когда мы, таким образом, устанавливаем глубокую связь с собой, мы часто замечаем, что начинаем обретать чувство ясности, видение, мудрость, силу и любовь. Это объясняется тем, что в этот момент мы связаны со всеобъемлющей энергией духа и нас не отвлекают проблемы и связи с миром форм.

Решив следовать одному из традиционных духовных путей, мы, в той или иной степени, отходим от мира. В этом случае, мы начинаем доверять своему духу и избегаем привязанностей и паттернов своей формы. К сожалению, нам никогда не предоставляется возможность полностью объединить дух и форму.

Чтобы создать новый мир, мы должны отправиться в мир форм, обладая полным духовным осознанием. Нам необходимо понять разницу между своим духом и своей формой и научиться объединять их.

Объединение духа и формы

Первым шагом в процессе сознательной интеграции формы и духа является приобретение способности распознавать и чувствовать и сознание вашего духа, и сознание вашей формы.

Возможно, обычно, вы привыкли большую часть времени чувствовать только что-то одно, изредка случайно улавливая проблески другого. Или же, вы можете постоянно переключаться с одного на другое, как будто, в течение некоторого времени вами управляет тело и вы видите вещи с его точки зрения.

Потом верх берет другая точка зрения, и вам вдруг всё представляется совсем в другом свете.

Понимание этого процесса может объяснить многое из того, что нам приходится переживать в своей жизни. Почему у нас бывают удивительные моменты осознанности и ясности, а потом мы полностью теряем эту нить и опять погружаемся в море страха и боли?

Как происходит, что в один день мы чувствуем себя исполненными любви, мудрости и приятия, а на следующий бываем такими злыми, глупыми и осуждаем всех и вся? Почему сегодня нам кажется, что мы по-настоящему «вошли» в семинар, а завтра мы готовы его бросить?

Почему мы чувствуем себя такими спокойными и ни к чему не привязанными во время медитации, хотя, наши взаимоотношения с людьми в это время, могут быть хуже, чем когда бы то ни было? И как мы приходим к вере в изобилие Вселенной, хотя у нас до сих пор существуют финансовые проблемы?

Ответ прост — мы имеем дело с несоответствием духа и формы. Действительно, очень трудно встретиться с этим лицом к лицу, это настоящее испытание. Многие достигают этой точки и долго не решаются идти дальше.

Например, у меня часто появляются вдохновенные, творческие идеи для проекта, которым я собираюсь заняться. Я очень ясно вижу, каким замечательным он будет и как он может работать. Всё это, конечно, приходит от моего духа.

Я чувствую сильное волнение и с головой погружаюсь в проект, строя всевозможные планы и предпринимая множество действий в этом направлении. Несколько дней или недель спустя, я вдруг начинаю чувствовать себя полностью разбитой, подавленной, разочарованной и готова выбросить всё в окно.

Видение моего духа было правильным, но я пыталась реализовать его, не обращая внимания на потребности своей человеческой формы. В этот момент я должна остановиться и разобраться в том, что происходит, затем на время отложить проект в сторону или же растянуть его на более длительный срок.

Мой дух стремится бежать впереди, так что ему следует научиться идти таким шагом, за которым может поспеть моя форма.

Следующий шаг заключается в том, чтобы научиться любить и принимать оба свои аспекта. Оба они — прекрасные и жизненно важные ваши составляющие.

Не имея духа, вы не могли бы оставаться в живых — вы превратились бы в мертвое тело! Не имея формы, вы не могли бы находиться в этом мире — вы существовали бы в каком-то другом пространстве сознания.

Иногда разочаровываешься, когда видишь, что твоя форма не может жить, согласно всем идеалам твоего духа. Важно понимать, что наша форма обладает собственной мудростью, и дух может учиться у формы точно так же, как форма учится у духа.

В конце концов, мы выбрали существование на этой планете для того, чтобы узнать по опыту, что такое быть людьми!

Например, много лет назад я жила с одним человеком и у нас были «открытые отношения» — другими словами, мы были вольны иметь других любовников.

Я твердо руководствовалась духовным принципом, что могу кого-то глубоко любить и в то же время сохранять за ним свободу следовать энергии, которую он может ощущать с кем-то другим, и сама я свободна делать то же самое.

Иногда у меня это действительно получалось — ненадолго, и я пережила несколько прекрасных моментов, когда испытывала необъятную, опьяняющую, безусловную любовь. Но большую часть времени меня одолевала ревность и душевная боль.

Наконец, я поняла, что мой духовный постулат просто не соответствует реальности моих человеческих чувств и потребностей. Мне стало совершенно ясно, что я могу испытывать эмоциональную близость только в ситуации моногамных отношений.

Одним из важных ключей к объединению духа и формы является умение прислушиваться к своей интуиции и действовать согласно ей. Ваш внутренний проводник всегда будет вести вас к равновесию и объединению формы и духа.

Однако, даже когда выучитесь доверять своему внутреннему проводнику, вы не можете продвигаться вперед быстрее, чем готова сделать это ваша форма.

Это очень важный момент: вы не можете заставить свою форму следовать вашей интуиции. Вы должны дать ей возможность самой этому научиться с помощью осознанного наблюдения.

Другими словами, вы не можете заставить себя всегда следовать своим интуитивным ощущениям, даже если вы этого очень хотите.

Иногда это может казаться слишком рискованным: даже если ваш дух знает, что всё должно получиться, ваша форма слишком боится этого поступка.

Не подталкивайте себя к тому, к чему вы еще по-настоящему не готовы. Просто наблюдайте и будьте честными с собой относительно того, что вы чувствуете и что происходит. Тогда изменение произойдет естественным образом и само собой.

Например, представьте, что вы рядом с другом, хотите ему что-то сообщить и боитесь, что это причинит ему боль или разозлит его и он вас отвергнет.

Если вы чувствуете, что у вас действительно есть мужество это пережить, идите до конца и говорите то, что вы чувствуете.

После этого наблюдайте, что происходит и как вы воспринимаете результат. Будет хорошо, если то, что вы почувствовали, послужит вам полезным опытом и придаст энергии и силы.

С другой стороны, если вы боитесь говорить правду, не пытайтесь заставить себя сделать это, переступив через свой страх.

Просто наблюдайте свои чувства во время общения с другом и то, что вы не можете проявляться открыто.

Вы заметите, что ощущаете апатию и потерю энергии; вы можете также почувствовать обиду на своего друга. Попробуйте не осуждать себя за то, что вы ничего не сделали. Помните, это процесс обучения.

Дух всегда стремится к экспансии, риску и переменам, форму часто привлекает то, что она воспринимает, как надежность, безопасность и сохранение существующего положения вещей, потому что основная задача формы — выживание, и она боится, что перемена может привести к несчастью или смерти.

Когда вы способны наблюдать себя, не осуждая и не пытаясь давать логические объяснения, вы начинаете замечать, что, доверяя себе и полностью следуя своей энергии, вы лучше себя чувствуете.

И наоборот, когда вами управляют старые паттерны страха и удерживания, — вы чувствуете себя хуже.

Некоторое время спустя, ваша форма начинает более ясно воспринимать послания, и, вместо следования старым шаблонам поведения, начинает спонтанно следовать энергии, потому что знает, что в этом случае, она будет чувствовать себя лучше.

В конце концов, вы получаете форму, которая автоматически стремится к более жизнерадостной энергии в каждой ситуации, не обдумывая ее и не пытаясь контролировать.

В процессе такого обучения доверию себе, всплывают на поверхность многие старые чувства и глубоко скрытые эмоциональные шаблоны, давая вам возможность освободиться от них и исцелиться.

Это очень важная часть процесса, и вы должны позволить этому произойти. Могут включиться старые воспоминания и переживания. Может появиться грусть, страх, боль, чувство вины или гнева.

Прочувствуйте их, пусть они промоют вас: вы должны от них освободиться. В результате, происходит очищение вашей формы. Когда свет духа проникает в каждую клеточку вашего тела, он разгоняет тьму.

Научившись осознанно наблюдать процесс трансформации, вы можете обнаружить, что, хотя вам и кажется, что вы уже знаете себя лучше, вы по-прежнему продолжаете следовать многим старым шаблонам.

На духовном и ментальном уровне вы осознаете, что существует другой путь, но эмоционально всё еще цепляетесь за старые привычки. Это трудное время. Постарайтесь быть терпеливыми и проявлять к себе сострадание.

Если вы так ясно осознаете бесполезность старых паттернов, значит, они вот-вот изменятся! Еще немного времени, и ваши реакции неожиданно станут совсем другими — гораздо более положительными.

Занимаясь работой объединения духа и формы, вы можете заметить изменения в своем физическом теле — оно станет легче, сильнее, здоровее, красивее.

Поскольку ваша жизнь — это ваше творение и отражение ваших превращений, все формы в вашей жизни — работа, деньги, машина, дом, взаимоотношения, общество, мир — будут сильнее выражать силу и красоту вашего духа.

Медитация

Устройтесь удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и полностью расслабьте тело и разум.

Пусть ваше осознающее сознание переместится вглубь, в место покоя внутри вас.

Представьте себе прекрасный золотистый свет, исходящий из ваших глубин. Он усиливается и распространяется вокруг, пока не заполнит всё ваше тело.

Он обладает большой силой и, заполняя вас, проникает в каждую клеточку вашего тела, оживляя буквально каждую молекулу.

Представьте, как всё тело светится этим светом, излучая его вокруг. Потом увидите и почувствуете, как ваше тело преобразуется — становится здоровее, сильнее, красивее. Представьте, как подобным образом изменяется всё в вашей жизни.

Упражнение

Попробуйте так глубоко, как только сможете, понаблюдать, когда вам удаётся прислушиваться к своим интуитивным ощущениям и поступать, согласно этим ощущениям, а когда нет.

Наблюдайте, что вы чувствуете и что происходит в каждой из таких ситуаций. Попросите свою высшую силу помочь вам научиться всё больше и больше доверять и следовать своей энергии.

Глава восьмая. Мужское и женское внутри нас

В каждом из нас содержатся, как мужские, так и женские энергии. Я уверена, что одной из основных задач, которые стоят перед нами в этом мире, является полное развитие этих энергий для того, чтобы они могли гармонично взаимодействовать друг с другом.

Восточные философские концепции всегда включали понятие об Инь (женском/пассивном) и Ян (мужском/активном) и утверждали, что всё во Вселенной состоит из этих двух сил.

На Западе Карл Юнг выполнил удивительную по своей новизне работу, введя понятия анимы и анимуса. Юнг утверждает, что мужчины обладают женской стороной (анима), а женщины — мужской (анимус), что большинство из нас сильно подавляют эти свои аспекты и что нам необходимо научиться приходить к согласию с ними.

Чтобы помочь мужчинам и женщинам вернуть утерянные, отрицаемые части самих себя, он и его ученики провели замечательную работу, исследуя сны, мифы и символы. Идеи наличия мужских и женских энергий в каждом из нас разделяют многие философы, психологи, поэты, драматурги, художники.

Как я уже говорила во Введении, человеком, который очень помог мне понять мужское и женское в нас, была Ширли Латмэн. Ее представления в этой области были настолько простыми, ясными и глубокими, что буквально перевернули мою жизнь.

Я обнаружила, что эта концепция дает мне мощный инструмент, — я смогла смотреть почти на всё в своей жизни и вообще в мире с точки зрения взаимодействия мужских и женских энергий и значительно лучше понимать, что происходит на самом деле!

Я стала использовать и по-своему интерпретировать представления, почерпнутые мною из восточной философии, у Юнга и Латмэн, облекать эти концепции в свои собственные слова.

Я обнаружила, что, когда я говорила об этом с людьми в любом месте или стране, где бы я ни находилась, отклик всегда был очень сильным, — они буквально загорались. У них была та же реакция, что и у меня, — очень многое сразу становилось совершенно ясным.

У некоторых людей отмечается неприятие слов «женский» и «мужской», поскольку в нашей культуре существуют прочные, заранее сложившиеся представления о смысле этих слов и с ними связан слишком сильный эмоциональный «заряд».

Если так вам будет удобнее, замените их словами Инь и Ян, «активный и пассивный», «притягивающий и отталкивающий» или, наконец, любыми словами, которые вам нравятся.

Мужское и женское

Я считаю, что наш женский аспект — это наше интуитивное «я». Это самая глубокая, самая мудрая наша часть. Это женская энергия, независимо от того, мужчина вы или женщина.

Это воспринимающий аспект, открытая дверь, через которую может входить Высший разум Вселенной, воспринимающая сторона канала. Наше женское общается с нами с помощью нашей интуиции — эти внутренние подсказки, ощущения «нутром» или образы, которые исходят откуда-то из глубины нас самих.

Если мы во время бодрствования не уделяем ему должного внимания, оно пытается дойти до нас через наши сны, эмоции и физическое тело. Женское — источник высшей мудрости внутри нас, и когда мы обретаем способность каждую минуту к нему прислушиваться — оно великолепно ведет нас.

Мужской аспект — это действие, наша способность что-то делать в физическом мире: думать, говорить, двигаться. Опять-таки, независимо от того, мужчина вы или женщина, ваша мужская энергия — это ваша способность действовать. Это возможность выхода вашей энергии вовне.

Женское принимает универсальную творческую энергию, а мужское выражает ее в этом мире посредством действия — в результате, мы имеем творческий процесс.

Наше женское вдохновляется творческим импульсом и передает его нам через наши чувства, а наше мужское действует согласно этому импульсу — говоря, двигаясь или делая то, что следует делать в данной ситуации.

Например, художник просыпается, вдохновленный идеей создания картины (образ, исходящий из его женского начала), сразу же отправляется в студию, берет кисть и начинает рисовать (действия, предпринятые его мужским началом).

Мать может почувствовать внезапное беспокойство за своего ребенка (предупреждение от внутреннего женского начала), броситься на кухню и оттащить его от горячей плиты (действие, совершенное ее мужским началом).

У бизнесмена возникает побуждение связаться с одним из своих коллег (руководство со стороны его женского начала), он звонит ему (действие, предпринятое его мужским началом), и они вместе заключают удачную сделку.

Во всех этих примерах творческий союз мужского и женского внутри каждого человека приводит к творческому результату — написанию картины, спасению ребенка, заключению сделки. Даже простая последовательность — вы ощущаете голод, отправляетесь на кухню и готовите пищу — иллюстрирует тот же процесс.

Союз мужских и женских энергий внутри одного человека является основой любого созидания. Наша женская интуиция плюс мужское действие — это и есть творчество.

Чтобы прожить гармоничную творческую жизнь, необходимо, чтобы женская и мужская внутренние энергии были полностью развиты и правильно работали сообща. Для полного объединения мужского и женского внутри себя, необходимо предоставить ведущую роль женскому. Это его естественная функция. Оно и есть ваша интуиция, дверь к вашему высшему разуму.

Ваше мужское к нему прислушивается и действует, согласно его ощущениям. Истинная функция мужской энергии — абсолютная ясность, направленность и неистовая сила, основанные на том, что говорит вам Вселенная через ваше женское.

Женское говорит: «Я это чувствую». Мужское говорит: «Я слышу твои чувства. Что бы ты хотела, чтобы я сделал?» Женское отвечает: «Я хочу вот это». Мужское говорит: «Ты хочешь это? Очень хорошо, я добуду это для тебя». И оно сразу отправляется добывать это, доверяя мудрости Вселенной, которая присутствует в желании женского начала.

Вспомним теперь, что я говорю о внутреннем процессе в каждом из нас. Люди иногда облачают это представление в конкретную форму и считают, будто бы я утверждаю, что мужчина должен позволять женщине говорить, что ему нужно делать!

На самом же деле, я утверждаю, что каждый из нас должен позволить своей интуиции вести его, а потом быть готовым прямо и бесстрашно следовать этому руководству.

Природа женского — мудрость, любовь и ясное видение, выражаемые через чувства и желания. Природа мужского — всеобъемлющее, требующее риска действие в угоду женскому. Совсем, как благородный рыцарь и его дама!

Благодаря этой преданности женскому и действию в его пользу, наша мужская энергия создает внутри нас личностную структуру, которая чтит и защищает чувствительную энергию интуитивного женского.

Я часто представляю свое мужское стоящим за моим женским — помогающим, защищающим, поддерживающим. Представление для мужчины может быть прямо противоположным — вы можете видеть свое женское внутри вас или за вами, направляющее, питающее, придающее силы и поддерживающее.

Когда эти две энергии находятся в гармонии и работают сообща, возникает удивительное чувство: сильного, открытого, творческого канала, через который течет сила, мудрость, покой и любовь.

Старое мужское и старое женское

К сожалению, большинство из нас еще не научились тому, как заставить свои мужские и женские энергии работать естественным образом, в правильной зависимости друг от друга.

В нашей конкретной культуре мы используем свою мужскую энергию (способность думать и действовать) не для поддержки и выражения своей женской интуиции, а для ее подавления и контроля.

Я называю такое традиционное использование мужской энергии «старым мужским», и оно в равной степени существует в мужчинах и в женщинах, хотя в мужчинах оно более очевидно и находит внешнее проявление, тогда как в женщинах оно менее уловимое и более внутреннее⁴.

Старое мужское — это та наша часть, которая хочет сохранять контроль. Его пугает наша женская сила, потому что оно не хочет уступать силе Вселенной. Оно боится, что, уступив, утратит свою индивидуальность.

Оно любой ценой держится за индивидуальность и отдельность и поэтому отрицает силу женского — силу, стремящуюся к союзу и единению.

Во взаимоотношениях со старым мужским в этом мире женское оказывается беспомощным. Его сила не может поступать непосредственно в физический мир без поддержки, которую оказывает действие мужского начала.

Сила женского оказывается подавленной и вынуждена находить косвенные пути — с помощью манипуляций, или через болезни тела, или же с помощью внезапных ненаправленных проявлений, например эмоциональных вспышек.

Вы можете наблюдать, как мужчины и женщины разыгрывают те же роли на внешнем плане.

Традиционно мужчину учат отрицать и подавлять свое внутреннее женское, быть подобным машине, лишенной эмоций, никогда не терять контроль и не поддаваться женщине (втайне он может бояться женщин, потому что женщины напоминают ему о силе его внутренней женской стороны, которую он старательно отрицает).

Будучи отрезанными от своего внутреннего источника силы, мужчины действительно чувствуют себя очень одинокими и потерянными.

Женщину также традиционно обучают использовать свою мужскую энергию для отрицания и подавления ее женской силы.

В результате, она становится беспомощной, зависимой от мужчины и способной выражать свою силу только косвенным путем, с помощью манипулирования. (Она может бояться, что мужчина, обнаружив ее силу, испугается и покинет ее, поэтому, тщательно эту силу скрывает — возможно, даже от себя самой.)

Важно понимать, что в представителе каждого из полов существует и то, и другое — старое мужское и старое женское. В женщине, выражающей себя традиционным образом — так, как описано выше, — живет контролирующее, прочное старое мужское, которое ее подавляет.

Такая женщина стремится привлекать мужчин, которые отражают эту мужскую личность и будут проявлять ее в своем поведении по отношению к ней.

Такое поведение может меняться от отеческого и высокомерного до жестокого на словах и на деле, в зависимости от того, как женщина относится к себе и чего, по ее мнению, она заслуживает.

Когда она начинает больше себе доверять и любить себя, больше использовать свою внутреннюю мужскую энергию, чтобы поддержать себя, поведение мужчин в ее жизни тут же отражает произошедший в ней сдвиг.

Они либо резко изменяются и продолжают меняться по мере того, как меняется она, либо исчезают из ее жизни, и их заменяют мужчины, которые будут ее ценить и поддерживать, отражая ее отношение к себе. Мне приходилось много раз видеть, как это происходит.

Внутри традиционного «настоящего мужчины», мачо, звучит беспомощный женский голос, безнадежно пытаюсь быть услышанным.

Такой мужчина будет привлекать женщин с низким представлением о самих себе, прилипчивых и убогих, или тех, кто выражают свою силу косвенным образом с помощью манипулирования, — напоминающих миловидных маленьких девочек, сексуально соблазнительных или же просто непорядочных «кошечек».

Отсутствие доверия и уважения к себе у этих женщин отражает отсутствие у мужчины доверия и уважения к своему внутреннему женскому. Открывшись своей внутренней женской природе и начав доверять ей, такой мужчина найдет внутри себя подпитку, поддержку и связь, которых он был лишен.

Женщины в его жизни будут отражать происходящий в нём сдвиг, становясь сильнее, независимее, прямолинейнее и честнее, они будут искреннее любить его и давать ему силы.

Новое мужское и новое женское

В нас всегда есть внутренняя женская сила, сила духа. И от нашей мужской энергии зависит, как мы относимся к этой силе.

Мы можем бороться с ней, блокировать ее, пытаться контролировать ее и держаться от нее независимо. Мы можем уступить и открыться ей, научиться поддерживать ее и двигаться с нею дальше.

Каждый отдельно и все вместе мы начинаем сдвигаться с позиции страха и контроля к позиции уступки и доверия интуиции. Сила женской энергии в нашем мире возрастает.

Когда она растет в нас и мы ее признаем и уступаем ей, старое мужское в нас преобразуется. Оно вновь возникает, вновь рождается через женское в виде нового мужского — такого, которое полностью исходит из своего доверия и любви к женскому.

Чтобы стать равным ему по силе, оно должно расти, так что теперь они могут стать тем, чем и должны быть, — партнерами.

Я уверена, что новое мужское по-настоящему зародилось в нашем сознании в течение нескольких последних лет. До этого мы слишком мало ощущали в своих телах настоящую мужскую энергию.

Нашим единственным представлением о мужском начале было старое патриархальное мужское начало — энергия, оторванная от женского начала.

Рождение нового мужского — синоним рождения новой эры. Новый мир строится внутри нас и отражается снаружи по мере того, как новое мужское (физическая форма) возникает во всем своем великолепии из женской силы (духа).

Образ

Время от времени я визуализирую процесс, в котором прошу показать мне образ моего мужского и женского. Всякий раз, когда я это делаю, я получаю что-то чуть-чуть другое, и оно учит меня чему-то новому.

Я хочу поделиться с вами одним из самых сильных образов, поскольку он представляет собой очень яркую иллюстрацию связи между внутренним женским и внутренним мужским.

Моя женская энергия является в образе прекрасной, сияющей королевы, исполненной любви и света. Ее несут по улицам на носилках несколько человек. Вдоль улиц выстраиваются люди, ожидая возможности увидеть королеву.

Она настолько прекрасная, открытая и любящая, что, когда она машет людям рукой, улыбается и посылает поцелуи, они мгновенно исцеляются от любой боли и ограничений.

Рядом с ней идет воин-самурай, держащий меч. Это моя мужская энергия. Каждый понимает, что, если кто-то сделает угрожающее движение в сторону королевы, самурай тут же поднимет свой меч и безжалостно сразит обидчика. Естественно, зная это, никто не отваживается причинить ей вред.

Она без колебаний доверяет своим собственным суждениям и реакциям, поэтому она всегда защищена и ничего не боится.

Чувствуя себя в полной безопасности, не испытывая необходимости прятаться или защищать себя, она свободна быть полностью открытой, нежной, любящей и щедро и великодушно раздавать подарки всем вокруг.

Медитация

Сядьте или лягте, приняв удобное положение, и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, полностью расслабив тело и разум. Пусть ваше осознающее сознание переместится в место покоя у вас внутри.

Теперь постарайтесь вызвать образ, который представляет ваше внутреннее женское. Этим образом может быть какой-то реальный человек, животное, это может быть и нечто абстрактное — энергия, цвет, форма или, наконец, просто ощущение. Примите то, что спонтанно придет к вам.

Взгляните на свое женское, ощутив или почувствовав, что оно для вас представляет. Рассмотрите некоторые детали образа, цвета и текстуру. Обратите внимание на то, какие чувства у вас возникают.

Спросите, не хочет ли этот образ вам что-нибудь сказать прямо сейчас. Примите его сообщение, которое может быть выражено словами, а может быть безмолвным. Вы также можете задать ему любой вопрос, какой пожелаете.

Возможно, вы что-то хотите у него узнать. Опять примите его сообщение, независимо от того, в каком виде оно поступит — в виде слов, чувств или образа.

После того как вы приняли послание и почувствовали, что на этот раз достаточно, сделайте глубокий вдох и отпустите образ из своего сознания. Возвращайтесь в тихое, спокойное место.

Теперь вызовите образ вашего мужского «я». Опять наблюдайте, какой образ к вам пришел. Это может быть образ реального человека или же какой-то абстрактный символ или цвет. Исследуйте появившийся образ.

Обратите внимание на его детали, цвета и текстуру. Обратите внимание, какие чувства он у вас вызывает. Потом спросите, не хочет ли он вам что-нибудь передать на этот раз. Будьте восприимчивы к получению сообщения, получите ли вы его в виде слов или в каком-нибудь ином виде.

Если вы хотите о чем-то его спросить, сделайте это сейчас. Оставайтесь открыты любым словам или образам, которые вы можете получить. Если вы не получите ответа немедленно, знайте, что он придет позже.

Когда вы почувствуете, что общение с ним завершено, отпустите образ из своего сознания. Опять возвращайтесь в место покоя внутри.

Теперь попросите образы своего мужского и женского, чтобы они явились вам одновременно. Посмотрите, как они относятся друг к другу. Есть ли между ними какая-то связь — или они разделены? Если связь существует, то какова она?

Спросите, хотят ли они что-то сказать друг другу или вам. Оставайтесь открыты тому, что придет к вам в виде слов, образов или ощущений. Если вы хотите что-то сообщить им или задать им вопрос, сделайте это сейчас.

Когда вы почувствуете, что пора заканчивать, опять сделайте глубокий вдох и отпустите образы из своего сознания. Возвращайтесь в тихое, спокойное место внутри себя.

Упражнение

Закройте глаза и установите контакт со своим женским интуитивным голосом. Спросите у него, чего он хочет, — может быть, он желает получить подарок или хочет что-то сказать или сделать?

Когда он ответит на ваш вопрос, представьте, как ваше новое мужское поддерживает его желание. Наблюдайте, как оно предпринимает необходимое действие, чтобы удовлетворить потребность или желание женского начала.

Когда вы откроете глаза, сделайте то, что подсказывает вам ваша интуиция.

Глава девятая. Мужчины и женщины

Все мы инстинктивно понимаем основные функции женской и мужской энергий, но, при этом, можем не осознавать, что обе они присутствуют в каждом человеке. Чаще всего мы ассоциируем мужскую и женскую энергии с соответствующим полом.

Так, женщины стали символом женской энергии. Традиционно женщины развивали и проявляли восприимчивость, воспитанность, интуицию, чувствительность, эмоциональность.

В прошлом, многие женщины, в большей или меньшей степени, подавляли в себе уверенность, прямое действие, интеллект и способность эффективно и решительно функционировать в мире.

Подобным образом, мужчины стали символом мужской энергии. Традиционно они развивали свою способность действовать решительно, прямо, уверенно и агрессивно. Многие мужчины подавляли и отрицали свою интуицию, эмоциональные ощущения, чувствительность и воспитанность.

Поскольку мы не можем жить в мире без полного набора мужской и женской энергий, каждый пол для своего выживания нуждался в другой половине.

При таком подходе любой человек представляет только половину человека, само существование которой зависит от другой его половины.

Мужчины отчаянно нуждаются в женщинах, которые способны обеспечить им заботу, интуитивную мудрость и эмоциональную поддержку, без чего, как им подсказывает их подсознание, они могут погибнуть.

Женщины зависят от мужчин, нуждаясь в том, чтобы те о них заботились и обеспечивали их в физическом мире, где они сами не могут о себе позаботиться.

Такая схема может показаться вполне оправданной — мужчины помогают женщинам, женщины помогают мужчинам, — если не считать одной проблемы: если вы, как индивид, не чувствуете целостности, если вы знаете, что ваше выживание зависит от другого человека, — вы постоянно боитесь его потерять.

Что, если этот человек умрет или покинет вас? Тогда вы тоже умрете, если не сможете найти другого такого человека, который захочет взять на себя заботу о вас. Но и с этим человеком, конечно, тоже может что-то случиться.

Таким образом, жизнь превращается в постоянный страх, когда другой человек для вас просто объект — ваш источник любви или защиты. Вы вынуждены контролировать этот

источник любой ценой: либо непосредственно, с помощью силы, либо косвенно, прибегая к различным уловкам.

Обычно это очень тонкая игра — «я дам тебе то, что тебе нужно, так что ты будешь так же зависеть от меня, как я от тебя, и в результате, ты будешь продолжать давать мне то, в чём я нуждаюсь».

Итак, наши отношения основаны на зависимости и необходимости контролировать другого человека. Это неизбежно ведет к раздражению, гневу и чувству обиды, которые, в большинстве случаев, мы вынуждены подавлять, поскольку в их открытом проявлении есть опасность потерять своего партнера.

Результатом подавления всех этих чувств являются их притупление и апатия. Это одна из причин, почему так много связей начинаются с возбуждения («О! Мне кажется, я нашла (нашел) того, кто действительно может удовлетворить мои потребности!») и заканчиваются либо раздражением, либо отупением и скукой. («Он (она), вопреки моим надеждам, и близко не может удовлетворить моих потребностей, я теряю свою индивидуальность, но боюсь уйти из страха, что умру без этого человека».)

Обретение равновесия

Совершенно очевидно, что в последнее время разделение ролей мужчины и женщины становится не столь строгим. На протяжении двух последних поколений всё больше женщин открывают и проявляют свою способность действовать в этом мире.

В то же время, всё большее количество мужчин заглядывают в себя и учатся открывать свои чувства и интуицию.

Я уверена, что это происходит потому, что мы достигли тупика со своими взаимоотношениями «старого мира» и облеченными в определенную форму понятиями мужского и женского.

Старые модели и способы действия стали слишком нас ограничивать, но мы еще не разработали эффективных схем, которые могли бы их заменить. Это период хаоса и замешательства, боли и неуверенности, но одновременно — это период огромного роста.

Мы совершаем прыжок в новый мир. Я уверена, что любой вид взаимоотношений — от самого традиционного брака и до гомосексуальных или бисексуальных связей — выражает попытки каждого человека найти внутреннее равновесие между своим женским и мужским.

Женщины традиционно связаны со своей женской энергией, но они не поддерживали ее своей мужской энергией. Они не признавали того, что глубоко внутри себя знали. Они всегда поступали так, как будто они бессильны, тогда как, на самом деле, они очень сильны.

Они стремились к внешнему признанию (в частности, со стороны мужчин), вместо того чтобы самим внутренне признать то, что они знают, и то, кем они являются.

У многих женщин, подобно мне, сильно развита мужская энергия, но они используют ее, как старое мужское. Я была очень разумной, очень активной, и меня всегда тянуло взвалить на свои плечи ответственность за мир.

