

Лиз Бурбо

Слушайте свое тело, вашего лучшего друга на земле

Лиз Бурбо.....	1
Слушайте свое тело, вашего лучшего друга на земле.....	1

Благодарности

Я хочу от всей души поблагодарить тех, кто верил в меня. Ваша вера помогла мне написать эту книгу.

Глубочайшую благодарность за те особые знания и навыки, которые каждый из них вложил в эту книгу, я приношу Одетт Пелетье, Сильвии Беснар, Гейл Мастере, Бетт Дэвис и Норме Коннолли.

Но самые искренние мои благодарности адресованы тебе, дорогой читатель, за признание этой книги и желание познакомиться с той информацией и основными принципами, которые ты найдешь на этих страницах.

Спасибо тебе за твою помощь в распространении послания любви по всему земному шару.

Я посвящаю эту книгу моим родителям, братьям и сестрам, которые больше, чем кто бы то ни было другой, учили меня безусловной любви, всегда принимая меня такой, как я есть.

С любовью,

Лиз Бурбо

Предисловие

Эта книга написана специально для тебя. Отправляясь в путешествие по ее страницам, ты осознанно решил улучшить качество своей жизни.

Не важно, что побудило тебя открыть эту книгу. Я уверена: она поможет нам подружиться на твоём пути трансформации.

И я, как друг, сделаю все возможное, чтобы стать твоим гидом и помочь тебе открыть свое безграничное внутреннее блаженство.

Я надеюсь, ты взялся за эту книгу потому, что принял чрезвычайно важное решение — стать, наконец, хозяином своей жизни. А чтобы у тебя появились силы сделать это, мы должны работать вместе. Я дам тебе методологию и простые указания; ты с чистым сердцем включишься в процесс, без предубеждения и с полным вниманием.

Только ты можешь применить эти принципы в своей жизни.

Если, шаг за шагом, соблюдая предложенную тебе последовательность, ты будешь выполнять упражнения, описанные в конце каждой главы, то твои шансы получить в награду счастье и успех в любой области, жизни многократно возрастут.

Книга, которую ты держишь в руках, — это результат двадцатипятилетних поисков, исследований и личных наблюдений.

Применив эти методы на практике в собственной жизни, я добилась полного личного удовлетворения и могу наслаждаться безмерным счастьем. Благодаря своей работе я получила возможность помочь тысячам людей преобразовать свою жизнь.

Теперь я хочу поделиться своими идеями с тобой. Вместе мы сможем познать и научиться применять Великие Универсальные Законы Жизни и наслаждаться живыми результатами, к которым может привести лишь путь личного раскрытия.

Вот тебе моя рука, и давай же начнем путешествие твоей жизни — в буквальном смысле этого слова!

Пусть оно будет удивительным и принесет тебе просветление!

Лиз Бурбо

Часть

первая.

Великие универсальные законы жизни

Глава 1. Общая цель

Приходилось ли тебе когда-нибудь остановиться и задать себе вопрос: что я делаю на этой планете? Почему я здесь? В чем мое предназначение? Ответ прост... Развитие, рост. Мы здесь для того, чтобы расти — все вместе и каждый в отдельности.

Мы — живые существа, проявление Универсальной Энергии. Стоит нам перестать расти, и мы умираем. Посмотри вокруг — цветы и деревья, птицы и насекомые, растения и животные всех видов находятся в состоянии постоянного роста, выражают себя как живые существа. Как только их рост останавливается, они умирают.

У человеческих существ рост в полную силу выражается на уровне души. Семя Божественной Жизненной Силы заложено в душе каждого человека, так что единственное наше предназначение — это «предназначение нашей души»¹!

В основе любой религии лежат любовь и вера. Мы — люди, мы запутываемся в своих проблемах, усложняем себе жизнь, сбиваемся с пути и теряем связь с этими двумя простыми истинами. Иисус учил нас, что безусловная любовь к себе и к каждому — это свет, который сохраняет ясность нашего зрения и позволяет отчетливо видеть свой путь в жизни.

Научившись любить себя и других безо всяких условий, человек подчиняет себе материальный мир, он находит внутренний покой и истинное удовлетворение. Все мы — проявление чистой любви и энергии Бога.

Помни, что сама Земля — живое существо. Согласно квантовой теории, мы связаны с Землей и друг с другом на клеточном уровне. Физикам уже давно известно, что энергия неразрушима и безгранична. Наше индивидуальное энергетическое поле, или жизненная сила, находится в состоянии постоянного обмена со всеми и со всем, что нас окружает.

Другие поля, в свою очередь, взаимодействуют с нашими. Принимая на себя ответственность за свой духовный рост, мы вносим вклад в рост других людей, в рост и гармонию нашей планеты. Каждый человек должен взять на себя ответственность за собственное очищение на всех уровнях — физическом, эмоциональном, ментальном и духовном. Только так мы можем внести свой вклад в гармонию, которая играет решающую роль в нашем личном и общем успехе.

Эта книга даст тебе инструмент, с помощью которого ты сможешь стать хозяином своей жизни. Когда ты развиваешь веру в себя и любовь к себе, ты излучаешь могущественную положительную энергию, способную преобразовать всех и все вокруг тебя. Прочность человеческой цепи определяется прочностью ее самого слабого звена — внеси же свою долю в то, чтобы сделать ее прочнее.

Я уверена—ты прекрасно понимаешь, что наш мир переживает хаос. Фармацевтические компании процветают, больницы, тюрьмы и психиатрические лечебницы переполнены, преступления и человеческая жестокость достигли рекордного уровня. Планету пронизывает страх.

Этот страх впитывает каждый из нас, испытывая его влияние на клеточном уровне. Мы чувствуем себя раздавленными, мы переполнены негативностью, мы совершенно беспомощны в своих попытках как-то повлиять на положение собственных дел, не говоря уже о положении дел во всем мире. Пора тебе отвести свой взгляд от того, что творится вокруг, и найти время заглянуть вовнутрь.

Я знаю, ты, скорее всего, скажешь: «Это звучит просто, но, мне кажется, заглянуть в себя очень трудно. Я боюсь того, что я могу там обнаружить». Этот страх заложен в твоём подсознании, и в основе его лежит прошлый опыт на материальном уровне, в него внесли свой вклад твои родители и общество в целом.

Этот страх разрушает состояние блаженства, которое естественным образом возникает у нас при появлении на Свет: испытывать высшее счастье — это наше право от рождения. Вселенная создает нас в любви и счастье. Если мы по какой-то причине утратили это состояние, то можем найти его снова.

Наше естественное состояние — быть счастливым и расти просто в силу того, что мы живем.

Не бойся заглянуть в себя — там ты найдешь свою внутреннюю силу (которую мы отныне будем называть твоим внутренним Богом). Только найдя Его и подружившись с Ним, ты обретешь силу, которая нужна тебе для осуществления твоего желания — стать хозяином собственной жизни.

Сейчас ты переживаешь самый потрясающий и драгоценный момент своей жизни, и

¹ Непереводаемая игра слов: our sole purpose is our «sole purpose». — Прим. перев.

будущее зависит от того, что ты думаешь или делаешь сейчас. Что бы ни произошло в прошлом, что заставило тебя чувствовать себя сейчас несчастным и неудовлетворенным, оставь это в прошлом, но пусть оно тебя чему-то научит. Потом — это потом, а сейчас — это сейчас.

В каждом из нас заложено семя Божественности, семя любви и совершенства самого Бога. Необходимо только признать это семя, обеспечить ему питание и возможность роста — и тогда оно начнет излучать красоту, которая не оставит безразличными всех и все, что тебя окружает.

Ты обладаешь прямой связью со всем хорошим и чистым — пуповиной, что соединяет тебя с Универсальным Источником. К тому времени, когда ты дойдешь до конца этой книги, ты уже будешь чувствовать себя привычно и уютно со своим внутренним Богом, со своим источником.

Если ты новичок на пути внутреннего роста, может случиться, что тебе придется испытать некоторую боль, некоторый дискомфорт на физическом и эмоциональном уровнях. Когда ты будешь избавляться от старых шаблонов и программ, у тебя может возникнуть впечатление, что рушатся сами основы. Но это только иллюзия. Ты освобождаешься от оков прошлого — избавляешься от ненужного эмоционального багажа и предвзятых суждений. Ты становишься свободным! Когда ты научишься доверять этому процессу, когда обретишь веру в него, то избавишься от страха и научишься любить.

Независимо от того, какое количество семинаров ты прошел, сколько прочел «селф-хелповских» книг и прослушал курсов, сколько времени потратил на размышления о процессе личного развития, ты должен действовать! Только сознательное действие и повторение позволят тебе достичь тех целей, которые ты поставил перед собой, позволят усилить процесс очищения и роста. Помни, ты перепрограммируешь свое подсознание. Подсознание понимает только действия!

Представь себе, например, стакан с грязной водой, в которую постепенно добавляется чистая, — этот стакан в конце концов превращается в стакан чистой воды. Грязная вода заменяется чистой. Читая о том, как ты вливаешь в стакан чистую воду, или просто думая об этом, ты не получишь чистой воды. Вода в стакане по-прежнему будет оставаться грязной.

Только делая что-то, ты добьешься результатов! Когда ты вливаешь в грязную воду чистую, ты пусть не сразу, но непременно увидишь результат. Прояви упорство, и оно окупится! Если ты будешь постоянно напоминать себе, что ты постепенно продвигаешься вперед, ты получишь то, к чему стремился.

Приняв решение возвращать заложенное в тебе семя, свою сущность, начинай действовать. Ты будешь поражен тем, как быстро оно растет и тянется к свету и свободе за пределами грунта, в который это семя было брошено. Всякая боль, которую ты можешь испытать, пробиваясь через толщу грунта, будет временной.

Если боль станет слишком сильной, это означает, что ты сопротивляешься и отказываешься «отпустить» старые программы или избавиться от них. Тебе нечего терять, а обрести ты можешь все. Чем больше ты сопротивляешься, тем больше будет упорствовать боль. Но скоро ты ощутишь тепло своей любви и яркость своего внутреннего света. Освобождайся и расти!

Приведу пример из повседневной жизни. Представь, что у тебя на теле появился нарыв. Прикладывая перексид или какую-нибудь другую мазь, ты знаешь, что может быть больно. Но ты также знаешь, что эта боль — признак процесса исцеления. Так же обстоят дела и с процессами внутреннего исцеления.

Помни, что ничто не может обрести существование, если ты себе это не представил, не мечтал или не думал об этом. Способность к творчеству — величайшая сила человеческого существа. Среди всех животных, растений или минералов мы — единственный вид, который способен осознанно создавать свою собственную действительность.

Когда ты начнешь расти и будешь настойчиво продолжать этот процесс, ты должен все время помнить и понимать, что единственная существующая действительность — это та действительность, которая существует во внутреннем, царстве. Все остальное — иллюзия. Прежде чем стать видимым, все создается в невидимом. Продолжай все время осознавать эту истину, и ты станешь хозяином своей судьбы.

Стоит тебе взять на себя ответственность за собственный рост, ты будешь действовать заодно с Божественным Законом и это ускорит процесс. До сих пор тебе не удавалось достичь того, чего тебе хотелось, по одной-единственной причине — ты не верил в подобную возможность. У тебя отсутствовала вера.

Одна из величайших ошибок, которые совершаем мы как человеческие существа, — это неспособность принять силу веры. Помни, мысль есть энергия! Когда твои мысли отчетливы, ты можешь явить, создать все, что пожелаешь. Это непреложный закон физики. Энергия, созданная с помощью четкой мысли, становится подлинной, физической энергией, которая должна вылиться в результат.

Первостепенное значение имеет понимание того, что подсознание реагирует на все твои мысли. Поэтому, если твой умственный процесс загрязнен и запутан, подсознание тоже будет пугаться и не сможет послужить реализации твоего желания.

Отчетливо определяй и визуализируй свои желания. Питай их, и пусть они вырастают сильными! Как расхолаживает мысль, что все, что происходит с тобой, вызвано внешним влиянием. Только представь себе: если ты считаешь других ответственными за все твои несчастья, ты должен ждать, пока они что-то с этим сделают для того, чтобы ты стал счастливым!

Если ты болен и винишь за это кого-то или что-то вне себя (не важно что: наследственность, погоду или что-то еще), ты должен набраться терпения и ждать, пока эти внешние влияния не изменятся и не позволят тебе снова стать здоровым! Готов ли и хочешь ли ты ждать так долго? Разве не разумнее самому создавать свое собственное здоровье и свою собственную жизнь?

Возьми на себя ответственность за свою жизнь сейчас — знай, что в этот момент ты можешь изменить свою жизнь... Изменить себя! Ты можешь научиться видеть стакан наполовину заполненным вместо того, чтобы видеть его наполовину пустым! Когда ты научишься руководствоваться не головой, а сердцем, то начнешь смотреть глазами любви и увидишь вокруг себя красоту и доброту. Можешь ли ты представить себе ощущение постоянной влюбленности в жизнь!

Действительность такова, какой ты ее видишь. То, что ты ощущаешь как истину, становится твоей истиной. Будь избирателен в том, чем ты питаешь свой разум. Потрать минуту, чтобы визуализировать себя участником радостного события, и твое тело ощутит счастье.

А теперь представь себя всеми покинутым, и твое тело испытает грусть. В одно мгновение ты изменил свою жизнь. Научись видеть за уродством красоту, за критикой любовь. Обладать духовностью — значит видеть любовь (Бога) и красоту везде, во всем и во всех...

Когда ты вновь познакомишься со своим истинным «я», скорлупа твоей личности (или эго) отпадет и тебе больше не придется быть таким, каким видят тебя другие. Если пользоваться более привычными понятиями, ты должен «найти себя»... свое истинное «я». Внешняя сторона, которая когда-то была твоим эго, должна измениться. Она больше не будет препятствием в твоей жизни, и ты сможешь свободно быть самим собой!

Упражнения к главе 1

Я настоятельно рекомендую тебе уделять самое серьезное внимание упражнениям, которые приводятся в конце каждой главы. Выполняй их искренне, предвкушая положительное действие, и результат не заставит себя долго ждать!

Возьми лист бумаги и запиши все, что сможешь вспомнить, из того, что ты делал на прошедшей неделе, выделив следующие категории:

1. Что ты сделал просто для себя, такое, что вызвало твое хорошее самочувствие или принесло тебе ощущение счастья?
2. Что ты сделал для других? Хотел ли ты делать это? Чем ты руководствовался в каждом случае?
3. Перечисли всех, кто сказал или сделал что-то такое, что заставило тебя почувствовать, будто тебя критикуют или осуждают. Затем составь перечень ситуаций, когда ты поймал себя на том, что критикуешь или осуждаешь других. Что ты при этом чувствовал? Видишь ли ты связь между тем и другим?
4. Повторяй следующую аффирмацию² всякий раз, когда ты оказываешься один на один со своими мыслями, пока не почувствуешь, что ты принял и отпустил упомянутые выше ситуации. После этого переходи к главе 2.

Я — проявление божественного, я — бог, и я создаю все, что пожелаю. Сознывая это, я ощущаю огромную внутреннюю силу и глубокий внутренний покой.

Глава 2. Интеграция сознания

Я уверена, что упражнения из предыдущей главы помогли тебе осознать, как часто в своей повседневной жизни ты действуешь неосознанно. Возможно, ты также понял, что тебе не удается вспомнить большинство своих слов и поступков. Как часто, выполняя упражнение, ты обнаруживал, что вынужден был делать для других что-то такое, чего на самом деле делать не хотел? Если ты не слишком отличаешься от большинства людей, ты живешь неосознанно. Но не переживай.

Проведенные исследования показали, что среднее человеческое существо на 90% не осознает (осознает только на 10%), что оно делает, говорит, думает и чувствует. Удивительно, не правда ли? Это означает, что каждый день ты тратишь 90% своего времени, поступая, говоря и думая неосознанно. Мы постараемся вместе изменить твое «бессознательное» состояние, ибо осознание чувств, мыслей, слов и поступков является орудием для достижения того, чего мы хотим, от жизни.

Подсознание человека находится в области солнечного сплетения, между сердцем и пупком. Оно настроено непосредственно на твое эмоциональное тело. Я уверена, тебе знакомо выражение «чувствовать нутром». Солнечное сплетение мгновенно реагирует на любую ситуацию — оно согласовано с подсознанием и реагирует раньше, чем твой сознательный разум успеет подумать.

Интересно отметить, что подсознание подобно компьютеру. Оно может регистрировать до 10 000 сообщений в день. Все сообщения воспринимаются дословно, подсознание не отличает правильную информацию от неправильной — все является неоспоримым фактом. Подсознание зарегистрировало все, что было сказано, увидено, услышано или воспринято твоими органами чувств на протяжении всей твоей жизни с момента твоего зачатия.

Вот пример возможностей подсознания: когда ты едешь на работу, оно впитывает каждую афишу и объявление, каждого прохожего, даже название каждой улицы, которую ты проезжаешь. Старательно регистрируется каждый образ, звук и запах. В этом заключается функция твоего подсознания — служить буфером для сознательного разума. Сознательному разуму было бы не под силу впитывать и регистрировать всю эту информацию. Он не смог бы усвоить даже часть ее.

Подсознание понимает только образы, которые отражает твой разум. Вот почему, когда кто-то говорит: «Я не хочу, чтобы у меня был рак», в его подсознании возникает образ больного, умирающего от рака. Так человек неосознанно вызывает у себя рак. Напротив, мы должны визуализировать то, что он на самом деле хотел сказать: «Я хочу быть здоровым». В этом случае в подсознании возникает образ здорового тела.

Запомни: подсознание не понимает положительного или отрицательного смысла, который

² Аффирмация — современный аналог магического заклинания, позитивное утверждение. Психологический прием, позволяющий передать нашему подсознанию установку на положительные действия или изменения. — Прим. ред.

несут слова, оно понимает только образы. Когда ты представляешь то, чего ты не хочешь, в твоём уме возникает именно этот образ, но без «не».

Подсознание лишено способности размышлять, оно принимает и обрабатывает данные, словно компьютер. Ты можешь получить обратно только то, что было введено. Если ты станешь спрашивать компьютер, сколько будет три умножить на четыре (3x4), тогда как намеревался умножить четыре на четыре (4x4), он все равно ответит «двенадцать» (12) — он не способен предположить, что ты сделал ошибку.

Он воспринимает те приказы, которые ты ему даешь. Подобным образом, твое подсознание регистрирует каждый бит вводимой в него информации — и соответственно этому ты действуешь.

Ты постоянно потребляешь информацию, которая может быть, а может и не быть полезной для тебя. Сколько раз тебе приходилось читать рекламу какого-нибудь продукта, бросив беглый взгляд на придорожный рекламный щит или следя за телевизионной передачей, когда ты даже не осознавал на уровне разума, что ты делаешь?

Эта информация была поглощена твоим подсознанием — тот же процесс, который используется при гипнозе! И внезапно ты ловишь себя на том, что бродишь по супермаркету с непреодолимым желанием купить этот продукт, не отдавая себе отчета в том, что делать это тебя заставляет своего рода гипноз!

Большинство из нас не имеют даже представления о том, какие огромные количества информации мы регистрируем и в какой степени реагируем на эту информацию. Осознавать то, что ты впускаешь в свое подсознание, — задача огромной важности. Подсознание только помогает нам проявить то, чем мы его кормим. Этот информационный поток нужно контролировать хотя бы немного, иначе единственным возможным проявлением станет хаос.

Постоянно испытывая страх или окружая себя негативными людьми и ситуациями, ты заставляешь свое подсознание знать только негативное — и это именно то, что будет и дальше являться тебе в жизни.

Поступок, который кажется таким невинным, — ты просто слушаешь радио, когда ведешь машину, — приводит к тому, что ты заполняешь свое подсознание плохими новостями, начинаешь беспокоиться и испытывать страх. И в большинстве случаев даже не понимаешь почему!

Твое подсознание реагирует, главным образом, на самую свежую информацию по какому-либо вопросу. Представь себе, например, что твое подсознание — это водитель такси, а твоя мысль — пассажир. Пассажир просит водителя доставить его на Первую улицу, к дому номер 123. Водитель едет в этом направлении, следуя полученной им информации.

Минуту спустя ты решаешь, что ошибся и тебе нужно добраться к дому 456 по Десятой улице. Водитель вынужден изменить направление. Подобно водителю такси, твое подсознание реагирует на большинство поступающей информации. Ты должен понимать: чтобы доставить тебя туда, куда ты хочешь попасть, твое подсознание должно получать ясные указания о направлении.

Подобно водителю такси, подсознание, получив определенное число различных инструкций, потеряет терпение и скажет: «Решайся наконец!» Как только твое подсознание увидит, что ты точно знаешь свое направление, ты в мгновение ока окажешься на месте своего назначения.

А вот еще один пример. Ты решил в следующем году переехать в прекрасный дом на побережье. Все твои мысли заняты этим домом — ты представляешь себе каждую его деталь, визуализируешь его. Важно помнить, что твое подсознание понимает только образы и слова, которыми эти образы описываются. Визуализируй каждую деталь четко и последовательно. Сделай этот дом в своем воображении настолько реальным, что еще немного — и в него можно будет въехать. И через год у тебя будет этот дом. Каким образом? На какие деньги?

Не фокусируйся на препятствиях, сосредоточься на цели и действуй в этом направлении

— ты пожнешь столько, сколько посеял. Дай приказ своему подсознанию, и пусть оно его выполняет. Ты должен поступать точно так же, как в случае с водителем такси, когда называешь ему адрес. Нет необходимости объяснять водителю, как туда проехать, — он знает самую лучшую дорогу.

Не допускай, чтобы на тебя оказывало влияние мнение других людей. Лучше всего не открывать им своих намерений, так как в результате включаются реакции твоих собеседников — реакции, которые основаны на их собственных трудностях.

Когда человек будет описывать тебе эти трудности, о них услышит твое подсознание, и они станут препятствиями теперь уже на твоём пути. Ты начнешь сомневаться в своих мечтах. «Может быть, я слишком спешу», или «У меня никогда не будет достаточно денег, чтобы сделать это», или «На самом деле я этого не заслуживаю» (по какой причине? — уверена, придумать ты их можешь множество).

Если ты позволишь сомнениям просочиться в свое подсознание, то остановишь движущую силу. Когда ты создаешь препятствия, твое подсознание интерпретирует их следующим образом: «Этого результата не добиться». Однако утраченную движущую силу можно вернуть, просто перепрограммировав подсознание с помощью соответствующих положительных мотивационных мыслей.

Подсознание реагирует только на самую последнюю, самую свежую информацию.

Люди постоянно бывают непоследовательны в своих мыслях. Мы должны научиться увеличивать свою способность к концентрации — к сосредоточению, — чтобы попасть туда, куда стремимся.

Начинай прямо сейчас! Визуализируй идеальную жизнь для себя. Ты хочешь, чтобы тебя окружала любовь?, чтобы твои отношения с семьей стали лучше?, чтобы у тебя была работа, которая бы тебя удовлетворяла? Твое подсознание поможет тебе получить все, что пожелаешь. От тебя зависит, научишься ли ты работать с ним, научишься ли использовать себе во благо его силу. Действуй!

Если твоя работа не приносит тебе удовлетворения, возьми и визуализируй, как ты находишь идеальную для себя работу. Приди в восторг по этому поводу, постарайся почувствовать эту ситуацию так, как будто она происходит на самом деле. Включи свое подсознание, пусть оно явит тебе «идеальную работу» — пусть поможет понять и «прочувствовать» ее.

Если ты начнешь слишком анализировать, что именно требуется, чтобы твоя работа была идеальной (то есть каким должен быть босс, где она должна находиться и т. п.), ты существенно снизишь свои шансы ее найти.

Это сводит к минимуму твой выбор, потому что ты предлагаешь своему подсознанию значительно меньше мест для поиска. Это все равно что сказать водителю такси, по каким улицам ехать, чтобы довезти тебя на место назначения... это будет значительно дольше, да и обойдется дороже. Доверься ему в том, что он использует все свои знания и умения, чтобы доставить тебя самым подходящим образом.

Твое подсознание связано непосредственно с твоим сверхсознанием, которое имеет общее представление обо всех имеющихся вариантах и о самом быстром пути к ним. Дай своему подсознанию картину готового продукта и места, не делая упора на том, «как туда попасть». Оно знает дорогу.

Ты хочешь найти себе подходящую пару? Визуализируй себя с тем, кто позволяет тебе чувствовать себя счастливым, — с кем-то, кто «как раз мне подходит». Опять-таки, если ты будешь сводить свои мысли к представлениям типа «такой-то цвет глаз, такой-то рост, не храпит, не пользуется вставной челюстью и т. п.», ты ограничишь свои шансы найти именно того, кто удивительно тебе подходит, — того, кто окажется для тебя лучшим из всех возможных.

Этот человек и есть готовый продукт! Как утверждает статистика, в любом среднем городе Северной Америки есть по меньшей мере 10 000 человек противоположного пола, совместимых с тобой.

Сверхсознание также известно как наше «Божественное Я», или «Высшее Я». Оно управляет большой картиной — нашими прошлыми и будущими жизнями, нашим жизненным замыслом. Оно определяет, по какой дороге мы должны следовать, чтобы достичь божественного совершенства. Когда ты просишь, желаешь или думаешь о том, в чем ты действительно нуждаешься, то обращаешься с просьбой к своему подсознанию.

Но не забудь спросить свое сверхсознание: действительно ли полезно для тебя то, что ты хочешь получить. Если это не так, сверхсознание подаст тебе знак отказаться от своего желания — что приведет тебя к более значимому результату.

Возможно, дом на побережье — не то, что тебе нужно больше всего. Возможно, в мире существует что-то такое, что гораздо точнее соответствует твоим стремлениям и нуждам. Обычно в течение месяца после того, как ты обратился с просьбой к своему сверхсознанию, в твоей жизни должно произойти какое-то событие. Оно определенно даст тебе понять, действительно ли ты желал того, что принесет тебе пользу, — и предложит варианты.

Как утешительно знать, что эта сила находится внутри тебя и что она непосредственно связана с великой Универсальной Силой, со всем Космосом и со сверхсознанием каждого человеческого существа! Все взаимосвязано: вся энергия — одно целое!

Твое сверхсознание — твой лучший друг! Оно всегда здесь, чтобы направить и поддержать тебя, каждый час, каждую минуту твоей жизни. Научись общаться с ним, установи с ним связь, и оно никогда тебя не подведет. Хорошо было бы дать ему имя — что-нибудь такое, что не было бы связано с какими-либо воспоминаниями. Например, «Рума» (слово «амур» (любовь), прочитанное справа налево). Теперь у тебя есть кто-то, кому можно доверять... кто-то, кто тебя не осудит и с кем ты можешь поделиться самыми сокровенными мыслями.

Установив эти глубоко личные, конфиденциальные отношения со своим сверхсознанием, ты больше никогда не будешь одинок. Ты можешь полностью доверять его знаниям и быть уверенным, что у него нет никаких скрытых мотивов — только твоя высшая польза, — потому что ты являешься одним целым с ним. Оно общается с тобой голосом твоей интуиции, и при принятии любого решения ты можешь рассчитывать на его совет.

Тебе никогда больше не придется беспокоиться и терять рассудок, бесконечно анализируя варианты, когда ты вынужден принимать решение. Теперь ты можешь просто перестать об этом думать и признать, что твое сверхсознание и твой внутренний Бог всегда к твоим услугам. Доверяй им, уступай их глубокому знанию и искренности. Так ты придешь к подлинной близости со своим Высшим Я.

Ты получаешь сигналы или сообщения от своего сверхсознания с самого рождения, но не понимаешь, откуда они исходят. Если ты живешь без должной согласованности со своим целостным «я», если ты находишься в положении, которое не способствует твоему духовному росту, то в твоей жизни начинают происходить следующие вещи: эмоции берут над тобой верх, появляется дискомфорт и недомогания (недомогания)³, тебе недостает энергии, возникают проблемы с весом, происходят несчастные случаи, появляется тяга к алкоголю или зависимость от лекарств (как назначенных врачом, так и иного рода), нарушается сон (ты спишь слишком много, недостаточно или сон становится прерывистым), сильный аппетит сменяется его отсутствием и т. п.

Все это время ты занят поисками ответа вовне. А нужно поступить по-другому: принять происходящее с тобой и спросить Руму, о чем он пытается тебе сообщить. Таким образом, ты освободишься от боли, вызванной беспокойством и необходимостью все время анализировать, и ощутишь покой и гармонию.

Бог создал тебя по своему образу и подобию, и этот образ совершенен. Что бы ни случилось с тобой такого, что не согласуется с этим законом совершенства, твой внутренний Бог, или сверхсознание, подаст тебе знак, чтобы показать, что ты на неверном пути. Что ты плывешь против течения. БОГ дал нам свободу воли, поэтому мы вольны

³ Disease (dis-ease).

выбирать то, что происходит с нами в жизни.

Если мы не будем доверять его руководству, то потратим гораздо больше времени на достижение своих целей. Бог любит тебя как свое дитя. Часто родители противятся стремлению ребенка покинуть их дом и начать жить по-своему. Они хотят защитить его — но такое отношение будет мешать его росту и обучению.

Когда родители по-настоящему любят свое дитя, они доверяют ему и всегда готовы направить его, но не прожить за него его жизнь.

Все мы — дети Бога, всем нам он дарит свою безусловную любовь и предоставляет свободу выучить свои собственные уроки. Он всегда здесь, чтобы направить нас и дать нам силу и поддержку. Он всегда готов поделиться с нами своей мудростью, когда мы попросим Его об этом. Все, что тебе необходимо сделать, чтобы стать хозяином своей жизни, — это прислушиваться к посланиям и действовать

Упражнения к главе 2

1. Возьми лист бумаги и запиши все, что, по твоему мнению, явилось результатом того, что ты прислушался к посланиям своего подсознания. Постарайся припомнить как можно больше случаев — приятных или неприятных. Возможно, ты боялся чего-то, что должно было произойти, и это случилось.

Возможно, ты что-то хотел иметь и был удивлен, когда получил желаемое. Сам того не осознавая, ты программируешь свое подсознание. Вспомнив каждый случай и осознав, как ты заставил его произойти, запиши. Ты начнешь понимать, что у тебя всегда была возможность самому творить свою жизнь.

2. Визуализируй что-нибудь конкретное, что тебе хотелось бы видеть в своей жизни в ближайшем будущем — возможно, в течение нескольких ближайших дней. Пусть это будет что-то простое, но ты должен быть уверен, что для тебя оно имеет большое значение. Визуализируй — и попроси, чтобы это произошло как можно скорее.

В течение нескольких дней думай об этом почаще, старайся почувствовать, что ты действительно добился желаемого результата. Верь, что ты прикасался к этому или испытал это, так что ты теперь знаешь по личному опыту, как это ощущается. Постарайся представить желаемое настолько реально, насколько сможешь. И знай в глубине души, что это скоро произойдет.

3. Помни, что подсознание не понимает ни прошлого, ни будущего. Оно понимает только картину, которая имеет место здесь и сейчас. Поэтому, когда ты выполняешь второе упражнение, говори себе «Я есть» или «Я имею» в настоящем времени. Ты должен научиться ясно видеть желаемый результат и чувствовать счастье внутри.

4. Важно, чтобы ты никому не рассказывал об этом упражнении. Поделившись с другими, ты ослабишь возможность успеха. На тебя невольно будут оказывать влияние мнения и сомнения этих людей, и твое подсознание будет их подхватывать. Четко фокусируйся на ближайшей задаче.

5. Всякий раз, когда ты остаешься один на один со своими мыслями, повторяй нижеследующую аффирмацию. Вскоре ты обнаружишь, что встретил наконец своего самого близкого друга:

Теперь я вижу свое тело как самого лучшего друга и советчика на земле. Я опять учусь уважать, принимать и любить его должным образом

Глава 3.

Ответственность и обязательства

Понятие ответственность определяется как «моральное обязательство принимать последствия своего выбора». Основная ответственность за эволюцию каждого человека лежит на нем самом: то есть каждый из нас несет ответственность за то, к чему приведет «предназначение его души». Таким образом, только мы отвечаем за свои решения, и мы обязаны принимать последствия своих действий и реакций. «Человеческая ответственность» не означает, что мы ответственны за решения, принимаемые другими людьми.

Может быть, такую точку зрения не просто принять, но ты нес ответственность за свою жизнь еще до того, как появился на свет! Ты выбрал себе родителей, свою семейную жизнь и даже страну, в которой родился.

Пока у тебя будет оставаться хотя бы малейшее сомнение в том, что это так, ты будешь не в состоянии изменить свою жизнь. Чтобы стать достаточно сильным и иметь возможность самостоятельно контролировать свою жизнь, ты должен понять эту концепцию и полностью взять ответственность на себя.

Если последствия принятых тобой решений не приносят тебе счастья, измени свои решения. Только ты можешь творить свою жизнь! Полностью поняв это, ты также поймешь, что и другие люди только сами отвечают за свою жизнь. Не мешай им нести эту ответственность ради их и твоей пользы.

Самый ценный подарок, который родители могут сделать своим детям, — это предоставить им возможность самим отвечать за свои поступки. Например, ребенок однажды решает пропустить уроки в школе, потому что ему «просто не хочется туда идти». Он просит мать написать учителю записку, что он заболел.

Ребенок принимает решение, не желая отвечать за последствия. В этом случае мать должна написать записку следующего содержания: «Моему сыну сегодня не хочется идти в школу» и сказать своему ребенку: «Ты решил сегодня не ходить в школу — я не буду ради тебя врать. Если ты не хочешь идти в школу, это твое решение, но будь готов встретиться лицом к лицу с его последствиями».

Ребенок поменьше может попытаться проверить свои крылышки другим способом: например, в холодную погоду ему захочется гулять без куртки. Мать, зная, что на дворе холодно, советует ему одеться потеплее. Ребенок отказывается. Нет необходимости продолжать давить на ребенка, тем более что обычно это ни к чему не приводит.

Если она скажет ему, что он «хочет простудиться», то, скорее всего, ребенок действительно простудится. Но если мать признает, что ребенок сам несет ответственность за свои решения, то должна сказать ему: «Почувствуешь, что тебе холодно, — вернись домой и надень куртку».

Когда ребенок сам отвечает за свои решения, он и чувствовать себя будет совсем по-другому. Он не простудится, потому что не запрограммирован на это — не думает о простуде. Но как только он поймет, что на улице холоднее, чем ему казалось, он просто зайдет в дом и наденет куртку. Самостоятельное принятие решений — одно из наших основных свойств от природы, и дети постоянно отстаивают свое право на это. Если родители ежедневно принимают решения вместо него, ребенок стремится поступать наперекор их указаниям и просьбам, о чем бы ему ни говорили.

Сколько родителей чувствуют, что им не удалась их родительская роль! Почему? Их дети не оправдали их ожиданий: они бросили школу или стали ворами, сидят в тюрьмах, или превратились в наркоманов, или постоянно попадают в затруднительные положения. Родители, которые винят в этом себя, полагают, что они несут ответственность за те решения и тот выбор, которые делают их дети. Это противоречит одному из великих законов природы.

Вселенной испокон веков управляют великие универсальные законы. Это физические, космические, психические и духовные законы, которые остаются в силе, какой бы выбор мы ни сделали. Вступая в противоречия с этими законами, мы будем страдать от последствий, испытывая болезни, терпя неудачи и становясь жертвами несчастных случаев.