Кроме того, я обладала сильно развитым женским началом, но я не ставила его во главе. По сути, долгое время я его просто игнорировала. В основном, я защищала свою чувствительность, свои уязвимые места, сооружая прочную наружную скорлупу.

Я должна была научиться брать эту мощную мужскую энергию и использовать ее, заставляя прислушиваться к моему женскому началу, доверять ему и поддерживать. Это обеспечивает ему безопасность и поддержку, позволяя проявиться полностью.

Я стала мягче, стала более восприимчивой и более уязвимой, но, в то же время, я теперь намного сильнее, чем была раньше.

Сейчас женщины, вместо того чтобы отказываться от ответственности и искать мужчину, который бы делал это за них, сами учатся себя защищать и утверждать в этом мире.

Но жив еще прочно укоренившийся паттерн, который держался столетиями, и требуется время, чтобы изменить его на самых глубоких уровнях. Ключ в том, чтобы просто прислушиваться к своим самым глубинным ощущениям, доверять им и действовать согласно им.

Качества, которые женщины искали в мужчинах — надежность, силу, ответственность, умение заботиться, желание действовать, романтическую любовь, — мы должны развить в себе. Вот простая формула: относись к себе так, как ты хочешь, чтобы к тебе относился мужчина!

То, что мы создаем внутри себя, всегда отражается снаружи. Это закон Вселенной. Когда вы создаете внутреннее мужское, которое поддерживает и любит вас, в вашей жизни появляется мужчина, или даже несколько мужчин, которые будут это отражать.

Когда вы по-настоящему бросаете попытки достичь чего-то вне себя, в конце концов, вы получаете то, к чему всегда стремились!

Понятно, что для мужчин принцип остается тем же. Мужчины традиционно отделены от своей женской энергии, а в результате, отделены от жизни, силы и любви.

Находясь в мире, они втайне испытывают беспомощность, одиночество и пустоту, хотя делают вид, что сильны и контролируют себя. (Войны — яркий пример старой мужской энергии, лишенной мудрости и направления, которые дает женская энергия.)

Мужчины ищут поддержки и внутренней связи через женщин, но когда они соединяются со своим внутренним женским началом, они получают его удивительную любовь изнутри.

Все качества, которые мужчина хочет получить от женщин, — забота, нежность, тепло, сила, сексуальность и красота — уже существуют в его внутреннем женском. Вы почувствуете это, когда научитесь прислушиваться к своим внутренним чувствам и поддерживать их.

Вы должны всецело уважать свою внутреннюю женскую энергию, действуя согласно тому, как вы ее ощущаете. Тогда любая женщина — любой человек в вашей жизни — будет отражать это единство.

Они будут обладать теми качествами, которые вы всегда хотели в них видеть, и они тоже будут получать от вас любовь, тепло, заботу и силу.

Многие мужчины, особенно в последнее время, пытаются глубже соединиться со своей женской энергией и, делая это, отсоединяются от своего мужского начала. Они отвергают старый образ мачо, «настоящего мужчины», не имея никакого другого образа, с которым можно связать свою мужскую энергию.

Такие мужчины обычно настолько боятся своей мужской энергии, опасаясь, что она выплеснется вместе со всей старой глупостью и жестокостью, с которой они отождествляют мужскую энергию, что начинают отрицать также ее положительные качества.

Я считаю, что таким мужчинам очень важно принять концепцию нового мужского — и оно позволит свободно течь их спонтанной, активной, агрессивной мужской энергии, ведь ею руководит сила их женского начала, мудро направляющая эту энергию.

Это требует глубокой веры в то, что внутреннее женское знает, что оно делает, и не позволит произойти ничему разрушительному или опасному.

Взаимоотношения в новом мире

Когда каждый человек развивает внутреннюю целостность, возникают новые взаимоотношения между людьми.

Внутренне, каждый человек приближается к тому, чтобы стать полностью уравновешенным женским или мужским существом с широким диапазоном самовыражения — от мягкой восприимчивости до самого твердого действия.

Внешне, способ выражения большинства людей, конечно, определяется, в значительной степени, тем типом тела, которым они обладают, — мужским или женским.

Когда люди слышат идеи, подобные моим, они иногда высказывают опасения, как бы мы все внешне не стали андрогинами — мужчинами-женщинами, которые выглядят слишком уж похожими.

На самом деле, происходит прямо противоположное. Чем больше женщина развивает и доверяет своему мужскому аспекту, который поддерживает ее изнутри, тем безопаснее ей кажется раскрытие ее мягкого, восприимчивого, прекрасного женского начала.

Женщины, которых я знаю, прошедшие через этот процесс (и я — в их числе), похоже, стали более женственными и прекрасными: несмотря на то что укрепили свои мужские качества.

Мужчины, которые полностью уступили и открылись своей женской энергии, фактически объединились со своей внутренней женской силой, которая укрепляет и усиливает их мужские качества.

Вместо того чтобы стать женоподобными, известные мне мужчины, включившиеся в этот процесс, стали увереннее в своей мужественности.

Когда мужчину влечет к женщине в новом мире, он воспринимает ее, как зеркало своего женского аспекта. Отражаясь в нём, он может лучше изучить свою женскую сторону и преодолеть страхи и препятствия, он может прийти к более глубокому внутреннему единству.

Когда женщина влюбляется в мужчину, она видит в нём отражение своего собственного мужского. Взаимодействуя с ним, она может научиться укреплять свою мужскую сторону и больше доверять ей.

Если вы на глубоком уровне понимаете, что человек, к которому вас влечет, является вашим собственным зеркалом, вы не можете слишком сильно зависеть от него, ведь вы знаете, что всё, что вы видите в своем партнере, есть также и в вас!

Вы понимаете, что одной из основных причин, почему у вас возникли отношения с этим человеком, является стремление узнать что-то новое о себе и углубить свою связь со Вселенной.

Так что, здоровые отношения основаны на страсти и волнении, которые вызывает возможность разделить путешествие, ведущее к целостной личности.

Это может прозвучать так, как будто мы, развиваясь, становимся настолько целостными внутри, что вообще перестаем нуждаться в каких-либо взаимоотношениях! Парадокс заключается в том, что, как человеческие существа, мы являемся общественными, взаимозависимыми созданиями.

Мы действительно нуждаемся друг в друге. Часть достигнутой целостности — это принятие тех своих составляющих, которые нуждаются в любви и близости с другим человеком.

Так что, создание осознанных взаимоотношений включает уважительное отношение, как к своей зависимости, так и к своей независимости.

Гомосексуальные отношения

Мой опыт сексуальных отношений является гетеросексуальным, так что я вряд ли могу считать себя специалистом в области гомосексуальных отношений.

Однако, когда я работала с небольшим количеством своих друзей и клиентов, которые были гомосексуалистами или лесбиянками, у меня возникало упорное ощущение, что на духовном уровне гомосексуальные и бисексуальные отношения являются решительным шагом, который некоторые существа делают для того, чтобы разрушить старые, жесткие стереотипы, отказаться от старых ролей и найти свою собственную истину.

Для некоторых людей нахождение в тесных, глубоких отношениях с человеком или людьми того же пола является самым сильным процессом отражения себя в зеркале, какой им удастся найти.

Например, две женщины пытаются найти глубокую связь друг с другом, каковой они не сумели найти с мужчиной. Каждая из них использует интуитивную связь со своим женским началом для создания прочного основания и безопасной среды, где можно было бы строить свое внутреннее мужское.

Они полностью отражают и поддерживают друг друга в том, чтобы стать цельными и сбалансированными.

Мужчина иногда, видимо, ищет объединения с мужской силой в другом мужчине, чтобы испытать всё то, чего он не сумел найти с женщиной.

Кроме того, в другом мужчине он может найти поддержку, чтобы углубиться в исследование своего женского «я», не испытывая, при этом, того чувства, которое возникает у него при исполнении старой, стереотипной мужской роли.

Мне кажется, многое здесь является тайной, которую нам удастся понять только ретроспективно. Я уверена, что каждое человеческое существо выбирает тот жизненный путь и взаимоотношения, которые помогают ему самому быстрому росту.

Я думаю, что, по мере своего развития, мы постепенно перестанем определять себя и свои отношения, как гомосексуальные, нормальные и т. п. Я предвижу время, когда каждый человек будет уникальным созданием со своим свободным стилем самовыражения.

Любые взаимоотношения будут уникальной связью между двумя существами, с ее индивидуальной формой и выражением. Никакие ярлыки недопустимы, потому что каждый из нас — совершенно уникален и каждый следует своему собственному потоку энергии.

Упражнение

Подумайте о ком-нибудь из женщин, имевших для вас самое большое значение в жизни. Каковы ее самые сильные и привлекательные качества? Осознайте, что они отражают некоторые аспекты вашей собственной женской энергии (независимо от того, мужчина вы или женщина).

Теперь подумайте о каких-нибудь самых важных для вас мужчинах. Какие их качества вам больше всего нравятся, восхищают, что вы в них больше всего цените? Осознайте, что они отражают подобные аспекты вашей собственной мужской энергии (опять-таки, это относится и к мужчинам, и к женщинам).

Если вам трудно увидеть, что некоторые из качеств, которыми вы восхищаетесь в других, присущи также и вам, это может объясняться тем, что вы ещё не развили эти качества в себе так же сильно, как они развиты в них. В этом случае, попытайтесь проделать следующую медитацию.

Медитация

Примите удобное положение. Закройте глаза, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и переместите свое сознание в место покоя у себя в глубине.

Вспомните человека, которым вы восхищаетесь или который привлекает вас. Спросите себя, какие качества этого человека вы находите наиболее привлекательными. Видите ли вы те же качества у себя?

Если нет, попытайтесь представить, что вы обладаете этими качествами. Представьте, как бы вы в этом случае выглядели, говорили, действовали. Вообразите себя в самых разных ситуациях, представьте самые разные случаи взаимодействия с другими людьми.

Если вы почувствуете, что эти качества вам хотелось бы развить в себе сильнее, некоторое время регулярно продолжайте такую визуализацию.

Глава десятая. Восток и запад: новый взгляд

У меня есть твердое ощущение, что в своей последней жизни я была духовным подвижником, возможно в Индии, и, вероятно, жила где-то в горах, занимаясь медитацией.

Такой образ жизни кажется мне удивительно знакомым и приемлемым, и иногда в глубине души я ощущаю страстное желание продолжить жизнь в такой блаженной простоте!

Однако, я знаю, что на этот раз мною сделан выбор подняться на следующий уровень — объединить в единое целое духовный, ментальный, эмоциональный и физический аспекты своего существа и научиться жить в равновесии с миром.

Интересно посмотреть на мир, с точки зрения мужского и женского, или духа и формы; делая это, я открываю некоторые удивительные вещи. В некотором смысле можно считать, что Восток представляет женскую полярность.

Многие культуры Востока обладают древней и мощной духовной традицией. Еще до недавнего времени их развитие происходило, главным образом, в интуитивном и духовном пространствах — во всяком случае, по сравнению с западным миром.

Им недоставало развития в физической реальности, и в результате, им пришлось столкнуться со страшной бедностью, хаосом и беспорядками.

Энергия Запада (Европы и Соединенных Штатов) — более мужская. В современной истории эта энергия сосредоточена в первую очередь на развитии физической реальности и очень мало внимания уделяет духовному развитию.

В результате, мы достигли невероятного технического прогресса и, в то же время, переживаем страшную нищету духа, ощущение отрыва от своего источника.

Оба эти мира тянутся друг к другу, подобно тому, как тянутся друг к другу мужчина и женщина — с некоторым страхом и недоверием, но, в то же время, испытывая неодолимое влечение.

Восточные духовные учения буквально заполонили Запад, а западная технология устремилась на Восток. Каждый из нас изголодался по тому, чем владеет другой.

Вот одна из связанных с моим путешествием по Индии любимых картин, которая часто всплывает перед моим мысленным взором. Я стою среди базара, передо мной две палатки.

В одной из них продаются прекрасные традиционные изделия местных ремесел. Вокруг толпятся европейцы и американцы, энергично торгуясь за очаровательные сокровища.

Другая палатка гордо выставила всевозможные товары из пластмассы — тазы, кухонную посуду, даже пластиковую обувь. Индусы, выстроившись в длинную шеренгу, терпеливо ждут своей очереди, чтобы приобрести что-нибудь из этих «ценных» вещей.

Естественно, ни одна из групп не бросает даже беглого взгляда на другую палатку!

Восток и Запад могут учиться друг у друга, но, подобно мужчинам и женщинам, они должны, в конце концов, обнаружить в себе самих то, что их восхищает друг в друге.

Я надеюсь, что развивающиеся страны Третьего Мира будут учиться на наших ошибках и создавать технологии, более созвучные, как духу, так и окружающей среде. И здесь, на Западе, мы должны разработать духовный путь, который поможет нам взаимодействовать с физическим миром.

Восточные духовные традиции (да и наши, западные, применительно к этому вопросу) основаны на как можно большем удалении от мира для более глубокого единения с духом.

Мир с его соблазнами и отвлекающими обстоятельствами — очень трудное место для того, чтобы сосредоточиться на внутренней правде и ввериться ей.

Поэтому, большинство традиционных духовных путей включают, в некоторой степени, отказ от мира — от взаимоотношений, денег, материальной собственности, удовольствий и роскоши.

Идеалом всегда было удалиться в монастырь или на горную вершину и проводить жизнь в спокойных размышлениях, отказавшись от всех мирских привязанностей.

Даже те, кто выбрали остаться с семьей и продолжать работать, обычно следовали строгим правилам и ограничениям, предназначенным для того, чтобы держаться как можно дальше от мира.

Эта созерцательная духовная ориентация была необходимым и важным шагом, но она явилась отражением той пропасти, которая существует между духом и формой, между женским и мужским в нас самих.

Чтобы стать духовным искателем, мы вынуждены покинуть физический мир. Достижение «просветления» — вот причина отрицания тела для поднятия духа: выход за пределы формы посредством отказа от нее.

Таким образом, человек становится «просветленным» — он полностью осознает свою духовную природу, но не может объединить это просветление со своей формой.

Когда такие люди, в конце концов, покидают свое тело, мир в целом остается неизменным. Эти учителя поддерживают и сохраняют интуитивный принцип нашего мира и прокладывают нам путь, чтобы мы могли сделать следующий шаг — объединить женское и мужское, дух и форму, и, в результате, преобразовать наш мир.

Модальность времени сейчас такова, что те из нас, кто решил стать духовным искателем, теперь должны идти в мир, в той же мере следуя целям своего духовного «я», как и в случае отказа от мира. Этот путь куда труднее!

Сейчас от нас требуется подчиниться Вселенной, следовать ее руководству и делать это, сохраняя, в то же время, глубокие, страстные взаимоотношения, имея дело с деньгами, бизнесом, семьей, творческими проектами и со многими другими «мирскими» вещами.

Вместо того чтобы бежать от своей привязанности к миру, пришло время признать мир и работать с ним. Мы должны входить в ситуации, требующие напряжения сил, осознавать все чувства и привязанности, признавать их и учиться охватывать весь диапазон своих переживаний.

Медитация

Расслабьтесь, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. С каждым вдохом погружайтесь всё глубже в спокойное место у себя внутри.

Из этого места покоя начинайте наблюдать свой новый образ в мире. Ваш центр — Вселенная и вы следуете ее руководству. Вы доверяете себе. Вы чувствуете себя сильным и полным мужества. Вы несете в мир Дух осознания.

Благодаря этому доверию и тому, что центр находится у вас внутри, всё, что вы создаете во внешнем мире, прекрасно. Ваш мир питает вас и других. Ваши взаимоотношения с людьми глубокие и страстные, вас интересуют люди, деньги, карьера, ваше тело и всё, что вас окружает.

Вы способны быть в мире и наслаждаться всеми мирскими вещами, осознавая, в то же время, обязательства перед Вселенной. Эти обязательства находят свое отражение в том свете и в той силе, которые вы ощущаете.

Часть вторая. Законы жизни

Глава одиннадцатая. Доверять интуиции

Большинство из нас с детства приучены не доверять своим чувствам, не выражать себя честно и искренне, не признавать, что внутри нашего существа находится любящее, сильное, созидательное начало.

Мы обучены приспособляться к тому, что нас окружает, следовать определенным правилам поведения, подавлять свои спонтанные побуждения и делать то, чего от нас ждут.

Даже если мы восстаем против этого, мы оказываемся в ловушке собственного мятежа, в своем подсознательном нежелании подчиняться авторитету, делая прямо противоположное тому, что нам говорят.

Мы очень редко получаем поддержку в своем стремлении доверять себе, прислушиваться к собственному ощущению внутренней правды и выражать себя прямо и честно.

Когда мы целенаправленно подавляем свои интуитивные знания, не доверяем им и занимаемся поисками авторитетного мнения, одобрения и поддержки со стороны других людей, мы теряем свою личную силу.

Это ведет к чувству беспомощности, пустоты, возникновению комплекса жертвы и в конце концов — к раздражению и гневу, а если эти чувства тоже подавляются — к депрессии и апатии. Иногда мы просто не выдерживаем наплыва чувств и впадаем в оцепенение.

Случается, что мы пытаемся компенсировать чувство беспомощности попытками манипулировать другими людьми и внешними обстоятельствами.

Или же, в конце концов, разражаемся неуправляемой вспышкой гнева, слишком преувеличенного и искаженного из-за долгого подавления. Ни одну из этих альтернатив нельзя назвать достаточно разумной.

Правильное решение — это заново обучить себя прислушиваться и доверять внутренним истинам, которые приходят к нам через наши интуитивные ощущения.

Следование своему внутреннему проводнику может сначала показаться рискованным и пугающим, потому что мы перестаем действовать наверняка, прекращаем делать то, что мы «должны» делать, чтобы понравиться другим, следуя правилам или полагаясь на внешние авторитеты.

Начать жить согласно своей интуитивной мудрости — значит рискнуть потерять всё, за что мы держимся ради внешней (ложной) безопасности.

Но, в результате, мы приобретаем целостность, настоящую силу, способность к творчеству и подлинную безопасность, которая появляется в нашей жизни, когда мы настроены на силу Вселенной.

Говоря о том, что нашей направляющей силой в жизни должна стать интуиция, я вовсе не пытаюсь игнорировать или исключать рациональный разум.

Интеллект — это очень мощный инструмент, который лучше всего использовать для поддержания и выражения своей внутренней мудрости, а не так, как часто используем его мы, — для подавления своей интуиции.

У большинства из нас разум запрограммирован на то, чтобы сомневаться в правильности интуитивных ощущений. Рациональный разум немедленно говорит: «Я не думаю, чтобы это работало», «Никто другой так не поступает» или «Что за глупая идея» — и интуиция не принимается во внимание.

Поскольку мы вступаем в новый мир, настало время заново обучить свой разум признавать в интуиции ценный источник информации и доверять ее руководству. Мы должны научить свой разум прислушиваться к интуитивному голосу и выражать его.

Разум, по своей природе, очень дисциплинирован, и эта дисциплинированность может помочь нам обратиться за указаниями к интуитивному «я» и получить их.

Что значит доверять своей интуиции? Как это делается? Это значит, настраиваться на то, что вы «чувствуете нутром», — на ваше глубочайшее внутреннее ощущение личной правды — в любой конкретной ситуации и каждую минуту поступать, согласно этим ощущениям.

Иногда эти «послания из глубины» могут подсказать вам сделать что-то неожиданное или не согласующееся с вашими предыдущими планами; они могут потребовать, чтобы вы доверяли предчувствиям, которые кажутся нелогичными.

Вы можете почувствовать себя эмоционально более уязвимыми, чем вы привыкли; вы можете начать выражать мысли, чувства или мнения, чуждые вашим обычным убеждениям; вы можете последовать своим мечтам или фантазиям или пойти на некоторый финансовый риск, чтобы сделать что-то такое, что, как вы чувствуете, важно для вас.

Сначала у вас могут появляться опасения, что доверие собственной интуиции приведет к тому, что кажется вам вредным или безответственным по отношению к другим людям.

Например, у вас могут возникнуть колебания, стоит ли отменить свидание, даже если вы заняты, потому что вы боитесь ранить чувства того, с кем встречаетесь.

Я обнаружила, что, когда я действительно прислушиваюсь и доверяю своему внутреннему голосу, в конце концов, всё вокруг меня оказываются в выигрыше, как и я сама.

Когда вы меняете свою старую схему отношений с собой и другими, люди могут иногда испытывать разочарование, раздражение или даже легкий шок. Но это обычно происходит потому, что меняясь, вы автоматически заставляете меняться и свое окружение.

Начав доверять своей интуиции, вы увидите, что происходящие в окружающих перемены тоже идут им на пользу. (Если вы отмените свидание, ваша подруга, может быть, замечательно проведет время с кем-то другим.)

Если они не захотят меняться, они могут отойти от вас, во всяком случае, на время; следовательно, вы должны быть готовы отказаться от тех форм взаимоотношений, которые у вас были с людьми прежде.

Если между вами существует глубокая связь, в будущем вы, скорее всего, опять сблизитесь. А пока, каждый из вас нуждается в том, чтобы расти на свой собственный манер, в свое собственное время.

Продолжая следовать своему пути, вы будете всё больше привлекать людей, которые вам нравятся, как и вы им, и которые, как вы чувствуете, относятся к вам честно, поддерживают и одобряют вас.

Осуществление нового способа жизни

Умение доверять своей интуиции — это вид искусства и, подобно всем видам искусства, для своего совершенствования требует практики. Вы не научитесь этому в одночасье.

Вы должны быть готовы к совершению «ошибок», к тому, что вы будете пытаться что-то сделать и терпеть поражение, затем в следующий раз пытаться сделать что-то другое — и, временами, возможно, приходиться в замешательство или чувствовать себя глупцом.

Ваша интуиция всегда права, но, чтобы научиться правильно слышать ее, требуется время. Если вы готовы к риску делать то, что вы считаете правильным, рисковать совершать ошибки, вы очень быстро научитесь замечать, что работает и что нет.

Если вас будет сдерживать страх сделать что-то не так, вам потребуется целая жизнь, чтобы научиться доверять своей интуиции.

Бывает, трудно отличить голос интуиции от голосов многих других «я», которые что-то говорят нам изнутри, — голосов различных наших субличностей, у которых есть собственное представление о том, что для нас лучше всего.

Мне часто задают вопрос, как отличить голос или энергию интуиции от всех остальных. К сожалению, поначалу не существует простого, безошибочного способа. Большинство из нас имеют контакт с собственной интуицией — знаем мы об этом или нет.

Правда, мы привыкли сомневаться в ней или противодействовать ей настолько автоматически, что даже не знаем, когда говорит именно она. Первый шаг в обучении — уделять больше внимания своим внутренним ощущениям, «внутреннему диалогу», который постоянно звучит внутри нас.

Например, вы можете почувствовать: «Мне хотелось бы позвонить Джиму». И тут же рациональный, сомневающийся голос говорит: «Зачем звонить ему в это время суток? Скорее всего, его нет дома», и вы автоматически игнорируете свое первое побуждение позвонить.

А если бы вы позвонили, вы, скорее всего, обнаружили бы, что у него есть для вас важная информация.

Другой пример: в середине дня у вас возникает чувство, которое говорит: «Я устал, мне хочется отдохнуть». Вы тут же думаете: «Я не могу сейчас отдыхать, мне необходимо сделать много дел». Вы выпиваете кофе и заставляете себя работать дальше.

Но к концу дня вы чувствуете себя усталым, опустошенным, становитесь раздражительным. Поверь вы своему внутреннему чувству, вы могли бы полчаса отдохнуть, после чего с куда более высокой эффективностью доделать все свои дела и закончить день, не утратив состояния равновесия.

Когда вы начинаете осознавать этот едва уловимый внутренний диалог между интуицией и другими внутренними голосами, очень важно не подавлять и не ослаблять его. Старайтесь оставаться, до некоторой степени, объективным наблюдателем.

Замечайте, что происходит, когда вы следуете своим интуитивным чувствам. В результате, обычно, усиливается энергия, сила и ощущение, что всё течет само собой.

А теперь, обратите внимание, что происходит, когда вы сомневаетесь, подавляете свои чувства или поступаете вопреки им. Обычно, вы будете замечать спад энергии, может появиться ощущение бессилия или подавленности. Возможны даже ощущения эмоциональной или физической боли.

Поступили вы согласно своим интуитивным ощущениям или вопреки им, вы всё равно чему-то научились, так что постарайтесь не осуждать себя, когда вы не последовали своей интуиции (это добавит еще и обиду!). Помните, что для освоения нового требуется время: старые шаблоны глубоко укоренились.

Я интенсивно работаю над своей переориентацией, в этом смысле, в течение многих лет, и, хотя случаются удивительные результаты, доставляющие мне огромную радость, еще бывают случаи, когда у меня не хватает мужества или осознания, чтобы полностью доверять своим ощущениям.

Воспитывая в себе мужество быть искренней с собой, я научилась быть терпеливой и проявлять к себе сострадание.

Предположим, вы пытаетесь решить вопрос, стоит ли вам поменять работу. У вас есть консервативное «я», которое чувствует, что безопаснее оставаться на месте; авантюрное «я», которое настойчиво стремится делать что-то другое; «я», которое беспокоит, что подумают об этом люди, и т. д.

Единственный способ с ними справиться — это «прислушиваться» к голосам каждого из них и записывать все, что они говорят (например, используя для каждого «я» ручку другого цвета).

Потом некоторое время просто наблюдайте за этими противоречивыми точками зрения, не пытайтесь принимать какое бы то ни было решение.

В конце концов, у вас начнет появляться интуитивное ощущение того, какой следующий шаг вам следует предпринять.

Когда вы начнете знакомиться с существующими в вас различными «я», вы обнаружите, что ваше интуитивное «я» обладает энергией, которая отличается от всех остальных. Со временем вы научитесь с легкостью его узнавать.

Чтобы научиться слушать и следовать своей интуиции, важно просто регулярно «регистрировать» свои ощущения. Хотя бы дважды в день, а если есть возможность, то и чаще (прекрасно было бы каждый час), выберите минуту или две (если хотите, то больше), чтобы расслабиться и прислушаться к своим внутренним ощущениям.

Развивайте в себе привычку говорить со своим интуитивным «я». Всякий раз, когда вам это нужно, просите его о помощи и руководстве и учитесь слушать ответы, которые могут прийти в самых разных формах: в виде слов, образов, ощущений или даже тяги к какому-то внешнему источнику — книге, другу, учителю, которые скажут вам как раз то, что вам нужно узнать.

Великолепным помощником в обучении следованию своему внутреннему голосу является ваше тело. Всякий раз, когда вы чувствуете в теле боль или дискомфорт, это, как правило, служит знаком, что вы проигнорировали свои ощущения.

Используйте это, как сигнал, чтобы настроиться и задать себе вопрос, что же именно вам следует осознать.

Когда вы научитесь жить, следуя своей интуиции, вы перестанете принимать решения с помощью головы. Вы будете мгновенно за мгновением поступать согласно своим ощущениям и позволите событиям развиваться так, как движетесь вы.

Вы будете вести события в том направлении, которое является правильным для вас, и принимать решения естественно и легко. Постарайтесь, по возможности, не принимать важных решений относительно будущих событий, пока четко не будете знать, чего вы хотите.

Фокусируйтесь на следовании энергии в данный момент — и вы обнаружите, что всё осуществляется в нужное время и нужным образом. Когда вам необходимо принять решение, касающееся будущего, следуйте своему внутреннему чувству относительно времени, когда это решение должно быть принято.

Помните также, что, хотя я иногда говорю о следовании своему внутреннему голосу интуиции, для большинства людей, это вовсе не голос в буквальном смысле. Чаще это больше похоже на простое чувство, энергию, ощущение «Я хочу это сделать» или «Я не хочу этого делать».

Не превращайте это в таинственное мистическое событие, «Голос Свыше!» Это простое, естественное человеческое ощущение, с которым мы утратили связь, и эту связь следует восстановить.

Основным признаком того, что вы в своей жизни следуете интуиции, является увеличение жизненной силы. Это ощущается, как поток энергии жизни через ваше тело. Иногда возникает ощущение переполнения, как будто энергии больше, чем тело способно усвоить.

Может даже появиться чувство усталости от избытка проходящей через вас энергии. Не волнуйтесь, вы не будете пропускать через себя энергии больше, чем можете справиться, просто возросший поток может заставить вас слегка прочиститься!

Ваше тело увеличит свою способность пропускать через себя энергию Вселенной. Когда понадобится, расслабьтесь и отдохните. Делайте то, что поможет вам почувствовать почву под ногами: хороши физические упражнения, прогулки на природе, эмоциональная подпитка, а также здоровая, полноценная пища.

Вскоре вы почувствуете большее равновесие и начнете наслаждаться возросшей силой.

Вначале вам может показаться, что чем чаще вы поступаете согласно своей интуиции, тем больше в вашей жизни что-нибудь разваливается — вы можете потерять работу, любимого человека, кого-то из друзей, даже ваша машина может перестать заводиться!

На самом деле, вы просто быстро меняетесь и отбрасываете всё, что больше вас не устраивает в вашей жизни. Пока вы отказывались всё это отпустить, оно держало вас в тюрьме.

Если вы будете продолжать идти по новому пути, каждую минуту стараясь максимально следовать энергии, вы вскоре заметите, что в вашей жизни начинают создаваться новые формы — новые взаимоотношения, новая работа, новый дом, новый способ творческого выражения и т. п.

Всё это будет происходить легко и без усилий. Просто всё будет становиться на свои места и дверь, каким-то чудесным образом будет оставаться открытой.

Когда-нибудь вы будете просто продолжать свой путь, делать то, на что у вас есть силы, и не делать того, на что сил нет, это будет удивительное время — вы в буквальном смысле сможете наблюдать, как через вас творит сама Вселенная. Вы, начнете испытывать радость быть творческим каналом!

Конкретные примеры

Здесь я опишу несколько примеров из собственной жизни и жизни моих друзей и клиентов. Это типичные ситуации, с которыми вы можете столкнуться, следуя своей интуиции. В скобках приведены слова и ощущения, которые в прошлом могли вас удерживать от доверия своей интуиции.

— Вы уходите с вечеринки или встречи, потому что понимаете, что, на самом деле, вы не хотите там присутствовать (даже если вы боитесь того, что подумают о вас другие, или не хотите пропустить что-то интересное).

— Говорите кому-то, что вас влечет к нему, или что вы не хотите его знать, что вы любите его, или что там еще вы к нему чувствуете, потому что это прекрасное ощущение — быть открытым и говорить правду (даже если вы боитесь быть отвергнутым, если это заставляет вас чувствовать свою ранимость и какая-то часть в вас говорит: «Ты не собирался этого делать»).

— Решаете отказаться от написания диссертации, потому что, в действительности, она не слишком вас интересует. Всякий раз, когда вы об этом думаете, у вас возникает ощущение, что перед вами стоит страшно неприятная задача (даже несмотря на то, что вы потратили пять лет на работу над этой темой и ваши родители будут расстроены тем, что вы не получите научной степени, что защита диссертации — это престижно, и вы считаете, что это дало бы вам возможность получить лучшую должность).