Нарушение физических законов ведет к вполне очевидным последствиям. Например, человек выпивает стакан яда, потому что «он похож на воду, значит, не может быть плохим», — острая реакция тела не заставит себя долго ждать. Он нарушил физический закон. Истина не меняется от того, верите вы в нее или нет.

Закон Ответственности, являясь частью Закона Любви, касается самых глубин души. Каждый из нас отвечает за себя — за свое «существование», свою «принадлежность».

Ощущение ответственности за действия и чувства других людей может привести к тому, что сами мы начнем испытывать чувство вины.

Это очень неприятное чувство, испытывать его еще неприятнее, чем обмануться в ожиданиях относительно других людей. В результате, разочарование, гнев, состояние подавленности — все то, что ведет к страданиям и болезням.

Любая ситуация, с которой ты сталкиваешься в жизни, предоставляет тебе возможность для роста и личностного развития. Выбрав своих родителей и своих детей, ты сознательно наметил конкретные уроки, которые тебе предстоит изучить в твоей жизни.

Тебе следует взять на себя ответственность и признать, что ты сам выбрал свое окружение, и выбрал его с определенной целью. Иначе у тебя возникнет масса проблем с окружающими, ибо ты не будешь понимать, почему они доставляют тебе столько «неприятностей».

Дети сами несут ответственность за себя — вот самый важный урок, который родители могут преподать своим детям. И чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. Если твой 16-летний ребенок хочет бросить школу, потому что, как он считает, там не учат ничему полезному, я предлагаю тебе сказать ему следующее: «Решение принимать тебе, мой сын, но подумай о последствиях».

Ты понимаешь, что без диплома ты ограничишь свои возможности выбора работы, а значит, и заработок? Не получив соответствующего образования, ты вряд ли когда-нибудь сможешь делать то, что действительно будет доставлять тебе удовольствие. Будешь ли ты доволен такой жизнью?» Если он ответит утвердительно, если он принял это решение сам, без давления со стороны сверстников, то лучше предоставить ему возможность самостоятельно обретать жизненный опыт.

Если ты этого не сделаешь, он будет делать все что угодно, чтобы бросить тебе вызов и заставить тебя на него реагировать. Не забывай, что он всегда может вернуться в школу.

Я уверена, что если у тебя есть дети или ты планируешь их иметь, тебя не может не волновать вопрос о передаче личной ответственности детям. Ты убежден, что несешь ответственность за них.

Уверяю тебя, твоя единственная ответственность как родителя заключается в том, чтобы любить и направлять своих детей. Вспомни свое детство — что всплывает в твоей памяти как самое важное? Не та или иная игрушка, а любовь и поддержка твоих родителей.

Решающим элементом отношений между детьми и родителями, как и любых других отношений подобного рода, является любовь.

С определением истинного значения любви ты сможешь познакомиться в главе 4.

Решение завести ребенка автоматически налагает на тебя обязательства. Когда ты устанавливаешь взаимоотношения любого рода, обязательства уже «заданы». Сейчас я объясню это подробнее.

Ты не отвечаешь за счастье окружающих тебя людей, будь то друзья, члены семьи или сотрудники. То, за что ты действительно несешь ответственность, — это твоя реакция на отношение людей к тебе. Не зря говорят: «Суди о человеке не по тому, что говорят о нем другие, а по тому, что он говорит о других».

Когда окружающие добры с тобой, несдержанны, критичны или проявляют к тебе любовь, это происходит потому, что ты заставил их быть такими. Другие люди — твое зеркало. Их реакция на тебя определяется тем, как ты сам неосознанно реагируешь на себя. На этом ты должен учиться.

Например, кто-то из твоего окружения категорически с тобой не соглашается и критикует тебя, и ты клеймишь его как несговорчивого критикана. А ведь он так настроен по отношению к тебе потому, что ты сам не согласен с собой и критически к себе настроен.

Этот человек — твое зеркало, он здесь только для того, чтобы ты осознал собственное отношение к себе. Если ты признаешь, что ты действительно таков, — я имею в виду, признаешь по-настоящему, — то «несговорчивые критиканы» перестанут попадаться на твоём жизненном пути.

Изменение собственного отношения к себе будет создавать у тебя впечатление, что меняются те, кто тебя окружает. Все дело в том, что хорошее есть в каждом человеке — видишь ты это или нет, зависит от тебя. Ты можешь контролировать только свои мысли — тебе не подвластны другие люди, но твоё восприятие этих людей будет изменяться.

Ты начинаешь понимать принцип личной ответственности! Вот почему так важно начать осознавать, кто ты есть внутри, — чтобы ты мог изменить своё восприятие и в конечном счёте свою действительность.

Обязательства можно определить как данный самому себе обет относительно своей позиции или образа действий. Обязательства могут быть словесными или письменными — что-то вроде контракта, который связывает тебя с кем-либо, будь то твой работник, супруг, партнер и т. п.

Родители берут на себя обязательства перед своими детьми, когда решают привести их в этот мир. Эти обязательства влекут за собой обеспечение основных жизненных потребностей, то есть пищи, крова, образования, любви, уважения и поддержки. Это не означает, что родители должны обеспечивать на материальном уровне все, что ребенок пожелает. Все лишнее не является частью основных обязательств.

Если говорить о работе, исполнитель берет на себя обязательства выполнять свои рабочие обязанности, а его работодатель обязуется платить ему зарплату и обеспечивать надлежащие условия для эффективной работы.

Когда человек берет на себя обязательства по отношению к дому, работе или любые другие, например, соглашаясь с кем-то встретиться в назначенное время, очень важно на уровне души соблюдать эти обязательства. «Что посеешь, то и пожнешь» — это один из важнейших законов жизни — твоя честность и твое слово жизненно важны для всего твоего существа.

Ты не можешь освободить себя от ответственности, но ты можешь освободить себя от взятых ранее обязательств. Прежде чем это сделать, ты должен оценить последствия, поскольку они могут стать источником проблем в твоих отношениях с другими людьми.

Принимая подобное решение, всегда спроси себя: «Во что мне это обойдется с точки зрения моих отношений, здоровья, счастья, любви?..» Помни — ты всегда пожинаешь то, что посеял.

Приведем пример. Ты пообещал с кем-то встретиться по общественным делам, но тем временем подвернулось что-то такое, что ты сделал бы гораздо охотнее. Перед тобой дилемма: отменив назначенную встречу в угоду себе, ты рискуешь обидеть другого человека, — либо тебе придется провести (еще один) вечер, занимаясь тем, чем ты предпочел бы не заниматься, угождая другим вместо того, чтобы угождать себе, и, возможно, кляня за это и их, и себя.

Лучше всего позвонить человеку, с которым у тебя назначена встреча, и быть с ним откровенным. Сказать ему, что тебе предоставилась возможность, которую ты не хочешь упускать, и вместе выработать компромиссное решение. Если ты будешь искренним и прямолинейным, это только вызовет его уважение.

То же применимо к твоим отношениям с самим собой. Например, ты пообещал себе каждое утро делать зарядку. Ты взял обязательства перед собой. В течение первых нескольких дней ты твердо придерживаешься намеченной программы упражнений, но постепенно начинаешь пренебрегать взятыми на себя обязательствами.

Ты не нашел времени... ты забыл... и наконец случается неизбежное: ты полностью прекратил заниматься. Вместо того чтобы страдать от чувства вины или заниматься самокритикой, поступи так, как ты поступил бы с дорогим тебе другом.

Напомни себе, что в такой строгости по отношению к себе нет никакой необходимости, — признай, что по той или иной причине ты не вполне готов к подобным обязательствам, и попытайся опять взяться за упражнения, когда почувствуешь себя более подготовленным.

Напомни себе, что ты несешь ответственность перед собой и перед теми, кого ты любишь, — быть как можно лучше. То есть твой долг по отношению к себе и к ним — быть

здоровым. Когда ты до конца поймешь, по какой причине принял обязательство делать зарядку, тогда и будешь готов это обязательство выполнить. Вместо того чтобы внушать себе чувство вины и злиться на себя, постарайся на время отстраниться от ситуации, пока не сможешь посмотреть на нее объективно. Ты и не заметишь, как с удовольствием начнешь регулярно делать упражнения, потому что уже готов к этому.

Что касается твоих взаимоотношений с людьми, с которыми ты живешь, очень важно, чтобы каждый из домочадцев понимал, что на нем лежат обязательства по отношению к другим членам семьи, что он сам должен нести свою ношу. Каждый должен вносить свой вклад в заботу о доме и его содержании.

Я бы предложила регулярно собираться всей семьей, чтобы распределить работы по дому и иметь возможность оценить, как они выполняются. Открытое обсуждение ведения домашнего хозяйства обеспечит гармонию и порядок. Это применимо к семье, супружеской паре, соседям по комнате или по кроватям.

Такие переговоры могут многому научить детей: как по-настоящему вести дом, как взаимодействовать с другими членами семьи, работая вместе, и что делать с последствиями. Этот метод применим тогда, когда ты живешь со своей семьей, делишь квартиру с другим одиноким человеком или живешь в паре.

Ожидать чего-либо можно только тогда, когда взяты четкие обязательства.

Говори себе «Я сделаю», а не «Я попытаюсь сделать». Четкие обязательства свидетельствуют об уверенности в действии. В противном случае нас ждут недоразумения и отсутствие гармонии.

Упражнения к главе 3

1. Выбери текущую ситуацию, в которой, как тебе кажется, за тебя отвечает кто-то другой. Определи и запиши собственную ответственность за эту ситуацию. Какие обязательства ты должен взять на себя, учитывая, что ответственность лежит на тебе, а не на другом человеке? А теперь встретись с этим человеком и подробно обсуди, чего следует ожидать от каждого из вас, пока это не будет ясно вам обоим.

2. Существует ли сейчас в твоей жизни ситуация, в которой ты чувствуешь ответственность за кого-то другого? Признай, что в конечном счете этот человек сам отвечает за свою жизнь, свой выбор и свои решения. Теперь встретись с этим человеком и обсуди вопрос личных обязательств, пока эти обязательства не будут четко определены.

3. Возьми лист бумаги и перечисли все, какие сможешь вспомнить, обещания и обязательства, взятые тобой перед собой и перед другими людьми. Какие из них ты сдержал? Есть ли среди них такие, от которых ты легко можешь освободиться? Выполняя это упражнение, ты поймешь, что во многих случаях ты вынужден брать на себя обязательства, которых не можешь выполнить или которые предпочел бы не выполнять.

4. Запиши, какие обязательства ты хочешь взять в данный момент перед собой и перед другими людьми. Будь справедлив к себе и к этим людям и попробуй осознать, когда ты берешь на себя слишком много. Кроме того, ты должен осознать в каждой ситуации свое намерение, помня, что ты не несешь ответственности за счастье других людей.

Опять встретись с каждым из оказавшихся в твоем списке людей и выясни с ними, на ком лежит ответственность за каждое из этих обязательств, так, чтобы это стало ясно всем участникам ситуации.

5. При любой возможности повторяй приведенную ниже аффирмацию, пока не поймешь ее полностью. После этого переходи к следующей главе.

Я и только я в ответе за мою жизнь, и я даю возможность всем, кто меня окружает, отвечать за свою жизнь.

Глава 4. Любовь и обладание

Любовь! Какое удивительное слово! В течение последних 25 лет мне приходилось работать с тысячами людей, и все они уверяли меня, что знают, как любить, — это кто-то другой понимал любовь неправильно!

Если ты подобен большинству людей, ты скажешь: «Я люблю свою супругу, своих детей,

родителей и т. п., но чувствую, что наши отношения не такие, какими мне хотелось бы их видеть. В чем-то я не удовлетворен». Большинство из вас понимают, что неудовлетворенность эта слишком затянулась. Должно быть что-то большее — где-то есть что-то лучшее.

Что такое любовь?

Любить означает предоставлять любимому человеку все пространство и всю свободу, в которых он нуждается. Это также означает уважать собственные потребности в пространстве и свободе. Любовь — это уважение и признание того, что другие люди хотят совершить в своей жизни.

Любить — значит учиться уважать и принимать мнения другого человека, даже если мы с этими мнениями не согласны или не понимаем их. Любовь — это способность отдавать и поддерживать безо всяких ожиданий.

Сделай прямо сейчас целью своей жизни научиться любить всем сердцем. Большинство людей понимают ту любовь, которая исходит из ума: то, что дает им право руководить жизнью других людей, то, что вызывает у них желание изменять людей и говорить им, что делать.

Даже если у тебя самые лучшие намерения и ты убежден, что твоя «помощь» в их интересах, то, что ты проявляешь, — не любовь, а собственническая любовь. То, что происходит в жизни и делах других людей, не твое. Освободись от всего этого, чтобы любить безо всяких оговорок, и другие ответят тебе тем же.

Мы постоянно судим и анализируем поведение других людей, у нас есть определенные ожидания на их счет. Но любовь отдает и ведет без всяких ожиданий. Научись такой любви.

Приведем пример рассудочной любви. Однажды вечером муж приходит домой и говорит жене, что он решил разбить летом сад. Между ними происходит следующий разговор:

— Дорогая, мне хотелось бы этим летом разбить сад.

— Зачем? Это не имеет никакого смысла! Ты никогда не возвращаешься с работы раньше 9 вечера — у тебя никогда не будет для него времени!

— Мне действительно очень хочется иметь сад — если я его посажу, у меня будет время за ним ухаживать, и я уверен, что наш сын будет мне помогать.

— Нашему сыну уже 18 лет. Что заставляет тебя думать, что он будет возиться с твоим садом?! Ты просто собираешься взвалить на себя лишнюю работу.

После дальнейшего обсуждения он наконец сдался и изменил свое мнение относительно сада. Весь оставшийся вечер женщина чувствовала какое-то беспокойство. Ее муж сидел, уставившись в телевизор, и хранил молчание. Женщину снедали сомнения: она знала, что навязала мужу свое мнение и что это не совсем уместно, но была уверена, что действует в его интересах. Почему же тогда она чувствует себя так плохо?

В глубине души эта женщина любила своего мужа и только пыталась уберечь его от перегрузки, но она любила его умом, а не сердцем. Если бы она любила сердцем, она должна была бы сказать: «Если это сделает тебя счастливым, дорогой, расти свой сад». Если разговоры о саде так и останутся разговорами, как это может изменить ее жизнь?

Возможно, сад — это просто оправдание, в котором нуждался муж, чтобы возвращаться с работы немного раньше. Если же сад станет ему не нужен, то человек по крайней мере получит удовлетворение оттого, что хоть ненадолго занялся приятным ему делом.

Любить — это значит принимать и уважать желания другого человека, независимо от того, соглашаешься ты с ними или нет, понимаешь ты их или нет.

Я могла бы привести много подобных примеров. Тебе следует понять лишь, что любовь влечет за собой уважение к потребностям другого человека, его желаниям и его пространству. Всякий раз, когда ты пытаешься контролировать чьи-то слова или мысли, ты выражаешь неуважение к его пространству. Но при этом ты также теряешь и свое собственное пространство. Оба ваши пространства в результате перемешиваются, каждый из вас подавляет другого.

Всякое живое существо нуждается в своем пространстве — в своем месте для роста. Втиснув несколько деревьев на место, предназначенное для одного, ты остановишь рост всех деревьев. То же справедливо и по отношению к человеческим существам. Наше индивидуальное пространство жизненно важно для нас. Некоторые из нас нуждаются в несколько большем пространстве, чем другие. Детям и тем взрослым, которые отличаются сильной волей и независимостью, требуется значительно больше пространства, чем большинству остальных людей.

Как только ты начнешь расти духовно, ты обнаружишь, что тебе нужно больше пространства. Обладая этим пространством, ты можешь поддерживать свое равновесие и в обращении с другими людьми проявлять твердость и четкость. Вот почему дети способны любить безусловно: их пространство не загромождено другими. Наблюдай за окружающими тебя детьми и учись у них.

Любя кого-то полностью и безусловно, ты можешь не всегда соглашаться с этим человеком, но ты должен принимать его, не пытаясь изменить. Это твое эго считает, что только ты мыслишь правильно. Это твое эго строит ожидания.

Желание сделать своих любимых счастливыми — естественное желание. Но мы исходим из собственного представления о счастье. Если твой сын решил сделать что-то, что ты считаешь абсолютно неприемлемым, это объясняется тем, что он хочет что-то испытать. Не твое дело, выступая в роли родителя или кого бы то ни было еще, супить, высмеивать или пытаться контролировать его жизнь. Ответственность за его решения лежит на нем.

Он прекратит, когда узнает то, что хотел узнать, и сам вынужден будет встретиться с последствиями. Никто не может сделать это за него. Очень трудно стоять в стороне и наблюдать, чувствуя свою беспомощность. Но для ребенка гораздо опаснее, если его родители постоянно говорят ему, что он неправ, и пытаются его остановить. В ответ он только больше будет поступать вопреки вам, чтобы бросить вызов родительскому авторитету.

Вместо этого старайся направлять его с любовью и, не осуждая, просто расскажи о возможных последствиях его действий. Ты можешь ему сказать: «Знаешь, я не согласен с тем, что ты делаешь, и боюсь за тебя, но если ты считаешь, что это то, что ты должен делать, я буду уважать твое решение. Если ты решишь, что хочешь поговорить об этом, я всегда к твоим услугам».

Предоставь ему его пространство. Когда он научится брать на себя ответственность за свои действия, он будет уважать тебя и будет учиться уважать себя. Дай ему почувствовать твое уважение, сказав, что ты уверен в его способности принять правильное решение. Когда он решит, что нуждается в помощи, то ему хватит уверенности и доверия к вашим взаимоотношениям, чтобы попросить тебя о ней.