— Начинаете брать уроки пения, музыки или чего угодно ещё, что вас интересует, просто потому, что вам понравилось бы уметь петь, играть на инструменте или танцевать (даже несмотря на то, что вы не уверены в том, что у вас есть талант; вам кажется, что вы слишком стары, чтобы учиться, или что это может выглядеть нелепо).

— В один из дней не идете на работу, потому что чувствуете, что вам хочется отдохнуть, поспать по дому, поваляться на солнышке, отправиться на прогулку или даже просто полежать в постели (даже если вы всегда ходите на работу и считаете страшно безответственным не сделать этого, когда вы не больны, или вы боитесь потерять работу, или считаете такой поступок неразумным и легкомысленным).

— Оставляете свою работу, потому что вы ее ненавидите и понимаете, что вы действительно не хотите делать то, что вам не нравится (даже если у вас нет настоящей уверенности в том, что вы будете делать дальше, и у вас может хватить денег только на несколько месяцев, и вас пугает отсутствие надежных регулярных поступлений).

— В ответ на чью-то просьбу, не делаете одолжения этому человеку просто потому, что вы не хотите этого делать и его просьба вас возмущает (несмотря на то, что вы боитесь показаться эгоистичным, или можете утратить друга, или восстановить против себя сотрудника).

— Подчиняясь внезапному порыву, тратите какую-то сумму на что-то необычное для себя или для кого-то другого просто потому, что это вам приятно (даже если вы, обычно, очень бережливы и, может быть, чувствуете, что, на самом деле, вы не имеете на это права).

— Высказываете кому-то свое мнение о чём-то, потому что вы устали притворяться, что соглашаетесь с другими (даже если вы обычно не отваживаетесь выражать себя таким образом).

— Говорите своим домашним, что не будете готовить обед просто потому, что вам не хочется этого делать (даже если боитесь показаться плохой женой и матерью и они могут прийти к выводу, что больше в вас не нуждаются, и вся ваша индивидуальность окажется под ударом).

— Не принимаете какого-то решения, потому что вы не уверены, как вы на самом деле к этому относитесь (даже если это состояние нерешительности заставляет вас чувствовать себя неуютно и выводит из равновесия).

— Начинаете собственный бизнес, потому что у вас есть твердое внутреннее ощущение, что вы можете это делать, (даже если вы до сих пор не делали ничего подобного).

Итак, вы получили достаточное представление, о чём идет речь. Доверять своей интуиции — значит, каждую минуту, как можно глубже, настраиваться на ощущаемую вами энергию, верить, что она приведет вас туда, куда вы хотите прийти, и даст вам всё, что вы желаете.

Это означает быть самим собой, быть настоящим и подлинным в общении, быть готовым пробовать делать что-то новое, потому что вы чувствуете, что это правильно и нравится вам.

Высокоинтуитивные люди

Многие люди уже обладают высокоразвитой интуицией. Некоторые имеют тесную связь с ней, но боятся ей следовать. Часто такие люди поступают, согласно своим интуитивным подсказкам, только в какой-то определенной области жизни.

К этой категории относятся многие артисты, музыканты, художники и люди других творческих профессий.

Они твердо верят в свою интуицию и спонтанно следуют ей в рамках своего искусства; здесь они часто достигают вершин творческого мастерства и многое успевают сделать, но они не обладают тем же доверием к себе и готовностью положиться на свои ощущения в других сферах своей жизни, особенно в своих взаимоотношениях и в вопросах бизнеса и денег.

В результате, мы получаем классический пример артистической натуры — человека эмоционально несобранного и неуравновешенного, часто несостоятельного или даже эксплуатируемого в денежном отношении.

Классический пример такой проблемы мы видим в фильме «Lady Sings the Blues» (Женщина, поющая блюз), в основу которого положена жизнь великой певицы Билли Холидэй. В одной из сцен она показана совершающей изнурительную поездку по стране со своим шоу.

Она чувствует себя измученной и обессиленной и стремится скорее попасть домой, чтобы увидеть мужа и отдохнуть. Она решает отменить турне и последовать зову своего сердца.

Но ее менеджеру удается убедить ее, что такой поступок разрушит ее карьеру и что она должна продолжать свою поездку. В конце концов, уступив его доводам, она начинает глушить себя наркотиками. С этого момента ее жизнь принимает трагический оборот.

Естественно, один такой инцидент не может разрушить всю жизнь, но этот фильм является яркой иллюстрацией тому, как многие художники и артисты, поддавшись влиянию тех, кто их окружает, в результате, страдают от внутреннего конфликта, испытывают боль и теряют силу.

Для обеспечения равновесия таким людям необходимо научиться доверять интуиции и утверждаться во всех сферах своей жизни.

Те же проблемы возникают у многих людей со сверхчувственным восприятием. Они очень открыты, восприимчивы, обладают развитой интуицией и не блокируют этих качеств, как делают многие из нас.

Они могут даже позволить своей интуиции свободно управлять их работой или поведением в определенных обстоятельствах. Но они тоже не всегда полагаются на свою интуицию, особенно когда речь идет о личных отношениях.

Они могут быть слишком открыты энергиям других людей и часто не знают, как сохранить связь со своими собственными чувствами и потребностями, как утвердиться и как установить границы.

Я по собственному опыту знаю, что у этих высокочувствительных людей часто возникают проблемы с телом — либо проблемы веса, либо хронические заболевания.

С этими проблемами удастся справиться, когда они обретают способность уравнивать свою восприимчивую, интуитивную природу (женскую энергию) столь же развитой готовностью действовать согласно своим чувствам и утверждать себя в личных отношениях (мужской энергией).

Проблемы дисбаланса часто имеют место и у многих духовных искателей, которые проводят много времени в медитации и становятся очень чувствительными и настроенными на свою энергию.

У искателя есть прочный ментальный образ того, что значит быть «духовным» — любящим, открытым и сконцентрированным.

Он хочет всё время следовать этой модели и, в результате, боится поступать спонтанно или искренне выражать свои чувства из страха, что то, что он сделает, может оказаться резким, грубым, злым, эгоистичным или лишенным любви.

Поскольку мы — люди, то, когда мы рискуем выражать себя более свободно и искренне, что-то из того, что выходит наружу, может показаться невежливым, искаженным, глупым или легкомысленным.

Когда мы решаем поступать согласно своим внутренним ощущениям, много старого «хлама» поднимается на поверхность и нам нужно от него избавиться. На свет всплывают много старых убеждений и эмоциональных особенностей, и мы исцеляемся.

Когда это происходит, мы должны быть готовы встретиться лицом к лицу с тем, чего мы не осознавали в себе раньше. (Когда мы можем видеть всё это, оно обязательно изменяется.)

Если мы делаем вид, что «довольны собой» больше, чем это есть на самом деле, то теряем возможность исцелиться. Я обнаружила, что это очень болезненное и не поддающееся контролю чувство.

Я могу слишком беспокоиться о том, как я преподношу себя или как выгляжу в глазах других людей, правильно ли я поступаю.

Я просто должна быть собой, такой, какая я сейчас, как можно полнее принимая ту смесь просветленного сознания и человеческих ограничений, которая и есть я именно сейчас.

Чтобы быть каналом Вселенной, вовсе не обязательно быть совершенством. Вы просто должны быть настоящим — быть собой. Чем более вы подлинны, искренни и спонтанны, тем свободнее может течь через вас созидательная сила.

Когда это происходит, она удаляет остатки старых блокировок. То, что выходит наружу, временами может быть неприятным или неудобным, но вы будете ощущать проходящую через вас прекрасную энергию!

Чем больше вы будете это делать, тем чище будет становиться ваш канал, так что то, что будет проходить через него, будет всё более совершенным выражением Вселенной.

Не забывайте также о том, что некоторые наши духовные модели больше отражают наши «представления о духовности», чем раскрывают точную картину просветления.

Приятная, положительная картина, которую многие ожидают увидеть, на самом деле, является выражением их потребности видеть всё хорошим, правильным, управляемым.

У Вселенной много цветов, режимов, скоростей, стилей и направлений; кроме того, все они постоянно изменяются. Только избавившись от стремления к контролю и отважившись бесстрашно двигаться вместе с этим потоком, мы сможем пережить экстаз превращения в настоящий канал.

Упражнение

1. Запишите все причины, по которым вы, как вам кажется, не доверяете и не следуете своей интуиции. Включите в этот список все страхи относительно того, что может с вами произойти, если вы станете доверять своей интуиции и всё время руководствоваться ею в своих поступках.

2. Перечитайте еще раз описание медитации в конце третьей главы.

3. По меньшей мере, два раза в день (или, если вспомните, чаще) выберите минуту, чтобы расслабиться, закрыть глаза и «отметить» свои внутренние ощущения — является ли то, что вы делаете, правильным или же есть еще что-то, что вам следует осознать.

4. В течение одного дня или одной недели предполагайте, что все ваши интуитивные ощущения верны на 100 процентов, и поступайте так, как будто это так и есть.

Глава двенадцатая. Чувства

Одна из самых распространенных проблем, с которыми мне приходилось сталкиваться в моей работе, заключается в том, что многие люди не имеют связи со своими чувствами.

Когда мы подавляем и заглушаем свои чувства, мы не можем установить контакт со Вселенной внутри нас, не можем услышать свой интуитивный голос и, конечно, не можем наслаждаться тем, что мы живем.

Похоже, эмоциональная поддержка, которую получают многие люди в период взросления, явно недостаточна. Наши родители не знали, как поддержать даже собственные чувства, не то что наши.

Возможно, они были слишком перегружены трудностями и ответственностью за свою жизнь, чтобы дать нам эмоциональный отклик и заботу, в которых мы нуждались.

В чем бы ни состояла причина, однако если нет кого-то, кто прислушивается к нам и заботится о том, что мы чувствуем, или если мы, пытаясь выразить себя, получаем негативную реакцию, мы вскоре начинаем подавлять свои эмоции.

Сдерживая свои чувства, мы перекрываем поток жизненной энергии через свое тело. Энергия этих непрочувствованных, невыраженных чувств остается запертой в нашем теле, что вызывает эмоциональный и физический дискомфорт и, в конечном счете, ведет к болезни. У нас развивается оцепенение и апатия.

На каждом из проводимых мною семинаров я встречала людей, которые в течение всей жизни подавляли свои чувства. У многих вызывают страх, так называемые, «отрицательные» эмоции — грусть, боль, гнев, страх, отчаяние.

Такие люди опасаются, что, если они откроются выражению этих чувств, эмоции захлестнут их. Люди боятся, отдавшись переживанию, увязнуть в нём навсегда.

На самом же деле, всё происходит как раз наоборот. Когда вы готовы полностью пережить конкретное чувство, заблокированная энергия быстро освобождается и чувство рассасывается.

Консультируя кого-нибудь с заблокированной эмоцией, я советовала такому человеку войти в это ощущение и позволить ему переполнить его. Когда человек его полностью прочувствует и выразит, ощущение обычно проходит в течение нескольких минут.

Просто поразительно, когда люди, подавлявшие болезненную эмоцию в течение тридцати, сорока или пятидесяти лет, освобождаются от нее за несколько минут и на смену этому чувству приходит покой. (Во время такого процесса может оказаться полезным участие психотерапевта или группы поддержки.)

Когда вы переживаете заблокированную эмоцию из прошлого и освобождаетесь от нее, ваша жизнь обогащается за счет большего потока энергии и жизненных сил.

Важно научиться не терять связи со своими чувствами тогда, когда они возникают: таким образом, вы можете продолжать двигаться дальше и ваш канал остается чистым.

Эмоции цикличны по своей природе, они, подобно погоде, постоянно изменяются. В течение часа, дня или недели мы можем пройти через широкий диапазон чувств. Если мы это понимаем, мы можем научиться радоваться всем своим чувствам и просто следовать им, поддерживая изменение.

Но когда мы боимся некоторых чувств, например, грусти или гнева, мы, как только начинаем их испытывать, устанавливаем эмоциональные тормоза. Мы не хотим пережить их во всей полноте, поэтому увязаем на полпути и никогда через них не проходим.

Иногда на мои семинары приходят люди, которые хотят научиться «думать положительно», не «залипать» на своих отрицательных эмоциях. Они приходят в удивление, когда я заставляю их испытывать больше негативных чувств, а не меньше!

Только любя и принимая все свои составляющие, мы можем быть свободными и испытывать удовлетворение.

Мы привыкли воспринимать некоторые чувства, как «болезненные» и поэтому, хотим избежать их. Однако, на самом деле, переживание боли — это сопротивление ощущениям.

Боль является механизмом нашего физического тела, который помогает нам избежать физического ущерба или сообщает нам, что какой-то нашей части нанесен вред и она нуждается в заботе.

Если вы прикоснулись к горячей плите, вы чувствуете боль: это вы испытываете сопротивление ощущению тепла. Оно заставляет вас отдернуть руку и, таким образом, избежать повреждения тела.

Если вы слишком долго касаетесь чего-то горячего и получаете ожог, следующая за этим боль дает вам знать, что ваше тело нуждается в лечении.

Так что, на физическом уровне, боль — это полезный механизм, сообщающий нам, что мы в опасности. Однако, если, на самом деле, ощущение не говорит об опасности, вы можете расслабиться в нем — и боль уменьшится и рассосется.

Например, если вы растянули мышцу больше обычного, сначала вы почувствуете боль, но если вы будете продолжать мягко и спокойно расслабляться в растянутом положении, боль вас отпустит.

Если женщина при рождении ребенка сопротивляется сильным ощущениям, которые она переживает, она испытывает невыносимую боль. Чем больше она способна расслабиться, отдавшись своим ощущениям, тем боль будет меньше.

На эмоциональном уровне именно наше сопротивление чувствам вызывает боль. Если мы, боясь какого-то чувства, подавляем его, то испытываем эмоциональную боль. Если мы позволяем себе испытать и принять его полностью, оно превращается в сильное ощущение, но уже не болезненное.

Не существует таких вещей, как «негативные» и «позитивные» чувства, — мы сами делаем их негативными или позитивными, отвергая или принимая их.

Для меня все чувства являются частью удивительного, постоянно меняющегося ощущения, что я живу. Когда мы любим самые разные испытываемые нами чувства, они превращаются в многочисленные цвета радуги нашей жизни.

Существует несколько эмоций, которых люди, похоже, боятся больше всего. Ниже приведен один из способов, как с ними справиться.

Страх. Очень важно признать и принять свои страхи. Если вы принимаете себя, когда вы испытываете страх, и не пытаетесь слишком упорно оттолкнуть его, вы начинаете чувствовать себя спокойнее и страх ослабевает. Идите на риск, когда вы чувствуете себя готовым, но не заставляйте себя делать то, к чему вы еще не готовы.

Печаль. Печаль связана с открытостью вашего сердца. Если вы позволите себе испытать печаль, особенно если вы сможете выплакаться, вы обнаружите, что ваше сердце больше открылось и вы способны чувствовать больше любви. Если есть возможность, найдите утешение и поддержку у того, кто принимает вас и вашу печаль и может просто побыть с вами.

Горе. Это интенсивная форма печали, связанная со смертью или концом чего-то, что было нам дорого. Это наш способ освобождения от старого, чтобы открыться новому. Очень важно позволить себе полностью отдаться горю и не укрощать этот процесс.

Горе накатывается волнами, сначала одна следует сразу за другой, потом, постепенно, всё реже и реже. Иногда, горе может длиться очень долго или периодически возвращаться на длительное время. Необходимо принять его и постараться получить, как можно больше необходимой вам поддержки, откуда бы она ни пришла.

Обида. Обида является выражением уязвимости. Мы стремимся замаскировать её защищенностью и упреками, не желая признать, насколько ранимыми мы чувствуем себя на

самом деле. Чувство обиды необходимо тут же высказать, насколько это возможно, никого не обвиняя (другими словами, «Я действительно обиделась, когда ты не пригласил меня пойти с тобой», а не «Тебя не волнуют мои чувства. Как можно быть таким бесчувственным» и т. п.).

Чувство безнадежности. Это чувство может явиться результатом отсутствия доверия к себе, когда мы внимаем своим чувствам и потребностям, не заботясь о себе должным образом. Возможно, нам следует больше доверять себе и быть более настойчивыми. Чувство безнадежности может также быть этапом, через который нам приходится пройти, когда мы освобождаемся от старой схемы, основанной на контроле, и учимся отдаваться своей высшей силе.

Гнев. Когда мы не признаем своей истинной силы и позволяем другим людям иметь над нами чрезмерную власть, у нас возникает чувство гнева. Обычно, мы подавляем свой гнев и впадаем в оцепенение.

Когда мы начинаем восстанавливать связь со своей силой, первое, что мы чувствуем, — это накопленный гнев.

Поэтому, для многих из тех, кто развивает сознание, такое соприкосновение со своим гневом является очень положительным признаком. Это означает, что они восстанавливают свою силу.

Если вы в своей жизни обычно не позволяли себе проявлять гнев, вы начинаете вызывать ситуации и привлекать людей, которые служат, как бы, пусковым механизмом для выхода вашего гнева.

Когда такое происходит, не фокусируйтесь слишком сильно на внешней проблеме, просто позвольте себе испытать гнев и понять, что он является вашей силой.

Визуализируйте извергающийся у вас внутри вулкан, который наполняет вас силой и энергией.

Часто людей очень пугает возникающее у них чувство гнева — они боятся, что это заставит их совершить какой-нибудь пагубный поступок.

Если вам свойствен подобный страх, подумайте, как можно создать безопасную ситуацию, когда вы можете позволить себе полностью прочувствовать и выразить это чувство — либо в одиночестве, либо в присутствии психотерапевта или группы поддержки.

Вы можете разразиться любой тирадой, неистовствовать, брыкаться и кричать, давать выход вспышкам раздражения, швыряться чем-то или драться подушками — делать всё, что вам нравится.

Когда вы проделаете всё это в безопасной обстановке (может быть, вам понадобится делать это регулярно), вы больше не будете так бояться совершить что-то губительное и приобретете способность более эффективно справляться с подобными ситуациями в своей жизни.

Если вы относитесь к людям, которые за свою жизнь часто испытывали и выражали гнев, вы должны поискать лежащую под всем этим обиду и выразить ее. Возможно, ваш гнев служит механизмом защиты, чтобы не быть уязвимым.

Важным ключом к преобразованию гнева в приятие своей силы, является умение отстоять себя. Научитесь задавать себе вопрос, чего вы хотите, и делать то, что вы хотите, не слишком сильно поддаваясь влиянию других людей. Когда вы перестанете уступать свою силу другим людям, вы больше не будете испытывать гнев.

Приятие своих чувств непосредственно связано с развитием творческого канала. Если вы не позволяете свободно течь своим чувствам, ваш канал будет заблокирован.

Если вы накопите много эмоций, у вас внутри скопится много заблокированной энергии, которая не позволит вам слышать более тихий голос вашей интуиции.

Часто люди нуждаются в помощи, чтобы, пережив их, освободиться от старых эмоциональных блоков и научиться жить более чувственным образом.

Если вы ощущаете, что нуждаетесь в помощи, найдите хорошего консультанта, психотерапевта или группу поддержки.

Когда будете искать психотерапевта, посоветуйтесь с тем, кого вы знаете, и не стесняйтесь поговорить с несколькими, пока не найдете такого, который вам понравится.

Постарайтесь найти психотерапевта, который имел бы связь со своими собственными чувствами, относился к вам честно и поддерживал вас в вашем желании пережить и выразить ваши чувства и обрести доверие к себе.

Независимо от того, найдете вы профессиональную помощь или нет, ежедневно почаще задавайте себе вопрос относительно своих чувств.

Постарайтесь научиться различать то, что вы думаете, и то, что вы чувствуете (многие это делают с трудом).

Как можно больше принимайте свои чувства и наслаждайтесь ими, и вы обнаружите, что они открывают вам дверь в прекрасную, полноценную, увлекательную жизнь.

Упражнение

Проснувшись утром, закройте глаза и направьте внимание внутрь своего тела — на сердце, солнечное сплетение, живот. Задайте себе вопрос, как вы себя чувствуете эмоционально именно сейчас.

Постарайтесь отличить свои чувства от мыслей, которые появляются в вашей голове.

Чувствуете ли вы спокойствие, возбуждение, беспокойство, грусть, гнев, радость, разочарование, вину, нежность, одиночество, удовлетворение, серьезность, игривость?

Если вам показалось, что вы обнаружили чувство беспокойства или огорчения, войдите в это чувство и дайте ему голос. Попросите его поговорить с вами и рассказать вам, что оно чувствует.

Сделайте усилие, чтобы услышать его и прислушаться к его точке зрения. Проявляйте по отношению к своим чувствам благожелательность, любовь, поддерживайте их.

Спросите, что вы можете сделать, чтобы позаботиться о себе на этот раз. Повторите это упражнение перед сном, а также в любое время на протяжении дня, которое покажется вам подходящим.

Глава тринадцатая. Уравновешивание бытия и действия

Нам, как каналам Вселенной, должен быть доступен полный диапазон самовыражения и чувств. Если высшая сила предлагает нам совершить прыжок, мы должны прыгать, не останавливаясь для того, чтобы задать вопрос.

Если она советует нам подождать, мы должны уметь расслабиться и наслаждаться периодом бездействия, пока не поступит следующее сообщение. Наш внутренний проводник всегда будет толкать нас на исследование тех своих аспектов, которые менее развиты, выражать и испытывать себя новым способом.

Если мы игнорируем эти внутренние побуждения, внешние жизненные обстоятельства заставляют нас исследовать нечто полностью противоположное тому, с чем мы чувствуем себя лучше всего.

Так или иначе, наше высшее «я» сообщит о том, что нам следует делать. Временами мы можем бросаться от одной полярности к другой, пока не придем в состояние равновесия.

Возможно, ваша интуиция будет указывать вам новые направления движения. Если вы чувствуете себя хорошо в одном типе личности или при одной схеме поведения, вас, возможно, попросят начать выражать противоположное.

Это полезно знать, особенно когда вы учитесь прислушиваться к своему внутреннему проводнику. Хорошим правилом может стать «ожидать неожиданного».

Одним из важнейших наборов полярностей, которые нам необходимо развить и уравновесить, являются энергии бытия и действия. Большинство из нас больше отождествляет себя с одной из этих энергий и не признает другой.

Эти два типа людей можно охарактеризовать словами «делать» и «быть», или «действующие» и «пребывающие». Если воспользоваться общепринятой психологической

терминологией, такое деление, грубо говоря, соответствует делению на типы личностей «А» и «Б».

«Действующие» — это люди, ориентированные главным образом на действие. Они знают, что и как делать, и обычно не боятся идти на риск, чтобы выразить себя или попробовать что-то новое. По сути, им легко выражать исходящую от них энергию.

Трудности у них возникают с получением. Им не нравится чувствовать свою уязвимость. Самое трудное для них — ничего не делать, не участвовать в какой-нибудь конструктивной деятельности.

Им нравится, когда их подгоняют, и им трудно по-настоящему расслабиться. У них больше развита их мужская, активная энергия, при этом они могут чувствовать себя несколько неловко со своей женской, восприимчивой стороной.

«Пребывающие» ориентированы, в основном, на внутреннюю настройку. Они знают, как расслабиться, и делают это с легкостью. Они наслаждаются едва уловимым удовольствием просто жить и часто знают, как поддержать себя и других и как участвовать в игре.

Обычно они отличаются гибкостью и бывают счастливы любой возможности «послаться» без конкретных дел. Они могут испытывать трудности, когда им нужно что-то сделать, боятся проявить себя новым или необычным образом и стараются во многом себя сдерживать.

Такие люди не слишком уверены в себе и иногда им бывает трудно выразить свои чувства или мнения. Их беспокоит, что подумают о них другие. Они часто чувствуют себя неуютно в мире и им не хватает уверенности, когда они имеют дело с другими людьми, бизнесом, деньгами и т. п.

У них больше развита женская, восприимчивая энергия, и они могут ощущать неловкость или отсутствие доверия к своей мужской, исходящей энергии.

Если вы в большей степени «действующий», ваша интуиция почти наверняка будет вести вас к тому, чтобы делать меньше.

Ваши чувства подскажут вам остановиться, расслабиться и сделать перерыв на день (или на неделю, или на полгода!), больше времени проводить наедине с собой, на природе, жить какое-то время безо всяких планов и просто учиться следовать энергии, когда вы ее чувствуете.

Если вы упорно игнорируете эти внутренние послания, требующие снизить темп, у вас может развиться незначительная или серьезная болезнь. Возможно, именно таким способом Вселенная хочет заставить вас обрести большее равновесие.

Самая трудная вещь для «действующего» — вообще не получать посланий, слоняться без дела, ждать и «ничего не делать», пока не поступит следующее руководство к действию.

Я, как раз в первую очередь, «действующая», «строющая планы», очень активный человек, и мне бывает труднее всего, когда Вселенная заставляет меня ничего не делать!

И, тем не менее, я нахожу, что именно это время оказывается самым ярким и вдохновенным, потому что именно тогда я могу остановиться достаточно надолго, чтобы почувствовать свой дух.

По существу, я, наконец, поняла и признала, что я всю жизнь была чем-нибудь занята, чтобы избежать ощущения этой силы. Я боялась «пустого» времени и пространства, потому что, на самом деле, они слишком заполнены силой Вселенной.

Если вы себя чувствуете уютнее «просто живя», ваше внутреннее «я» будет несомненно подталкивать вас больше действовать, активнее выражать себя, чаще идти на риск.

Ключ для вас — следовать своим побуждениям и пытаться делать то, чего вы обычно не делаете, просто поддавшись порыву. Сначала вам не нужно знать, почему вы что-то делаете, или видеть конкретный результат своего поступка.

Важно просто учиться действовать спонтанно по зову своих чувств, особенно когда приходится иметь дело с людьми, выражать свою творческую энергию в мире, делать деньги или что-нибудь еще, чего вы обычно избегаете.

Не подталкивайте себя слишком сильно, двигайтесь с той скоростью, к которой вы готовы. В процессе роста очень важно уважать свои собственные границы и ритмы. Вы должны быть уверены, что голос не исходит из вашего авторитарного «я», которое говорит:

«Ты должен встать на этот путь». (Если вы слышите должен, это редко бывает голос Вселенной.) Вместо этого следуйте своим чувствам, которые ведут вас к самовыражению и обретению уверенности, оказывая вам поддержку.

Медитация

Устройтесь удобно и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Всякий раз, когда вы делаете выдох, расслабляйте тело и ум, перемещаясь на глубокий, спокойный уровень сознания. Представьте себя очень уравновешенным человеком.

Вы способны расслабляться, играть и лелеять себя, и вы наслаждаетесь, когда в вашей жизни образуется время и пространство, где нет ничего конкретного, что бы вам нужно было делать.

Вы действуете спонтанно, полагаясь на свои чувства и внутренние побуждения, выражаете себя решительно и непосредственно и рискуете делать что-то новое, когда у вас есть вдохновение это делать.

Вы живете в полном диапазоне бытия и действия, так что вы можете следовать своему внутреннему проводнику, в каком бы направлении он вас ни вёл.

Упражнение

Если вы, главным образом, «действующий», проведите один день, сознательно делая, как можно меньше. Записывайте, как вы себя при этом чувствуете и что происходит.

Если вы скорее «пребывающий», чем «действующий», проведите один день в практической деятельности, согласно любому внутреннему импульсу к действию, не ожидая никаких конкретных результатов.

Попробуйте делать что-то совсем новое и необычное, особенно то, что требует от вас контактов с людьми в новых для вас ситуациях. Замечайте, как вы себя чувствуете перед тем, как что-то сделать, во время и после того, как вы это сделали.

Глава четырнадцатая. Деспот и бунтарь

Деспот и бунтарь — две части личности, которые, в той или иной форме, проявляются во многих из нас. Если эти голоса громко звучат у нас внутри, то ощущение и следование своей интуиции будет затруднено.

Если мы их не сознаем, они могут направлять наше поведение таким образом, что это будет мешать нашей способности устанавливать связь со своими желаниями. Кроме того, борьба между ними иногда приводит к сильным внутренним конфликтам.

Как и во всех случаях, когда мы имеем дело со своими внутренними «я», первый и самый важный шаг — осознать их. Начиная их осознавать, мы уже избегаем отождествления с ними.

Мы принимаем их, как часть себя и сознательно решаем, сколько энергии мы можем им предоставить. Мы начинаем ценить их за то, каким образом они пытаются нам помочь, и за то, что они еще могут предложить нам.

Внутренний деспот отражает нашу потребность в порядке и структуре, а также правила поведения, которым нас учили.

У людей, выросших в деспотичной семье или воспитанных на религии диктаторского толка, всегда развивается сильный внутренний деспот — авторитарное «я», являющееся носителем всех ценностей и правил деспота внешнего.

Оно пытается защищать вас и сохранять вашу безопасность, убеждаясь, что вы следуете правилам, поддерживаете порядок и ведете себя как хороший, ответственный человек.

Если у вас сильное авторитарное «я», вы обычно выбираете одно из двух: либо прилагаете все усилия, чтобы следовать его правилам, либо восстаете против них. Если вы честно следуете правилам, вы, скорее всего, ответственный, законопослушный человек и часто многого добиваетесь.

Однако, вы можете утратить контакт со своими спонтанными, духовными, творческими энергиями и, в конечном счете, даже почувствовать, что потеряли свою душу.

Некоторые люди реагируют на диктаторское воспитание и, разросшегося в результате такового, внутреннего деспота развитием сильного бунтарского «я». Они отождествляются с бунтарем и не признают авторитарное «я», которое остается в теневой части подсознания, пытаясь контролировать их поведение и постоянно провоцируя мятеж.

Бунтарь обычно развивается в детстве или отрочестве, в результате попыток поддерживать ощущение своего «я» и найти некоторую свободу в рамках диктата. К сожалению, бунт — это просто произвольная реакция на любые правила, реакция на любую попытку контроля изнутри или снаружи.

Бунтарское «я» автоматически делает диаметрально противоположное тому, чего (как ему кажется) от него ждут. Таким образом, бунтарь несколько не свободнее деспота — это просто другая сторона той же медали и имеет слишком мало общего с истинными желаниями человека.

Бунтарь просто делает противоположное тому, что ему приказывают делать. В конце концов, бунтарское «я» превращается в саморазрушительную силу, которая часто превращается в неистребимую привычку и ведет человека к поведению во вред самому себе.

Многие из тех, кто отождествляет себя с бунтарем, становятся «паршивой овцой» в своей семье, претворяющей в жизнь непризнанные энергии других членов семьи. Такой человек может продолжать подобное поведение и в дальнейшей жизни и, вступая во взаимоотношения с людьми, всегда играть роль козла отпущения или сомнительного типа.