Любовь и уважение идут рука об руку. Уважай индивидуальность других людей, в том числе — и твоих детей. Если твои дети хотят носить длинные волосы, бросить учебу или питаться и думать не так, как ты, это их выбор. Это часть того, чем они являются именно сейчас. Прояви к своим детям такого рода любовь как можно раньше.

Можешь быть уверен, они поймут, даже в младенческом возрасте, что их родители будут всегда уважать и направлять их и что они сами несут ответственность за принимаемые ими решения. Обеспечь их безопасность и предоставь им их пространство. Такие дети будут быстро развиваться и окажутся лучше подготовленными к тому, чтобы обустроить собственную жизнь.

Мы принимаем лучшие из всех решений, какие способны принять, основываясь на тех знаниях, которыми располагаем в данный момент. Вот почему так важно признавать свои решения и не тратить времени на сожаления о них. Вот почему важно признавать также решения других людей. Они приняли наилучшее из возможных в данный момент решений. Если кто-то, кого ты любишь, принимает решение, с которым ты не согласен, поделись с ним своими знаниями — но не своим мнением.

Скажи ему: «Если это сделает тебя счастливым, действуй...» и оставь его в покое.

Представляешь, как такая фраза может повлиять на ваши отношения? Как бы она тебе понравилась, если бы ты услышал ее ребенком? Как было бы замечательно, если бы твои родители так же доверяли тебе и верили в тебя!

Если маленький ребенок просто испытывает тебя, сообщая, что собирается сделать что-то абсолютно на твой взгляд нелепое, скажи ему: «Если это действительно сделает тебя счастливым, действуй...» и оставь его в покое. Можешь быть уверен, что теперь, когда решение «делать или не делать» полностью остается за ним, он дважды подумает, прежде чем на что-то решиться.

Здравый смысл твоих детей разовьется значительно раньше, если ты предоставишь им самим принимать за себя решения.

Но я должна тебя предупредить, как важно в этом контексте правильное понимание понятия «пространство». Позволяя другим действовать согласно их планам, ты должен быть уверен, что они не нарушат твоего пространства.

Если друг говорит тебе: «Как было бы хорошо, если бы сегодня вечером мы могли сходить с тобой в кино», а у тебя уже есть другие планы, ты вовсе не обязан идти, если только сам этого не хочешь. И ты смело можешь ответить: «К сожалению, на этот вечер у меня другие планы» или «Сегодня мне не хочется идти в кино». Это так просто. Ты не несешь ответственности за счастье твоего друга.

Если же тебе хочется пойти в кино, но для этого тебе нужно отменить другие планы, честно и тактично отмени их. Что бы ты ни сделал, делай это без всяких ожиданий и не забудь спросить себя: «Сделает ли это меня счастливым?» Старайся по возможности не задевать чувства других людей, но всегда помни, что, прежде всего, ты несешь ответственность за свое собственное счастье. Это не эгоизм. Ты пришел на эту Землю не для того, чтобы убедиться, что все, кроме тебя, счастливы.

А вот еще один пример. Муж, у которого замечательно прошел день, решает, что он предложит своей жене провести вечер в каком-нибудь хорошем месте. Но вместо того, чтобы позвонить и спросить, хочет ли она туда пойти, он говорит: «Дорогая, я сегодня чувствую себя потрясающе! У меня на работе был превосходный день, и я решил сводить тебя в ресторан. Будь готова! Я за тобой заеду, и мы отправимся в фантастическое место». Вечер прошел довольно хорошо — они прекрасно провели время, но ей чего-то не хватало. Она даже не успела задать себе вопрос, действительно ли это то, что она хотела бы делать в этот вечер. Она «согласилась с этим» неосознанно, просто чтобы доставить ему удовольствие.

У нее было совсем другое настроение. Когда они вернулись домой, он ожидал, что они займутся сексом... но она не испытывала того же желания. Его ожидания не оправдались, и он был разочарован. Если бы каждый из них осознавал, что чувствовал другой, вечер мог бы закончиться на значительно более приятной ноте.

Вот как могли бы развернуться события, если бы любовь мужа исходила из сердца и он не воспринимал бы свою супругу как нечто само собой разумеющееся: «Дорогая, я сегодня чувствую себя потрясающе! У меня на работе был превосходный день, и мне хотелось бы отметить это с тобой. Не хочешь ли ты присоединиться ко мне, чтобы хорошо поужинать и вместе его отпраздновать?»

У него не было бы никаких ожиданий, потому что при таком настроении не он «вел ее в ресторан», а она присоединялась к нему, чтобы вместе отпраздновать. Разница кажется едва уловимой, но результат был бы совсем иным. Четко формулируя свои мысли, ты часто можешь избежать многих недоразумений.

Мы никогда не должны воспринимать что бы то ни было как само собой разумеющееся. Решения, которые касаются не нас, всегда следует согласовывать с теми, кого они затрагивают. Это играет очень важную роль, когда речь идет о любви и уважении других людей.

Большинство проблем во взаимоотношениях между мужьями и женами, родителями и детьми — даже на рабочем месте — возникают в результате ожиданий и неудачного

общения. Поскольку мы большую часть времени не осознаем своих действий и мыслей, наши взаимоотношения остаются на уровне обладания и манипулирования. Признай и пойми, что никто не несет ответственности за счастье другого человека!

Если кто-то хочет доставить тебе удовольствие или ты хочешь доставить удовольствие ему, это нанесение глазури на торт! Научись печь свой собственный торт — и наслаждаться им самостоятельно! Если кто-то хочет насладиться твоим тортом вместе с тобой, разделить твоё счастье — это глазурь на торте!

Задумайся на секунду о своем супруге. Есть ли в нем что-то, что тебе хотелось бы изменить? Помни, что ты выбрал себе конкретного спутника жизни, потому что должен был чему-то у него научиться (уроки жизни).

Если ты разорвешь отношения, не усвоив уроков, и откажешься учиться, даже после разрыва, ты и не заметишь, как у тебя с другим человеком будут возникать те же проблемы... может быть, даже хуже! Не разумнее было бы научиться любить своего партнера, не ставя никаких условий, и принимать его выбор относительно собственного существования? Ты будешь удивлен, как быстро наладятся ваши отношения и насколько счастливее станете вы оба.

Если разрыв окажется необходимым для роста каждого из вас, он должен быть гармоничным. Оба партнера должны прийти к соглашению, что это для них наилучший выбор. Если разрыв происходит без взаимного согласия и пара разлучается, возмущаясь друг другом, значит, люди просто пытаются убежать от ситуации, когда они не могут принять или не переносят друг друга.

Мы не можем ни убежать, ни спрятаться.

До тех пор пока мы отказываемся учиться должным образом любить друг друга, ситуация будет неизменно повторяться. Представляете, как это неудобно, не лучше ли учиться любить прямо сейчас?

Приведу еще пример с женщиной, которая считала, что любит сердцем. Оказалось, что любит она рассудком, поэтому не расстается с ожиданиями и создает почву для разочарований.

У этой женщины был близкий друг. В преддверии дня его рождения женщина потратила массу времени, чтобы найти «именно то, что нужно» — нечто такое, что на самом деле ей очень хотелось бы получить самой. Когда она преподнесла другу подарок, ожидаемой реакции не последовало.

Женщина была разочарована, расстроена и даже поймала себя на том, что испытывает какую-то злость. Она потратила столько времени и денег, чтобы подарить «именно то, что нужно», а друг этого не оценил. Это и называется любить рассудком.

Если бы она любила сердцем, события развивались бы, скорее всего, так:

«Мне хотелось бы сделать тебе подарок на день рождения — что могло бы доставить тебе больше всего удовольствия?» (Можно даже упомянуть о денежных ограничениях, если это уместно.)

Она могла бы предложить ему несколько вариантов. В этом случае ни один из них не будет разочарован! Может быть, он честно признается, что предпочитает не получать никакого подарка, и скажет: «Я хочу, чтобы ты пришла на мой день рождения, но лучше без подарков».

Если это сказано искренне, к его словам следует отнестись с уважением. Если же в глубине души он мечтает о подарке, но не может заставить себя сказать это, то вскоре научится быть открытым и честно признаваться в своих желаниях.

С другой стороны, если ты радуешься, удивив кого-нибудь особым подарком, то должен понимать, что ты делаешь это — хотя бы отчасти — ради собственного удовольствия. Ты получал удовольствие, покупая этот подарок, заворачивая его и предвкушая реакцию. Если ты честно признаешь, что получал удовольствие от самого процесса, это доставит тебе еще больше радости — даже если подарок не был принят так, как ты ожидал. Покупая подарок, не забудь сохранить чек: если то, что ты подарил, по какой-то причине

не подойдет, получивший сможет обменять это, избавив тебя от каких-либо ожиданий и неприятных чувств.

Когда кто-нибудь решает обсудить с тобой свои планы, он уже их обдумал. Принимай его идеи в том виде, в каком он их тебе представляет, и высказывай свое мнение, только если собеседник об этом спросит. Если же ты никак не можешь удержаться, сначала спроси у него разрешения: «Вы не будете возражать, если я вам выскажу свое мнение по этому поводу?» В противном случае неожиданное мнение часто воспринимается как осуждение и обычно не приветствуется. Проще говоря, это не твоя забота.

Это становится твоей заботой только в том случае, когда чьи-то решения влияют на твое пространство. Если, например, твой сын-подросток решит, что ему доставит огромное удовольствие ночной визит друзей с громкой музыкой и танцами, это будет влиять на твое пространство. Ты имеешь право отстаивать его, поэтому можешь ему сказать: «Мне очень жаль, но в это время я должен спать. Этот дом принадлежит всем нам, и мы должны уважать друг друга». При этом объясни, что он может приглашать своих друзей слушать громкую музыку, когда тебя нет дома.

С другой стороны, если он хочет приходить домой очень поздно, тогда как ты предпочитаешь более ранний комендантский час, то волноваться не стоит. Если он тебя при этом не будит, дело его выбора, в котором часу приходить домой. Он сам будет расплачиваться за последствия, вызванные слишком коротким сном, и научится в будущем принимать более обдуманные решения. Если он на следующий день будет чувствовать себя усталым, это никак не повлияет на твою жизнь, но если ты будешь спорить с ним, устанавливая комендантский час, это наверняка приведет к разладу в ваших отношениях. Доверяй ему и уважай его, не отказывай ему в способности сделать правильный выбор. Помни, что его путь к успеху не будет безупречно прямым. Несколько дней он будет страдать от усталости, пока не придет к тому равновесию, которое его устроит.

Зачем тратить энергию и усложнять свою жизнь, переживая по поводу чьей-то прически, одежды или «нелепых» идей... или по поводу того, что кто-то не разделяет твое представление о счастье? Живи и давай жить другим! Мы тратим так много энергии, беспокоясь о чужих делах, что в результате нам ее не хватает, чтобы позаботиться о собственных.

Часто говорят: «Ты не можешь любить других, пока не научишься любить себя». Мало кто понимает, что это на самом деле означает. В истинной любви к себе или к другим двумя существенными составляющими являются уважение и приятие.

Твои отношения с людьми, станут в тысячу раз лучше, если ты научишься любить и уважать себя. Уважай собственное пространство, и ты будешь способен уважать пространство других. Принимай себя таким, как есть, и используй это для своего роста, и ты научишься принимать других такими, каковы они есть. Ваши взаимоотношения расцветут пышным цветом.

Обращайся с собой твердо, но нежно — не осуждай себя, когда тебе кажется, что очередной твой поступок не принесет пользы (кто-то может назвать это «ошибкой», но на самом деле это «случай, на котором учатся»). Часто это единственная возможность познакомиться с конкретными «последствиями». Продолжая учиться и расти, ухаживая за своим садом (своим внутренним «я»), ты начнешь замечать, как в твоём собственном пространстве и во всем, что тебя окружает, устанавливаются равновесие и гармония.

Найди покой в собственном саду, и в нем не останется места для чувства вины. (О чувстве вины мы поговорим в другой главе.)

Раз уж ты пожинаешь то, что посеял, может быть, имеет смысл сеять как можно больше любви? Ты можешь возразить: «Но почему я должен делать всю работу?» Любить других — это не работа, это блаженство. Тебе кажется, что ты мог бы быть добрее к другим людям, если бы они были добрее к тебе? Это все равно что сказать: «Если бы они посеяли немного моркови, я с удовольствием бы съел немного». Начинай сеять! Ты пожнешь то,

что посеял!

Любовь обладает огромной исцеляющей силой. Это очень мощные вибрации. Когда ты исполнен любви, эти вибрации настолько сильны, что окружающие тебя люди будут лучше себя чувствовать в твоём присутствии. Тебе будет казаться, что они изменились, но это всего лишь реакция на твои положительные вибрации. Они и в этом случае являются твоим зеркалом.

Что значит «отпустить»? Как это происходит? Это происходит тогда, когда ты решаешь перестать ждать изменений в других или в себе. Это происходит, когда ты просто принимаешь себя и других такими, как есть, без всяких оговорок... и тогда это случается: превращение начинается. Ты становишься свидетелем чуда!

Чем настойчивее ты учишься безоговорочной любви, чем больше одерживаешь мелких побед, тем легче они тебе даются и тем сильнее твоё ощущение счастья и удовлетворения. Никогда не забывай: осуждая или критикуя других, ты подразумеваешь, что ты выше их. Это не так. Никто не лучше любого другого. Каждый, даже самый закоренелый преступник, родился, чтобы любить и быть любимым. Плохих людей нет, есть только такие, которые страдают.

Приняв страдание, будь оно твоё собственное или чье-то ещё, значительно легче принять жестокость, даже если ты с ней не согласен. Когда ты поймешь страдания преступника, ты сможешь осознать, что он тоже проходит свой урок, так как мы все пожинаем то, что посеяли. Он страдает сам и приносит страдания другим. Почувствовав, что его принимают, он почувствует, что его любят. Только тогда он будет в состоянии понять, что такое страдание, и измениться. Он больше не сможет заставлять страдать других людей.

Посеяв любовь, ты автоматически пожинаешь любовь. Подобно обучению танцам, чем больше ты работаешь и чем большей дисциплины требуешь от себя, тем скорее ты добьешься успеха и тем счастливее будешь.

Упражнения к главе 4

1. Придумай и сделай что-нибудь простое, что заставит тебя почувствовать себя счастливым.
2. Спроси кого-нибудь, какая простая вещь могла бы сделать его счастливым, и помоги ему этого добиться. Если это потребует затрат времени и/или денег с твоей стороны, обязательно оговори возможные пределы.
3. В заключение сознательно доставь себе немного радости и сделай то же для кого-то другого.
4. При всякой возможности повторяй приведенную ниже аффирмацию, пока не будешь полностью ее понимать. После этого переходи к следующей главе.

Я уважаю и принимаю желания и мнения других людей независимо оттого, согласен я с ними или нет, понимаю я их причину или нет. В результате я излучаю и получаю все больше и больше любви.

Глава 5. Причина и следствие

Понимание непреложного Космического Закона Причины и Следствия поможет вам стать хозяином своей судьбы. Попросту говоря, любое действие вызывает реакцию, или «что посеешь, то и пожнешь». То, что ты вносишь в свою жизнь, ты от нее и получишь.

Закон Причины и Следствия — это Универсальный Закон, управляющий физическим, ментальным, психическим, космическим и духовным мирами. «Не верить в него» столь же бессмысленно, как отрицать закон всемирного тяготения. Если ты убеждаешь себя, что нет такой вещи, как сила тяжести, попробуй спрыгнуть со своего письменного стола и обрати внимание, как долго ты будешь оставаться в воздухе.

Закон всемирного тяготения существует. Сажая бобы, попробуй убедить себя, что ты сеешь морковь. И как ты думаешь, что ты в результате соберешь? Вот именно. Ты соберешь то, что посеял, и именно это ты делаешь в жизни. Все, что ты пожинаешь в своей жизни, было посеяно твоими сознательными и неосознанными мыслями. Это семена твоей действительности, так что старайся осознавать, что ты сеешь.

Я могла бы привести тысячи примеров, иллюстрирующих этот закон. Вот несколько из них.

Как ты думаешь, прямо сейчас ты мог бы переселиться в дом, который стоит миллион долларов? Нет? Это не для тебя — это только для «богатых», правильно? И вот ты здесь! Ты пожинаешь то, что посеяно твоими мыслями. Почему так много людей живут в дорогих особняках? Есть тысячи миллионеров. Но почему они, а не ты? Только потому, что они верят в это!

Хотел бы ты взять отпуск на целый год? Ты ответишь: «Я не могу себе этого позволить — я, конечно, хотел бы, но это невозможно — нет денег, нет времени — куда это меня приведет?!» Туда, где ты находишься сейчас.

Ты веришь, что болезни передаются по наследству? Конечно. Скорее всего, ты думаешь, что у тебя в этом вопросе нет выбора. У тебя никогда не будет другого выбора, пока ты не поверишь в то, что он у тебя есть. Ты создаешь это в своей жизни, потому что ты веришь, что так должно быть. Ты принял представление о том, что болезни передаются по наследству, и в этом заключается твоя истина.

А тебе известно, что в настоящее время ученые признают все меньше и меньше «наследственных» болезней? Хотя и существует генетическая предрасположенность к болезни, единственной «наследственной» болезнью, которую я готова признать, является образ мыслей, передающийся от поколения к поколению.

Закон Причины и Следствия распространяется на всех нас, так же как и закон всемирного тяготения. Он не выбирает ни расы, ни поколения, ни экономическое или общественное положение. Богат ты или беден, Папа Римский или нищий, мужчина, женщина или дитя, — этот закон распространяется и на тебя. Всякий раз, когда ты попытаешься игнорировать его, ты будешь страдать от последствий. Но, для того чтобы определить следствие любой конкретной причины, часто необходимо обладать немалой мудростью.

Если ты проводишь жизнь в бездействии, ожидая, что все тебе поднесут на серебряном блюде, то никогда не добьешься того успеха, какого добивается человек, который проявляет энтузиазм и всегда усердно работает. Многие постоянно завидуют другим, наблюдая за их успехами, будучи уверены, что у них самих нет никаких шансов. Ничего не поделаешь, они пожинают то, что посеяли.

Если ты чувствуешь, что в твоей жизни недостаточно любви, — кто забыл ее посеять? Если люди не проявляют к тебе достаточной привязанности, — кто забыл ее посеять? Если твои привязанности неискренни или если ты при этом чего-то ждешь, это не приведет к богатому урожаю. Ожидания рождены умом, они не исходят из сердца. Проявляй идущие от сердца любовь и привязанность без всяких ожиданий, и ты будешь наслаждаться собранным урожаем!

Продолжая руководствоваться умом, ты не можешь пожинать урожай, выросший в чьем-то сердце. Задушевный разговор, идущий от сердца к сердцу, — совсем не то же самое, что «беседа», «разговор о том, о сем», не так ли? Он всегда открытый, искренний, у него нет ни границ, ни барьеров. Такой же должна быть и любовь — от сердца к сердцу.

Если ты хочешь изменить следствия и результаты в любой сфере своей жизни, единственное, что тебе нужно изменить, — это их причины. Посмотри, что ты пожинаешь, и оглянись назад, чтобы проверить, что ты посеял. Без сомнения, ты найдешь причину.

Сядь слишком близко к огню, и ты обожжешься. Прикоснись к куску льда голыми руками, и они замерзнут. Слишком просто? Закон Причины и Следствия, применительно к каждой сфере твоей жизни, оказывается ничуть не сложнее.

Реакция соответствует произведенному действию. Человеческие существа, имея дело с таким простым принципом, достигли совершенства в усложнении своей жизни. Они безнадежно запутались в постоянных волнениях, сомнениях и страхах. Это никуда не ведет. Прежде чем определять, в каком направлении идти, найди минутку, чтобы заглянуть в себя. Это действительно то место, куда ты хотел бы прийти?

Если ты не понимаешь, почему некоторые ситуации в твоей жизни постоянно повторяются, вспомни, что ты пожинаешь то, что сеял с самого детства. Если ты, будучи маленьким ребенком, решил себя жалеть, ты будешь продолжать себя жалеть и тогда, когда станешь взрослым человеком. Такое программирование может проявиться в виде плохого здоровья, психических расстройств или необузданного нрава. Скорее всего, ты не помнишь о том, что принимал подобные решения, потому что обычно это делается неосознанно.

Но для того, чтобы понять эту концепцию, не обязательно возвращаться к своему раннему детству. Ты можешь начать новую главу своей жизни прямо сейчас! Ты можешь изменить следствия, которые переживаешь, начав с этой минуты изменять причины. Если ты решаешь, что, начиная с этой минуты, ты хочешь пожинать больше любви в своей жизни, начинай сеять ее повсюду.

Всходы появятся очень быстро, и ты сможешь собирать урожай и наслаждаться даже молодыми побегами. Перестань тратить время, терзаясь прошлым! Все, что существует, существует сейчас — заставь это работать на тебя — оно здесь, перед тобой и ты можешь его использовать!

Сей то, что хочешь пожинать! Начинай думать об изобилии, если это именно то, что тебе хотелось бы иметь. Если изысканный ресторан доставляет тебе больше удовольствия, чем кафетерий, отправляйся в этот ресторан! Наслаждайся этими посещениями — живи согласно своей истинной природе. Твое подсознание быстро перепрограммируется, чтобы точно проявить, кто ты есть, — и можешь не сомневаться, это действительно будет то, чем ты являешься. Доверяй себе и соответственно меняй свое отношение.

Произноси мысленно и вслух только те слова, которые должны стать семенами того, что ты сеешь. Если ты считаешь, что, питаясь в хорошем ресторане, ты не сможешь оплачивать свою квартиру, именно это и будет происходить. Ты должен постоянно программировать себя согласно своим целям! Говори себе: «Я богат, у меня есть все в изобилии. Я могу не знать, откуда оно приходит, но в душе я верю, что я черпаю из Великого Универсального Источника. Там есть в изобилии все, что мне нужно!»

Не стоит доходить до крайностей или выходить за разумные пределы. Начинай с небольших достижений, точно зная свою цель. Ты готов к действиям?

Чтобы получить желаемую реакцию или результат, ты должен начать действовать. Если ты будешь сидеть дома и думать о том, что хочешь получить, это не приведет ни к каким результатам. Проясни свою цель и вложи энергию в ее достижение — только тогда ты будешь двигаться вперед.

Если ты хочешь обновить свой гардероб, избавься от старой одежды, которую ты больше не носишь. Сделай вид, что просто освобождаешь место в шкафу для новых нарядов, которые ты только-что купил — так ты сможешь ясно визуализировать их в шкафу. Потом, когда ты будешь постепенно покупать новые вещи, вешай их на освободившееся место.

Ты, наверное, скажешь себе: «Это не может быть так просто. Если бы это было так просто, я бы сделал это давным-давно. Это никак невозможно». Видишь причину, которую ты приводишь в действие? Ты должен осознавать каждую свою мысль. О чем ты думаешь, читая эти строки? Ты им веришь? Ты до сих пор сомневаешься во всем этом процессе — или готов начать? Сомнения ни к чему тебя не приведут. Начинай действовать. Терять тебе нечего, а получить ты можешь все.

Если ты хочешь всегда быть в окружении друзей и вести активную жизнь, начинай действовать в этом направлении. Находи новых друзей. Отправляйся туда, где ты можешь встретиться с другими людьми, заводи с ними разговор и делай это каждый день. Совершив поступок, ты приводишь в действие новую причину.

Вот основные шаги на пути к достижению того, что ты хочешь:

1. Ясно определи, чего ты хочешь, и визуализируй желаемое.
2. Оживи его в своем воображении настолько, чтобы ты мог прикоснуться к нему,

попробовать на вкус и ощутить от этого глубокую радость.

3. Начинай действовать.

Помни: ты можешь получить только то, что ожидаешь получить!

Возможно, твои усилия будут вознаграждены не в тот же миг, но не сдавайся! Очень важно, чтобы ты проявил упорство.

Когда ты полностью поймешь Закон Причины и Следствия, тебе станет ясно, как глупо мстить кому бы то ни было. Если тебе кажется, что кто-то причинил тебе боль, воздавать за это — не твое дело. Отпуская, ты больше не будешь чувствовать потребности судить или наказывать других. В большинстве случаев другие люди вовсе не собирались обижать тебя. Тебя ранит лишь то, как ты это воспринимаешь.

Если кто-то сказал или сделал что-то, желая тебе помочь, а ты воспринял это отрицательным образом, этот человек все равно будет пожинать то, что посеяно его намерениями.

То, что ты что-то воспринимаешь как неподобающее, не делает его таким. Ты можешь видеть вещи только сквозь свои убеждения. Всегда старайся увидеть тот смысл, который вкладывает в них другой человек, тогда, скорее всего, ты больше не будешь так расстраиваться.

Затаив на кого-нибудь обиду, ты перестаешь с ним разговаривать, ты дуешься и злишься, говоришь резкие слова и требуешь, чтобы другие изменились, чтобы оправдать твои ожидания... такого рода поведение свидетельствует о твоей убежденности в том, что ты выше других: ты — Бог, а они — нечто более мелкое. Ты говоришь им: «Я покажу вам, что значит быть совершенством, таким, как я». Перестань зря расходовать свою энергию.

Как я уже говорила, если ты чувствуешь, что кто-то тебя обижает, не твое дело его наказывать. Закон Причины и Следствия позаботится о разрешении ситуации в соответствии с намерением, вложенным другим человеком в свое действие по отношению к тебе. Человек пожнет то, что посеял. Чтобы сохранить свое здоровье, в твоих интересах отстраниться от ситуации и принять человека таким, как есть.

Не люди причиняют тебе боль — ты сам позволяешь себе испытывать боль. Желание отомстить всегда оказывает на тебя отрицательное воздействие, мешая твоему духовному росту. Пожинаемое тобой будет негативным, потому что твои намерения были негативными. Очень важно никогда не допускать подобных чувств.

Упражнения к главе 5

1. Составь перечень целей, которых тебе хотелось бы достичь завтра. Составь также перечни целей, которых ты хочешь достичь на следующей неделе и в следующем году. При этом единственными ограничениями должны быть те, которые ты сам на себя налагаешь.

2. В течение следующих трех дней старайся больше осознавать любое свое негативное и ненужное отношение, которое может стать препятствием на пути к твоим целям. Преобразуй эти мысли в позитивные и это поможет тебе получить то, что ты хочешь. Внимательно следи за своим отношением!

3. Как можно чаще повторяй следующую аффирмацию:

С этого момента я использую свои мысли, слова и действия, чтобы сеять и пожинать только то, что полезно для меня.

Глава 6. Узы, которые связывают

Под «узами» я понимаю невидимые нити, формировавшиеся с момента твоего рождения. Благодаря твоим реакциям, они продолжают связывать тебя с теми, кто были для тебя авторитетными фигурами на протяжении всей твоей жизни: с родителями, бабушками и дедушками, старшими братьями и сестрами, родственниками, детьми, нянями, соседями, учителями и т. п. Нежелание признать эти нити приводит к возникновению затянувшихся связей, которые продолжают удерживать твою привязанность к этим людям и ситуациям.

Попытайся вспомнить свое детство с момента рождения и лет до семи и подумай о тех, кто был тебе достаточно близок, чтобы оказать влияние на само твое существование.

Младенцы и маленькие дети живут согласно своим инстинктам. То, что им говорят и что они узнают по собственному опыту, они принимают просто как факт. Но хотя у них и преобладает инстинкт, они принимают сознательные решения относительно всего, что происходит вокруг.

Первым сознательным решением в твоей жизни — хотя ты этого и не помнишь — был выбор твоих родителей. Выбирая их, ты принимал и любил их такими, какими они были. Но даже несмотря на это, уже с самого рождения тебе хотелось изменить некоторые особенности их поведения, которые непосредственно касались тебя. Любое непринятое отношение создает «нить».

Эта невидимая связь, которая всегда существует между тобой и твоими родителями, является причиной внутреннего раздражения. Она все время напоминает тебе: ты в точности повторяешь все, что тебе не нравилось в твоих родителях. Это справедливо по отношению ко всем, кого тебе когда-нибудь приходилось осуждать.

Приведу несколько примеров. Предположим, твой отец был замкнутым человеком. Он не высказывал свои мысли, никогда не выражал своих чувств и не любил общаться с другими людьми. Ты редко с ним разговаривал, и он никогда не говорил тебе, что любит тебя. Не принимая такого поведения, ты испытывал разочарование.

Присмотришься к своему поведению сейчас: ты открыт людям, откровенно выражаешь свои мысли и чувства — или ты говоришь то, что другие хотят услышать? Если ты не принимал поведения своего отца, ты, скорее всего, обнаружишь, что ведешь себя точно так же, как вел себя он.

Твоя мать была властной женщиной, слишком сильно тебя опекала, всегда вторгаясь в твое пространство? Она постоянно давала тебе ненужные советы и учила тебя жить? Если ты находил это невыносимым, неприемлемым, обрати внимание на свое поведение сейчас. Если у тебя есть какие-то сомнения относительно того, как другие интерпретируют твое поведение, спроси у них. Скорее всего, они скажут тебе, что ты «точно такой, как твоя мать»!

Если ты отказывался признавать авторитет своих родителей, теперь ты будешь их наследовать. Ты можешь иначе это выражать, и все же так оно и будет.

Если ты не мог принять, что кто-то из твоих родителей проявлял излишнюю покорность, внимательно посмотри на себя: когда ты что-то делаешь, ты делаешь это потому, что обязан делать, или потому, что тебе хочется это делать?

Твоя мать чрезмерно заботилась о чистоте? Как ты относишься к неряшливости и беспорядку? Очевидно, точно так же.

Знакомясь с этими примерами, ты, возможно, вспомнишь что-то такое, чего ты не принимал в своей матери и не можешь найти никакого следа в своих нынешних установках.

«Я — полная противоположность!» — скажешь ты. Очевидно, ты вложил столько сил в то, чтобы быть противоположностью своей матери, что это мешает тебе выражать собственную личность. Независимо от того, повторяешь ты свою мать или решил быть полной ее противоположностью, ты продолжаешь реагировать и нести свой груз. Когда ты изо всех сил стараешься быть не похожим на свою мать, нить разорвать еще труднее, чем в том случае, когда ты такой же, как она.

Пока ты продолжаешь реагировать на поведение тех, кто оказывал на тебя влияние, ты не получишь нужной свободы, чтобы преследовать собственные цели. Твое восприятие всегда будет затуманено прошлым, и ты будешь повторять те же ошибки снова и снова.

Труднее всего принять ситуации, где присутствует насилие. Если ты стал жертвой любого рода насилия, крайне важно для твоего развития, чтобы ты разрешил это в своем сердце. Если ты не признаешь и не преодолеешь гнев, который ты испытываешь по этому поводу, и свою неспособность простить, то в самое неподходящее время обнаружишь, что все уже у поверхности и готово прорваться наружу. Я уверена, ты годами прилежно работал над тем, чтобы держать все это внутри, но внутренняя борьба будет продолжаться до тех пор,

пока ты сознательно не оборвешь связь.

Все, что ты не смог отпустить из своего прошлого, имеет тенденцию снова и снова всплывать в твоей сегодняшней жизни. Оглянись вокруг и посмотри на тех, кто заполнил твою жизнь. Есть в их поведении что-то такое, что тебя раздражает? Это раздражает тебя потому, что это именно то, что ты должен узнать о себе. Как только ты его признаешь и примешь, оно больше не будет тебя раздражать. Разорви связь — и ты разорвешь круг!

В конце концов ты научишься любить других, несмотря на равнодушие, проявления насилия, чрезмерное желание опекать или неприятие, потому что ты научишься видеть страх, который скрывают их поступки. Если ты, например, почувствовал, что появился на свет в результате нежелательной беременности, у тебя могло родиться чувство неприятия, которое ты пронес через всю жизнь и которое проявляется во всех ее сферах.

Оборви нить — освободи себя, чтобы быть тем, кто ты есть на самом деле, и предоставь себе возможность расти. Когда разорвешь эту связь, твое развитие пойдет быстро и легко. Если у тебя есть дети, обрати внимание на свое отношение к ним. Ты заметил, что часто отчитываешь их, делаешь замечания или наказываешь? Ты прибегаешь к грубым словам? Ты знаешь, что любишь их, но ты хочешь быть уверен, что они научатся делать все так, как ты, — «правильно». Ты любишь их рассудком, а не сердцем, — так же как твои родители любили тебя.

Когда ты вдруг теряешь терпение, это происходит потому, что ты выражаешь свою любовь не сердцем — только головой. Ты боишься говорить им, что чувствуешь на самом деле, из страха, что они не примут этого всерьез. Ты не хочешь, чтобы они повторяли совершенные тобой ошибки. Это можно понять, но они должны прожить свою собственную жизнь и учиться, идя своим собственным путем.

Чтобы разорвать эту связь с родителями и наконец позволить себе быть тем, кто ты есть на самом деле, ты должен признать, что твои родители (или другие авторитетные фигуры) старались поступать как можно лучше, руководствуясь теми знаниями, какими они располагали. Они любили тебя так сильно, как могли, и проявляли свою любовь, как умели.

Это может прозвучать странно, но кажущееся безразличие, которое проявляют по-настоящему любящие родители, обычно является синонимом доверия. Если мать или отец безоговорочно любят своего ребенка, их отношения гармоничны и полностью учитывают сущность и способности ребенка. При такой настроенности родители знают, что ребенок способен сам принимать решения. Ребенок же знает, что родители всегда рядом, чтобы поддержать его. Невозможно понять динамику чьих-либо отношений, глядя со стороны, поэтому не суди родителей, которые кажутся безразличными к своим детям.

Требовательные родители, постоянно критикующие и «направляющие» своих детей, на самом деле считают, что их дети не используют имеющихся у них возможностей. У таких родителей непомерно большие ожидания — и, когда они бранят своих детей, за каждым словом кроется любовь.

Другие делают все возможное, чтобы защитить детей от каких бы то ни было трудностей или необходимости делать выбор. Возможно, такие родители сами прожили трудную жизнь и искренне считают, что постоянно опекая своих детей, только помогают им. Но все обстоит совсем наоборот. Для роста и обретения зрелости детям необходимо учиться самим принимать решения в сложных ситуациях. В то же время, отец, который сам слаб и никогда не решается возражать, может прибегать к насилию. Он хочет, чтобы сын «стал более жестким» и не оказался в том же положении, в каком оказался отец. Он любит своего сына, но любит рассудком.

Матери часто предъявляют непомерные требования к своим дочерям, «подталкивая» их и прилагая невероятные усилия, чтобы у дочери была «лучшая жизнь», чем прожила сама мать.

Такие родители не разорвали своих связей с прошлым, и это отразилось на их понимании своей родительской роли.

Большинство родителей искренне хотят, чтобы их дети имели больше, чем имеют они, чтобы жизнь детей оказалась более успешной, чем у них, но такое желание часто приводит к ожиданиям, далеким от реальности. Излишняя опека или чрезмерная строгость по отношению к детям — это проявления самой собственнической разновидности любви. Чем больше человек боится, тем больше его любовь определяется рассудком!

Вспомни, пожалуйста, определение любви: «Любить — значит принимать, даже если ты чего-то не понимаешь или с чем-то не согласен».

Не существует ребенка, который был бы полностью согласен с тем, как родители выражают свою любовь к нему, потому что каждое человеческое существо уникально. Все дети, независимо от культурной среды и социального положения, предпочли бы, чтобы их любили иначе. У каждого родителя свой собственный способ существования и свои уроки, которые он должен пройти.