Бунтарское «я» борется против любой энергии, которая, как оно опасается, будет его контролировать, — от законных представителей власти до собственных внутренних попыток структурировать свою жизнь.

Например: ваш босс обращается к вам с вполне разумной просьбой, а вы начинаете злиться и отказываетесь выполнить его просьбу; вы решаете перейти на более здоровую диету и ваше бунтарское «я» тут же съедает три куса шоколадного торта; вы принимаете решение делать по утрам зарядку — и обнаруживаете, что проспали до полудня.

Как и во всех случаях, когда мы слишком отождествляемся с определенной энергией, мы, в своих взаимоотношениях, привлекаем ее противоположность.

Если вы отождествляетесь со своим авторитарным голосом, вы, вероятно, найдете себе партнера-бунтаря, у вас будут бунтующие дети или работодатель-бунтарь. Если вы отождествляете себя с субличностью-бунтарем, вы будете постоянно привлекать в свою жизнь авторитарные энергии — полицию, налоговую инспекцию, деспотом будет ваш супруг (супруга), ваш босс и т. п.

Когда мы слишком отождествляемся то ли с деспотизмом, то ли с бунтарством, — это бессознательный выбор, в котором нет настоящей свободы выбора.

Когда ваше авторитарное «я» диктует вам каждое движение или постоянно борется с вашим бунтарским «я», почти невозможно установить связь со своими интуитивными ощущениями или истинными желаниями.

Следовательно, ключ в том, чтобы начать осознавать и принимать обе эти энергии. Пытайтесь наблюдать, когда та или другая из них берет верх или когда они вступают в конфликт. Начав осознавать их, признайте, что они пытаются вам помочь и защитить вас.

Потом, посмотрите, не можете ли вы заглянуть чуть глубже, чтобы интуитивно почувствовать, в чем же действительно вы нуждаетесь и чего хотите в данной ситуации⁵.

Одна из моих клиенток разочаровалась в своей карьере и видела, что находится на грани увольнения. Она работала в офисе, выполняя административную работу. Хотя она и обладала большими организаторскими способностями, но вдруг обнаружила, что забывает делать то, что должна.

Ее босс вынужден был подходить к ней и напоминать о том, что не сделано, и при этом она кипела от злости. Она осознала, что начинает злиться всякий раз, когда босс предлагает ей что-нибудь сделать, каким бы разумным это ни было.

Она чувствовала, что не может бросить работу, и, в то же время, больше не хотела здесь оставаться. Она чувствовала себя в ловушке. После нашего с ней разговора она начала отождествлять себя со своей бунтарской стороной.

Она видела, что борется с внутренним деспотом, который требует, чтобы она оставалась на этой работе, и со своим боссом, который находится в «контролирующем» положении. Она вспомнила свое детство, чтобы определить, когда впервые начал развиваться ее внутренний бунтарь.

Она увидела, что трудности с начальниками возникали и на предыдущих ее работах, как и с учителями в школе. В конце концов она поняла, что в ней срабатывает старая модель поведения.

Когда она всё это увидела, то тут же захотела изменить эти свои составляющие. Я объяснила ей, что она не должна заставлять себя меняться. Если она будет пытаться что-либо насильно изменить или зафиксироваться на своем бунтарском «я», это только активизирует его и бунт будет продолжаться.

Она должна проявить готовность наблюдать свои реакции, признать, что это всего лишь старая модель поведения. Когда она по-настоящему поняла, что я пытаюсь ей объяснить, я попросила ее закрыть глаза и переместиться вглубь себя. Она должна была спросить у своей интуиции, чего она на самом деле хочет.

В результате, оказалось, что она хочет быть продавщицей, но боится попробовать. Она всё больше злилась на себя за то, что сидит за письменным столом, зная, что существует то, что она могла бы делать с большим удовольствием.

Когда она осознала, чего ей на самом деле хочется, она смогла продумать, что ей следует предпринять на пути к своей цели. Она решила временно продолжать работу и добиться поддержки со стороны своего босса.

Кроме того, она решила пройти несколько собеседований в торговых компаниях, чтобы иметь представление о местах, где ей интересно было бы работать. Когда она ясно увидела, чего хочет, и стала предпринимать действия, которые были нужны для достижения ее цели, она почувствовала себя значительно лучше.

Месяц спустя она позвонила мне и сказала, что, несмотря на то что ее внутренние деспот и бунтарь продолжают борьбу, похоже, что эта борьба утратила свою силу. Она продолжает двигаться к своей цели стать продавщицей, стала значительно лучше чувствовать себя в жизни и меньше реагировать на деспотизм своего босса.

Упражнение

Определите несколько из своих правил и поведенческих реакций, которые кажутся вам слишком требовательными и подчиняющими (слишком авторитарными). Проанализируйте любые сферы своей жизни, включая нижеследующие. Я даю несколько примеров для каждой категории.

Работа: Я должен (должна) работать от сорока до шестидесяти часов в неделю; чтобы чего-то добиться, необходимо много работать; я не могу заработать деньги, делая то, что хочу.

Деньги: У меня никогда не будет достаточно денег; необходимо откладывать деньги на тот случай, если что-нибудь произойдет; я не могу относиться легкомысленно к деньгам.

Взаимоотношения: Я должен (должна) найти пару; я должен (должна) угождать тому, с кем я близок (близка); я должен (должна) соблюдать моногамию; лучше довольствоваться тем, что я имею.

Секс: Я должен (должна) испытывать оргазм всякий раз, когда занимаюсь сексом; чтобы заниматься с кем-то сексом, я должен (должна) ее (его) любить; я должен (должна) стать самым хорошим, самым страстным любовником (любовницей).

А теперь, запишите любые возникающие у вас при этом бунтарские мысли. Например: «Кому нужно, тот пусть и работает; я собираюсь оставить свою работу» или «Кто будет думать о деньгах, пусть думает, а мне это не нужно» или «За спиной своей супруги (супруга) я буду делать то, что хочу».

После того как вы запишите диалоги между своим деспотом и бунтарем, погрузитесь вглубь себя и задайте себе вопрос, чего вы больше всего хотите; откройте, что для вас является истинным. Запишите любые мысли или чувства, какие у вас появятся.

Глава пятнадцатая. Взаимоотношения

В старом мире взаимоотношения сфокусированы, главным образом, на внешнем — мы пытаемся обеспечить свою безопасность и сделаться счастливыми, ожидая получить что-то извне. Подобные ожидания неизбежно ведут к разочарованию, чувству обиды и краху.

Мы либо испытываем эти чувства постоянно, что приводит к непрерывному соперничеству, либо подавляем их, что вызывает эмоциональное оцепенение.

И несмотря на это, мы продолжаем цепляться за наши отношения, ощущая эмоциональную неуверенность, или же начинаем метаться в поисках того недостающего кусочка, который нам так и не удалось найти.

В таком трагическом положении человечество находится, по меньшей мере, несколько тысячелетий; сейчас мы, по-видимому, приближаемся к критическому моменту. Взаимоотношения и семьи в таком виде, как мы их знаем, распадаются с невероятной скоростью.

У многих это вызывает панику; некоторые, цепляясь за ощущение порядка и стабильности в своей жизни, пытаются восстановить старые традиции и системы ценностей.

Однако, бесполезно пытаться двигаться назад, потому что сейчас развитие нашего сознания уже достигло того уровня, когда мы не хотим идти на жертвы, необходимые для того, чтобы жить таким образом.

В прошлом многие люди были готовы на протяжении всей жизни держаться за, по существу, уже мертвые отношения, поскольку они давали им физическую и эмоциональную стабильность.

Сейчас огромное количество людей осознают, что в своих связях можно найти более глубокую близость и постоянный источник жизненных сил. Мы готовы отказаться от старых представлений о взаимоотношениях, чтобы найти идеал, но не знаем, где искать.

Многие из нас по-прежнему ищут вовне, уверенные, что, найдя по-настоящему подходящего мужчину или женщину, они обретут блаженство, — или считают, что, если бы только наши дети или наши родители вели себя правильно, всё было бы хорошо.

Мы сбиты с толку и разочарованы, в наших взаимоотношениях царит хаос, и у нас нет ни старых традиций, чтобы на них учиться, ни чего-то нового, чтобы их заменить. И всё же, мы не можем повернуть назад, мы должны идти дальше в неизвестное, чтобы создать новый вид отношений с партнером.

Чтобы это сделать, важно понимать, что внешние отношения отражают наши внутренние отношения с собой. Мои основные отношения — это мои отношения с собой, все остальные являются всего лишь их зеркалом.

Когда я обретаю способность любить себя, я автоматически получаю любовь и признание, которые я хочу получить от других. Если я соблюдаю обязательства перед собой и живу, согласно своей правде, я привлекаю других людей с такими же жизненными принципами.

Моя готовность к близости со своими собственными глубокими чувствами создает пространство для близости с другим. Наслаждение собственной компанией позволяет мне получать радость от общения с кем угодно.

Чувства, энергия и сила Вселенной, которые проходят через меня, создают жизнь, полную страстных чувств и удовлетворения, которые я делю с каждым, кого я в неё вовлекаю.

Забота о себе

Поскольку многие из нас так и не научились по-настоящему заботиться о себе, наши взаимоотношения основаны на попытках заставить кого-то другого взять на себя эту заботу.

В младенческом возрасте мы очень осознанны и интуитивны. Но, с самого рождения, мы воспринимаем эмоциональную боль и стремления своих родителей и сразу начинаем развивать

привычку стараться доставить им удовольствие и удовлетворить их требования, чтобы они продолжали о нас заботиться.

В дальнейшем наши взаимоотношения продолжают развиваться в этом направлении. Существует подсознательное телепатическое соглашение: «Я буду стараться делать то, чего вы от меня хотите, и быть таким, каким вы хотите меня видеть, если вы будете здесь для меня, будете давать мне то, в чем я нуждаюсь, и не оставите меня».

Такая система работает не слишком хорошо. Другие люди редко способны постоянно и успешно удовлетворять наши потребности, так что в результате, мы чувствуем себя обманутыми и разочарованными.

Затем мы либо пытаемся изменить других людей, чтобы они больше соответствовали нашим потребностям (что никогда не работает), либо отказываемся от себя, соглашаясь принять меньше, чем мы на самом деле хотим.

Кроме того, когда мы пытаемся давать другим людям то, чего они хотят, мы почти неизменно делаем то, чего на самом деле не хотим делать, и, в результате, обижаем их, сознательно или нечаянно.

Сейчас мы должны понять, что пытаться заботиться о себе, заботясь о других, бесполезно. Я — единственный человек, который может по-настоящему хорошо обо мне позаботиться, так что именно я и буду это делать, и я позволяю другим делать то же самое.

Это не означает, что мы не можем заботиться о других и отдавать им; просто мы делаем осознанный выбор — давать или не давать, — основанный на том, что мы действительно чувствуем, а не из страха или чувства долга. По сути, чем лучше мы заботимся о себе, тем больше мы можем дать.

Что значит заботиться о себе? Для меня это значит доверять и следовать своей интуиции.

Это значит, находить время, чтобы прислушаться ко всем своим чувствам — включая чувства моего внутреннего ребенка, который иногда бывает обижен или напуган, — и отвечать на них заботой, любовью и соответствующим действием.

Это значит, ставить свои самые важные внутренние потребности превыше всего и верить, что таким образом я забочусь о потребностях любого другого человека и что всё, что необходимо сделать, будет сделано.

Например, если я испытываю грусть, я могу забраться в постель и выплакаться, найдя время, чтобы очень любить и лелеять себя. Или же я могу найти кого-нибудь, кто захочет поговорить со мной, пока я немного не освобожусь от этого чувства и мне не станет легче.

Когда мне приходится слишком много работать, я учусь откладывать работу в сторону, какой бы важной она ни казалась, и найти немного времени, чтобы поиграть или просто принять горячую ванну и почитать роман.

Если кто-то, кого я люблю, хочет от меня того, чего я, на самом деле, дать не могу, я учусь говорить «нет», как можно более ясно и ласково и верю, что этому человеку действительно так будет лучше, чем если бы я сделала то, чего я делать не хочу.

Точно так же, когда я говорю «да», я действительно подразумеваю «да».

Здесь есть один очень важный момент — я долго не могла разобраться и, наконец, поняла. Заботиться о себе вовсе не означает «делать всё в одиночку». Хорошие отношения с собой создаются не в вакууме, где нет взаимоотношений с другими людьми.

Если бы это было так, мы все должны были бы, пока не установим совершенные отношения с собой, на несколько лет стать отшельниками, а потом возвращались бы в мир и тут же устанавливали с людьми такие же совершенные отношения.

Конечно, важно быть способным к одиночеству, и некоторые люди действительно нуждаются в том, чтобы до некоторой степени избегать внешних отношений, пока не почувствуют себя по-настоящему комфортно с самими собой.

Однако, рано или поздно, мы начинаем нуждаться в том отражении, которое предоставляют нам отношения с людьми. Нам необходимо строить и укреплять отношения с собой в мире форм через взаимодействие с другими людьми.

Разница в этих двух подходах заключается в расстановке акцентов. В старом мире мы в своих взаимоотношениях делаем акцент на другом человеке и на самих взаимоотношениях.

Цель общения с другим человеком заключалась в том, чтобы заставить его понять нас и дать нам побольше того, в чем нуждаемся мы. Во взаимоотношениях нового мира мы сосредоточиваемся на создании наших взаимоотношений с собой и со Вселенной.

Мы общаемся с другим человеком, чтобы поддерживать свой канал чистым и давать себе как можно больше того, в чем мы нуждаемся. Слова, которые мы при этом произносим, могут быть даже теми же, но энергия другая, как и результат.

Предположим, например, я чувствую себя одинокой и хочу, чтобы мой партнер провел вечер со мной, хотя и знаю, что он собирался заниматься своими делами. Раньше я, возможно, боялась бы прямо попросить его об этом.

Наверное, я осталась бы дома одна и сосредоточилась на том, чтобы научиться наслаждаться одиночеством. Потом, рассказывая ему об этом, я чувствовала бы некоторую обиду, хотя и не призналась бы в ней ни себе, ни ему.

И тем не менее он ощутил бы эту обиду и у него могло появиться чувство вины и обиды по отношению ко мне. Ничто не вышло бы наружу, пока у нас не состоялся какой-то спор и я могла сказать: «Тебя вообще не заботят мои чувства, ты никогда не хочешь быть со мной».

В этот момент я телепатически передаю ему лежащее в основе этого чувство, что он несет ответственность за то, чтобы я была счастливой.

Теперь (я надеюсь) я была бы более прямой с самого начала. Я говорю: «Я знаю, у тебя есть другие планы, но я чувствую, что нуждаюсь в тебе именно сейчас и была бы очень тебе благодарна, если бы ты мог провести этот вечер со мной».

Я беру на себя ответственность, прося о том, чего я хочу, и, делая это, я в действительности беру на себя заботу о себе, хотя и прошу другого сделать это. Ключ в том, что я фокусируюсь на себе — это то, что я чувствую, и то, чего я хочу. Для этого я должна быть готовой сделать себя уязвимой.

Но я обнаружила, что именно готовность сказать, что я чувствую и чего хочу, дает мне чувство целостности. В каком-то смысле, я уже чувствую больше удовлетворения, потому что забочусь о себе сама.

Всё сказано откровенно, и он свободен честно реагировать на мою просьбу. Надеюсь, он проверит себя изнутри, чтобы определить, какое решение будет правильным для него. Если он захочет удовлетворить мою просьбу, это — сахарная глазурь на пироге!

Если нет, я могу почувствовать грусть или обиду. Я войду в контакт со своими чувствами (опять-таки, я делаю это только ради себя, чтобы иметь ясность) и потом отпущу их. Я использую этот вечер для того, чтобы глубже войти в себя и укрепить свою связь со Вселенной.

Я обнаружила очень интересную вещь. Когда в общении с людьми я говорю всё искренне и прямо, никого не обвиняя и не осуждая, и именно то, что я действительно хочу сказать, — похоже, не так уж и важно, как другой человек на это реагирует.

Он может не сделать именно то, что я хочу, но я ощущаю такую ясность и силу от того, что я сама забочусь о себе, что мне гораздо легче отказаться от результата. Если я буду честной и незакрытой в своих чувствах к партнеру, семье, подруге, то у меня не будет возникать затаенных желаний или обид.

Когда вы таким образом заботитесь о себе, чаще всего вы действительно получаете то, о чем просите. Если же нет, следующим шагом является умение отказаться. Углубитесь в себя и настройтесь на то, что ваша интуиция предлагает вам делать дальше.

Пусть это всегда ведет вас к установлению более глубокой связи с собой и со Вселенной.

Таким образом, важной частью установления любящих отношений с собой является признание своих потребностей и приобретение умения просить о том, чего вы хотите. Мы боимся делать это, потому что боимся показаться слишком нуждающимися.

Но именно скрытые, непризнанные потребности заставляют нас чувствовать себя таковыми. Вы не раскрываете их прямо, поэтому они обнаруживаются косвенно или телепатически.

Люди их чувствуют и сторонятся нас, потому что интуитивно знают, что не смогут нам помочь, если мы сами не признаем, что нуждаемся в помощи!

Как ни парадоксально, но, когда мы понимаем и признаем свои потребности и прямо обращаемся с просьбой о помощи, мы, на самом деле, становимся сильнее. Это мужское внутри нас поддерживает женское. Людям становится легко давать нам, и мы ощущаем все большую и большую целостность.

Следование энергии

Я обнаружила, что, когда я готова доверять и следовать своей энергии, она ведет меня к людям, у которых я могу многому научиться. Чем сильнее притяжение (или реакция), тем мощнее отражение. Таким образом, энергия всегда ведет меня к ситуациям, в которых мое обучение будет самым интенсивным.

Поначалу может показаться, что страшно пытаться жить таким образом. Нас всегда пугали, что доверять своим чувствам опасно, особенно в мире взаимоотношений и секса. Зная силу, изменчивость и непредсказуемость этих энергий, мы боимся, как бы не воцарился полный хаос.

Мы боимся испытать боль или причинить боль кому-то другому. Мы не верим в то, что Вселенная знает, что происходит, или же не доверяем себе и, в результате, не способны точно следовать своему внутреннему проводнику.

И для этого есть все основания. В сфере взаимоотношений у нас так много старых шаблонов и неистребимых привычек, что часто трудно услышать именно свой интуитивный внутренний голос.

Следовать своей энергии вовсе не означает действовать в ответ на каждый внутренний импульс, чувство или фантазию — это привело бы к хаосу.

Чтобы конструктивно следовать своей энергии, важно осознавать в себе различные «я», или субличности, которые могут временами говорить о противоречивых чувствах и потребностях.

Благодаря такому осознанию у вас появится более глубокое интуитивное ощущение того, куда пытается направить вас жизненная сила, уважая, в то же время, важные договорённости, границы и обязательства, которые у вас могут существовать перед другими людьми.

До сих пор большинство из нас избегали иметь дело со своими страхами, создавая для себя строгие правила взаимоотношений. Любые отношения мы относим к определенной категории, и для каждой категории существует перечень правил и подходящая схема поведения.

Этот человек — подруга, следовательно, я веду себя таким-то образом; этот человек — мой муж, следовательно, он ждет, что я буду делать то-то; этот человек — член моей семьи, и мы ведем себя друг с другом соответственно, и так далее.

Остается слишком мало пространства, чтобы понять смысл тех или иных взаимоотношений.

Некоторые люди восстают против таких правил и намеренно создают отношения, которые идут вразрез с нашими установленными культурными нормами — иногда это выражается в отрицании моногамии, гомосексуальных и бисексуальных связях и т. п.

Если причиной подобных отношений служит, в основном, нежелание подчиняться, они могут быть, в значительной степени, просто реакцией на существующие правила, не отражающей нашей настоящей настроенности на свои истинные потребности.

Так как каждый человек — единственная в своем роде сущность, не похожая ни на одну другую, любые взаимоотношения между двумя и более людьми также являются единственными в своем роде. Ни одни взаимоотношения не бывают в точности похожими на другие.

Кроме того, постоянно изменяется природа самой Вселенной, постоянно изменяются люди, и то же происходит со взаимоотношениями.

Поэтому, когда мы пытаемся слишком жестко определять и контролировать отношения, мы их разрушаем. Потом мы бесплодно тратим огромное количество времени и энергии, чтобы вернуть их к жизни.

Мы должны позволить своим отношениям, чтобы они сами открылись нам. Если мы настроены на себя, доверяем себе и полностью и честно выражаем себя друг с другом, наши отношения будут разворачиваться своим особым, уникальным и удивительным образом.

Любые взаимоотношения — увлекательное приключение: вы никогда не знаете точно, к чему они приведут. Их настроение, вкус и форма меняются с минуты на минуту, изо дня в день, из года в год. Следуя им, временами вы становитесь ближе друг другу, временами отдаляетесь.

Обязательства и близость

Когда мы говорим о доверии и следовании своей энергии, многие часто спрашивают, как в эту картину вписывается вопрос обязательств друг перед другом.

В связи с тем, что мы слишком сильно заняты внешним аспектом, большинство из нас пытаются придать обязательный характер и внешним взаимоотношениям.

На самом деле то, что мы считаем своим долгом, — это определенный набор правил: «я согласен вести себя таким-то и таким-то образом, чтобы мы могли быть спокойны за наши отношения».

Обычно такие правила не формулируются четко, они предполагаются. Люди говорят, что они связали себя определенными обязательствами, но редко вносят ясность, что именно они обязуются делать или не делать.

В ситуации романтической связи одним из допущений является согласие обоих партнеров не иметь секса ни с кем другим. Но даже это — довольно туманное допущение, потому что ни один из них не гарантирован от подобной возможности.

Такое обязательство обычно предполагает, что никто из партнеров не чувствует сексуального влечения ни к кому другому. Но, как вы можете договориться чего-то не чувствовать? Чувства неподвластны нашему сознательному контролю.

Мы можем брать на себя обязательства только относительно своего поведения, которое может управляться разумом. Большинство людей считают, что обязательство соблюдать моногамное поведение необходимо для сохранения чувства близости, к которому они стремятся в своей основной связи.

При этом, возникает важный вопрос: принимаем ли мы это обязательство, чтобы контролировать своего партнера («Я соблюдаю моногамию, значит, ты должен делать то же»), или исходя из своей внутренней целостности («Я выбираю моногамию, потому что она поможет создать глубокую близость, которой я стремлюсь достичь в наших отношениях»).

Настоящей проблемой многих обязательств, которые мы на себя берем или которые подразумеваем, является то, что они не оставляют места для неизбежных изменений и развития людей и отношений.

Если вы обещаете вести себя согласно определенному набору правил, которые пришли извне, вам, в конце концов, придется выбирать между верностью себе и приверженностью этим правилам.

Когда вы перестаете быть честным и настоящим, от вас остается не слишком много, чтобы участвовать во взаимоотношениях. Вы становитесь пустой скорлупой — прекрасные обязательства, но в них отсутствуют настоящие люди!

Поскольку такие обязательства чаще всего пытаются уберечь форму отношений от изменения, они просто не могут продолжаться. Дело в том, что форма отношений действительно изменяется, и никакие обязательства не могут гарантировать, что этого не произойдет.

Никакая внешняя форма не может дать нам той надежности, к которой мы стремимся. Вы можете быть женаты пятьдесят лет, а на пятьдесят первом ваш супруг (супруга) решит вас оставить!

Только понимание этого может спасти нас от сильной боли. Все, кому приходится разводиться, почти неизбежно переживают крах, потому что они считали, что все браки совершаются навсегда.

Однако, часто брак действительно бывает успешным — он помогает каждому из партнеров дорасти до того уровня, когда больше нет необходимости в неизменной форме.

Во многих случаях причиной боли является наше незнание того, как позволить форме меняться так, чтобы, при этом, сохранялось уважение к лежащим в ее основе любви и связи с партнером.

Когда вы глубоко увлечены другим человеческим существом, духовная связь часто остается навсегда. Однако, энергия взаимоотношений может увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от того, насколько многому вы можете научиться у этих взаимоотношений.

Когда ваша связь с кем-то многому вас научила, энергия между вами может, в конце концов, уменьшиться настолько, что у вас больше не будет необходимости в столь обширном взаимодействии на личностном уровне или же эта необходимость отпадет вообще. Потом иногда происходит возобновление энергии на другом уровне.

Мы этого не понимаем, поэтому, когда наши отношения меняют форму, мы испытываем чувство вины, разочарования, обиды. Мы не знаем, как эффективно делиться своими чувствами друг с другом, поэтому часто нашей реакцией на эти изменения бывает разрыв отношений с другим человеком.

Это приводит к настоящей боли, потому что, на самом деле, мы обрываем свои собственные глубокие связи. Я обнаружила, что изменения в отношениях могут быть менее болезненными, а иногда даже прекрасными, когда мы способны, при этом, честно общаться с собой и доверять себе.

Большинство людей уверены, что для сохранения отношений необходимо идти на жертвы и компромиссы. Такое представление вытекает из неправильного понимания природы Вселенной.

Мы боимся, что будем иметь недостаточно любви, что правда может оказаться болезненной. На самом же деле, Вселенная полна любви, и правда, когда мы можем ее видеть, всегда целительна.

Когда я честна в выражении своего желания разделить свои чувства, оказывается, что истинный смысл этой ситуации одинаков для всех участников. Сначала может показаться, что я хочу одного, а другой человек хочет чего-то совсем другого.

Но если мы оба будем продолжать говорить правду так, как мы ее чувствуем, рано или поздно, мы увидим, что можем достичь того, чего по-настоящему хотим.

Например, у двух супругов, которые были моими клиентами, возник серьезный конфликт из-за их работы. Они были партнерами в очень успешном бизнесе. Она устала от бизнеса и хотела заняться чем-нибудь другим. Он любил свою работу и собирался ее продолжать, но только вместе.

Они постоянно вели борьбу: продавать дело (ее желание) или продолжать и расширять его (его желание)?

Когда они начали общаться на более глубоком уровне, то обнаружили свои страхи. Она страстно стремилась выразить себя творчески новым способом, но боялась, что сама, без его постоянной поддержки, не сможет сделать успешного шага. Кроме того, ее пугало, что она не сумеет столько же зарабатывать и ее вклад в семейный бюджет уменьшится.

Он боялся, что не сможет без нее успешно справляться с бизнесом; он сильно зависел от ее творческого вклада и не доверял собственным интуитивным возможностям. Он также боялся, что без ее тепла и веселого нрава его рабочие дни станут серыми и унылыми.

Когда они полностью выразили свои чувства, то смогли увидеть, что оба готовы совершить прыжок на новый уровень независимости и творческого самовыражения. Они были готовы до некоторой степени освободиться от своей зависимости друг от друга и научиться больше доверять себе.

Она постепенно отошла от бизнеса и начала новую карьеру, которая, в конце концов, оказалась очень увлекательной и стоящей. Он продолжал заниматься бизнесом и развивать его в новых интересных направлениях. Возросшая независимость и уверенность в себе только укрепили их отношения.

Для меня обязательства в отношениях должны основываться, прежде всего, на обязательствах по отношению к себе — на том, чтобы любить, уважать, ценить своё собственное существование и им руководствоваться.

Мои обязательства в отношениях — уважать свое собственное доверие к себе и делать всё возможное, чтобы таким же образом относиться к доверию другого человека.

Тем, кого я люблю, я обещаю делать всё возможное, чтобы быть честной, делиться своими чувствами, брать на себя ответственность за себя, уважать и поддерживать связь, которую я ощущаю с этим человеком.

Хотя, мы можем иметь сильное желание и твердое намерение поддерживать определенную форму взаимоотношений (например, брак), у нас нет абсолютных гарантий надежности этой формы.

Настоящие обязательства признают тот факт, что форма постоянно меняется и что мы можем доверять этому процессу изменения. Он открывает двери настоящей близости, которая создается тогда, когда глубоко и честно делятся друг с другом.

Если люди продолжают оставаться вместе именно на этой основе, значит, они действительно хотят быть вместе. В процессе изменения и роста они продолжают испытывать всю полноту любви и учиться друг у друга.

Моногамия или нет?

Люди часто задают мне вопрос, считаю ли я моногамию необходимым условием отношений между мужчиной и женщиной. В ответ я обычно делюсь собственным опытом. Как я уже упоминала, в какой-то период своей жизни я экспериментировала, вступив в романтические связи с двумя мужчинами.

Я обнаружила, что, несмотря на мои замечательные идеалы относительно любви и свободы, в эмоциональном плане этот путь оказался для меня очень болезненным. Кроме того, я поняла, что одна из причин этого — мой страх и двойственное отношение к обязательствам во взаимоотношениях.

Когда я узнала, что во мне живет много разных «я», то поняла, что некоторые из моих внутренних «я» моногамны, а некоторые — нет! По существу, я обнаружила, что это довольно типичное явление.

У всех нас есть некоторые «я», которым нравится быть свободными, вступать в сексуальные отношения с другими спонтанно, когда им этого хочется. Но есть в нас и другие «я», которые нуждаются в безопасности и исключительно моногамных отношениях и стремятся к ним.

В частности, незащищенный ребенок, который живет в каждом из нас, по-настоящему не раскрывается в немоногамных отношениях.

Такой уровень близости очень важен для меня, так что я пришла к пониманию того, что для меня взаимные обязательства относительно моногамного поведения являются важным элементом моих отношений с партнером.

Мы понимаем, что влечение к другим — неизбежная часть нашей жизни. Мы можем испытывать и даже получать удовольствие от такого влечения, но придерживаться, при этом, соответствующих границ.

Если мы честны с собой и друг с другом, подобные переживания могут стать частью нашего собственного роста и укрепления наших отношений.

Роман

Когда мы встречаем кого-нибудь, кто представляет собой особенно яркое наше отражение, мы испытываем к нему сильное влечение (иногда, вначале, у нас может возникнуть по отношению к этому человеку антипатия или неприязнь; в любом случае, это будет сильное чувство).

Если этот человек обладает определенными особенностями и пол его тот, который мы предпочитаем, мы можем испытывать к нему непреодолимое сексуальное влечение. Когда эта энергия особенно сильна, мы переживаем то, что мы называем «влюбленностью».

Влюбленность — на самом деле, мощное переживание ощущения того, что Вселенная проходит через вас. Другой человек становится для вас каналом, катализатором, который заставляет вас открыться любви, красоте и страстности внутри себя.

Ваш собственный канал широко открывается, через него проходит универсальная энергия, и вы переживаете блаженный момент «просветления», очень похожего на то, которое переживают некоторые люди после долгих медитаций.

Это самое волнующее и сильное переживание в мире, и, естественно, нам хочется его удержать. К сожалению, мы не осознаем, что ощущаем внутри себя Вселенную. Мы понимаем, что это переживание запущено другим человеком, и думаем, что это он столь прекрасен!

В момент влюбленности, мы действительно воспринимаем красоту духа этого человека, но мы можем не понимать, что она является отражением нашей собственной красоты.