Мы должны принять, что наши родители постоянно развивались и продолжают развиваться сейчас. Собери все, что беспокоит тебя (в том, как твои родители выполняли свою роль), и отпусти!

Понимание того, что существует любовь более сильная, чем собственническая любовь, появилось относительно недавно. Раньше родители не располагали подобной информацией, и их любовь могла определяться только тем, что они знали. Люди нашей культуры не признавали или не понимали существования внутреннего потенциала.

Счастье зависело от тех, кто их окружал, поэтому их обязанностью становилось так или иначе контролировать поведение других. Как могли твои родители научить тебя любить, если они сами этого не умели!.

Если ты соберешь все, что вам хотелось бы изменить в своих родителях, и будешь продолжать вспоминать все конфликты и все упреки в их адрес, то с годами обнаружишь, что связывающая вас нить выросла и стала очень толстой.

Когда ты начнешь понимать, что, как бы они ни выражали свою любовь, они любили тебя, как умели, что за каждым их поступком, за каждым их словом стояла любовь, ты начнешь постепенно, волокно за волокном, перерезать эту нить, пока твое сердце не переполнится любовью к ним.

Ты будешь смотреть на родителей другими глазами и в глубине души будешь знать, насколько сильно они тебя на самом деле любили.

На кого бы ты ни хранил обиду, она продолжает оказывать на тебя влияние и, создавая узы, делает тебя узником. Эти узы рождают неудовлетворенность, которая влияет на все, что происходит в твоей жизни. Ты подавлен изнутри. То, что ты теперь узнал, позволяет тебе избавиться от этой подавленности — отпусти боль и обиды, которые ты носишь с собой, и ты обнаружишь небывалую свободу. Освободи свое сердце, чтобы любить и быть любимым, и ты больше никогда не будешь обращаться к прошлому!

Чтобы разрубить эти узы, совсем не обязательно понимать родителей. Понять стремится твой разум, а твое сердце не нуждается в понимании, оно принимает их такими, как есть. Тебе только нужно почувствовать любовь, которую этот человек испытывал к тебе в то время. Эти чувства известны твоему сердцу, не голове. Хватит размышлять. Установи контакт со своими чувствами. Попытки простить этих людей неизбежно приводят к следующим мыслям (или им подобным):

«Я знаю, их жизнь не была легкой — большая семья, бедность. Моей матери пришлось пережить много трудностей... и т. п.». Забудь все это! Проникнись их любовью, почувствуй ее — и свою любовь к ним. Постарайся ощутить их страхи, их слабости и сдерживавшие их ограничения. Вначале тебя это может испугать, ведь ты вынужден будешь дать волю эмоциям. Ты можешь воскресить любовь, которую похоронил много лет назад.

Большинство из нас боятся принимать людей такими, как есть. По нашим представлениям, это равносильно тому, чтобы сказать: «Я согласен с тобой». Но на самом деле ты говоришь совсем другое: «Я люблю и уважаю тебя настолько, чтобы принять, что

в данном случае ты делаешь лучшее из того, что можешь сделать. Даже если это не тот способ действий, который бы я предпочел».

У тебя могут сохраниться узы, связывающие тебя с твоими учителями младших классов. Возможно, ты даже стал походить на кого-то из них. Постарайся разобраться, что может тебя беспокоить в связи с этим.

Маленькие дети слишком впечатлительны и реактивны — они воспринимают все, что им говорят, как непреложную истину. «Читать между строк», общаясь с людьми, им еще предстоит научиться. В итоге их начинает настолько пугать перспектива быть похожими на других, их настолько поглощают эти мысли, что они начинают пренебрегать собственным развитием.

Внутри каждого из вас живет уникальное существо, которое громко требует, чтобы его открыли! Ты слышишь, как твоя душа зовет к тебе? Ты — единственный, кто может освободить ее от цепей и вывести из изоляции. Твоя душа нуждается в развитии, в возможности дышать и получить пространство для своего роста!

Поддаваясь мнениям других людей, мы, даже не отдавая себе в этом отчета, становимся все больше и больше похожими на них. Если даже ты не признаешь их власти над собой, она все равно оказывает на тебя непосредственное влияние.

Вынашивая в себе недовольство начальством, ты усиливаешь собственную авторитарность или начинаешь контролировать собственное поведение. Даже не осознавая этого, ты решаешь, что для того, чтобы выжить, ты должен попытаться контролировать все, что вокруг тебя происходит. И оказываешься пленником этого решения.

Если ты продолжаешь сдерживать свое недовольство, растет твое эго. Ты считаешь, что с тобой обошлись несправедливо. Ты все время носишься с этой мыслью, платя непомерную цену! Эта твоя постоянная «готовность к драке» будет дорого тебе обходиться, в какие бы отношения ты ни вступал.

Она станет постоянной угрозой для твоего счастья и здоровья, и поэтому твое тело и сверхсознание настойчиво будут посылать сообщения, напоминающие тебе о том, что ты идешь против Универсальных Законов Любви. Существует единственный выход — прощение!

Первое, что ты должен сделать, — простить себя за то, что ты осуждал данного человека. Потом простить этого человека, в чем бы, по твоему мнению, ни состояла его вина. (Для этого надо представить себя в его шкуре и попробовать понять, почему этот человек сделал то, что сделал.) Поступая таким образом, ты автоматически прощаешь других людей.

И самое главное, встретиться и поговори с этим человеком. Открыто поделись с ним своими чувствами (при этом совсем не обязательно вдаваться в мелкие подробности). Попроси его простить тебя за то, что ты был слеп и не увидел его любви, и объясни ему, что вызвало в тебе столь сильное неприятие.

Если этого человека уже нет в живых, сядь в спокойном месте и постарайся расслабить каждую часть своего тела. Когда ты почувствуешь, что тебе это удалось, представь, что ты сидишь рядом с умершим. Поговори с ним — расскажи ему, что ты чувствуешь, и попроси у него прощения. Даже если физически его нет с тобой, его дух здесь. Такое занятие может тебе показаться слишком эмоциональным, но оно оказывает замечательное очищающее действие. Не бойся открыться и соприкоснуться со своими чувствами.

Вынашивая недобрые чувства по отношению к другому человеку, ты делаешь пленниками вас обоих, потому что твои чувства вас связывают. Образовавшаяся нить вытягивает духовную энергию из обоих, что приводит к психическому и эмоциональному истощению.

Освобождаясь от этих чувств, ты автоматически освобождаешь другого человека, возвращая ему его собственное пространство и энергию, что позволяет расти и развиваться вам обоим. Освободив его от оков своих чувств, ты сможешь ему

продолжать свой рост, даже если его уже нет в живых.

Если ты ждешь от другого человека, что он будет чувствовать себя виноватым перед тобой, ты не перерезаешь нити. Если ты надеешься услышать: «Бедняжка! Я никогда не думал, что мог причинить тебе такую боль!» — это не голос твоего сердца.

Ты ждешь, что другой возьмет на себя ответственность за твои эмоции, — хотя это ты решил, что его любовь к тебе для него не самое главное. Никто не может заставить тебя испытать гнев или грусть. Это ты принял решение разгневаться или загрузить.

Понаблюдай, что ты чувствуешь, говоря с другими людьми. Ты выражаешь свои чувства, чтобы научиться любить своих собеседников, или так, чтобы они могли тебя понять?

Постарайся просто поделиться своими чувствами. Понимают ли тебя, соглашаются ли с тобой — не так уж важно. Ты это делаешь, чтобы освободиться, исключительно ради себя.

Если у тебя возникают колебания относительно своих действий из страха причинить кому-то вред или быть неправильно понятым и осмеянным, это знак того, что твое эго берет верх... и после первого же шага ты отступаешь. Ты продолжаешь барахтаться в своих страданиях и топтаться на месте. Страх не дает тебе освободиться.

Если ты старший ребенок в семье, у тебя может быть больше связей с родителями, чем у остальных детей. Первый ребенок всегда обладает наименьшим пространством, потому что больше всего родители ждут от своего первенца. После появления второго и третьего ребенка они становятся большими реалистами. В результате старшему ребенку приходится разбираться с их ожиданиями и требованиями, которые могут ему не нравиться и которых он может не оправдать.

Довольно часто оказывается, что кто-то из родителей предпочел бы иметь ребенка противоположного пола. Это объясняется тем, что он не доволен своей жизнью и боится, что и для ребенка жизнь окажется тяжелой ношей. Узнав о подобном желании своей матери или отца, ты можешь почувствовать себя отвергнутым. Но не стоит давать волю этому чувству. Их желание никак не может на тебя повлиять. Они просто хотели бы, чтобы твоя жизнь сложилась лучше, чем у них.

Будь твердым. Всякий раз рассматривай одну ситуацию и обрывай одну нить — и постепенно ты будешь свободным. Не следует пытаться сделать все сразу; по мере приобретения практики каждая нить будет поддаваться все легче и легче.

Одним из общих для всех очень важных вопросов является отношение к деньгам. Для родителей большинства из нас деньги имели первостепенное значение — их нужно было «экономить». Счастье часто зависело от материальной стороны жизни — деньги были синонимом безопасности.

Счастье было прямым следствием финансовой надежности, и родители хотели, чтобы у тебя были деньги, потому что желали тебе счастья. В этом проявлялась их любовь. Если ты склонен к некоторым крайностям в вопросах экономии или траты денег, ты, скорее всего, реагируешь на отношение своих родителей.

Универсальный Закон Любви требует, чтобы дети и родители любили друг друга. Иначе и быть не может. Детей и родителей связывает глубокая прекрасная любовь — не забывай, что твоя душа сознательно приняла решение прийти именно к этим родителям.

Следовательно, ты знал, чему должен у них научиться, понимал, что чем труднее будет урок, тем больше принесет он пользы. Раскапывая каждую из связывающих вас нитей, помни об этом и постарайся понять всем сердцем, как сильно, несмотря ни на что, любили тебя твои родители на самом деле. Вы выбрали друг друга не без основания.

Когда тебе удастся разорвать узы, ты научишься любить и уважать своих родителей за то, какие они есть и какими были. Ты сможешь простить их и попросить у них прощения... ты ощутишь небывалое блаженство и внутренний покой. Тяжелый груз будет сброшен с плеч, и ты будешь чувствовать себя легко и свободно, как птица.

Будь очень внимателен, чтобы твоя обида не переросла в ненависть. Энергия, рождаемая ненавистью, самая разрушительная и ядовитая из всех энергий, тогда как энергия любви всегда исцеляет. Живя с ненавистью в сердце, ты изменяешь свое тело на химическом

уровне, запуская механизм серьезных и мучительных болезней. Ненависть разрушает того, в ком она поселилась.

Лабораторные исследования показали, что дыхание ненавидящего человека, если направить его на крысу, может мгновенно убить животное. Каждую без исключения мысль, исполненную ненависти, можно сравнить с глотком яда. Созданная ненавистью нить настолько прочна, что для того, чтобы ее разрубить, приходится прикладывать значительно больше усилий. Это объясняется тем, что ненавидящий человек больше удаляется от своего центра любви.

Упражнения к главе 6

1. Возьми лист бумаги и запиши все, что, как ты запомнил, беспокоило тебя в твоих родителях, когда ты был ребенком (с момента рождения и лет до 18).

2. Перечисли все, что беспокоило тебя в других людях, которые оказывали на тебя влияние в тот же период твоей жизни.

3. Выбери одну из перечисленных ситуаций и попробуй принять на себя ответственность за ту роль, которую ты в ней сыграл. Используя ту же ситуацию, постарайся увидеть кроющуюся за ней любовь. После этого встретиться с этим человеком и попробуй выразить ему, что ты чувствуешь. Прости его и попроси, чтобы он простил тебя.

4. Это важно: Существенно, чтобы ты выполнил эти упражнения до того, как перейдешь к следующей главе. Может оказаться, что будут всплывать самые разные эмоции. Не пугайся — ты открываешь двери, которые выпустят тебя на свободу.

5. Как можно чаще повторяй следующую аффирмацию:

Я прощаю всех, кого осуждал, и освобождаюсь от уз, мешавших мне жить в гармонии с собой. Моя любовь все больше и больше исходит из сердца.

6. Если существует кто-то, к кому почувствовать любовь особенно трудно, следующая аффирмация поможет вам открыть свое сердце.

Я полностью прощаю (кому — имя человека, что — ситуацию или отношение, о которых идет речь) и желаю ему/ей только добра, а значит, прощаю и себе свое отношение к этой ситуации — ибо сам становился тем, что осуждал

Глава 7. Вера и молитва

Что такое «вера»? Веру часто путают с «убеждением». «Быть убежденным» в чем-то — значит «принимать это за истину». Если ты считаешь, что что-то является истиной и делает тебя счастливым (и если это тебе на пользу), ты живешь согласно этому убеждению и делишься им с другими. Те, кто с ним согласен, могут принять его как свою истину. Те, кто не согласен, не примут. Однако эта истина определяется восприятием и будет изменяться вместе с твоими убеждениями.

Вера, будучи более фундаментальным понятием, чем убеждения, в то же время является понятием более широким. Священное писание определяет веру как «подтверждение наших надежд и доказательство невидимого».

Когда ты руководишься верой, ты доверяешь знаниям, которые не ограничены твоей системой убеждений. В глубине души ты знаешь, что существует куда более обширная картина. Ты не сомневаешься, что получишь то, что заслуживаешь и что хочешь получить, из неограниченных источников Вселенной.

С тех пор как Иисус передал миру свое послание любви и веры, прошло почти два тысячелетия. Пора, наконец, начать жить согласно его глубокому и мудрому учению. Обладать верой — значит непоколебимо верить в присутствие Бога внутри нас. Нас учили молиться со словами: «Боже, помоги мне». Произнося эти слова, мы обращаемся к своему внутреннему Богу.

Он существует не «где-то вне нас, издали управляя Вселенной», а в сердце каждого живого существа. Когда ты видишь в себе живое проявление Бога и чувствуешь в себе Его великую силу, ты можешь достичь всего, что пожелаешь. Такова сила Веры.

Позвольте мне привести историю, которую я очень люблю. Она дает ясное представление о том, что такое вера.

Стояло засушливое лето, и фермеры, жители небольшого поселка, были обеспокоены тем, что будет с их урожаем. В один воскресный день после мессы они обратились к своему пастору за советом.

Отец, мы должны что-то делать, или мы потеряем урожай.

— Все, что от вас требуется, — это молиться с абсолютной верой. Молитва без веры — это не молитва. Она должна исходить из сердца, — ответил священник.

Всю следующую неделю фермеры собирались дважды на день и молились, чтобы Бог послал им дождь. В воскресенье они пришли к священнику.

— Ничего не получается, отец! Мы каждый день собираемся вместе и молимся, а дождя все нет и нет.

— Вы действительно молитесь с верой? — спросил их добрый священник. Они стали уверять его, что это так. Но священник возразил:

— Я знаю, вы молитесь без веры, потому что ни один из вас, идя сюда, не захватил с собой зонтик!

Когда вера живет у нас в сердце, перед нами не стоит вопрос, получим мы или нет то, что хотим получить. Часто мы делаем это неосознанно: например, само нажатие на кнопку выключателя при входе в комнату уже является актом веры — мы не сомневаемся в том, что загорится свет.

Когда ты заказываешь новую машину, ты выбираешь модель, цвет, дополнительное оборудование и подписываешь контракт с дилером. «Не беспокойтесь! — заверяет он тебя. — Ваша машина будет через шесть недель, как вы заказали. Я позвоню вам, как только она прибывает!» Это акт веры. В течение этих шести недель ты веришь, что машина будет доставлена точно в срок.

На улице ты начинаешь обращать внимание на машины той же модели, говоря себе: «Такая же, как моя!» Тебе не составляет никакого труда визуализировать себя за рулем. Ты захотел купить машину, ты совершил действие, чтобы ее заказать, и ты ее получишь такой, какой представлял. Ты верил в то, что представлял, и ты заставил это произойти.

Тебе стоит только раз о чем-то попросить, — и ты быстро получишь все, что пожелаешь, если веришь, что результат уже налицо. Если ты просишь об одном и том же несколько раз, значит, у тебя нет уверенности в том, что ты это получишь. Сила веры поможет тебе превратить мечты в действительность. Будь терпелив и знай, что они исполнятся.

Если ты произносишь общую аффирмацию, не вкладывая в нее достаточно энергии, — это молитва. Если ты что-то формулируешь и одновременно четко визуализируешь, — это вера. Ясно представь себе то, что ты хочешь получить, почувствуй результат — и оно твое.

В Евангелии от Марка Иисус говорит: «...все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам»⁴. Все возможно для того, кто верует. Вера и гору с места сдвинет.

Осознав свою связь со Вселенной, со своим внутренним Богом, ты поймешь веру. Оглянись вокруг. Присмотрись к гармонии нетронутой природы, и ты не сможешь не восхититься волшебством заходящего солнца, широтой океана или покоем звездного неба. Во Вселенной царит гармония. Куда бы мы ни бросили взор, Вселенная пребывает в равновесии с собственными пульсациями.

Каждое утро поднимается солнце, каждую ночь светит луна, планеты кружатся в своем танце, морские приливы точно следуют ритмам Вселенной. Существует Божественный замысел — ты можешь почувствовать его в своей душе. Там находится вера. Открой ей объятия и проживи свою жизнь так, как было задумано.

Здесь есть все — только бери: это наше Божественное наследие. Нужно просто попросить. Бог даровал нам свободную волю, чтобы мы могли прожить свою жизнь так, как хотим. Нам принадлежит право владеть всеми богатствами Вселенной (конечно, не считая того, что принадлежит другим). Если у другого есть что-то такое, что хотелось бы иметь тебе,

⁴ Мар. 11:24.

попроси Бога о том же и для себя.

Закон Изобилия гарантирует миллиардам людей право пользоваться солнцем, воздухом и всеми богатствами Земли. Тот же закон применим ко всем материальным благам. Божественное Наследие универсально — материальное благополучие существует для всех нас. Ты имеешь право быть богатым! Нужно только заявить о своей доле в этом наследстве.

Единственная разница между тобой и тем, кто полностью обеспечен материально, в степени веры. Он верил в возможность достижения того, чего он достиг. Ты должен сделать то же самое.

Разум не является источником веры, ее источник — наше сверхсознание, наш внутренний Бог. Если ты визуализируешь своего внутреннего Бога в виде Солнца, то вера — это солнечный луч, который связывает тебя с Ним. Вопреки разуму, вера принимает, не спрашивая как и почему. Когда мы обладаем верой, мы обладаем абсолютной уверенностью.

Мы не сомневаемся, что то, чего мы хотим, уже существует, и нам остается лишь заставить это произойти в видимом мире. Все величайшие достижения человечества — результат веры. У того, кто «прежде, чем поверить», хочет «увидеть», нет веры. Если бы так поступали все человеческие существа, вряд ли человечество смогло бы многого достичь.

Всякий раз, говоря «когда у меня будет то или это, я буду счастлив... тогда я смогу...», ты подтверждаешь, что тебе не хватает веры. Шаг первый: признай, чего ты хочешь. Шаг второй: начинай действовать. Шаг третий: знай, что ты должен этого достичь.

Если ты считаешь, что отпуск, проведенный с семьей, сделает тебя счастливым, покажи, что ты веришь в это — забронируй поездку. Раз ты решил, что поездка должна состояться, отправляйся в бюро путешествий и внеси задаток. Ты на правильном пути. Все, что от тебя требуется, — это акт веры.

Божественный Закон утверждает, что утром встанет солнце и что, посеяв бобы, ты соберешь бобы. Достигать в жизни того, чего ты хочешь достичь, совершенно естественно. Ты обладаешь той же силой, которая проявляется в Божественном Законе. Для силы Бога, которая находится внутри тебя, совершенно естественно проявлять все, что бы ты ни нарисовал в своем воображении.

Бог, подобно электричеству в нашей квартире, представляет собой великую природную силу, которую мы не можем увидеть: мы не знаем, откуда она приходит, не понимаем, как она работает, и все же мы знаем, что она существует. Если тыходишь в помещение и там темно, это еще не означает отсутствия электричества. Его нет только в том случае, если ты не нажал на выключатель. Каждый акт веры — это включение света. Чем больше веры, тем больше света: все обретает большую ясность.

Видишь, как все просто? Единственное, что от тебя требуется, — это прикоснуться к выключателю. Тебе ничего не нужно знать об источнике электричества или о том, как оно работает... Ты только должен прикоснуться к выключателю. Если ты принимаешь энергию Бога в себе, она проявляется через тебя. Используй ее широко и свободно.

Все, что существует в видимом мире, берет свое начало в мире невидимом. Будь то здание, самолет или твой костюм — вначале эти вещи должны обрести форму мысли в чьей-то голове. Ты имеешь доступ к этой творческой силе. Любой человеческий замысел уже существует в невидимом мире — человек использует свой разум, чтобы взять его оттуда, и свои мысли, чтобы способствовать манифестации этого замысла.

Когда ты ясно что-то представил в своих мыслях, остается лишь предпринять действие, чтобы проявить задуманное тобой в видимом мире. Это элементарный процесс.

Вынашивая созданное в своем разуме, ты будешь излучать вибрации, которые необходимы для привлечения в твою жизнь нужных людей. Ты будешь знать, какое действие следует предпринять, и сумеешь найти нужное место, чтобы материализовать свои мысли.

Но это работает также и в отрицательном плане. Если ты визуализируешь нечто негативное для себя, оно тоже материализуется. Используй свою веру для создания положительных переживаний: их множество в пределах твоей досягаемости и более чем достаточно для каждого из нас. Ты сам должен заявить о своей доле.

Если, например, накопились невероятные запасы пшеницы, которые просто ждут, чтобы их востребовали, не имеет значения, будут они востребованы или нет: это не изменит того факта, что она здесь и ее можно брать. Тебе просто нужно черпать из своих запасов!

Не трать зря времени! Начинай прямо сейчас использовать свою силу, развивая веру. Начинай прямо сейчас создавать счастье в своей жизни, чтобы ты мог поделиться им с другими. Ты не можешь дать то, чего не имеешь. Если ты полон сомнений, страхов или беспокойства, ты не сможешь поделиться с другими счастьем — ты сможешь поделиться только сомнениями, страхами и беспокойством. Начинай любить себя, заботиться о себе и позволь, чтобы с тобой происходили замечательные вещи. Ты будешь автоматически делиться всем этим с другими людьми.

Отправляясь в путешествие, ты знаешь, куда едешь, и уверен, что попадешь на место назначения, какие бы средства передвижения для этого ни выбрал — машину, поездили самолет. Если место твоего назначения — внутренний покой, позволь себе туда прийти. Верь, что у тебя внутри есть все необходимое для такого путешествия. Перестань думать и отдайся своей вере. Просите, и дано вам будет.

Уверовав в себя, ты обнаружишь, что твоя вера в других людей тоже возросла. Это удивительное открытие! Если ты поймешь, что все происходит внутри тебя, а не снаружи, на тебя больше не смогут влиять недобрые люди — тех, кто верует, влечет друг к другу. Общая положительная энергия их веры зажжет зарю новой эры любви.

Иисус учит нас вере, говоря:

«... не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело — одежды? Взгляните на птиц небесных: они не сеют, ни жнут, ни собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?.. И об одежде что заботитесь? Посмотрите на полевые лилии, как они растут: не трудятся, ни прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них.

Если же траву полевую, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, Бог так одевает, кольми паче вас, малoverы! Итак не заботьтесь и не говорите: «что нам есть?» или: «что пить?» или: «во что одеться?» Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам. Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы»⁵.

Иисус приглашает нас жить здесь и сейчас. Беспокойство о завтрашнем дне ни к чему хорошему не приводит. Признав, что ты обладаешь силой удовлетворять свои потребности по мере их появления, ты всегда будешь достигать намеченной цели.

Нет необходимости копить деньги или страховые полисы на старость. Подобная забота о своей будущей безопасности отражает твой страх и неуверенность. Ты убежден, что все возможности добывать деньги, которыми ты обладаешь сейчас, в старости будут утрачены.

Сейчас ты принимаешь силу Бога в себе, но считаешь, что в будущем ее там не будет. Вместо этого ты должен верить, что, когда ты станешь старше, твоя мудрость и опыт помогут тебе получить все, что пожелаешь. И доставаться все будет даже легче, чем сейчас. Зачем копить лишнее? Значительно важнее сосредоточиться на том, в чем ты нуждаешься сегодня.

Присутствовать в этом мгновении, быть благодарным за это мгновение — вот что важно. Говорят, что «успех измеряется степенью твоей признательности». Если ты испытываешь

⁵ Мат. 6: 25–34.

истинную благодарность за все, что получаешь каждый день, ты будешь продолжать получать все, в чем нуждаешься. Беспокойство блокирует поток изобилия и становится препятствием на твоём пути. Вынашивай только прекрасные мысли — и твоя жизнь примет удивительный оборот!

Упражнения к главе 7

1. Обрети веру — соверши прыжок. Выбери что-то такое, чего тебе уже давно хочется, и заставь это случиться прямо сейчас.

2. Если требуется внести задаток на приобретение чего-то материального, на отпуск и т. п. — сделай это. Если телефонный звонок может помочь сдвинуть какое-то дело с места, позвони нужному человеку.

3. Ничего не откладывай «на потом»! В жизни «свершение» всегда должно предшествовать «обладанию». Если ты думаешь: «Когда я выиграю много денег в лотерею, я куплю дом своей мечты и буду счастлив», то идешь против законов природы.

4. Не жди, пока ты ... (заполни пропуск), чтобы быть счастливым. Сначала почувствуй себя счастливым. Потом совершай действие. Ты получишь то, что хочешь получить.

5. Повторяй приведенную аффирмацию и перехода к следующей главе.

Я верю в великое божественное наследие, которое я несу в себе, и черпаю из него все, что мне нужно, и тогда, когда мне нужно.

Глава 8. Энергия

Достаточно ли у тебя энергии, чтобы как можно лучше использовать свой день, иди тебе хотелось бы иметь больше? Большинство из нас готовы многое отдать за небольшое количество дополнительной энергии! Калифорнийские ученые обнаружили, что потенциально человеческое тело обладает энергией, которой достаточно, чтобы в течение целого месяца освещать большой город, например Монреаль или Нью-Йорк!

Ничто не создает такого количества энергии, как положительные ожидания! Мотивация и удовлетворение генерируют огромную личную энергию, которая питает тебя, помогая осуществить то, что ты задумал. Именно эта энергия определяет качество твоей жизни!

Приведу пример. Молодая женщина, вернувшись домой после длинного, изнурительного рабочего дня, была настолько обессилена, что у нее не хватало энергии приготовить себе ужин. Чувствуя себя совершенно разбитой как физически, так и душевно, она прилегла отдохнуть. Но ее отдых сразу был прерван телефонным звонком — звонил ее друг, которому она особенно симпатизировала, чтобы сообщить, что через полчаса он будет у нее.

Что тебе дальше подсказывает твое воображение? Ты совершенно прав — она никогда не бегала так быстро и не проявляла такой сообразительности, как в те оставшиеся минуты, когда прятала грязную посуду, убирала постель, доставала припасенную для такого случая бутылку вина и приводила себя в порядок (и надо сказать, никогда не выглядела так хорошо).

Когда он появился, она вся сияла — она была полна энергии и готова была танцевать хоть всю ночь напролет. Мотивация рождает энергию!

Когда ты чувствуешь, что энергия на исходе, — это сигнал, посылаемый телом и сверхсознанием, что в твоей жизни отсутствует гармония с самим собой. Ты теряешь связь с источником и расходуешь энергию, не воссоздавая ее. Ты истощаешь свои запасы энергии, и единственное, что может их пополнить, — это положительная мотивация.

Физическое тело окружено невидимым, более тонким телом, которое носит название эфирного, или витального тела. Это тело состоит из поля магнитной энергии, представляющего собой тысячи тонких линий, проходящих вокруг физического тела. В семи точках тела, положение которых точно определено, двадцать одна из этих линий сходятся вместе, образуя энергетические зоны, называемые «чакрами».

Муладхара-чакра расположена у основания позвоночника. Эта чакра отвечает за физическую силу и выживаемость. Ты пользуешься ее энергией, когда испытываешь гнев, боль или страх. Когда ты чувствуешь неуверенность в чем-то, что связано с твоим

выживанием — например, беспокоишься о пище или крове, — ты оказываешь непосредственное влияние на эту энергию. Твои эмоции вызывают нарушение баланса энергии в копчиковой чакре. Избыток энергии, скопившейся в этой области, может привести к проблемам в нижней части спины.

Эта чakra взаимодействует непосредственно с надпочечниками, обеспечивая то соотношение между кортизоном и адреналином, которое необходимо твоему физическому телу. Таким образом, уступая чувству неуверенности, страха или гнева, ты, вместо того чтобы сделать что-то конструктивное, теряешь эту энергию.

Свадхистхана-чakra находится позади половых органов, между лобковой костью и пупком. Вторая чakra — это область, в которой генерируется вся сексуальная и творческая энергия. Основной функцией половых органов является воспроизведение потомства, или создание новой жизни. Эта область влияет также на течение энергии к горловой чакре, которая представляет творческое выражение.

Недостаток или чрезмерная концентрация энергии в этой области оказывают влияние как на свадхистхану, так и на горловую чакру. Кроме того, эта энергия используется всеми половыми органами, а также для выражения страсти, ненависти, гнева, эго, ревности, эгоизма и чувства собственности.

Когда одержимость, ревность, гнев или ненависть берут над тобой верх, это служит показателем, что ты хочешь иметь власть над другими людьми. При этом ты истощаешь энергию, предназначенную для твоей половой жизни и для творчества, в результате чего возникают проблемы в половых органах или опухоли в нижней части живота (как у женщин, так и у мужчин).

Когда ты научишься избавляться от этих разрушительных эмоций, изменишь свое поведение и станешь хозяином своего эго, то обнаружишь, как много энергии поднимается к твоей горловой чакре, помогая тебе бесконечно развивать свои способности и таланты. Твое общение станет более свободным и доверительным.

Манипура-чakra находится между пупком и сердцем. Это область эмоций и желаний. Когда ты испытываешь сильные эмоции или желания, которые тебя беспокоят, но остаются невыраженными, ты перекрываешь эту область энергии. Результатом этого блока становится недостаток энергии в теле.

Вот чем объясняется упадок сил, который появляется вместе с чувством вины, разочарованием, агрессивностью, грустью и другими отрицательными эмоциями. Сконцентрированная и запертая в области чакры солнечного сплетения, энергия оказывает влияние на поджелудочную железу и всю пищеварительную систему в целом, так как пищеварительная система тесно связана с этой областью.

Любой страх или неуверенность сосредоточиваются непосредственно в трех нижних центрах и остаются там в виде заблокированной энергии. Для тебя жизненно важно, чтобы эта энергия поступала к духовным областям тела.

Два первых центра представляют наши животные инстинкты. Манипура расположена между инстинктивными и духовными центрами. Первые три центра связаны с «обладать» и «делать», остальные четыре — духовные центры — с «быть».

Анахата, сердечная чakra, находится в области сердца. Это источник любви и сострадания, а значит, крайне важно, чтобы этот центр всегда был открыт и всегда функционировал. Он оказывает влияние на вилочковую железу, которая отвечает за иммунитет. К сожалению, у многих людей сердечная чakra заблокирована избытком эмоциональной и интеллектуальной энергии, что подвергает опасности иммунную систему человека.

Когда ты научишься полностью брать на себя ответственность за свою жизнь, подчинять себе свои эмоции и полностью их выражать, когда ты научишься любить безоговорочно, энергия из твоей чакры солнечного сплетения поднимется вверх и заполнит сердце. Чем больше энергии в тебе сможет свободно циркулировать, перемещаясь снизу вверх и сверху вниз, тем легче будет использовать ее силу, чтобы достигнуть всего, чего бы ты ни

пожелал. Каждый акт любви приоткрывает этот поток еще немного, что позволяет энергии лучше циркулировать на сердечном уровне.

Вишуддха, горловая чакра, находится в области горла. Она оказывает влияние на щитовидную железу, которая, в свою очередь, управляет всей нервной системой, обменом веществ, мышечными функциями и теплообразованием. Кроме того, горловая чакра — это центр любого самовыражения, включая творческие способности.

Она связана непосредственно со вторым центром, который содержит невероятно мощную сексуальную энергию, служащую топливом для наших творческих способностей. Эта энергия также находит свое выражение через горло.

Подавление или неверное выражение творческих способностей приводит к тому, что ты не используешь всего потенциала своих творческих сил. Недостаток этой энергии в горловой чакре приводит к болезням горла, проблемам с голосом и ларингитам и, кроме того, может оказывать влияние на щитовидную железу.

Для поддержания гармонии в горловой чакре будь честен перед собой в мыслях, словах и делах и с той же искренностью выражай себя творчески — через музыку, живопись, литературу или просто общаясь с природой. Вкладывай свои творческие силы в работу, в увлечения и, что самое важное, в манифестацию своих жизненных желаний.

Проявляя настойчивость, ты будешь пожинать богатый урожай. Очень немногие честны перед собой всегда, но это возможно. Начинай двигаться в этом направлении! Для этого все твои мысли, слова и поступки должны быть согласованы. Горловую чакру называют «дверью к свободе». Когда ты научишься быть честным и любить сердцем, твоя энергия будет свободно циркулировать в теле и поступать в высшие духовные центры.

Твоя индивидуальность начинается в горловой чакре. Третий, четвертый и пятый центры представляют истинную природу человека, или его индивидуальность. Следуя путем других людей, ты теряешь контакт со своей индивидуальной природой. Только найдя собственную сущность, ты становишься хозяином самому себе.

Аджня, межбровная чакра, расположена как раз над носом, на уровне бровей. Она помогает в развитии Третьего Глаза и является источником необычных психических и паранормальных способностей, интуиции и ясновидения. Ее основная функция состоит в развитии твоей истинной природы.

Сахасрара, теменная чакра, расположена в верхней части головы. Это центр озарения и просветления. Ее высокочастотные вибрации создают нимб вокруг головы у святых и у людей, отличающихся высокой духовностью. Когда этот центр полностью развит, человек ощущает себя как «Я есть», или испытывает полное слияние с Богом. Этого состояния совершенства и блаженства сумели достичь Иисус, Будда и многие другие духовные лидеры.

Развить две верхние чакры (межбровную и теменную) можно с помощью медитации или встав на путь служения людям. Это должно быть смиренное служение от чистого сердца, без всяких ожиданий, проявлением которого служит безусловная любовь — единственная известная человечеству любовь, превращающая человека в высокодуховное существо.

Источников человеческой энергии много: вода, которую ты пьешь, пища, которую ты ешь, мысли, которые рождает твой мозг, а также деятельность твоего эфирного тела (последнее служит основным источником энергии).

В нашем обществе предыдущие поколения даже не подозревали, что с помощью мыслей можно получать энергию. Именно этим объясняются их более высокие потребности в пище. Чем чище и честнее мысли человека, тем меньше пищи ему нужно. Когда эфирное тело гармонично, энергия циркулирует свободно, и львиную долю ее человек получает из воздуха и воды.