Мы просто знаем, что испытываем это великое чувство тогда, когда мы рядом с ним. В результате, мы часто начинаем отдавать свою силу этому человеку и переносим источник своего счастья наружу.

Другой человек тут же становится объектом — чем-то, чем мы хотим обладать и что хотим удержать. Отношения превращаются в неистребимую привычку: как и в случае с наркотиками, мы хотим всё больше и больше того, что дает нам «кайф».

Проблема заключается в том, что мы привязываемся к форме человека, не отдавая себе отчета, что, на самом деле, мы хотим получать энергию. Мы фокусируемся на личности и теле и пытаемся ими завладеть, удержать их.

В тот момент, когда мы это делаем, энергия оказывается заблокированной. Вцепившись в канал, мы, по существу, пережимаем его и перекрываем ту самую энергию, которую хотим получить.

Нас толкает друг к другу настоящая страсть, но, обычно, вскоре берут верх наши потребности. Не успев расцвести, отношения начинают умирать. Тогда, мы впадаем в панику и хватаемся за них еще крепче.

Начальное переживание влюбленности было таким сильным, что мы иногда тратим годы, пытаюсь пережить его вновь; но обычно чем больше мы стараемся, тем больше оно нас избегает. Только когда мы отказываемся от этих попыток, энергия может начать течь опять и мы опять можем пережить то же чувство.

Такова трагическая природа романа в старом мире. Мы потратили тысячи лет на то, чтобы ее создать. Наши любимые песни, книги и пьесы отражают и усиливают внешнюю, определяемую привычкой природу наших взаимоотношений, как и те боль и разочарование, которые возникают в результате этого.

В новом мире мы открываем нечто простое и прекрасное, что может в значительной степени избавить нас от боли: величайшим из всех романов могут стать наши «любовные отношения» с жизнью.

Любовные отношения

Я обнаружила, что жить — значит состоять в любовных отношениях со Вселенной. Кроме того, я представляю их, как любовные отношения между моим внутренним мужским и внутренним женским, а также между моей формой и моим духом.

По мере того, как я создаю и открываю свой канал, через него проходит всё больше и больше энергии. Чувства и страсть, которые я испытываю, приобретают большую интенсивность. Быть влюбленным — это состояние существа, которое не зависит ни от одного другого человека.

Однако, некоторые люди, похоже, могут усиливать или углублять мое внутреннее ощущение жизненной силы. Я знаю, что эти люди для меня являются моим отражением и что они также передают особую энергию в мою жизнь.

Я иду к ним, потому что я хочу этого усиления, которое испытываю именно с ними. Я чувствую, как Вселенная движется через меня к ним, а через них ко мне. Это может происходить при любом виде обмена. Сама энергия позволяет мне определять, что нужно и что уместно.

Существует множество видов обмена, приносящих удовлетворение, потому что Вселенная дает каждому из нас то, в чём мы нуждаемся. Это может быть короткое переживание, которое больше никогда не повторится, беглый взгляд или непродолжительный разговор с незнакомым человеком.

Или же, это может быть постоянный контакт, глубокие взаимоотношения, длящиеся годами. Я всё больше замечаю, как Вселенная приходит ко мне постоянно, используя самые разные каналы.

То, что я сейчас описала, — это идеальная картина. Конечно, я не живу постоянно такой полной жизнью. Очень часто я оказываюсь во власти страхов и неуверенности. Несмотря на это, я всё чаще испытываю подобное состояние, и когда это происходит, я чувствую себя замечательно!

Упражнения

1. Пригласите себя на любовное свидание. Делайте всё, что бы вы делали, если бы собирались встретиться с самым любимым и волнующим партнером, какого только можете себе представить.

Примите роскошную горячую ванну, оденьтесь в свои лучшие одежды, купите себе цветы, сходите в любимый ресторан, отправьтесь на прогулку при луне, сделайте что-нибудь еще, что поразило бы вашу фантазию.

Проведите вечер, рассказывая себе, как вы прекрасны, как сильно вы себя любите, и всё что угодно, что вам хотелось бы услышать от своего любимого (любимой). Представьте, что тот, кого вы любите, — это Вселенная и она дает вам всё, что вы захотите.

2. В следующий раз, когда вы почувствуете романтический или сексуальный «заряд» по отношению к другому человеку, помните, что то, что вы ощущаете, — это Вселенная. Что бы вы ни сделали, как бы вы себя ни повели, просто помните, что всё это — составляющие ваших подлинных любовных отношений с жизнью.

Глава шестнадцатая. Наши дети

Жить, являясь каналом Вселенной, — это относиться к нашим родительским обязанностям не меньше, чем ко всем остальным сферам нашей жизни. У меня нет детей, но многие мои друзья применяют такой принцип жизни в отношениях со своими детьми.

Конечно, непросто изменить свои старые представления и паттерны в деле воспитания детей, но на результаты приятно посмотреть: эти дети излучают свет, удовлетворенность, радость за своих родителей и глубину близости с ними.

Наши старые представления о роли родителей обычно предполагают чувство полной ответственности за благополучие наших детей и следование некоторым стандартам поведения, определяющим понятие «хорошие родители».

Когда вы научитесь доверять себе и действовать спонтанно, вы можете вдруг обнаружить, что нарушаете многие из старых правил относительно того, что должны делать хорошие родители.

И, несмотря на это, энергия и жизненные силы, которые идут через вас, ваша возросшая удовлетворенность своей жизнью и доверие к себе и Вселенной будут делать гораздо больше для вашего ребенка, чем может сделать что бы то ни было другое.

В некотором смысле, вы вообще не должны «растить» своих детей! Настоящим родителем ваших детей является Вселенная: вы — это просто канал.

Чем больше вы способны следовать своей энергии и делать лучшее из того, что можете, тем больше Вселенная будет проходить через вас к каждому, кто находится рядом с вами. Когда вы расцветаете, то же происходит и с вашими детьми.

Когда ребенок появляется на свет, он представляет собой существо с сильно развитой интуицией. Оказавшись внезапно в физическом мире, он тратит первые годы своей жизни на то, чтобы научиться жить в теле.

Его форма моложе и неопытнее нашей, но его дух уже не менее развит. По существу, наши дети часто бывают духовно более развиты, чем мы, так что этому мы можем учиться у них.

Дети приходят в мир чистыми существами. Я считаю, что на некотором уровне сознания, родители и дети заключают соглашение. Родители берут на себя поддержку и помощь детям в развитии их формы (тела, разума и эмоций) и обучение тому, как действовать в этом мире.

Дети соглашаются помогать родителям больше находиться в контакте со своим внутренним «я». Поскольку дети еще не утратили сознательной связи со своим духом, они обеспечивают нам существенную поддержку в восстановлении связи с нашим собственным высшим «я».

По существу, наши дети нуждаются в двух вещах, которые мы можем им дать:

1. Они нуждаются в том, чтобы понять, кто они есть на самом деле. Если мы видим и знаем, что они — сильные и утонченные духовные существа, и с самого начала относимся к ним, как к таковым, у них не возникает необходимости скрывать свою силу и терять контакт со своей душой, как вынуждены были сделать многие из нас. Их существо получает поддержку и признание, в которых оно нуждается, чтобы оставаться чистым и сильным.

2. Они нуждаются в том, чтобы мы служили им примером того, как эффективно жить в мире форм. Когда мы это делаем, они наблюдают, как мы это делаем, и подражают нам. Будучи очень восприимчивыми и прагматичными, они копируют то, что мы на самом деле делаем, а не то, что мы говорим.

Взяв на себя ответственность за эти две вещи, мы в ответ получаем от своих детей бесконечное количество живой энергии. Дети остаются очень чистыми и мощными каналами, если их не перекрыть в самом раннем возрасте, не обеспечив требуемой поддержки.

Поскольку дети еще не успели развить сильного внутреннего цензора — разум, — они почти полностью интуитивны, спонтанны и абсолютно честны. Наблюдая за ними, мы можем, в значительной степени, научиться тому, как следовать энергии и жить творчески.

Большинство родителей не способны выполнять свои обязанности так успешно, как им того хотелось бы. В основной массе, родители запутались со своими ролями и ответственностями. У них нет четкой модели и направления движения.

За всю историю человечества вплоть до недавнего времени никто не проводил серьезных исследований роли родителей, и до сих пор существует слишком мало источников, по которым можно было бы научиться тому, как быть родителем.

Большинство родителей выполняют свою функцию наугад. Поэтому, каждый совершает массу ошибок.

Мне приходилось встречать очень много родителей, которые теперь, когда они стали более осознанными, оглядываются назад и испытывают грусть и чувство вины за то, как они растили своих детей.

Нужно помнить, что дети являются сильными духовными существами, способными нести ответственность за свою жизнь — они выбрали вас в качестве родителей, чтобы научиться тому, что им нужно отработать в этой жизни.

Очень помогает также знание того, что, если вы растете и развиваетесь, ваша трансформация будет положительно влиять на них и давать необходимую поддержку. Они будут меняться вместе с вами, даже если они растут и живут далеко от вас.

Все взаимоотношения осуществляются телепатически, так что физическое расстояние не имеет значения, они всё равно будут продолжать отражать вас.

Так как мы недостаточно настроены на свою собственную сущность, нам трудно осознавать дух в наших детях и доверять ему. Поскольку они физически не развиты и простодушны, мы считаем их менее осознанными и менее ответственными, чем они есть на самом деле.

Мне часто приходилось наблюдать, что в основе отношения к детям у многих людей лежит представление об их беспомощности или о невозможности им доверять и что родители отвечают за превращение их в ответственные существа.

Дети, конечно, улавливают это отношение и отражают его своим поведением. Если вы будете признавать в своем ребенке сильное, духовно зрелое, ответственное существо и общаться с ним именно, как с таковым, он будет реагировать соответствующим образом.

Дети как наше зеркало

Поскольку маленькие дети относительно неиспорченны, они являются нашими самыми чистыми зеркалами. Как интуитивные существа, они настроены на чувственный уровень и честно отвечают на энергии, которые ощущают. Они еще не научились ничего скрывать.

Но, когда взрослые не говорят или не поступают, согласно своим чувствам, дети улавливают фальшь и сразу реагируют на нее. Наблюдение за их реакциями может помочь нам начать лучше осознавать свои подавляемые чувства.

Например, если вы стараетесь казаться спокойным и собранным, тогда как внутри ощущаете себя расстроенным и злым, ваши дети обычно отражают ваше состояние, становясь необузданными и неуправляемыми.

Вы пытаетесь сохранять контроль, но они улавливают хаотическую энергию внутри вас и отражают ее в своем поведении.

Хотя это может показаться вам довольно странным, но, если вы прямо выражаете то, что вы действительно чувствуете, не пытаясь ничего скрыть («Я действительно чувствую себя расстроенной и разочарованной, потому что у меня сейчас скверные дни. Меня сводит с ума и этот мир, и вы, и я! Я хочу, чтобы вы вели себя тихо, потому что я нуждаюсь в покое, чтобы разобраться в своих чувствах. Не могли бы вы на несколько минут выйти во двор?»), они обычно успокаиваются.

Они чувствуют себя комфортно, когда слышат правду и видят соответствие между вашими чувствами и вашими словами.

Многие родители считают, что они оберегают детей, скрывая от них свое замешательство и так называемые негативные чувства. Они думают, что быть хорошими родителями означает играть определенную роль — всегда быть терпеливыми, любящими, мудрыми и сильными.

На самом же деле, дети нуждаются в честности — им необходимо видеть перед собой образ человеческого существа, переживающего самые разные чувства и настроения, которые способен пережить человек, и честное выражение этих чувств и настроений.

Такое положение вещей позволяет им любить себя, поддерживает эту любовь и дает им возможность быть настоящими и правдивыми.

Делиться своими чувствами с детьми не значит обрушивать на них свой гнев или обвинять их в своих трудностях.

Это не предполагает также видеть в ребенке своего партнера или психотерапевта, который поможет вам в решении ваших проблем, — чем больше вы будете честно выражать свои чувства тогда, когда они возникают, тем меньше шансов впасть в подобную ошибку.

Но, оставаясь человеческим существом, вы, вероятно, всё же, будете, время от времени, изливать на детей свой гнев или разочарование. Как только вы это заметите, просто скажите им, что вы понимаете, что «разрядились» на них и что вы искренне сожалеете об этом. Всё это входит в науку близких взаимоотношений.

Кроме того, дети служат нашим зеркалом, так как с самого раннего возраста подражают нам. Мы являемся для них моделью поведения, поэтому, они нас копируют. Мы часто видим, как они наблюдают за нашими действиями.

Дети часто отражают либо наши базовые «я» (в тех чертах, где они похожи на нас), либо наши непризнанные «я» (в тех чертах, где, как нам кажется, они от нас полностью отличаются).

Обычно, когда их поведение нас расстраивает или озадачивает, они на самом деле разыгрывают одно или несколько наших непризнанных «я» — нашу теневую сторону.

Например, моя подруга — очень добрая, нежная женщина, убежденная пацифистка. Она была потрясена и напугана, когда обнаружила, что ее крошка-сын любит играть с игрушечными оружием. Конечно же, он отражает ее непризнанную агрессивную сторону!

Когда ваш ребенок делает что-то, что вам не нравится, прямо скажите ему, что вы по этому поводу чувствуете, но одновременно задайте себе вопрос, каким образом его поведение отражает вас или какую поддержку может оказать вам в вашем личном развитии.

Например, если ваши дети отличаются скрытностью и что-то утаивают от вас, задайте себе вопрос, действительно ли вы открыты и честны с ними во всём, что касается ваших чувств. Нет ли чего-то такого, что вы скрываете от кого-то или от себя?

Может быть, вы в чем-то не доверяете себе, а следовательно, не доверяете им? Если ваши дети не слушаются, обратите внимание на взаимоотношения между вашими внутренними деспотом и бунтарем.

Если ваш внутренний деспот сильно контролирует вашу жизнь, возможно, дети исполняют роль вашей подавляемой бунтарской стороны, Или же, если вы в своей жизни слишком часто проявляете бунт, они могут имитировать вас.

Постарайтесь получше рассмотреть, как эти проблемы отражают ваш внутренний рост. Если вы учитесь на своем опыте и растёте, то же делают и ваши дети.

Внешне многие из этих проблем могут быть разрешены, если вы серьезно и искренне поделитесь своими чувствами, научитесь отстаивать себя и будете поощрять своих детей делать то же самое.

Может быть, стоит обратиться к профессиональному консультанту или своему семейному психотерапевту, чтобы они помогли всей семье изменить старые шаблоны поведения.

Я обнаружила, что для многих людей исполнение роли родителей часто является удобным оправданием, чтобы не уделять внимания своему собственному обучению и росту.

Часто родители большую часть своего времени сосредоточены на детях, изо всех сил стараясь, чтобы их дети учились и росли так, как нужно.

Возлагая на себя ответственность за жизни своих детей, они отказываются от ответственности за свои собственные жизни.

Это приводит к плачевному результату — дети подсознательно чувствуют необходимость взять на себя ответственность за своих родителей (ведь родители приносят себя им в жертву).

Дети могут имитировать поведение родителей, принимая на себя ответственность за других людей, или могут взбунтоваться против давления, вынуждающего их соответствовать ожиданиям родителей, делая прямо противоположное тому, чего те от них ждут.

Родителям необходимо сместить акцент ответственности с детей на себя, туда, где он и должен быть. Помните, что дети учатся на примере. Они будут стремиться делать то, что вы делаете, а не то, что вы им советуете делать.

Чем лучше вы научитесь заботиться о себе и жить полноценной, счастливой жизнью, тем лучше ваши дети будут делать то же самое.

Это не означает, что вы должны отказаться от своих детей или игнорировать их. У вас глубокая связь с ними, и, подобно любой другой связи, она требует большой заботы и постоянного общения.

Важно, чтобы вы выражали свои чувства, потребности и устанавливали четкие границы. Кроме того, вы вынуждены принять на себя определенную физическую и финансовую заботу о своих детях. Вы вправе требовать, чтобы в этом процессе они сотрудничали с вами и брали на себя часть ответственности.

Ключ — в вашем отношении. Если вы действительно видите в своих детях сильных, ответственных существ и считаете их равными себе по духу (признавая, в то же время, что они менее опытные, чем вы, в том, что касается формы), они будут отражать это в своем отношении к вам.

Вы должны признать, что, с момента своего рождения, дети знают, кто они и чего хотят, и что они имеют неоспоримое право на свои чувства и мнения обо всём вокруг.

Не дожидаясь, пока они научатся говорить, спрашивайте их, что они чувствуют по любому поводу, и, чтобы получить ответ, доверяйте своей интуиции и тем знакам, которые они подают вам.

Например, спросите ребенка, хочет ли он отправиться вместе с вами на загородную прогулку или остаться дома с няней. Чтобы узнать его выбор, положитесь на свои чувства и действуйте соответствующим образом.

Кроме того, обращайте внимание на сигналы, которые он вам подает. Если вы его взяли на прогулку и он всё время плакал, в следующий раз попробуйте оставить его с няней.

Когда дети подрастают, они должны участвовать в принятии семейных решений и делить с вами ответственность. Как можно больше позволяйте им самим принимать решения относительно собственной жизни.

Иногда это могут быть решения, которые в дальнейшем определяют жизнь ваших детей. Предлагайте им свою любовь, поддержку, совет, но пусть они поймут, что, в основном, они сами отвечают за свою жизнь.

При этом, вы должны четко установить свои границы — что вы одобряете, а что нет. Принятие собственных решений вовсе не означает права детей брать над вами верх. Прежде всего, старайтесь не скрывать от них свои искренние чувства и просите их, чтобы они делали то же самое.

Семейные проблемы чаще всего возникают из-за недостатка общения. Ваши дети наверняка не будут знать, как достичь взаимопонимания, если вы сами этого не знаете.

Родителям невероятно трудно отказаться от того, чтобы дети жили ради них, и предоставить им жить своей собственной жизнью. Чтобы сделать это, родители должны быть готовы признать, как они на самом деле зависят от своих детей и как боятся остаться без них.

Эти чувства мы обычно маскируем прямо противоположным их отражением — родители уверяют себя, что дети зависят от них и им будет плохо, если родители начнут ставить во главу угла удовлетворение собственных нужд.

Я обнаружила, что это ошибочный подход. В действительности, дело заключается в том, что родители чувствуют зависимость от своих детей, которой обычно даже не осознают!

Дети — настолько живые и волнующие существа, что родители часто втайне боятся, как бы без них их жизнь не стала грустной и унылой. А возможно, они боятся встретиться лицом к лицу с собой.

Когда они понимают и признают эти чувства, они начинают работать над пустотой в себе и в своей жизни. Они начинают смотреть, в чем бы им хотелось найти удовлетворение, и доверять своим собственным чувствам, идущим изнутри, и поступать согласно этим чувствам.

С этого момента дети начинают по-настоящему расцветать. Они, наконец, освобождаются от неосознанной необходимости пытаться брать на себя заботу о родителях, у них появляется свобода для того, чтобы сделать стоящей свою собственную жизнь!

Дети начинают делать то, что им действительно необходимо делать для себя. Они становятся теми каналами, которыми на самом деле и являются.

У одной супружеской пары — моих близких друзей — прекрасная дочь. С момента ее рождения родители осознавали в ней сильное существо и чувствовали, что у них есть связь с этим существом. Я присутствовала при ее появлении на свет — это удивительное событие происходило у них дома.

Через несколько минут после того, как она родилась, я держала ее на руках, и она смотрела прямо и твердо мне в глаза (раньше я слышала, будто бы дети в таком раннем возрасте не способны сфокусировать взгляд). Мне было совершенно ясно, что она хорошо осознает, что происходит.

Ее развитие происходило в значительной степени так, как я описывала. Она всегда пользовалась уважением, которого заслуживала, и к ней относились, как к высокосоциальному существу. В результате, она превратилась в по-настоящему замечательного ребенка.

Где бы она ни появлялась, люди всегда замечали ее сильное присутствие. Было хорошо видно, что она служит открытым каналом для Вселенной.

Медитация

Устройтесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и переместите свое сознание в место покоя в глубине себя.

Представьте перед собой своего ребенка. Посмотрите в его глаза и почувствуйте в нем сильное существо. Задержите на некоторое время это ощущение и воспринимайте любые чувства, представления, впечатления о том, кем на самом деле является ваш ребенок.

Скажите ему те слова, которые вам хотелось бы сказать, выразите ему свое уважение и признательность. Представьте, как ваш ребенок выражает вам свое уважение и признательность.

Если у вас больше одного ребенка, проделайте то же с каждым из них. Это очень эффективная медитация, она помогает открыть любовь и связь между вами и вашими детьми, независимо от их возраста.

Упражнение

Учитесь говорить детям правду и честно выражать при них свои чувства, даже если отсутствие контроля с вашей стороны вызывает у вас чувство уязвимости и неловкости. Спрашивайте их, что они думают о разных вещах, и старайтесь действительно прислушиваться к тому, что они говорят по этому поводу.

Если вы испытываете искушение дать совет, сначала спросите, хотят ли они его услышать. Если они ответят отказом, расскажите им вместо этого о том, что вы чувствуете.

Глава семнадцатая. Работа и игра

Наша культура одержима достижениями и производительностью. В результате, мы охвачены эпидемией «работа мании», в которую большинство из нас погружены больше, чем это необходимо или полезно для здоровья. Нам следует научиться расслабляться, баловать себя, веселиться.

Некоторые, наоборот, занимают прямо противоположную позицию — они знают, как расслабляться и играть, но им трудно сосредоточиться и отдавать работе достаточно много времени, чтобы что-нибудь довести до конца.

Когда вы каждое мгновение следуете своей энергии и делаете то, что, согласно вашим ощущениям, для вас правильно, разница между работой и игрой начинает исчезать. Работа перестает быть тем, что вы вынуждены делать, а игра — тем, что вы хотите делать.

Делая то, что вы любите, вы можете работать дольше и успевать больше, чем раньше, но, при этом, находить в своей работе такую радость и удовольствие, что временами она будет казаться игрой.

У каждого из нас есть своя настоящая цель в жизни и каждый представляет собой уникальный канал Вселенной. Мы вносим свой вклад в этот мир уже тем, что в каждое мгновение являемся самими собой.

Нам не нужно жесткое разделение: «это работа, а это игра». Всё смешивается в потоке следования энергии Вселенной, и деньги текут к нам потому, что, таким образом, мы создаем открытый канал.

Работа перестает быть чем-то таким, что вы вынуждены делать для выживания. Вы больше не работаете просто ради заработка. Вашим величайшим вознаграждением теперь служит наслаждение, которое вы испытываете, выражая себя.

Деньги приходят вместе с ним — как естественная часть того, что вы живете. Для многих работа и получение денег даже перестают быть непосредственно связанными одно с другим: вы начинаете ощущать, что делаете всё то, на что у вас есть энергия, и деньги сами приходят в вашу жизнь.

Больше не стоит вопрос: «Ты сделаешь то-то, и за это получишь деньги». И то и другое просто одновременно работает в вашей жизни, больше не нуждаясь в прямой причинно-следственной связи.

В новом мире трудно привязать дело своей жизни и истинное свое предназначение к чему-то конкретному.

Если говорить о карьере, представления старого мира учат нас, что, становясь взрослыми, мы должны решить, какую карьеру мы выбираем, а затем получать соответствующее

образование и предпринимать другие шаги, необходимые для осуществления этой карьеры. В результате, больше всего в жизни мы стремимся сделать карьеру.

В новом мире многие из нас являются каналами для ряда вещей, которые могут проходить через них в самых удивительных сочетаниях. Вы можете так и не определиться по поводу своей карьеры, потому что ее вообще не существует.

Ваш конкретный и уникальный способ самовыражения никогда не существовал раньше и никогда больше не повторится. Когда вы в своей жизни следуете энергии, она может вести вас в разных направлениях.

Вы можете выразить себя в различных сферах, которые начнут объединяться каким-то удивительным, интересным и совсем новым, творческим образом. Вы больше не сможете сказать: «Я — писатель (пожарный, учитель или домохозяйка)». Вы можете стать сочетанием всех этих профессий.

Вы будете делать то, что любите, что вам приятно делать, что легко к вам приходит, что содержит элемент поиска и вызывает у вас волнение. Всё, за что бы вы ни взялись, будет приносить вам удовлетворение и доставлять радость.

Это больше не будет работой, которую вы выполняете, чтобы потом получить за нее вознаграждение: «Я сейчас много работаю, зато потом я смогу получить лучшую работу. Я сейчас много работаю, зато потом смогу выйти на пенсию и наслаждаться жизнью. Я сейчас много работаю, чтобы потом иметь достаточно денег и свободного времени и во время отпуска хорошо развлечься».

Удовлетворение от того, что вы делаете, вы получаете в тот самый момент, когда это происходит. Когда вы представляете собой канал, всё, что вы делаете, становится важным вкладом — от самых простых вещей до самых значительных.

Преобразующей силой служит проходящая через нас энергия, а не то конкретное дело, которым мы занимаемся.

Когда я пишу книгу, оказывающую определенное воздействие на жизнь читателей, это происходит потому, что энергия Вселенной проходит через меня и соединяется с более глубоким уровнем вашего сознания. Слова и представления — это глазурь на пироге.

Они позволяют нашему разуму ухватить то, что уже изменилось. Не так уж и важно, что я написала книгу. Важно то, что я выразила себя, открылась и позволила созидательной энергии течь через меня.

Эта творческая энергия теперь проникает в других людей, в этот мир. Я испытываю удовольствие от того, что через меня течет эта энергия, другие люди испытывают удовольствие, получая ее. Это — преобразующее переживание.

Независимо от того, моете ли вы посуду, совершаете прогулку или строите дом, если вы делаете это с чувством, что вы находитесь именно там, где хотите быть, и делаете то, что хотите делать, полноту переживаемой вами радости будут ощущать все, кто находится рядом.

Если вы строите дом, и кто-то, проходя мимо, видит, как вы это делаете, на него окажет влияние полнота вашего переживания. Жизнь этого человека преобразуется в той степени, в какой он готов следовать влиянию энергии.

Хотя, он может и не осознать, что именно его задело за живое, он начнет воспринимать жизнь иначе. С ним будет происходить то же, что происходит с вами.

Если вы целостны и, входя в комнату, выражаете себя так, как чувствуете правильным для себя, это оказывает влияние на всех, кто находится в комнате, служа катализатором их собственного роста.

Даже если они не осознают этого или умом ничего не знают об этом, вы можете иногда видеть непосредственные результаты своей работы в качестве канала. Доказательства вы увидите, наблюдая изменения, происходящие в людях. Это невероятно волнующее и радостное переживание.

Вы можете обнаружить, что работа для вас больше не является вопросом карьеры на всю жизнь. Иногда вас привлекает какая-то конкретная область знаний. Вы можете принять решение

приобрести определенную квалификацию, которую вы используете для того, чтобы ваш канал мог работать так, как он хочет.

В такой ситуации вы пройдете через процесс обучения легко и естественно, и он принесет такое же удовлетворение, как и сама работа. Другими словами, больше не будет необходимости жертвовать настоящим, чтобы в будущем иметь то, что вы хотите.

Процесс обучения будет интересным, радостным и волнующим. Вы будете воспринимать его именно, как то, что вы хотите делать в данный момент.

Если вы следуете своему внутреннему руководству, занятия, обучение специальности, хождение в школу — всё это может превратиться в развлечение и приносить вам максимум удовлетворения.

Ваша работа тоже превратится в продолжение процесса обучения. Например, я провожу семинары не потому, что владею информацией и являюсь специалистом в этой области, а потому, что я люблю таким образом делиться собой. Такой обмен углубляет мои знания.

Кроме того, не существует строгой границы между процессом отдачи и процессом приобретения знаний, точно также, как не существует стены между работой и игрой. Всё перетекает одно в другое и сливается в едином, сбалансированном переживании.

У большинства людей действительно присутствует некоторое ощущение — пусть даже глубоко внутри — того, что им хотелось бы делать. Однако, это чувство обычно настолько подавлено, что принимает вид какой-то дикой, неосуществимой фантазии, чего-то такого, что вы никогда не делали.

Я всегда поощряю людей устанавливать связь с этими фантазиями. Наблюдайте и тщательно исследуйте свои самые невероятные фантазии относительно того, как бы вы хотели жить и что вы хотели бы делать.

В таких желаниях всегда есть искренность. Даже если это кажется невозможным, в таком образе всегда есть хоть крупица истины. Он что-то говорит вам о той вашей составляющей, которая ждет своего выражения.

Ваши фантазии могут многое рассказать вам о вас. Очень часто мне приходилось видеть людей, у которых есть глубокое ощущение того, что им хотелось бы делать, хотя они продолжали карьеру, не имеющую ничего общего с их желанием.

Люди предпочитают карьеру своему желанию, так как чувствуют, что она принесет пользу, или чтобы заслужить одобрение родителей или окружающих. Они считают, что делать то, что им действительно хочется, всё равно невозможно, поэтому следует заняться чем-то таким, в чём можно преуспеть.

Я призываю людей рискнуть попробовать то, что им действительно нравится. Ниже приведены примеры моей работы с некоторыми людьми и то, как они в результате выясняли свое истинное предназначение.

1. Одна яркая, талантливая женщина в течение многих лет работала с больными и умирающими. Хотя она была прекрасной медсестрой и великолепным целителем, со временем ей стало ясно, что она должна быть там, где можно было бы выразить себя более творчески.

Получив поддержку с моей стороны, она стала работать несколько дней в неделю в качестве медсестры, а в остальные дни вести семинары и давать консультации. При этом, она почувствовала больше удовлетворения, и это ее удовлетворение чувствовали все, кто находился рядом с ней.

2. Джозеф был молодым человеком, которому едва исполнилось двадцать. Следуя семейной традиции, он принял участие в бизнесе, который вели его отец и братья. Он весьма преуспевал в торговле недвижимостью и заключал удачные контракты.

Но проблема состояла в том, что он чувствовал: существует что-то еще, что он хотел бы делать в своей жизни. После многочисленных поощрений со стороны группы на одном из моих семинаров он признался в своем желании попробовать себя в искусстве, но был уверен, что его семья этого не одобрит.

Больше всего ему хотелось бы стать танцором. Первый шаг был сделан — он признался себе в том, чего он хочет. В конце концов, Джозеф собрался с мужеством и стал брать уроки танцев. Его большой талант сразу же привлек внимание преподавателя.

Молодой человек продолжал исследовать этот вид самовыражения в искусстве. Когда он сам стал осуществлять свое желание, оказалось, что семья готова поддержать его.

3. У моей близкой подруги было трое детей, она не имела университетского образования и жила на пособие. А хотела она заняться бизнесом. Она интуитивно чувствовала, что может иметь дело с большими суммами денег, но, учитывая ее положение, это ощущение, казалось, было лишено смысла.

И всё же, она решила попробовать себя в деловом центре Сан-Франциско. Ее сразу взяли на работу в качестве секретаря; потом она стала помощником администратора и постепенно ее навыки и ответственность доросли до самого высокого уровня.

В конце концов, она достигла цели, став биржевым маклером. Моя подруга любит свое дело, и ее дети от этого тоже только выиграли.

4. Женщина, пришедшая на один из моих последних семинаров, рассказала, что была талантливым пианисткой и надеялась играть для публики. Потом, по разным причинам, главной из которых было отсутствие веры в себя, она отказалась от своей мечты.

Она начала работать в офисе и обнаружила, что между работой и детьми у нее остается не так уж много времени для музыки. Прошло пятнадцать лет, и она чувствовала, что уже слишком поздно возвращаться к пианино. Ей казалось, что потерянное время не оставляет никаких надежд стать серьезным музыкантом.

Несмотря на все ее сомнения, мы всячески поощряли ее, по меньшей мере, опять начать играть. Я заверила ее, что, если она будет делать то, что любит, всё вернется без особого труда. Открывшись этой идее, она стала открываться и себе. Ее чувство безнадежности сменилось ощущением силы.

Некоторое время спустя, она позвонила, чтобы сообщить, что опять играет на пианино и чувствует себя прекрасно. Подруга попросила ее аккомпанировать хору, и она очень взволнована теми возможностями, которые начали открываться перед ней.

Медитация

Сядьте или лягте, приняв удобное положение. Закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, с каждым вдохом всё больше и больше расслабляя тело. Сделайте несколько еще более глубоких вдохов и расслабьте разум.

Освободитесь от всех напряжений в теле. Представьте, если хотите, как ваше тело почти полностью погружается в пол, кровать или стул.

Из самого расслабленного места внутри себя представьте, что вы делаете именно то, что вы хотите делать в своей жизни. Вы сделали потрясающую карьеру, которая приносит вам радость и удовлетворение.

Сейчас вы делаете то, что всегда рисовалось вам в ваших фантазиях, и ваша работа прекрасно оплачивается.

Вы чувствуете себя отдохнувшим, полным энергии и творческих сил. Вы успешно делаете то, чем вы заняты, потому что именно это вы и хотели делать. Вы каждую минуту следуете своей интуиции и получаете за это щедрое вознаграждение.

Упражнения

1. Следуйте любому внутреннему побуждению, которое у вас появляется в отношении вашей настоящей работы, или игры, или творческих желаний. Даже если это кажется абсолютно нереальным, всё равно следуйте внутреннему побуждению.

Например, если вам шестьдесят пять лет и вы всегда хотели быть балериной, идите в класс балета и наблюдайте; или, если хотите, начните брать уроки для начинающих. Сходите на балет и представьте себя среди исполнителей. Когда вы дома одни, включайте музыку и танцуйте.

Это даст вам возможность установить связь с той частью себя, которая хочет быть выражена таким — образом. Вы можете достичь в танцах гораздо больше, чем вам кажется

возможным, а также прийти к другим формам самовыражения, которые покажутся вам подходящими.

2. Составьте перечень любых фантазий, которые приходят вам в голову относительно вашей работы, карьеры или творческой деятельности, а также составьте перечень тех действий, которые вы планируете предпринять, чтобы их осуществить.

3. Опишите «идеальное положение дел» — совершенную работу или карьеру, точно такую, как вам хотелось бы. Описывайте в настоящем времени, как будто это уже так и есть. Не жалейте подробностей, чтобы придать своему описанию как можно большее ощущение реальности.

Спрячьте его куда-нибудь и загляните в него через несколько месяцев, или даже через год-два. Если ваши фантазии за это время полностью не изменились, есть очень высокий шанс обнаружить, что вы уже значительно продвинулись в направлении своей мечты.

Глава восемнадцатая. Деньги

Деньги являются символом нашей созидательной энергии. Мы изобрели систему, позволяющую использовать куски бумаги или металла для представления определенной единицы творческой энергии.

Например, вы зарабатываете деньги, тратя свою энергию, затем вы отдаете эти деньги мне в обмен на энергию, которую я вложила в написание этой книги или в проведение семинара, и т. п.

Поскольку созидательная энергия Вселенной во всех нас не имеет границ и всегда доступна, то же, в принципе, можно сказать и о деньгах.

Когда мы следуем своему внутреннему проводнику и идем по жизни вместе с потоком энергии, мы обнаруживаем, что денег у нас достаточно, чтобы делать то, в чем мы действительно нуждаемся и что действительно хотим делать.

Необходимость копить деньги часто отражает тот факт, что наша энергия где-то заблокирована.

Ваша способность обильно и мудро зарабатывать и тратить деньги основана на вашей способности быть каналом для Вселенной. Чем мощнее и открытее ваш канал, тем больше будет протекать через него.

Чем больше вы готовы доверять себе и идти на риск, следуя своему внутреннему проводнику, тем более вероятно, что вы получите столько денег, сколько нужно.

Вселенная будет платить вам, чтобы вы были самими собой и делали то, что вы действительно любите!

Деньги в старом мире

Старый мир основан на нашей привязанности к внешнему, физическому миру. Мы ищем удовлетворения в том, что находится вне нас. Поскольку мы верим, что выживание зависит от приобретения вещей, мы считаем, что удовлетворение можно найти в материальном благополучии.

В старом мире вы можете построить прочную финансовую структуру и заработать много денег, научившись эффективно действовать (старая мужская энергия).

Однако, так как ваши действия не направлены руководством Вселенной, которое идет от внутреннего женского, создание финансовой структуры часто влечет за собой страх, соперничество, борьбу и вам приходится дорого платить за зарабатываемые вами деньги.

Вы можете заработать деньги и обнаружить, что они управляют вами. Вы начинаете думать, что деньги важны сами по себе: «Если у меня будет достаточно денег, я смогу сделать то-то и то-то и буду счастлив», «Если у меня будет достаточно денег, я буду спокойна, а значит, и счастлива» или «Если у меня будет достаточно денег, я буду нравиться людям и это сделает меня счастливым».

С этой точки зрения, деньги представляются важной вещью, но до тех пор, пока вы к ним относитесь таким образом, деньги всегда бывают проблемой.

Если у вас слишком мало денег, вы всегда боретесь за то, чтобы заработать больше, и всегда боитесь, что их окажется недостаточно. Внутри всегда живет эта ужасная боль, вызванная тем, что вам не хватает чего-то, в чём вы нуждаетесь.

С другой стороны, при таком подходе, даже если у вас много денег, вы будете по-прежнему испытывать боль, потому что всегда будете бояться, что можете их потерять. Вы никогда не сможете иметь достаточно денег, чтобы гарантировать, что вы перестанете бояться.

Те, у кого мало денег, редко понимают, что большое их количество не избавляет от страха. Богатые люди обычно не чувствуют себя в безопасности, потому что никогда не знают, где могут потерять свои деньги.

Могут возникнуть обстоятельства, не подвластные их контролю, — они неразумно вложат деньги или кто-то их украдет.

Если безопасность опирается на наличие денег, то, независимо от того, много их у вас или мало, вас никогда не покинет чувство страха.

Если мы не понимаем, что деньги — это символ бесконечной энергии, и думаем, что количество их в мире ограничено, у нас оказывается две возможности: мы предпочитаем иметь много денег и постоянно испытываем чувство вины, или же решаем обходиться малым их количеством и возмущаться теми, кто богаче.

Если вы решаете иметь деньги, вы будете жить, зная, что у других их меньше, чем у вас. Вы будете беспокоиться, что у других денег меньше потому, что их больше у вас.

Возможно, вы постараетесь избавиться от чувства вины, отрицая или игнорируя его, или же попытаетесь облегчить свое сознание, помогая тем, кто оказался менее удачливым.

С другой стороны, вы можете сказать: «Я не хочу нести это чувство вины. Я не хочу брать больше своей доли. Меня вообще не заботят деньги. Поэтому, я всё сведу к минимуму. Я должен быть уверен, что ничего не забираю у других».

Проблема такого отношения в том, что, в конце концов, вы можете понять, что живете в нищете. Вы будете видеть вокруг прекрасные вещи, которые вам хотелось бы иметь, но вы не сможете этого сделать.

Вы будете видеть людей, у которых денег больше, чем могла бы составлять их доля, и это будет вас возмущать. В этих рамках старого мира нам, в основном, приходится выбирать между виной и возмущением.

Структура старого мира требует, чтобы мы действовали, исходя из нашей личной силы вместо того, чтобы позволить это сделать Вселенной.

Мы думаем: для того чтобы получить то, что нам хочется, мы действительно должны много работать, — рабочая этика, которая говорит: «Работай много и тяжело. Жертвуй и борись».

Мы так прониклись подобными идеями, что можем позволить себе преуспевать в финансовых делах только с помощью тяжелого труда, борьбы, жертв. Если вы добиваетесь успеха, делая деньги, вы обычно платите за это обеднением на эмоциональном уровне, а часто и на физическом.

Люди нередко доводят себя до болезни или даже до смерти. Страдания и эмоциональные жертвы приводят к тому, что, даже достигнув, в конце концов, успеха в житейских делах, они ощущают обездоленность и пустоту.

Другие вообще отказываются идти по этому пути. «Смотрите, к чему это приводит: борьба, жертвы, боль, отказ от себя, я просто не хочу иметь с этим дела. Мне в моей жизни достаточно самого малого количества денег».

Часто более чувствительные, склонные к духовным поискам люди выбирают именно этот путь, чтобы иметь возможность сосредоточиться на более «содержательных» вещах.

Проблема в том, что, в этом случае, вы, на самом деле, лишаете себя возможности иметь дело с одной из самых волнующих и прекрасных вещей в мире.

Отрицая деньги, вы отрицаете также значительную часть энергии Вселенной и тот способ, с помощью которого работает мир. Люди, избравшие путь отказа, обычно не знают, как обращаться с деньгами, и не желают хоть сколько-нибудь этому научиться.

Деньги в новом мире

Новый мир основан на внутреннем доверии ко Вселенной. Мы понимаем, что творческий разум и энергия Вселенной являются основным источником всего. Когда мы соединяемся с ним и уступаем ему, мы имеем всё. Пустота заполняется изнутри.

Мы понимаем, что деньги являются отражением проходящей через наш канал энергии. Чем больше мы научимся действовать в мире, основываясь на доверии к своей интуиции, тем сильнее будет наш канал и тем больше денег нам захочется иметь.

Роль денег в нашей жизни основана на нашей способности прислушиваться к своему внутреннему проводнику и не бояться поступать, согласно его руководству.

Когда вы отказываетесь от попыток контроля и учитесь прислушиваться ко Вселенной и действовать соответствующим образом, деньги всё больше входят в вашу жизнь.

Они текут легко, радостно и без усилий, потому что, при этом, вы не приносите никакой жертвы. Вы больше не привязаны к ним. Вместо этого, вы испытываете радость обучения тому, как следовать энергии Вселенной. Деньги — дополнительное вознаграждение в этом процессе.

Вы знаете, что деньги, на самом деле, не ваши, — они принадлежат Вселенной. Вы выступаете в роли хранителя или распорядителя денег. Вы используете их только на то, на что указывает вам Вселенная через вашу интуицию.

У вас нет страха их потерять, потому что вы знаете, что Вселенная о вас позаботится. Деньги могут приходить и уходить, но вы не можете утратить радость и удовлетворенность своей жизнью.

Когда вы чувствуете эту надежность и свободу, вы обычно привлекаете всё больше и больше денег, что постоянно укрепляет ваше доверие на более глубоких уровнях и заставляет делать более крупные ставки.

В конце концов, многие из нас призваны, как каналы манипулировать большими суммами денег из этого места служения Высшей Силе. Этот один из способов, к которому прибегает Вселенная для преобразования мира.

Активное и пассивное

Как и в любом другом творческом процессе, в процессе обмена деньгами существуют активный и пассивный аспекты.

Мужской, или активный способ делать деньги заключается в том, чтобы чего-то добиваться. Вы видите то, что хотите иметь, и готовы за это бороться.

Женский, или пассивный способ делать деньги заключается в том, чтобы привлекать к себе то, что вы хотите иметь.

Нам нужно уметь пользоваться обоими. Мы должны давать выход исходящей энергии, которая хочет двигаться к определенной цели и отваживается бесстрашно действовать для ее достижения.

Но мы должны также питать себя, ценить себя и быть настроенными на свое внутреннее «я», чтобы привлекать и получать то, что мы хотим. Многие развивают только одну из этих сторон.

Одни знают, как чего-то добиться, но им трудно что-либо привлечь к себе, другие знают, как привлекать, но боятся действовать. Поэтому, необходимо уравновесить эти энергии.

Может быть, вам нужно научиться принимать подарки, признательность, любовь и энергию, идущую к вам. А может быть, вам надо учиться источать свою энергию в мир, который будет поддерживать ее течение через ваш канал. Тогда энергия не будет заблокирована ни с той, ни с другой стороны.

Практически это означает, что вы должны быть готовы на некоторый риск в сфере работы и денег.

Если, чтобы иметь деньги и чувствовать себя в безопасности, вы делаете только то, что, по вашему мнению, вы должны делать, значит, вы не прислушиваетесь к голосу своей интуиции, который говорит, что вам, на самом деле, следует делать.

Это может казаться очень страшным — ведь от этого зависит ваша работа и ваши деньги. Люди часто хотят знать: «Что делать, если интуиция мне подсказывает в какой-то день не идти на работу? Что я буду делать потом? Что, если я потеряю работу?»

Если пропуск одного дня на работе кажется вам настолько рискованным, то возможно, что вам лучше этого пока не делать. Вероятно, сначала вы должны укрепить свой канал, следуя «менее глобальным» внутренним побуждениям.

Позвоните на работу и договоритесь, что вы пропустите полдня, или же запланируйте себе трехдневный уик-энд. И всё же, может быть, однажды вы проснетесь и будете точно знать: «Я не хочу идти на работу», и вы последуете этому импульсу и будете чувствовать, что всё хорошо.

Обычно, когда моя интуиция советует мне сделать перерыв, значит, я нуждаюсь в каком-то покое, в каком-то времени для творчества, чтобы пришло вдохновение, или просто мне необходимо время для того, чтобы осознать проснувшиеся старые чувства и освободиться от них.

Если вы отважитесь последовать своему внутреннему импульсу, то через несколько часов, а может быть, через несколько дней вы обнаружите, что ваша энергия действительно восстановилась. Вы сможете опять приступить к своим обязанностям и сделать то, что вам нужно, вчетверо быстрее.

Вы будете работать с большим вдохновением, и ваш подход к делу станет более творческим. Ничего плохого не случится, если вы отважитесь доверять себе. Если вы будете дома, может кто-нибудь позвонить и предложить лучшую работу, где вам будут больше платить (так было с моей подругой).

Вас может посетить вдохновение, и вам откроются блестящие возможности, или же вас притянет к кому-то, кто предложит вам принять участие в большом деле.

Правда, если вы ненавидите свою работу, энергия, которую вы на нее тратите, не захочет восстанавливаться. Кроме того, поскольку ваша творческая энергия не находит выхода, вы будете продолжать испытывать финансовую «заблокированность».

В конце концов, вы, скорее всего, оставите свою работу, потому что не сможете долго держаться за такое место.

По существу, весь вопрос о деньгах сводится к тому, чтобы как можно больше времени делать то, что вы действительно хотите делать. Вселенная отблагодарит вас за то, что вы идете на риск от ее имени.

Однако, важно, чтобы этот риск соответствовал уровню той структуры, которую вы создаете. Другими словами, если вы только начали учиться доверять и следовать своей интуиции, вы, по-видимому, не захотите браться за дело, которое стоит миллион долларов, основываясь на своем внутреннем ощущении.

Вы, вероятно, не захотите перепрыгивать построенное вами, в надежде на то, что сможете взлететь. Важно вначале научиться создавать малое. Учитесь следовать своей интуиции в повседневных вещах.

Говорите «нет», даже если вы чувствуете, что от вас требуют сказать «да». Делайте то, что хотите делать, даже если не знаете, почему вам этого захотелось. Действуйте, следуя импульсу.

Позвоните по этому номеру телефона. Запишитесь на этот семинар. Думайте о тех вещах, которые вы любите делать, и делайте их. Это укрепит вас и поможет подняться до уровня, когда вы будете способны совершать большие прыжки.

Равновесие

Как только вы начнете осознавать, что обучаетесь следовать своей интуиции, это заложит фундамент построения канала для денег. Но при этом, необходимо знать некоторые аспекты, связанные непосредственно с деньгами.

Важным качеством, которое необходимо развить при создании структуры своего канала, является равновесие. Если вы придерживаетесь крайности в каком-то деле, возможно, вам понадобится пойти на крайность в противоположном направлении, чтобы объединить и уравновесить оба аспекта.

Например, если вы беззаботно и небрежно относитесь к деньгам или отрицаете существование или важность денег в своей жизни, возможно, вам нужно создать структуру, связанную именно с деньгами.

Сюда входит: научиться подбивать баланс в своей чековой книжке, планировать расходы и понимать правила, которые управляют тем, как деньги работают в мире.

Вы убедитесь, что это интересное, даже захватывающее занятие. Не останется того, что отделяет вас от духа: вам откроется способ увеличить проходящий через вас поток.

Люди, которые не слишком понимают, что такое деньги, обычно избегают создавать структуры на том или ином уровне, потому что чувствуют, что правила, нормы и прочие ограничения будут мешать им ощущать волшебство жизни.

Они боятся, что им придется проводить всё время в обществе своего рационального разума, вместо того, чтобы плыть по течению. Если вы испытываете подобный страх, настройтесь на него и попросите Вселенную направить вас.

Вы можете это сделать таким образом, чтобы не испытывать неприятных ощущений. Возможно, вам будет полезно нанять кого-нибудь, кто показал бы вам, как организовать свои финансы. Этот процесс не должен быть болезненным. Вы убедитесь, что он будет поддерживать вас и побуждать к действию.

Тому, кто уже использует солидную структуру при работе с деньгами в мире, возможно, следует отказаться от такой структуры или ослабить ее.

Пора перестать следовать своим правилам и позволить, чтобы в вашей жизни работал вдохновляющий аспект духа денег. Доверяйте своей интуиции, позволяя ей вести себя, и не бойтесь делать не то, что вы обычно делаете.

Подобным образом, если вы из тех людей, которые берегут свои деньги и очень осторожно их тратят, вам следует научиться тратить более импульсивно, следуя своей интуиции.

Попробуйте тратить деньги, полагаясь на внутреннее чувство, которое говорит вам, что вам чего-то хочется. Научитесь следовать этим импульсам, и вы увидите, что это вас не разорит.

На самом деле это создаст большой приток денег в вашу жизнь. Вы приобретете способность отдавать и распределять их, основываясь на своей интуиции.

Если вы «транжира» и всегда тратите больше, чем имеете, вам, по-видимому, следует научиться планировать свой бюджет. Опять-таки, делайте это, следуя внутреннему чувству.

Если вы открыты своей интуиции, она скажет вам: «Эй, узнай что-нибудь о планировании. Научись составлять бюджет». Это поможет и поддержит вас.

Я не хочу ограничивать ваши чувства. Если вы будете следовать своей интуиции, она приведет вас к людям, которые смогут показать вам, как это делать, и это будет интересным для вас процесс, который поддержит ваш канал⁷.

Фокусировка

Другой важный момент, связанный с работой денег, заключается в том, что деньги всегда текут по каналу, который вы создаете в своей жизни для их получения. Являясь энергией, они притянутся туда, где наиболее необходимы.

Если для вас деньги — вопрос выживания, и с их помощью вы заботитесь только о своих насущных потребностях, именно на это и будут уходить ваши деньги.

Если вы начнете привлекать в свою жизнь больше денег, у вас может возникнуть тенденция к увеличению своих основных потребностей, и вам по-прежнему будет хватать только на выживание.

Именно это долгое время происходило со мной. Во мне была заложена программа, которая говорила: «Я могу иметь только такое количество денег, сколько мне жизненно необходимо. Нехорошо иметь больше, чем нужно для удовлетворения моих насущных потребностей».

В результате, я создавала новые потребности, в том числе, такие, которые невозможно было оплатить. Моя машина сломалась — и я получила очень большой счет за ее ремонт, моя кошка заболела — и мне пришлось оплачивать огромный счет ветеринару.

Любые дополнительные деньги, которые приходили ко мне, уходили либо на оплату несчастных случаев, либо на покрытие основных потребностей. Ничего не оставалось на развлечения, творчество или предметы роскоши.

Я обнаружила, что мне следует создать бюджет, который включал бы не только то, в чем я нуждаюсь, но и то, чего я хочу.

Я начала разумно: «Я хочу покупать, по меньшей мере, по одной более или менее изысканной или роскошной вещи каждый месяц. Кроме того, я хочу делать что-то, что являлось бы для меня развлечением».

Я включила всё это в свой бюджет, и на это тут же появились деньги. Такова сила составления бюджета. Бюджет подобен проекту: если вы визуализируете образ того, что хотите иметь в жизни, вы создадите и необходимые для этого деньги. Составленный бюджет вы можете просто расширять шаг за шагом.

История моих денег

Большую часть моей взрослой жизни у меня было мало денег. Я никогда слишком сильно на них не концентрировалась, у меня просто не было к ним интереса.

По существу, я делала всё, что должна была делать, чтобы платить за квартиру и оплачивать счета, но большую часть своего времени и внимания уделяла образованию и стремлению к сознательному творческому развитию.

Я всегда делала всё, что было нужно, чтобы заработать деньги, — проекты, домашнюю работу, всякие случайные работы, даже открыла собственный бизнес. В какой-то период у меня одновременно было от пяти до девяти работ — в течение целых шести месяцев!

Я привыкла жить на грани, не слишком понимая, откуда приходят деньги. За эти годы я научилась верить, что, каким-то образом, деньги обязательно появятся. Иногда мне приходилось отдавать свой последний доллар, но потом, так или иначе, деньги опять приходили. Это меня всегда удивляло.

Потом, когда я стала всё больше доверять своей интуиции и действовать согласно ей, научилась прислушиваться к своему внутреннему проводнику и отважилась выйти в мир, я постепенно сделала карьеру, давая консультации, проводя семинары, издавая собственные книги.

Начав следовать своему страстному увлечению, я стала зарабатывать больше денег и это привело к более обеспеченной жизни. В результате, я имела хороший доход, жила в прекрасной квартире, делала по большей части то, что мне хотелось делать.

Я стала постепенно привыкать к этому количеству денег, хотя оно никогда не было слишком стабильным. Я из месяца в месяц жила по-прежнему, но поток денег, похоже, продолжался. Я постоянно подтверждала свою веру в то, что Вселенная заботится обо мне, и пыталась следовать ее руководству.

Но, совершенно внезапно, пришло время, когда я оказалась без денег. Произошло что-то неожиданное, и я тут же попала. Оплатив счета, я заглянула в чековую книжку и увидела, что там ничего не осталось.

У меня не было никаких сбережений или других источников денег. Я испугалась, потому что, к тому времени, уже привыкла располагать определенной суммой.

Но самым удивительным в этом переживании было то, что чувство страха я испытывала не более пяти минут. Я подумала: «Боже мой, что же я буду делать?» И вслед за этим, почувствовала полное спокойствие.

Я пережила эти пять минут страха, — а потом никакого страха относительно денег не осталось. Я знала: всё будет хорошо. Я знала, что готова делать всё, о чем попросит меня Вселенная.

Помню, я подумала: «Что ж, я люблю свою квартиру, но могу от нее отказаться. Я люблю все эти вещи, которые у меня есть, но могу от них отказаться. Если Вселенная хочет, чтобы я жила в палатке где-нибудь на заднем дворе, я буду жить там. Возможно, это будет замечательно».

Это было невероятное чувство доверия и понимания того, что потеря любых принадлежащих мне вещей не имеет особого значения. Что бы мне ни пришлось делать дальше, это тоже будет замечательно. Я смогу об этом позаботиться.

Это не было просто знанием разума, потому что разумом я это знала уже довольно долго. Пережив пять минут страха, я приобрела чувство бесстрашия. На эмоциональном уровне я знала, что всё будет хорошо. Это было очень глубокое переживание.

В результате, я немного сократила свои расходы и слегка изменила образ жизни. Это не вызвало никаких неприятных ощущений, и я не чувствовала себя обедневшей. На самом деле, это была приятная обязанность какое-то время соблюдать дисциплину. Всё, в чем я нуждалась, было обеспечено.

Пришли деньги, позволившие покрыть мои расходы, и я почувствовала облегчение. Я знала, что вышла на уровень доходов, с которым моя форма в настоящее время в состоянии справляться. Ни по способу, ни по форме я не забегала вперед.

Всё выглядело так, как будто бы я пришла на землю и возвожу здание на твердом фундаменте — фундаменте доверия Вселенной. Глядя оттуда, я знала: количество денег в моей жизни будет увеличиваться, и я больше никогда не вернусь к состоянию их отсутствия.

После этого происшествия поток денег в моей жизни стал увеличиваться. Я поднялась на новый уровень бизнеса и имею дело с финансами, с какими мне никогда не приходилось сталкиваться прежде.

Было очень приятно научиться следовать Вселенной на одном уровне, но возможность учиться доверять на более высоком уровне, где и ставки выше, явилась новой пробой моих сил.

Столкнувшись с этим новым уровнем успеха, я вначале почувствовала себя довольно невежественной и беспомощной. Поняв, что нуждаюсь в помощи, я попросила Вселенную послать мне нужных людей, которые могли бы учить и вести меня в этой области.

После бесед с несколькими финансовыми советниками, меня свели с бухгалтером и коммерческим управляющим, которые оказались прекрасными моими помощниками и помогли мне научиться тому, что мне было необходимо знать.

Подобно многим людям, я обнаружила, что, когда мои доходы растут, расходы и ответственность, похоже, растут вместе с ними! Но интересно то, что это же работает и наоборот: мне казалось, что я всегда получаю ровно столько денег, сколько мне нужно для поддержания того образа жизни, который я создала.

Иногда, когда мне приходилось сталкиваться с большими неожиданными расходами, я начинала сомневаться, удастся ли их возместить. Но, так или иначе, это всегда происходило, часто самым удивительным и неожиданным образом.

Иногда мне кажется, что какая-то высшая сила во мне наблюдает за мной и заставляет всё работать. Моя задача заключается в том, чтобы продолжать на практическом уровне учиться, как управлять своим бизнесом и финансовым положением.

Одновременно я продолжаю свою внутреннюю работу, обучаясь тому, как не подталкивать себя, как расслабляться и принимать. Чем больше я привожу себя в состояние равновесия, тем равномернее деньги текут в мою жизнь.

Я хочу рассказать одну удивительную историю, иллюстрирующую те чудеса, которые творит Вселенная, когда мы доверяем себе и следуем собственной интуиции.

В первом издании «Жизни в Свете» я писала о приобретении земельного участка на Гавайях, потому что у меня было сильное интуитивное ощущение, что это именно то, что следует сделать.

Если рассуждать логически, такая покупка не имела смысла, и мои финансовые советники не были в восторге от моего решения. Но это меня не остановило, — я чувствовала, что это правильно для меня.

Одним из факторов в пользу такого решения послужило то, что эту прекрасную землю должен был купить один бессовестный разработчик. Когда я писала книгу, я не была вполне уверена в том, что произойдет дальше, но чувствовала, что могу себе полностью доверять.

Потом у меня не раз возникали сомнения относительно принятого решения. Я хотела построить дом и обеспечить себе надежный тыл на Гавайях, но вскоре поняла, что купленного участка для осуществления моих планов недостаточно.

Кроме всего прочего, он находился на острове Мауи, а я чувствовала, что мне необходимо жить на острове Кауаи. В конце концов, я решила его продать. Но это заняло некоторое время и привело к каким-то финансовым потерям.

Поскольку продажу осуществлял агент, я не встречалась с покупателями моего участка. Потери я списала на плату за обучение, и, в конце концов, приобрела участок там, где действительно хотела, — на Кауаи (где и живу до сих пор).

Несколько лет спустя, моя мать, которая живет на Мауи, случайно встретила с семейной парой, купившей мой участок. Они рассказали ей удивительную историю.

«Они жили в Лос-Анджелесе, много работали и страстно стремились серьезно изменить свою жизнь. Прочтя мою книгу «Созидательная визуализация», решили переехать на Гавайи. Они начали визуализировать идеальное владение, которое им хотелось бы там иметь, — образы и ощущения были очень яркими.

Они отправились на Мауи и осмотрели множество участков, но ни один им не подошел. Уже готовые вернуться ни с чем, они поехали посмотреть последний участок, и он оказался именно тем, что они видели в своем воображении!

Были еще какие-то предложения, но именно этот участок казался тем, что им нужно, и они смогли его купить. И, только подписывая бумаги, они поняли, что покупают мой участок!

В результате, мы стали друзьями. Они прекрасно распорядились землей, устроив очаровательную цветочную ферму и «гостиницу с завтраками», и уже много лет счастливо живут там.

Теперь я понимаю, что Вселенная вела меня к приобретению этого участка, чтобы гарантировать, что он попадет к людям, которые сумеют о нем позаботиться. Я потеряла немного денег, но зато испытала огромную радость.

Медитация

Сядьте или лягте, приняв удобное положение. Закройте глаза и начинайте дышать легко и естественно. С каждым вдохом вы всё больше расслабляетесь.

Обратите внимание на свои ощущения. Как вы себя чувствуете в эмоциональном плане? Как себя чувствует ваше тело? Обратите внимание на энергию в своем теле. На что похожи ощущения, которые она вызывает? Представьте, как вы с каждым вдохом получаете всё больше энергии.

Теперь представляйте эту энергию в виде денег. Когда вы открываетесь своей собственной энергии, вы открываетесь изобилию.

Представьте, что вы имеете столько денег, сколько нужно вам для того, чтобы сделать всё самое необходимое и чтобы вести образ жизни, который находился бы в гармонии с вашей сущностью и с Землей.

Упражнение

Отсутствие денег может служить отражением энергетических блоков у вас внутри. Запишите все способы, с помощью которых вы ограничиваете свои желания и творческие возможности. По каким причинам вы не делаете того, что хотите делать? Вот несколько примеров:

1. Я занимаюсь административной работой в офисе, тогда как, вместо этого, я хотела бы работать с детьми.

2. Я хочу заниматься медитацией, но у меня никогда нет на это времени.

3. Я хотел бы лучше изучить искусство, но у меня нет времени: я вынужден зарабатывать на жизнь.

4. Я хотела бы сказать своей матери (другу, партнеру), как я себя чувствую, но боюсь, что это причинит ей (ему) боль. А теперь представьте себя делающим именно то, что вы хотели бы делать в каждой из этих областей.

Глава девятнадцатая. Здоровье

Тело — это основной объект нашего творчества, носитель, который мы избрали, чтобы проявить себя в физическом мире.

Глядя на свое тело, прислушиваясь к нему и чувствуя его, мы можем, в значительной степени, повлиять на свои духовные, ментальные и эмоциональные энергетические характеристики.

Тело является основным механизмом обратной связи, который может показать нам, что работает и что не работает в нашем способе мыслить, выражать себя и жить.

Любой нормальный ребенок, растущий в достаточно положительном окружении, имеет прекрасное, сильное тело, исполненное жизненных сил. Эта красота, живость и сила — просто естественная энергия Вселенной, свободно проходящая через него, не встречая препятствий со стороны негативных установок.

В благоприятном окружении маленькие дети — полностью спонтанные существа. Они едят, когда голодны, засыпают, когда устали, и выражают именно то, что чувствуют. Поэтому, их энергия не заблокирована, и они постоянно пополняют свои силы за счёт собственной природной энергии.

Поскольку воспитание любого из нас даже не приближается к совершенному, мы начинаем очень рано вырабатывать привычки, идущие вразрез с нашей природой.

Эти привычки предназначены для того, чтобы помочь нам выжить в том невротическом мире, в котором мы оказываемся. Мы перенимаем эти особенности поведения от своих близких, друзей, учителей и общества в целом.

Когда мы следуем поведению, которое наблюдаем у других, или когда пытаемся следовать правилам, установленным другими, мы можем пойти по пути, направленному против нашего естественного потока.

Мы прекращаем делать то, что необходимо нам физически и эмоционально; мы больше не говорим и не делаем того, что действительно чувствуем. Мы перестаем прислушиваться к сигналам, посылаемым нам нашим телом относительно пищи, отдыха, физических упражнений и заботы, в которых оно нуждается.

Становится слишком рискованным следовать собственной энергии, так что мы блокируем этот поток и постепенно начинаем ощущать всё меньше и меньше энергии и жизненных сил.

Когда поток энергии уменьшается, тело перестает физически обновляться с нужной скоростью; в результате, оно стареет и разрушается.

Если мы постоянно следуем негативной линии поведения, тело начинает ее отражать, например, сгибается, выражая внутренний шаблон — сделаться маленьким и бессильным.

Если вы готовы позволить энергии Вселенной течь через вас, согласны доверять и следовать своей интуиции, вы ощутите увеличение жизненных сил, а ваше тело отразит это событие улучшившимся здоровьем, красотой и жизнеспособностью.

Всякий раз, когда вы не доверяете себе и не следуете внутренней правде, вы уменьшаете свои жизненные силы, а ваше тело отражает это потерей жизнеспособности, оцепенением, болью, а, в конце концов, и физическими заболеваниями.

Недомогание⁹ — это послание от нашего тела о том, что мы не следуем своей подлинной энергии или игнорируем свои чувства. Тело подает нам много подобных сигналов, начиная с относительно слабых ощущений усталости и дискомфорта.

Если мы не обращаем на них внимания и не вносим соответствующих изменений, тело начинает подавать более выразительные сигналы, включая слабые тупые боли, острые боли и легкие заболевания.

Если мы по-прежнему ничего не предпринимаем, в конце концов, может возникнуть серьезная или фатальная болезнь или несчастный случай.

Более сильных посланий обычно можно избежать, обращая внимание на более слабые. Но даже при получении достаточно выразительных посланий, еще не поздно исцелиться, если вы этого действительно хотите.

Однако, в этот момент многие существа не выбирают исцеление. Они предпочитают оставить свои тела и начать сначала в новом теле (или уйти в другую реальность), вместо того чтобы попытаться пройти через старые шаблоны в этом.

Если вы страдаете от недомогания (недостатка легкости), отдохните. Когда ваше тело нездорово, оно всегда хочет легкости и покоя. Когда вы успокоитесь, задайте своему телу вопрос, какое сообщение несет ваша болезнь. Тело всегда попытается сказать, что вам необходимо для того, чтобы стать здоровым.

Одна моя подруга страдала от жестокой боли в правой части лица. Интуитивно она почувствовала, что боль успокоится, если она раскроет рот и скажет как можно больше из того, чего хочет и о чем знает.

Так она и сделала, после чего боль стала легче, но всё же, не проходила. Однажды вечером, готовая довериться Вселенной, моя подруга рассказала ей, что чувствует себя совершенно больной, и попросила ответа, после чего выбросила эту проблему из головы и легла спать.

Этой же ночью, во сне, она услышала голос интуиции, советовавшей ей перестать принимать пивные дрожжи. Сообщение показалось ей слишком странным, и, не обратив на него внимания, она продолжала их принимать.

Однако, несколько дней спустя, вняв непрекращавшимся подсказкам интуиции, она, всё же, отказалась от дрожжей. Через два дня боль прошла.

Когда вы просите об исцелении, вы никогда не знаете, что ваше тело собирается вам сказать. Оно может сказать, чтобы вы что-то перестали или, наоборот, начали есть, выразили какие-то свои чувства по отношению к подруге, оставили свою работу или сходили к врачу. Задача состоит в том, чтобы задать вопрос и услышать ответ.

Однажды ко мне пришел клиент, который в течение полутора лет страдал от сильной боли в спине. Во время сеанса я попросила его установить связь с болью и спросить свое тело, что оно пытается сказать ему.

Когда он это сделал, то осознал, что он так и не оплакал смерть своей матери и не выразил гнева, который он испытывал по отношению к своему отцу. И гнев, и печаль он хранил в своей спине. Признание этого немного облегчило боль.

После продолжения нашего разговора он смог оплакать смерть матери. Вскоре после этого, он ощутил готовность выразить свой гнев по отношению к отцу. Он стал рассказывать мне обо всех своих чувствах и записывать их.

Боль в спине прошла, более того, она продолжала оставаться барометром подавленных чувств: теперь он знал, что, если она появилась, значит нужно «поддержать себя», выразив какие-то чувства.

Когда симптом уже успел развиться, он всегда может вернуться, если повторяется то же поведение. Наши тела аккуратно сообщают нам о любой заблокированной энергии. Ниже приведены некоторые общие причины болей или болезней тела.

Они могут соответствовать тому, что происходит с вами, а могут и не соответствовать. В каждом конкретном случае подтверждением служит избавление от боли. Используйте приведенный ниже перечень, если вы чувствуете, что он вам подходит, или составьте собственный.

Головная боль: две конфликтующие энергии, или два чувства внутри; дайте голос обеим сторонам. «Сейчас я готов услышать все свои чувства».

Простуда: тело нуждается в отдыхе, отпущении от старого; необходимо вернуть телу равновесие. «Сейчас я готов отпустить старое. Сейчас я вынужден отдохнуть и облегчить свою жизнь. Мое тело в полной гармонии».

Проблемы с кожей лица: сдерживаете мужскую энергию; необходимо предпринять действие, выразить себя более непосредственно. «Я стремлюсь выразить всё, что я чувствую и чего хочу. Я выражаю свои чувства прямо и ясно».

Сыпь на коже: желание вырваться и что-то предпринять; спросите себя: «Что мне так хочется сделать? К чему я испытываю зуд?» «Я делаю то, что говорит мне моя интуиция. Я готов попробовать что-то новое. Я делаю то, что хочу делать».

Аллергии: отсутствие доверия к интуитивным или инстинктивным энергиям; подавленные чувства. Аллергии, при которых слезятся глаза, часто свидетельствуют о подавленной грусти. «Я доверяю своим чувствам и выражаю их. Совершенно безопасно чувствовать и выражать свою грусть и свой гнев».

Боль в спине: чувство, что вы вынуждены поддерживать других, мир. Необходимость выразить и поддержать свои чувства; боль в нижней части спины — часто это подавленная грусть; боль в верхней части спины — подавленный гнев. «Я поддерживаю все свои чувства. Я забочусь о себе. Я выражаю свои чувства и доверяю им. Я верю в то, что другие сами могут о себе позаботиться».

Менструальные спазмы: недостаточно уважаете свой женский аспект, не прислушиваетесь к нему; необходимо успокоиться и заглянуть внутрь. «Я полностью уважаю свое женское начало и делаю то, что оно предлагает мне делать. Я регулярно расслабляюсь, отдыхаю и лелею себя».

Проблемы со зрением: нежелание видеть что-то в себе или в мире. Часто это принятое в раннем возрасте решение не смотреть на то, что вы интуитивно «видите», потому что это слишком больно; когда заслоняется внутреннее зрение, обязательно ослабляется внешнее зрение. «Сейчас я готов ясно всё видеть в своей жизни».

Проблемы со слухом: потребность заслониться от внешних голосов и влияний; потребность больше прислушиваться к своему внутреннему голосу. «Я не должен слушать никого другого. Я слушаю собственный внутренний голос и доверяю ему».

Вредные привычки

Чем меньше мы доверяем своей естественной энергии, тем скорее мы будем прибегать к таким наркотикам как кофе, сигареты, алкоголь, нездоровая пища или переедание, марихуана, кокаин и тому подобное, пытаясь манипулировать своей энергией.

В результате, мы еще больше истощаем свое тело и всё больше ему не доверяем.

Большинство людей боится своей энергии и силы. Они боятся быть слишком значительными или слишком мелкими, боятся иметь слишком много энергии или иметь ее недостаточно. На самом деле, если люди готовы отказаться от вредных привычек, они находят собственный совершенный поток энергии.

Сделав это, они подсоединяются к своему подлинному источнику силы и творческих возможностей.

Я рассматриваю любую вредную привычку, как средство, к которому люди прибегают, чтобы контролировать свою силу. Многие сильные и творческие натуры становятся рабами привычки, потому что у них нет внутренней силы, чтобы поддержать свою энергию.

При отсутствии доверия ко Вселенной собственная сила и творческие способности могут показаться сокрушительными. С помощью различных средств можно подстегнуть свою естественную энергию, а можно ее приглушить, но, в любом случае, вы останавливаете естественный поток Вселенной, проходящий через вас.

Не нужно становиться рабом привычки, чтобы понять, что вы используете данное вещество, чтобы манипулировать своей энергией. Возможно, вы замечали, что выпиваете три чашки кофе, чтобы повысить свою энергию, а вместо этого чувствуете, что ее стало еще меньше.

(Мы — нация, пристрастившаяся к кофе, который я считаю сильным наркотиком, потому что он сильно ухудшает нашу способность доверять себе и следовать своей энергии.)

Ключ в том, чтобы замечать, что вы делаете. Осознавать, когда и почему вы пьёте кофе. Замечать, как он изменяет вашу энергию. В конце концов, вы обнаружите, что больше не нуждаетесь в нём.

Признайте, что все мы используем те или иные вредные привычки, чтобы подстегивать себя. Лекарство от этого — развить доверие к себе и Вселенной. Повысить свою готовность испытывать собственную силу и энергию. Это и есть подлинное исцеление.

Тем, кто страдает наркоманией или алкоголизмом, одного осознания недостаточно. Это может помочь вам увидеть собственные проблемы и то, насколько вы закрыты, но обычно физическая зависимость берет верх над любым осознанием.

Поэтому, я советую таким людям обратиться за помощью и поддержкой к группам типа «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы», чтобы избавиться от алкогольной или наркотической зависимости. Это даст телу возможность исцелиться, а духу и эмоциям — возможность быть услышанными.

Чтобы получить больше информации по самоисцелению, я могу вам рекомендовать свою книгу: «The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Aspects of Life» (Четыре уровня исцеления: Руководство по уравниванию духовного, ментального, эмоционального и физического аспектов жизни).

Медитация

Сядьте или лягте, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. При каждом вдохе почувствуйте, как ваше тело всё глубже и глубже расслабляется.

Расслабьте свой ум, пусть ваши мысли плывут по течению. Старайтесь не привязываться ни к одной из появляющихся мыслей. Ощутите себя расслабившимся, в спокойном месте внутри.

Это глубокое место является для вас источником живительной силы и исцеления. Знайте, что вы можете отправиться туда и найти всё, в чём нуждаетесь, чтобы знать, как исцелить себя.

Если у вас проблемы со здоровьем или возник вопрос, который вы хотели бы задать интуиции относительно своего тела, воспользуйтесь возможностью сделать это сейчас.

Спросите: «Что я должен сейчас сделать, чтобы вылечить себя? Что нужно моему телу?» Задав вопрос, оставайтесь открыты любому ответу, который придет к вам.

Ответ или интуитивное ощущение может прийти сразу же, а может и в течение следующих пары дней. Это может быть либо непосредственное решение, либо указание человека или места, где вы получите требуемый ответ.

Знайте, что вы можете помочь себе и что в вас живет безграничная мудрость.

Произнесите, вслух или про себя, следующие аффирмации: «Сейчас я исцеляю себя. Я полон энергии и жизненных сил, я излучаю здоровье».

Ещё одна медитация

Если у вас болит какая-то определенная часть тела, попробуйте следующую медитацию. Устройтесь удобно, сделайте несколько глубоких вдохов, полностью расслабьте тело и разум. Теперь настройте своё сознание на больное место и спросите, что оно чувствует и что пытается вам сказать.

После этого, будьте восприимчивы к своим ощущениям и слушайте, в чём будет заключаться их сообщение. Спросите эту часть своего тела, что вам следует делать, чтобы быть здоровым. Будьте внимательны и следуйте тому, что она вам скажет.

Глава двадцатая. Ваше безупречное тело

Работа над тем, чтобы тело стало прекрасным, начинается со следования естественному потоку своей энергии. Доверяйте себе. Выражайте себя физически так, как вам кажется правильным.

Спите столько, сколько вам требуется. Не вставайте, если вы чувствуете, что ещё нуждаетесь в отдыхе. Ешьте то, чего ваше тело действительно хочет, и следуйте своему сердцу. Если вы готовы доверять своему телу, вы будете знать, что для него лучше всего.

Это звучит достаточно просто. Но проблема заключается в том, что нас учили не доверять своему телу и держать его под контролем. Некоторые религии даже считают, что главное — это сила духа, тогда как тело — всего лишь слабый, грешный инструмент дьявола.

Хотя мы достаточно развиты, чтобы, в основном, стараться открыто не выражать подобных суждений, мы всё ещё не доверяем своему телу. Наша культура приучила нас игнорировать тело и его потребности.

Мы решили, что рабочий день с девяти до пяти при трехразовом питании — это и есть «приемлемый» образ жизни; и мы ждём от наших тел сотрудничества, даже если они при этом не чувствуют себя хорошо.

Используя рассудок, мы разработали теории, диктующие, что хорошо для нас и что плохо, какую пищу нам следует есть и какую не следует.

Будучи детьми, мы приобретаем привычку следовать внушенным нам родителями и обществом правилам приема пищи. Даже если вам хочется съесть во время обеда что-нибудь особенное или вообще пообедать в другое время, вы, скорее всего, боитесь, что это будет противоречить нормам системы.

Тело может говорить вам одно, а общество — другое. Многие из нас учатся не доверять себе с самого раннего возраста. Это недоверие приводит к внутреннему конфликту и дисбалансу в нашей системе.

Оно может вызвать борьбу между нашими деспотом и бунтарем, которая будет длиться всю жизнь. Когда вы бунтуете, у вас часто появляется непреодолимая тяга ко всему, чего вы обычно не хотите, если следуете своему естественному потоку.

У вас также может развиться привычка идти по пути наименьшего сопротивления. Ваше тело может отреагировать на этот дисбаланс чрезмерным увеличением веса, нервозностью, потерей веса, развитием вредных пищевых привычек или аллергиями.

Чтобы решить эти проблемы, вам приходится еще жёстче контролировать себя, следуя строгим ограничивающим диетам. Это заставляет вас чувствовать себя лишенным чего-то, так что, в результате, «бунтарь» опять берет верх, и вы начинаете есть именно ту пищу, которой старались избегать.

Тот же конфликт может разыграться и по поводу физических упражнений. Многие считают, что единственный способ поддерживать свое тело в форме — это изнурять себя физическими упражнениями. Сопrotивляясь этому насилию, мы часто становимся апатичными и вообще отказываемся от гимнастики.

Наше общество способствует такой борьбе и пользуется ею. Нам постоянно показывают, как красиво может выглядеть тело, и продают способы того, как это сделать. Нам навязывают диеты, чудесные программы похудения, низкокалорийную обезжиренную пищу и членство в клубах здоровья.

Мы постоянно втискиваем свое тело в какие-нибудь новые представления о здоровье и красоте. Проблема в том, что когда мы приспособливаем к себе внешние стандарты, мы постоянно испытываем неудовлетворенность по поводу того, как мы выглядим или как мы себя чувствуем.

Путь к здоровому, сильному и красивому телу — научиться доверять себе и любить себя. Этот процесс можно начать с осознания всех своих представлений о том, как вы должны выглядеть и как себя чувствовать; что вы должны есть, какие должны делать упражнения и т. п.

Полезно записывать всё это, добавляя сюда новые открытия о ваших шаблонах. Такие записи помогут вам меньше отождествляться с этими представлениями, так что у вас появится больший выбор, какому из них следовать, и следовать ли вообще.

При этом, вы можете обнаружить ещё некоторые свои основные субличности, например, педанта (того, кто хочет, чтобы вы жили в соответствии с его очень высокими идеалами), толкателя (того, кто заставляет вас достигать целей, поставленных педантом) и внутреннего критика (того, кто постоянно напоминает вам, в чём вы не оправдали ожиданий).

Когда вы осознаете эти модели и энергии и не будете автоматически руководствоваться ими, вы можете начинать задавать себе вопросы, чего вы на самом деле хотите, и настраиваться на собственные интуитивные ощущения того, что вам, по-настоящему, подходит.

В конечном счёте, самыми лучшими советчиками относительно того, что для вас хорошо и как о себе позаботиться, являются ваше тело и ваша интуиция.

Когда вы начнете уделять внимание своему телу, то вскоре обнаружите, что оно само подскажет вам, что нужно есть, как оно хочет двигаться и какие делать упражнения.

Некоторые люди, просто следуя своей энергии, разрабатывают собственные диеты и комплексы упражнений, которые в точности соответствуют тому, в чём нуждается их тело, причём, время от времени, всё это может меняться.

Например, в какой-то период тело может требовать энергичных упражнений, которые, в этом случае, приносят удивительную бодрость и удовлетворение. В другой период, оно может хотеть отдыха или очень легкой физической нагрузки.

Многие находят, что они нуждаются в дополнительной информации и помощи. В этом случае, внутренний проводник приводит их к соответствующим книгам, диетологу, тренеру, врачу или учителю.

Это прекрасно, и следование чьей-то диете или комплексу упражнений часто оказывается очень полезным — до тех пор, пока вы чувствуете, что они вам подходят.

Процесс налаживания взаимоотношений с собственным телом может занять некоторое время и потребовать помощи и поддержки.

Наши ощущения собственного тела обычно определяются очень глубокими проблемами, которые связаны с нашей самооценкой, личностью, семьей, сексуальностью и т. п. При выявлении этих глубинных проблем, бывает полезной поддержка врача.

Если у вас хронические проблемы с весом, вредные гастрономические привычки или нарушения, связанные с питанием, я настоятельно рекомендую обратиться за помощью к врачу, группе поддержки или к специальной программе лечения, предназначенной для решения именно этих проблем.

К счастью, в наши дни существует множество прекрасных программ и консультантов в этой области. Многие также находят поддержку через общество «Анонимных обжор», которое предлагает бесплатную программу, состоящую из двенадцати этапов, и имеется в большинстве городов.

Уверенность в себе

Одним из важнейших ключей к созданию здорового красивого тела является умение последовательно утверждать себя в своей жизни. Я обнаружила, что большинство людей с телесными проблемами склонны сомневаться в себе, боятся доверять своим чувствам и действовать согласно им.

Особенно необходимо, в подобной ситуации, научиться говорить «нет» другим людям, когда вам не хочется чего-то делать.

У многих людей с избыточным весом, с которыми мне приходилось работать, отсутствуют строгие личные границы: они стараются угождать другим и заботиться о них и позволяют вмешиваться в свою жизнь и эксплуатировать себя.

Поэтому, такие люди нуждаются в лишнем весе, который служит им буфером, способом создания некоторой дистанции между ними и миром.

В частности, женщины боятся, что, приобретя стройность, они станут слишком сексуальными. Они боятся привлекать нежелательное внимание или энергию, и не доверяют себе в том, как с нею поступать.

Некоторые люди боятся оказаться слишком чувствительными и ранимыми и не знают, как защитить себя. Другие боятся быть слишком «не от мира сего», они используют свой вес, чтобы не отрываться от земли.

Если у вас есть подобные проблемы, вы можете всю жизнь сидеть на диете и не сбрасывать лишний вес, потому что подсознательно нуждаетесь в нём.

Вот почему процесс самоутверждения жизненно важен. Если вы научитесь подкреплять свои чувства действием, вы создадите внутреннюю силу и защиту. Вы не будете бояться оказаться в новой ситуации и привлечь внимание и энергию, зная, что вы способны сказать «нет» всему, что вам не слишком нравится.

Вы будете знать, что можете доверять себе и способны о себе позаботиться. Ваш женский аспект будет чувствовать себя в безопасности, зная, что его поддерживает ваше внутреннее мужское.

Мой опыт показывает, что, приобретя уверенность в себе, люди способны гораздо легче и естественнее терять вес, даже не придерживаясь строгих диет. Возросшая циркуляция энергии в теле такого человека растворяет энергетические блоки, — и избыточный вес постепенно исчезает.

Он больше не нужен ни для силы, ни для защиты, поэтому, человек безо всяких усилий от него освобождается. Если необходима какая-то особая диета, такой человек обратится к диетологу, или же, если он интуитивно чувствует сам, что ему следует есть, он обнаружит, что эта пища ему подходит и доставляет удовольствие.

Выживание означает избыточный вес

Если вы постоянно выживаете, прежде чем попасть туда, куда вы хотите, сделать или иметь то, что вы хотите, ваша энергия блокируется и это может отразиться на вашем теле в виде избыточного веса.

Когда вы выражаете себя непосредственно и делаете то, что хотите, и тогда, когда хотите (утверждаете себя), энергия свободно проходит через ваше тело, растворяя избыточный вес. Чем больше вы готовы быть собой, тем меньше вы нуждаетесь в еде, как заменителе подпитки: Вселенная будет питать вас.

Ключ к самоутверждению — совершение действия в ответ на свои интуитивные чувства. Я видела, как люди теряли вес, просто делая то, что они долго боялись делать, или выражая какие-нибудь подавленные чувства. Продолжая это делать, вы растворяете блоки, и ваш вес выравнивается.

Вначале перспектива каждую минуту утверждать себя может показаться пугающей. Мы не привыкли заявлять, в чём мы нуждаемся, и тут же предпринимать действие, чтобы это получить. Чтобы настроиться на свои чувства и отважиться действовать согласно им, нужны сознательные усилия.

Но, как только вы начнете это делать, вы почувствуете себя настолько хорошо, что вам захочется продолжать. Вы потеряете вес, получите больше энергии, станете более бодрыми и красивыми. Тут действительно невозможно повернуть назад. Альтернатива — оцепенение и смерть.

Всякий раз, когда я следую своему внутреннему голосу, я чувствую, как через меня проходит больше жизненной энергии. Всякий раз, когда я иду против него, я чувствую борьбу в своем теле, тяжесть и усталость. Если я продолжаю заставлять себя делать не то, чего хочет мое тело, усталость и вялость усиливаются.

У одной моей клиентки, когда она начала работать со мной, было около восьмидесяти фунтов лишнего веса. Пытаясь сбросить вес, она попробовала все мыслимые программы похудения, но так и не смогла решить своей проблемы.

Научившись доверять себе и заботиться о себе, она начала исцеляться, выражая подавленные чувства. С помощью еженедельных занятий в группе поддержки, которую я вела, она стала выражать себя, говоря прямо, что она чувствует и чего хочет.

Она стала доверять своему телу и начала есть только то, чего действительно хотела. Она стала легче физически и духовно и через несколько месяцев потеряла около сорока фунтов.

Тогда она решила, что получила от группы всё, в чем нуждалась, и захотела покинуть ее, несмотря на то, что ее вес по-прежнему значительно превышал норму. Понимая, что она продолжает удерживать много чувств, я помогла ей выразить то, что «ожидало» своей очереди.

Она рассказала, что трое человек из группы стали беспокоить ее, она не чувствует себя в безопасности, делясь с ними своими чувствами. Они напоминали ей людей и болезненные события из прошлого.

В них она видела своих мужа, сына и собственное отражение. Они напоминали ей о том, чего она не сказала или не сделала. Они напоминали ей об измене самой себе. Поэтому, всякий раз, глядя на них, она испытывала гнев.

Я предложила ей поработать над этими вопросами лично со мной, а когда она будет готова, вернуться в группу и выразить свои чувства вместе с ее участниками. Ей необходимо было сказать то, что не было сказано в прошлом. И она это сделала.

В результате, она исцелила свои старые эмоциональные раны и простила себе свое прошлое. Ее энергия больше не была привязана к прошлому, поэтому, могла свободнее проходить через ее тело.

Она продолжала сбрасывать вес, не прибегая к слишком ограничивающей диете.

Регулирование энергии с помощью пищи

Люди используют пищу для регулирования своего естественного уровня энергии. Если вы принадлежите к тем, у кого слишком много нервной энергии, вы можете использовать пищу для ее уменьшения, если же вы чувствуете необходимость ее поднять, вы можете использовать пищу именно для этого.

В конечном счёте и то, и другое ведет к частичному подавлению вашей истинной энергии.

Многих обычно пугает их собственная сила и энергия, поэтому, они чувствуют необходимость регулировать уровень ее протекания.

Некоторые для этого используют пищу, другие — наркотики, алкоголь, свои связи, работу и различные другие привычки.

Когда их готовность ощущать и выражать свою естественную энергию возрастает, потребность в использовании для этой цели еды или чего-то ещё, уменьшается.

Оцените по достоинству свое тело

Оцените прямо сегодня красоту своего тела — свою собственную красоту. Сосредоточьтесь на том, что вам в себе нравится.

Чем больше вы будете готовы это сделать, тем легче это произойдет. Ваше тело откликнется на такую оценку и будет становиться всё более красивым.

Следует избавиться от привычки рассматривать свои несовершенства. Мы ждём изменений к лучшему прежде, чем по-настоящему полюбим себя.

Вы можете заменить эти самокритичные программы, находя то, что вам в себе нравится, и обеспечивая положительную обратную связь.

Если вы испытываете трудности со своей самооценкой, начинайте с наблюдения за теми, кто обладает подобными качествами и учитесь восхищаться ими.

Моя подруга, считавшая, что ее вес на двадцать фунтов превышает норму, постепенно приняла то, как она выглядит.

Раньше ей казалось, что она сможет себе нравиться только в том случае, если будет худой.

Поскольку она не замечала собственной красоты, она решила, что для начала должна смотреть на женщин с подобной фигурой и учиться давать им высокую оценку.

Она стала видеть, как красивы другие женщины с «избыточным» весом, и замечать, какими чувственными и жизнерадостными они выглядят.

Она начала говорить другим комплименты по поводу их внешности. Делая всё это, она смогла иначе посмотреть на собственное тело.

Она начала принимать и ценить себя. Ее тело ответило на ее одобрение повышением жизненных сил и энергии.

Постепенно она сбросила несколько фунтов и продолжает оценивать по достоинству свое тело таким, как оно есть.

Ритуал любви к своему телу

Станьте нагишом перед зеркалом, в котором вы можете видеть себя во весь рост. Пошлите положительные мысли каждой части своего тела.

Даже если вы не любите своё тело, или в каких-то местах оно кажется вам некрасивым, найдите что-нибудь прекрасное в каждой его части.

Осознайте, что ваше тело служит вам годы. Поблагодарите тело за его службу.

Например, вы можете сказать себе: «У тебя красивые, густые, блестящие волосы». Потом посмотрите в зеркало на свои волосы и увидите их красоту, их блеск, их яркость — даже если они не столь блестящие и яркие, как вам хотелось бы.

Продолжайте давать себе высокую оценку, говоря: «Мне нравится, как ты выглядишь. У тебя очень красивые руки. У тебя сильные здоровые ноги. У тебя чистая кожа. У тебя сияющие глаза».

Просмотрите подобным образом все части своего тела и пошлите им настоящую любовь и признание. Найдите способ высоко оценить каждую.

И поблагодарите своё тело за то, что оно с вами уже столько лет, всегда служит вам верой и правдой и следует вашим желаниям.

Оно делает для вас то, о чём вы его просите. Если хотите, можете во время проведения этого ритуала включить любимую музыку, зажечь свечи, поставить цветы. Совершайте ритуал один-два раза в день, по меньшей мере, в течение недели.

Он покажет вашему телу, как вы его цените и уважаете. Вы много лет критиковали, осуждали и отвергали свое тело. Теперь оно быстро ответит на вашу любовь и энергию. Вы почувствуете себя легче и энергичнее.

Вы начнете выглядеть более красивыми, морщины на лице разгладятся. Вы будете излучать силу и здоровье. Вы будете поражены результатами, которые даст любовь к своему телу.

Упражнение

1. Перечислите все случаи, когда вы видите себя в выжидательной позиции (позиции набора веса). В каких случаях вы ждёте, прежде чем что-нибудь сказать, сделать, получить или кем-то стать?

2. Теперь против каждого пункта своего списка напишите, какое вы можете предпринять действие.

Что вы можете сделать, чтобы превратить выжидание в говорение, делание или обладание тем, что вы хотите иметь?

Глава двадцать первая. Жизнь и смерть

Жизнь — это выбор следовать потоку энергии в нас. Смерть — это выбор заблокировать эту жизненную энергию или идти против нее. С этим выбором между жизнью и смертью мы сталкиваемся в каждое мгновение своей жизни.

Всякий раз, когда мы выбираем доверие и следование своей интуиции, наш канал открывается сильнее и через него проходит больше жизненной силы. Клетки нашего тела действительно получают больше энергии, в результате чего быстрее обновляются и получают новые силы.

Мы чувствуем больше энергии на физическом, эмоциональном и ментальном уровне, мы сильнее излучаем духовный свет. Наше тело становится молодым, здоровым и прекрасным, оно излучает жизненную силу.

Когда мы выбираем не следовать своим интуитивным подсказкам, мы перекрываем свой канал и наши клетки получают меньше энергии. Тело начинает быстрее разрушаться. Когда мы не следуем потоку энергии, жизнь превращается в борьбу.

Стрессы и напряжение отбирают силы у физической формы, и мы начинаем замечать, как борьба отражается на наших лицах и телах. Образуются морщины, вызванные постоянным беспокойством, тело начинает сгибаться под тяжестью усилий, которые ему приходится делать.

Если мы продолжаем перекрывать энергию минута за минутой, день за днем, год за годом, тело, в конце концов, стареет, разрушается и умирает. Если мы изменим свою привычную схему и станем больше доверять себе, тело начнет обновляться.

Какая-то наша часть хочет жить, хочет нести ответственность перед жизнью и готова доверять нашей интуиции и следовать ей каждую минуту.

Но есть и другая часть, которая не доверяет себе: «Я не могу этого сделать; это слишком много, слишком сильно; я не хочу сдаваться».

Когда мы идем против себя, нас ждут только усилия и борьба; когда мы сдаемся жизни — мы испытываем страсть, мы полны жизненной энергии, мы находимся в потоке.

Каждую минуту кто-то умирает. Эти люди — сознательно или бессознательно — решают оставить физическое тело. Они могут оказаться жертвами несчастного случая или смертельной болезни, но на уровне души они сами отвечают за свое путешествие.

Их дух знает, что он делает, хотя личность может и не знать. Некоторые души обрели физическую форму, чтобы достичь конкретной цели и, завершив свою задачу, они покидают тело; или, потерпев неудачу, они могут решить переселиться в другую реальность, а может быть, вернуться в эту в другой жизни.

Некоторые существа чувствуют, что они увязли. Они ощущают, что учатся недостаточно быстро. «В этой жизни слишком много несчастливых случайностей. Я больше не хочу иметь с этим дела. Лучше я начну сначала».

Делая осознанный выбор относительно жизни, вы влияете на выбор тех, кто вас окружает. Минуту за минутой, решая доверять своей интуиции и следовать ей, вы выбираете жизнь вместо смерти, ваши жизненные силы увеличиваются и вы излучаете их на окружающих.

Любой, кто связан с вами, будет это чувствовать, и его решение жить будет укрепляться. Чем больше мы выбираем следование жизненной силе, тем здоровее и жизнеспособнее становятся наши тела.

Если мы живем, как канал Вселенной, мы можем с возрастом становиться энергичнее, живее и прекраснее, а не наоборот. Мы больше не покидаем свое тело бессознательно, из-за несчастного случая или болезни.

Мы остаемся в физическом теле столько, сколько хотим, и делаем сознательный выбор покинуть его в тот момент, когда у нас появляется желание сделать что-то еще. Смерть, когда мы ее выбираем, не является трагедией — это сознательный переход в другую реальность.

Медитация

Сядьте или лягте, приняв удобное положение. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьте тело. С каждым вдохом отпускайте всё, чтобы остаться с самим собой. Медленно расслабляясь, переместитесь в самую сердцевину своего места покоя.

Вспомните последнюю ситуацию, когда вы выбрали не следовать своей энергии, когда вы не сделали то, что хотели сделать. Вновь проиграйте эту сцену в уме. Увидьте, как вы идете против того, что, как вы знаете, было бы правильным для вас.

После этого, обратите внимание на то, как вы выглядели и чувствовали себя физически, ментально, эмоционально и духовно.

Теперь вернитесь к этой же ситуации и увидите себя делающим именно то, что вы хотите сделать; увидите себя, выбравшим следовать своей энергии.

Затем обратите внимание на ощущения своего тела, на то, как вы выглядите и как себя чувствуете. Проведите несколько минут, ощущая, что значит доверять себе и делать то, что вы хотите.

Упражнение

Заведите журнал, куда бы вы записывали принятые в течение дня решения. Замечайте, когда вы сделали то, что хотели, и когда вы выбрали этого не делать.

Потом, запишите, что вы чувствовали относительно сделанного выбора. Обращайте внимание на то, как вы себя чувствовали физически и эмоционально.

Начав лучше осознавать, когда вы следуете своей энергии и когда идете против неё, и к чему приводит то и другое, вы всё чаще будете выбирать полноту жизни.

Глава двадцать вторая. Трансформация нашего мира

Трансформация начинается на индивидуальном уровне и распространяется на мир. Чем больше я учусь доверять своей интуиции и действовать согласно ей, чем больше я готова пережить и принять все свои чувства, тем больше энергии Вселенной может пройти через меня.

Когда она проходит через меня, она исцеляет и преобразует, как меня, так и всех вокруг.

Это справедливо для каждого из нас. Чем больше вы готовы доверять себе и быть собой, тем больше жизненной энергии будет проходить через вас.

Любой рядом с вами получит пользу от вашей энергии и сам начнёт больше доверять себе и быть собой. Он, в свою очередь, станет мощным каналом для каждого, на кого он оказывает влияние. Таким образом, трансформация быстро охватывает весь мир.

Вам, возможно, приходилось слышать о «синдроме сотой обезьяны». В 1952 году японские ученые изучали поведение диких обезьян. Основной пищей этих обезьян был сладкий картофель.

Однажды они заметили, как одна обезьяна делает нечто такое, чего они никогда не видели раньше, — она помыла свою картофелину, прежде чем ее съесть. То же она делала и в следующие дни, и вскоре ученые обнаружили, что несколько других обезьян тоже моют свой картофель, прежде чем съесть его.

Их примеру начинали следовать всё больше и больше обезьян. В 1958 году, когда эта новая особенность в поведении проявилась у всех обезьян острова, начали приходить сведения от ученых с соседних островов: обезьяны этих островов тоже начинают мыть свой картофель.

Острова были совершенно обособлены, и никто не перевез ни одной обезьяны с острова на остров.

Это исследование проиллюстрировало нечто чрезвычайно важное для человеческой расы и для нашей планеты.

Мытье картофеля явилось новым уровнем эволюции этих обезьян, и, когда достаточное их количество поднялись до этого уровня, их навык передался обезьянам соседних островов без какого-либо физического контакта или непосредственного общения.

Именно так происходит эволюция сознания. Сознание любого индивида связано с массовым сознанием и является его частью.

Когда не слишком большое, но достаточное количество индивидов переходят на новый уровень осознания и существенно меняют свое поведение, это изменение ощущается во всём массовом сознании.

Любой другой индивид начинает двигаться в направлении этого изменения. И всё может начаться с одного человека, сделавшего первый скачок.

Как часто мы смотрим на окружающий нас мир и чувствуем себя до ужаса беспомощными и неспособными вызвать никаких ощутимых перемен к лучшему.

Мир кажется таким большим и таким запутанным, что мы ощущаем себя маленькими и бессильными. История сотой обезьяны помогает нам увидеть, насколько сильным могут оказаться один или несколько индивидов в деле преобразования мира.

Поскольку мир, на самом деле, является нашим отражением, когда мы меняемся, он тоже должен меняться. Вы легко это можете видеть по своей личной жизни. Когда вы развиваете привычку доверять себе и заботиться о себе, вы постепенно освобождаетесь от своих старых шаблонов.

Вскоре вы замечаете, что ваши друзья, ваша семья тоже начинают по-другому себя чувствовать и поступать иначе. То же можно сказать о ваших делах.

То, что вас раньше путало и расстраивало, потеряло этот свой эмоциональный «заряд». Даже серьезные мировые проблемы, когда они касаются вас, перестают казаться такими жуткими, как раньше.

Признаком подобного смещения служит то, что вы начинаете чувствовать силу Вселенной внутри себя. Когда вы ощущаете присутствие Вселенной в своём теле, вы перестаете бояться.

Конечно, всякий раз, когда вы открываетесь большей силе, больше старых страхов выплескивается на поверхность и выходит наружу, поэтому, в процессе исцеления вы будете ощущать то силу, то страх.

Однако, постепенно у вас внутри будет создана прочная основа доверия к себе. Другие будут это чувствовать и находить в этом поддержку, чтобы всё больше открываться своей собственной силе и правде.

Люди и вещи вокруг вас станут отражать вас во всё более положительном свете. Чем ярче вы позволите себе быть внутри, тем ярче будет мир, в котором вы живете.

Создание перемен

Мне часто приходится слышать, особенно в группах духовно ориентированных людей, что всё, что мы должны делать для изменения мира, это думать о нём более положительным

образом и визуализировать изменение, которого мы хотим. Визуализация и аффирмация — мощные инструменты.

Я часто прибегаю к ним и настоятельно рекомендую использовать их, как составные части этого процесса. (В конце концов, я написала книгу «Созидательная визуализация» и глубоко верю в эффективность описанных там методов.)

Однако, есть и другая, не менее важная часть процесса, хотя ее часто игнорируют.

Поскольку мир является нашим отражением, что бы мы ни видели вокруг себя, всё это некоторым образом отражает то, что есть в нас. Если мы хотим видеть изменения снаружи, мы должны брать на себя ответственность и быть готовыми трансформировать мир внутри себя.

Так, если мы смотрим на мир и видим нищету, боль, жестокость и хаос, мы должны быть готовы сказать себе: «Какую нищету, боль, жестокость и хаос во мне они отражают? Я знаю, что мой мир — это мое зеркало и, в некотором смысле, мое творение. Если того, что я вижу, нет во мне, оно не должно существовать и в мире».

Ключ в том, чтобы не возлагать на себя вину за мировые проблемы и не упрекать себя за это. Никто из нас, в действительности, не отвечает за жизнь других людей: этот мир мы создаем все вместе. И все мы делаем лучшее из того, что умеем.

Мы здесь не для того, чтобы в чём-то себя винить, а чтобы учиться на том, что несовершенно. Принимая на себя ответственность, мы говорим:

«Я готов учиться доверять своей внутренней правде и следовать ей, зная, что если я это сделаю, то избавлюсь от живущих во мне боли и страха и, таким образом, внесу вклад в избавление от боли и страха всего мира». Это очень могущественная клятва, и следовать ей — нелегкая задача.

Чтобы сделать это, мы должны быть готовы пройти через глубочайшие пласты собственного сознания и осознать не только собственные, личные страхи, но и накапливавшийся столетиями негативный опыт человечества, который живет в наших телах.

Чтобы пройти через эти пласты, нужно быть готовым осознать и пережить все страхи, зная, что свет исцелит и растворит их.

Когда люди задают мне вопрос, как они могут повлиять на мировые проблемы, я отвечаю, что, если они начинают осознавать и подтверждать это во время искренней внутренней работы, значит, мир преобразуется.

Я советую людям смотреть на общественные проблемы, которые пугают или тревожат их, и определять, какого страха или боли, живущих в них, эти проблемы касаются и как они отражают их личное состояние.

Например, если их тревожат сообщения о жестокости, я прошу их посмотреть, какую роль играла жестокость в их жизни. Проявлял ли кто-то жестокость по отношению к ним в ранние годы? Появляются ли у них жестокие мысли или чувства?

Хотят ли они подавить свои собственные жестокие чувства или отмежеваться от них? Каким образом проявляется их внутренняя жестокость по отношению к себе (резкая самокритика и т. п.)?

Мой опыт показывает, что многие из таких людей нуждаются в помощи и поддержке — лечении или консультации, в эмоциональном исцелении на глубоких уровнях. Некоторые люди не хотят искать такую поддержку, — возможно, они боятся, что их страх является показателем болезни или безумия.

Наша культура утверждает, что мы должны быть полностью независимыми и что потребность в помощи — признак слабости. В действительности, мы все, временами, нуждаемся в поддержке, и обратиться за ней, — это как раз и есть признак силы.

Лично я много раз в своей жизни обращалась за помощью к разным людям, и они мне очень помогали, если я доверяла собственной интуиции в выборе того, кто со мной работал.

Если вас глубоко волнует бедность, в которой сейчас живет большая часть населения Земного шара, возможно, вы чувствуете потребность в некоторых внешних действиях, которые помогли бы облегчить чью-то боль (то есть, вложить деньги, выполнить какую-нибудь общественную или политическую работу).

Но, в то же время, вам необходимо заглянуть внутрь, чтобы увидеть, каким образом вы верите в бедность или скудность собственной жизни, каким образом вы поддерживаете это ощущение.

Дело, может быть, и не в деньгах, — возможно, вы, хотя и окружены материальной роскошью, живете в своего рода эмоциональной или духовной бедности.

Или же, может быть, вы в мире с эмоциями и духом, но придерживаетесь убеждений, что деньги — зло, и, в результате, держите себя в состоянии финансовой бедности.

Бедность, как на личном, так и на мировом уровне поддерживается верой нашего массового сознания в «недостаточность». Мы очень боимся, что вокруг недостаточно того, в чём мы нуждаемся, — денег, пищи, любви, энергии, признания.

В результате, мы создаем мир, который поддерживает это убеждение. Но исследования показали, что в мире достаточно пищи, чтобы накормить каждого его жителя.

Однако, из-за своей убежденности в бедности мы допускаем, чтобы пища в одном месте выбрасывалась, тогда как в другом — миллионы людей умирали от голода.

Если вас волнуют вопросы окружающей среды, подумайте над такой точкой зрения: Мать Природа является символом подпитки, нашим женским аспектом.

Пренебрежение и отсутствие гармонии с природой возможно только в обществе тех людей, которые не принимают во внимание своей собственной женской, интуитивной природы.

Если вы настроены на своего внутреннего проводника, вы не можете слишком сильно отойти от равновесия с естественной для вас средой.

Точно так же, как наши тела суть проявление нашего сознания в физической форме, Земля является проявлением нашего массового сознания. В этом смысле, Земля — это наше коллективное «тело». С тем, что она отражает, мы обращаемся так же, как со своими телами.

Отсутствие уважения и настройки на собственное тело на глобальном уровне, проявляется в том, как мы обращаемся с нашей планетой.

Пока мы не научимся любить свое тело и доверять ему, прислушиваться к его сигналам, давать ему пищу, отдых и заботу, в которых оно нуждается, пока не перестанем загрязнять его наркотиками и нездоровой пищей, не прекратим попытки управлять им, руководствуясь своими представлениями о том, что правильно, мы будем продолжать дурно обращаться и с нашим «телом Земли».

Мы должны быть готовы осознать и излечить любую форму жестокости, бедности и дисбаланса в себе, как индивидах, если мы надеемся искоренить эти проблемы в нашем мире. Пока мы будем продолжать скрывать или отрицать свои чувства, не может быть исцеления ни на личном, ни на планетарном уровне.

Все чувства, убеждения и эмоциональные особенности можно трансформировать только тогда, когда они будут вынесены на свет осознания. Когда во тьме зажигается свет, тьма рассеивается.

Исцеление мира

Люди постоянно обсуждают, как ужасно то, что происходит в мире. Часто кажется, что всё идет из рук вон плохо, и это очень пугает.

Мне, в значительной степени, помогло осознание того, что мир, в настоящее время, переживает основной очистительный кризис, по форме очень похожий на то, что часто переживают отдельные люди.

Когда мы, как индивиды, начали пробуждаться к Свету, мы начали также осознавать и ту темноту, в которой жили. С точки зрения вновь обретенного здравого смысла, способ жизни, который раньше казался нормальным, стал представляться всё более и более безумным.

Страхи и искажения, которые отрицались и игнорировались, потому что казались слишком болезненными, чтобы на них смотреть, стали всплывать в нашем сознании, чтобы мы могли от них освободиться.

Выходят на свет и требуют решения проблемы, которые раньше «сметались под коврик». Вот что, как мне представляется, сейчас происходит.

Если мы поймём, что хаос и боль, царящие в мире, являются глобальным проявлением нашего индивидуального процесса исцеления, мы увидим, что это очень положительный шаг.

Вместо того чтобы чувствовать себя жертвами, мы можем понять, что это работает сила Вселенной. Мы можем оценить себя по достоинству в качестве каналов, через которые проявляется исцеление мира¹⁰.

Общественная и политическая деятельность

У некоторых людей подобные представления вызывают гнев: они считают, что этим я подписываюсь под своей самовлюбленной поглощенностью собой, отрицаю проблемы всего мира и необходимость общественной и политической деятельности.

При дальнейшем обсуждении мне обычно удаётся (хотя и не всегда!) убедить их, что это не так. Готовность к внутренней индивидуальной работе с исходным источником проблемы — это просто самый действенный и могущественный способ вызвать реальные изменения, который вовсе не отрицает необходимости внешних действий в большом масштабе.

Для меня весь вопрос заключается в источнике и мотивации такого действия. Я вижу, что люди часто следуют своим собственным «правильным представлениям», а не своему внутреннему проводнику.

Часто желание «сделать что-нибудь, чтобы стало лучше» определяется их болью, страхом и чувством вины. Тщетно пытаясь сделать что-нибудь, чтобы избавиться от этих чувств, они исходят из позиции беспомощности и страха.

К сожалению, такой подход только увековечивает проблему, которую они пытаются решить.

Причина, лежащая в основе всех мировых проблем, — это наши боль, страх и невежество, вызванные тем, что мы отделены от силы Вселенной.

Если мы будем продолжать проецировать свои проблемы наружу и так и не сможем понять той внутренней силы, которой на самом деле обладаем, мы будем поддерживать то же зло, с которым боремся.

С другой стороны, если мы готовы взять на себя ответственность за свои страхи и работать с ними, мы очистим путь, чтобы приобрести способность слышать голос Вселенной у себя внутри.

Если она попросит нас предпринять какое-то действие, мы сможем быть уверены, что это действие будет значительным и по-настоящему эффективным.

Так, например, одна моя подруга стала очень активным участником движения за ядерное разоружение. Когда она говорила об этой проблеме и о своем участии в ее решении, было совершенно очевидно, что она смертельно напугана возможностью ядерной войны.

При существующей ситуации в мире это действительно разумная реакция. Но проблема, как я ее видела, заключалась в том, что она не осознавала собственного страха и того бессилия и умирания, с которыми она боролась внутри.

Поэтому, ее слова и действия казались безумными — примерно, как у тонущего, который хватается за соломинку.

Постепенно, за несколько лет, она прошла через эту фазу своего развития. Я уверена, что она достигла более глубокого уровня доверия Вселенной.

Она продолжает свою антиядерную деятельность, потому что это — нечто такое, во что она глубоко верит, и находит в этом большое удовлетворение, но энергия теперь совсем другая. В ее одержимости теперь появилась некая сила и твердость, которые делают ее работу более эффективной.

Во всех других сферах жизни работают те же принципы.

Если вы делаете то, что, как вы считаете, вы «должны» сделать, если вы руководствуетесь в первую очередь страхом и чувством вины, какими бы хорошими ни были ваши действия, они никогда не будут такими эффективными, как вам хотелось бы, и вы можете больше навредить, чем помочь.

С другой стороны, если вы доверяете своей интуиции и следуете своему сердцу — идя туда, куда ведет вас ваша энергия, и делая то, что вы действительно хотите делать, — вы увидите, что всё, что вы делаете, положительно влияет на происходящие в мире изменения.

Вы сможете понять трансформирующий характер своих поступков. Для многих сюда войдут непосредственная общественная и политическая деятельность, но они будут ею заниматься потому, что они это любят! Их энергия и жизненная сила будут влиять на окружающих даже больше, чем их слова и поступки.

До сих пор мой внутренний проводник говорил мне, что та жизнь, которую я веду — пишу книги, провожу семинары, исследую свои творческие способности, то есть, являюсь собой, — это и есть то, что должна делать лично я, чтобы максимально влиять на изменения в собственной жизни и в мире.

Но, кроме того, во мне живет сильное чувство, что однажды я могу оказаться активно вовлеченной в политику (как было когда-то раньше) — возможно, даже занять определенную политическую должность!

Хотя, у меня нет никакого реального желания делать это в настоящее время, я знаю, что если вознамерюсь пойти в эту сторону, это будет для меня волнующим приключением. Мне любопытно увидеть, что приберегла для меня Вселенная.

Средства массовой информации

Однажды мой внутренний проводник сообщил мне, что телевидение спасет мир! Я сопротивлялась этой идее, поскольку не являюсь приверженцем телевидения.

Однако, я поняла, что, какими бы бессмысленными и идиотскими ни казались многие телевизионные программы в наше время, телевидение наверняка является чрезвычайно могущественным инструментом, позволяющим мгновенно достичь сознания миллионов людей.

Я думаю, что оно не случайно возникло в наше время и что телевизор можно встретить в большинстве домов во всём мире.

Хотя в настоящее время оно, в основном, контролируется людьми, чье сознание полностью увязло в старом мире, даже сейчас существуют отдельные вспышки осознания.

Регулярное и существенное проникновение сознания нового мира в телевизионные программы — это просто вопрос времени.

Телевидение, вне всякого сомнения, является мощным инструментом воспитания. Приняв ответственность за Вселенную, оно действительно может стать «каналом».

Оно сможет обеспечить «сеть» для того, чтобы сознательные и творческие новые идеи мгновенно становились известными большинству населения Земного шара.

Представьте себе, например, домашнюю хозяйку, смотрящую «мыльную оперу», в которой люди проходят через все обычные жизненные драмы, но вместо обычной обреченности и отчаяния они обучаются и растут благодаря тем изменениям, которые происходят в их жизни.

Сериал может быть очень увлекательным, со всеми обычными романами и сексом, рожденьями и смертями, наркотиками и болезнями, свадьбами и разводами, но персонажи будут использовать свои злоключения и страдания положительным образом, чтобы развить сознание, как это делаем мы.

Если это примет домохозяйка, можете быть уверены, что очень скоро это примут и дети, и муж!

Совершенно очевидно, что, когда наше массовое сознание будет готово к такому сдвигу, сила средств массовой информации — кино, радио, газет, журналов, книг, а также телевидения — не будет иметь себе равной.

Пять этапов личного и планетарного исцеления

1. Аффирмация: Сила Вселенной исцеляет и преобразует меня. Когда я исцеляюсь и преобразуюсь, исцеляется и преобразуется весь мир.

2. Обратите внимание на социальные и политические проблемы вокруг вас, на проблемы, связанные с окружающей средой. Особенно уделите внимание тем, которые вызывают у вас самые сильные эмоциональные реакции.

Спросите, как они могут отражать ваши личные проблемы, страхи, убеждения и особенности поведения. Вы можете сразу не увидеть какой-либо связи, но оставайтесь открыты получению этой информации через интуитивный канал.

3. Попросите высшую силу Вселенной, чтобы она исцелила вас и мир от невежества, страха и ограниченности. Будьте открыты любому внутреннему руководству, которое вы можете получить в виде рекомендации обратиться к поддержке в своем процессе исцеления к консультанту или психотерапевту, к друзьям, к участникам семинара или группе поддержки, или в любом другом виде.

4. Регулярно визуализируйте свою жизнь и мир такими, какими вы хотите их видеть (см. медитацию в конце этой главы).

5. Попросите своего внутреннего проводника ясно дать вам понять, если вам потребуется предпринять какое-то конкретное действие для собственного исцеления или исцеления мира. После этого продолжайте доверять и следовать своей интуиции, зная, что она вам подскажет сделать то, что необходимо.

Медитация

Сядьте или лягте, приняв удобное положение. Сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьте тело.

Почувствуйте, как вы погружаетесь в глубокое, спокойное место у себя внутри.

Почувствуйте, как вы соприкасаетесь с этим местом, где обитают творческие способности, — со своим источником силы.

Из этого источника силы перенеситесь в будущее, на несколько лет или десятилетий вперед, и представьте свою жизнь в этом будущем точно такой, какой вы хотели бы ее видеть.

Отметьте, как вы себя при этом чувствуете духовно и эмоционально. Почувствуйте в себе силу и твердость. Вы доверяете своей интуиции и действуете, следуя своему внутреннему проводнику.

В связи с этим, ваша жизнь разворачивается удивительным образом.

Ощутите свое тело. Как вы выглядите и как чувствуете себя физически? Теперь вы обладаете телом, которое соответствует вашему духу, — сильным, мужественным, красивым, исполненным жизни и энергии.

Прочувствуйте, на что это похоже. Как вы заботитесь о своем теле? Что вы едите и как вы себя лелеете?

Представьте себя одетым именно так, как вам хотелось бы. Когда вы открываете свои шкафы и ящики комода, вы видите ту одежду, которую вам хотелось бы там видеть.

На что похож ваш дом? Увидьте себя живущим именно там, где вы хотели бы жить. Вы создаете для себя ту окружающую обстановку, какую хотите иметь.

Почувствуйте, что значит вести тот образ жизни, который вам полностью по душе.

Вы находите прекрасную работу и выход своим творческим способностям.

Представьте, что ваш способ самовыражения приносит вам радость и удовлетворение. Вы получаете достаточно денег, чтобы делать то, что больше всего любите.

Ваши отношения с людьми честные, живые, страстные и творческие. Люди любят вас и поддерживают.

Если в вашей жизни есть (или вы хотите, чтобы был) конкретный партнер, представьте с ним такие отношения, какие вы хотели бы иметь.

А теперь вспомните, что мир — это ваше зеркало. Когда вы растете и изменяетесь, то же происходит с окружающим вас миром.

По сути, вы частица массового сознания, которое создает мир. Поэтому, представьте мир исцеленным и преобразованным, обретшим равновесие, целостность и гармонию — так же как и вы.

Глава двадцать третья. Видение

Из окон своей квартиры я вижу на другой стороне бухты Сан-Франциско прекрасный город с тем же названием. Его отражение в воде и свет на очертаниях зданий постоянно меняется.

Временами контуры города прячутся в облаках и тумане, временами они светлые и ясные, но всегда выглядят таинственными.

Возможно, такое восприятие вызвано образом, который часто возникает в моем сознании: Я вижу древний город, серый и разрушающийся.

Он разрушается в буквальном смысле, старые здания превращаются в груды камней.

Но эти развалины отодвигаются, потому что на их месте вырастает прекрасный новый город.

Это волшебный город — он кажется нежно мерцающим всеми красками Вселенной. Я знаю, что он строится у нас внутри. Он создается из света.

Рекомендуемые источники

Книги

Gawain, Shakti. Creative Visualization. Nataraj/New World Library, 1978.

Gawain, Shakti. Return to the Garden. Nataraj/New World Library 1989.

Gawain, Shakti. The Path of Transformation: How Healing Ourselves Can Change the World. Nataraj/New World Library, 1993.

Gawain, Shakti. The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Aspects of Life. Nataraj/New World Library, 1997.

Gawain, Shakti. Creating True Prosperity. Nataraj/New World Library, 1997.

Gawain, Shakti. Creating True Prosperity Workbook. Nataraj/New World Library, 1998.

Roberts, Jane. The Nature of Personal Reality. Amber-Alien Publishing/New World Library, 1994.

Stone, Hal and Sidra. Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual. Nataraj/New World Library, 1993.

Stone, Hal and Sidra. Embracing Each Other: Relationship as Teacher, Healer, and Guide. Nataraj/New World Library, 1993.

Stone, Sidra. The Shadow King, Nataraj/New World Library, 1997.

Аудиокассеты

Gawain, Shakti. Living in the Light: Book on Tape. Revised version. Nataraj/New World Library, 1998.

Gawain, Shakti. Creative Visualization: Book on Tape. Nataraj/New World Library, 1995.

Gawain, Shakti. Creative Visualization Meditations. Nataraj/New World Library, 1996.

Gawain, Shakti. The Path of Transformation: Book on Tape. Abridged version. Nataraj/New World Library, 1993.

Gawain, Shakti. The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Aspects of Life. Nataraj/New World Library, 1997.

Gawain, Shakti. Creating True Prosperity: Book on Tape. Nataraj/New World Library, 1997.

Stone, Hal and Sidra. Meeting Your Selves. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. The Child Within. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. Meet Your Inner Critic. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. Meet the Pusher. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. The Dance of Selves in Relationship. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. Understanding Your Relationships. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. Affair and Attractions, Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. Dtcoding Your Dreams. Delos, 1990.

Что еще почитать?

Шакти Гавэйн

«Созидательная визуализация»

Созидательная визуализация — это метод использования мыслеобразов и аффирмаций для вызывания позитивных перемен в жизни. Он с успехом применяется в сферах медицины, образования, бизнеса, искусства и спорта.

Этот классический бестселлер, переведенный на 25 языков, породил целое новое направление во всемирном движении исследования сознания и личного роста. Шакти Гавэйн — один из признанных лидеров этого движения.

Ее первая книга содержит исчерпывающее описание метода созидательной визуализации и практические техники, которые легко использовать в повседневной жизни. (Есть в файле)

«Возвращение в Сад: дорога открытий»

«Это книга о моей личной дороге открытий, о возвращении в Сад души и о связи с Землей. А также о том, что всё человечество может вернуться в этот Сад и жить на Земле естественно, счастливо и уравновешенно. Надеюсь, что рассказ о моих приключениях и битвах, неудачах и победах, боли и радости подарит вам вдохновение на вашей собственной дороге открытий».

«Путь трансформации. Исцелив себя, мы можем изменить мир»

Шакти Гавэйн, автор серии бестселлеров о созидательной силе сознания и духовном росте, много лет проводившая практические семинары по всему миру, обобщает свой опыт и свое видение мира в книге, которую критики называют «вдохновляющим и провокационным манифестом нового тысячелетия».

В настоящее время большинство из нас сталкиваются с непростыми личными проблемами. Еще большие трудности и опасности ожидают всё человечество в целом.

Но сегодня, более чем когда-либо за всю историю, у нас есть возможность изменить свои жизни и жизнь на планете, совершив трансформацию в сознании.

И это не просто манифест, а практическая программа действий — для каждого в отдельности и для всех нас вместе.

1 Так англоязычные народы обращаются только к Богу.

2 Представления и терминология этой главы, включая концепции основных «я», непризнанных «я» и осознающего эго, взяты из работы супругов Хэла и Сидры Стоун «The Psychology of Selves and the Voice Dialogue technique». Для получения более полной информации по их работам я настоятельно рекомендую обратиться к их книгам и аудиозаписям, перечисленным в «Рекомендованных источниках». — Прим. авт.

3 См.: Рам Дасс. «Зерно на мельницу». «София», Киев, 1993 г.

4 Сидра Стоун, исследуя скрытый патриархальный голос в женщинах, написала замечательную книгу под названием «The Shadow King» («Теневой король»). См. рекомендованные источники. — Прим. автора.

5 Наилучшим из обнаруженных мною способов осознания различных «я» внутри себя и работы с этими «я» является метод Voice Dialogue Хэла и Сидры Стоун (см. рекомендованные источники). — Прим. авт.

6 Для получения большей информации по этому вопросу я советую обратиться к книге «Embracing Each Other» («Приятие друг друга»), а также, кассетам «Affair» и «Attractions» супругов Хэла и Сидры Стоунов. — Прим. авт.

7 Если у вас есть серьезные хронические денежные проблемы или долги, я рекомендую обратиться за помощью к «Анонимным должникам», к одной из их Программ Двенадцати Шагов. — Прим. автора.

8 Больше представлений и практических методик, касающихся денег и успеха, вы можете почерпнуть из книг «Creating True Prosperity» (Обеспечение подлинного успеха), «The Creating True Prosperity Workbook» (Учебное пособие по обеспечению подлинного успеха). — Прим. автора.

9 Английское слово «болезнь, недомогание» — disease то есть dis-ease, как пишет здесь автор, можно перевести, как «утрата легкости». Русское слово «недомогание» близко по смыслу — «недостаточно мочь». — Прим. перев.

10 Если вы хотите подробнее познакомиться с моими соображениями на эту тему, обратитесь к моей книге «Путь трансформации: как самоисцеление может изменить мир» — Прим. авт.

Шакти Гавэйн «Жизнь в свете»

www.e-puzzle.ru