Все состоит из энергии, и ее равновесие следует поддерживать всегда — даже при ее использовании. Постоянно отдавая и при этом отказываясь получать, ты не найдешь внутренней гармонии. Циркулирующая энергия должна находиться в равновесии. Вкладывая энергию в осуществление своих желаний, ты ускоряешь достижение такого

равновесия. Тот, кто ожидает что-то получить, не прилагая усилий, то есть не отдавая энергии, игнорирует естественные физические законы.

Взаимоотношения, основанные на неравном обмене энергией, не могут сохраняться слишком долго. Оба партнера должны вносить поровну, тогда они дополняют друг друга и поддерживают равновесие энергии взаимоотношений. В этом случае ни один не будет зависеть от другого, и оба они будут расти. То же можно сказать об отношениях родителей с детьми: всегда должен поддерживаться равноценный обмен энергией. Я уверена, твой собственный опыт послужит тому подтверждением.

Жизнь в доме, который был предоставлен тебе кем-то другим, никогда не доставит той же радости и не будет иметь того же смысла, что жизнь в доме, на который ты сам заработал, а тем более построил собственными руками. Чем больше энергии ты в него вложил, тем больше от него получишь.

К сожалению, многие считают, что «мир обязан предоставлять им средства к существованию» — что все им причитается без всяких усилий с их стороны. Это приводит к огромному нарушению равновесия. Вот пример, который иллюстрирует эту мысль.

Молодая женщина, инвалид от рождения, проводит жизнь в инвалидной коляске, вынашивая обиду на общество за то, что оно не обеспечивает ее всем, что она пожелает. Она хочет иметь все и ждет, что правительство будет о ней заботиться. Прикованная к инвалидной коляске, она считает безнадежными все попытки как-то повлиять на свое состояние — она скована как физически, так и психологически.

Пока эта женщина не поймет, что только она одна отвечает за осуществление своих планов, ничто в ее жизни не изменится. Она будет чувствовать себя все хуже, и увечье будет продолжать во всем ее ограничивать.

Она слишком занята своими отрицательными эмоциями, обвиняя общество и Бога за то положение, в котором оказалась, и на это уходит вся ее энергия. Стоит ей взять дело в свои руки — и у нее появятся силы, чтобы получить то, что она хотела бы иметь.

Упражнения к главе 8

1. Внимательно присмотришься к своей повседневной жизни. Тебе кажется, что ты истощаешь запасы своей энергии, расходуя ее на других? Ты отдаешь им всю энергию, ничего не оставляя себе? Если это так, значит, ты отдаешь не легко и свободно, а ждешь чего-то взамен. Тебе очевидно, трудно попросить о чем-то другого человека и принять от него помощь, а это приводит к внутреннему напряжению и чувству неудовлетворенности.

2. Если это касается твоих взаимоотношений с детьми, создавшееся положение объясняется тем, что ты отдаешь себя, не отваживаясь попросить что-то взамен. Ты боишься каким-то образом их обидеть или нарушить ход жизни своих детей. Ты не хочешь «вмешиваться». Тебе следует немедленно измениться! Поговори открыто со своими малышами — расскажи им, как важно, чтобы вы с ними в одинаковой степени обменивались энергией и всегда «были здесь» друг для друга, тогда вам всем будет сопутствовать успех. Это поможет объединить усилия, и каждый из вас будет вознагражден сторицей!

3. Если ты чувствуешь, что работа или партнер истощают тебя, знай: только ты можешь изменить положение дел, открыто обсудив его с тем, о ком идет речь. Позаботься о себе без оглядки на мысли и чувства других людей. Ты делаешь это для себя, но в выигрыше будут все, кто тебя окружает.

4. Когда ты поймешь, как увеличивать и как уравнивать собственную энергию в каждой сфере своей жизни, переходи к следующей главе.

5. Ниже приведена аффирмация. Повторяй ее как можно чаще.

Я лучше осознаю свою огромную энергию и вновь учусь разумнее ее использовать.

Часть

вторая.

Прислушайся

к своему физическому телу

Глава 9. Болезни и несчастные случаи

Я не знаю, что значат для тебя слова «болезнь» и «несчастный случай», но большинство людей, похоже, считают эти события результатом несчастья или невезения, проявлением жизненной несправедливости, особенно если болезнь «наследственная» или подхвачена от кого-то другого. Такое отношение к подобным явлениям, противоречит Великому Универсальному Закону об Ответственности.

Представление о принятии ответственности на себя применительно к несчастным случаям или болезням может показаться несколько странным, но именно мы неосознанно притягиваем их в свою жизнь. Неосознанно — вот почему так трудно поверить, что мы все же несем за них ответственность. Болезнь — это просто сообщение, которое посылает тебе твое тело.

Это сигнал, данный тебе твоим сверхсознанием, или твоим внутренним Богом, чтобы сообщить, что в твоём образе мыслей или в поведении что-то идет вразрез с Великим Универсальным Законом Любви — Законом Ответственности.

Обвинять природу или злиться, когда ты заболел, бессмысленно. Вместо этого откройся сообщению, посылаемому тебе твоим телом, и поблагодари Руму за него. Если ты не совсем понимаешь, что тебе говорят, обратись за руководством — попроси разъяснить послание так, чтобы ты смог понять и полностью принять его. Это позволит тебе обрести спокойствие, которое потребуется для исцеления. Прими своего внутреннего Бога.

«Почему эта проклятая простуда никакие проходит? — спрашиваешь ты. — Я устал болеть! Наверное, я больше никогда не буду чувствовать себя хорошо!», или: «У меня опять мигрень!», или: «Моя поясница меня добьет!..» Используя подобные аффирмации, ты отказываешься брать на себя ответственность.

Спроси у своего сверхсознания, и оно обязательно даст тебе ответ. Пока ты не откроешься информации, посылаемой твоим сверхсознанием, ты будешь по-прежнему страдать от болезней. Если же ты ясно слышишь и понимаешь посылаемое тебе сообщение, то должен предпринять соответствующие действия для восстановления своего здоровья.

Приведу аналогию:

На дворе темно, и сосед стучит в твою дверь, чтобы сообщить, что ты не выключил фары своей машины. Ты игнорируешь это сообщение, но он продолжает стучать и делает все, чтобы привлечь твоё внимание. Он искренне хочет тебе помочь, но ты считаешь, что он зря причиняет тебе беспокойство. Если ты полностью его проигнорируешь, ты в конце концов обнаружишь, что аккумуляторы твоей машины сели.

Подобным образом поступает по отношению к тебе твое сверхсознание. Если ты игнорируешь или неправильно понимаешь его сигналы, оно продолжает их тебе посылать. Они будут поступать до тех пор, пока в конце концов у тебя не разовьется рак или не случится серьезный сердечный приступ — то, что потрясет тебя и заставит внести изменения в свою жизнь. Если ты проигнорируешь и это сообщение — финал будет печальным.

Не разумнее ли было стать чуть более внимательным и чувствительным к тому, что говорит тебе твое тело?

Если бы ты просто поблагодарил своего соседа за беспокойство, набросил бы пальто и немедленно выключил фары, то сразу решил бы проблему. Если ты говоришь соседу, что позаботишься о машине, но ничего не делаешь, он придет опять: «Боюсь, вы меня не поняли, когда я приходил в первый раз». То же самое делает твое сверхсознание. Посылая тебе повторные сообщения, оно побуждает тебя начать действовать.

Разве не удивительно, что в тебе живет этот друг, который безоговорочно тебя любит, — тот, кто последовательно направляет тебя к здоровью и счастью, кто находится здесь исключительно ради тебя? Прими его с благодарностью — он никогда тебя не подведет.

Всякий раз, когда ты испытываешь физический дискомфорт, твое тело посылает тебе сигнал. Болезнь никогда не бывает только физической — это физическое проявление метафизического (стоящего за пределами физического) послания.

Серьезность болезни находится в прямой зависимости от серьезности этого сообщения.

Если болезнь тяжелая, значит, она долго набирала силу. Твоя душа кричит о помощи: пора вновь познакомиться с великим целителем — любовью.

Распространенные заболевания и их метафизические причины.

Артрит

Ты уверен, что кто-то тебя эксплуатирует, но держишь свои подозрения при себе. Артрит поражает людей, которые не могут сказать «нет» и обвиняют других в том, что их эксплуатируют. На самом же деле другие люди реагируют согласно тем вибрациям, которые получают от тебя: они тебя эксплуатируют потому, что ты подсознательно призываешь их к этому.

Твое тело, пораженное артритом, посылает тебе сообщение: «Перестань считать, что все тебя эксплуатируют... ты сам говоришь «да», когда хочешь сказать «нет». Отстаивай себя. Если ты хочешь сказать «нет», говори «нет». Если же ты предпочитаешь служить кому-либо — служи, но делай это без всяких ожиданий и с радостью в сердце. Хватит пытаться изменить других! Старайся быть в гармонии со своей истинной природой».

Десны

Если у тебя болят десны, это означает, что ты должен усилить свою решительность. Тебе говорят: «Не бойся — следуй тому, что придет тебе сейчас на ум».

Зубы

Если у тебя больны зубы, это говорит о твоей нерешительности. Ты отказываешься принимать решения из страха перед последствиями. В настоящее время тебе необходимо принять какое-то важное для тебя решение и твое тело говорит тебе: «Не бойся — что бы ты ни решил, это будет хорошее решение, оно основано на твоих внутренних знаниях».

Боль в спине

Ты чувствуешь себя так, будто «весь мир навалился тебе на плечи». Ты чувствуешь, что тебе не на кого опереться и что ты несешь ответственность за счастье или страдания всех тех, кого ты любишь. Твое подсознание посылает тебе сообщение: «Перестань думать, что ты отвечаешь за кого-то другого. Если ты хочешь кого-то поддержать, делай это не из чувства долга, а по доброй воле». Возьми ответственность за свои собственные решения — ты должен обрести способность их принимать.

Когда человек чувствует, что ему не хватает поддержки со стороны других людей, ему очень хочется ее получить, но обычно из гордости он от нее отказывается. В конце концов это отбивает у людей желание предлагать свою помощь.

Если ты чувствуешь боль в верхней части спины, это связано с нехваткой поддержки со стороны других. Боль в нижней части спины — показатель нехватки материальной или денежной поддержки.

Горло

Многие утверждают, что у них болит горло потому, что они простудились или сорвали голос. Горло — это инструмент, с помощью которого ты себя выражаешь. Твое сверхсознание говорит тебе о необходимости самовыражения, а ты боишься это сделать.

Ты отказываешься себя выразить или сдерживаешь свой гнев по какому-то поводу. Возможно, тебя возмутило какое-то замечание или же ты был чем-то настолько поражен, что не смог сразу ответить — «потерял дар речи».

За брошенными тебе кем-то словами ты сразу не сумел расслышать любви или страдания. Часто мы даже не осознаем, что какое-то слово нас ранило. Мы считаем, что слова не оказали на нас никакого воздействия, потому что в них не звучала угроза, но на самом деле мы слишком чувствительны к словам.

Твоя душа знает, что ты был чем-то уязвлен, — вот твое горло и болит. Чтобы облегчить эту боль, нужно связаться с соответствующим человеком и, не предъявляя ему никаких обвинений, рассказать, что ты пережил, когда эти слова были произнесены.

Грудь

Проблемы, связанные с грудью, свидетельствуют о том, что ты навязываешь свою волю другому человеку. Такая позиция не приносит пользы ни тебе, ни ему.

Жар

Подавленный гнев приводит к возникновению жара. Единственный выход, который удастся найти телу для его выражения, — это приступы лихорадки. Происходит взрыв слишком многих запертых чувств и желаний. Твое тело дает тебе знать, что ты должен сообщать о своих потребностях, вместо того чтобы носить все в себе. Сдерживая гнев, никакой пользы ты себе этим не приносишь, а только наказываешь себя.

Кашель

Если человек постоянно кашляет, значит, ему кажется, что его подавляют. Он все время испытывает беспокойство и нервозность, чувствует себя «придавленным» жизнью. С другой стороны, временный или случайный кашель — признак склонности к критицизму и скуки. Кашель возникает именно в тот момент, когда человек испытывает досаду или в душе критикует себя или других. Его тело пытается сказать ему: «Перестань критиковать или досадовать. Лучше попытайся расслабиться и принять сложившуюся ситуацию».

Кишечник

То, как разум усваивает и переваривает всевозможные представления, находит зеркальное отражение в том, как тело усваивает и переваривает пищу. Запоры возникают, когда ты придерживаешься старых представлений и отказываешься освободить место для новых. Часто это признак замкнутости, мелочности и жадности. Ты не даешь места новым представлениям и, по-видимому, слишком крепко держишься за свои материальные ценности. Твое сверхсознание говорит тебе, что пора отпустить прошлое.

Понос означает прямо противоположное. Позволяя новым представлениям проноситься слишком быстро, ты отвергаешь их, что свидетельствует о страхе перед будущим. Ты хочешь, чтобы все в твоей жизни разрешалось как можно скорее, чтобы тебе не нужно было этим заниматься. Понос часто говорит о том, что ты отвергаешь себя, или о твоём страхе быть отвергнутым другими. Тело посылает тебе сообщение, что ты не должен бояться.

Страх — плод воображения. Тело получает физический сигнал только тогда, когда твой страх не принесет тебе пользы. Страх, который ты испытываешь, когда, переходя через дорогу, вдруг понимаешь, что на тебя несется поток машин, — это здоровый страх. Здесь существует реальная угроза твоей жизни. Другие виды страха ничего, кроме вреда, принести не могут.

Ларингит (воспаление гортани)

Если у тебя воспалилась гортань, значит, ты не просто боишься выразить себя словами, но особенно сильно тебя пугает перспектива высказать свое мнение кому-то из начальства. Чтобы избежать их реакции, ты предпочитаешь «проглотить» свое мнение. Не позволяй другим себя запугать. Человек, с которым ты говоришь, сумеет оценить как твоё мнение, так и твою искренность.

Если за твоим ларингитом кроется гнев или обида, ты должен освободиться от них, выразив их открыто. Скажи, например: «Меня пугает ваша возможная реакция на то, что я сейчас скажу. Я не хочу вас обидеть, но мне очень нужно поговорить с вами. Мне необходимо сделать это для себя — необходимо выразить свое мнение». Если ты будешь чего-то ждать, ты будешь только глубже зарывать свои чувства. Затянувшийся или повторяющийся ларингит свидетельствует о том, что ты не прислушиваешься к сообщениям о необходимости выразить себя, которые посылает тебе твое тело.

Ноги

Тебе нужны ноги, чтобы нести тебя вперед, — значит, проблемы в области ног свидетельствуют о боязни двигаться вперед, о страхе перед будущим. Твое сверхсознание дает тебе знать, что тебе не следует беспокоиться. Ты от природы способен достигнуть всего, чего бы ни пожелал. Если, например, ты обдумываешь, как изменить карьеру, но тебя беспокоят финансовые соображения, боль в ногах говорит тебе, что сейчас не о чем беспокоиться и ты можешь смело осуществлять свои планы.

Почки

Проблемы с почками возникают у людей, склонных к критицизму, а также у тех, кто часто испытывает чувство разочарования. Таким людям постоянно кажется, что их обманывают и попирают. Это очень негативные мысли, приводящие к нездоровым химическим процессам в теле. Твое сверхсознание посылает тебе сообщение: «Ты отвечаешь за все, что происходит в твоей жизни, — прими эту ответственность сейчас!»

Проблемы с коленями

Проблемы с коленями свидетельствуют о твоём упрямстве и отсутствии гибкости. Очень часто это признак сильного эго, которое всецело поглощает твои мысли. Это признак авторитарного человека, который хочет контролировать других, так как считает, что они «ненадежны и упрямо держатся за свои идеи».

Если у тебя больное колено, это послание, что ты должен проявлять большую гибкость и перестать заботиться о том, что о тебе думают другие. Просто прими их мнения. Случались ли в твоей жизни люди, в которых ты разочаровался только потому, что они не соглашались с тобой? Не думай больше об этом и позволь другим быть теми, кто они есть. Твое тело говорит тебе, что пора перестать противоречить Закону Любви.

Рот

Проблемы, возникающие во рту, свидетельствуют о том, что ты склонен жестко придерживаться своего мнения. Твой ум закрыт, и ты отказываешься признавать послания, которые содержатся в мнениях других людей.

Руки

Проблемы в области рук — результат собственной недооценки. Ты чувствуешь себя непонятым и бесполезным по сравнению с другими. Твое тело посылает тебе сообщение: «Сознавай свою значимость, где бы ты ни находился, — в тебе нуждаются и тебя ценят». Проблемы с руками могут также говорить о том, что в данный момент ты боишься воспользоваться благоприятной для тебя возможностью.

Это может быть также показателем твоей неудовлетворенности тем, чем ты занимаешься в жизни (метафорически — «тем, что ты делаешь своими руками»). Может быть, тебе следует избрать другую карьеру? Старайся замечать, когда твои руки тебя беспокоят. Тебе говорят: «Двигайся вперед — не бойся делать то, что может принести тебе удовлетворение».

Уши, глаза и нос

Если у тебя возникли проблемы с глазами, значит, что-то, что ты видишь, тебя раздражает. Скорее всего, происходящее тебя не касается, о чем твое тело и стремится тебе сообщить. С другой стороны, если это все же имеет к тебе отношение, сделай все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Об аналогичном явлении говорят проблемы, связанные с ушами.

Тебя тревожит что-то, что тебе приходится слышать. Когда подключается нос, тело сообщает тебе, что ты расстроен тем, что ты «чувствуешь» относительно чего-то или кого-то. Когда речь идет о глазах, ушах и носе, тело говорит тебе, чтобы ты перестал беспокоиться о других, — живи и дай жить другим.

Энурез (ночное недержание мочи)

Ребенок очень боится кого-то из своих родителей или человека, который принял на себя родительскую роль. Это не обязательно страх перед каким-то физическим действием — возможно, ребенок настолько любит этого человека, что боится чем-то ему не угодить. Ребенок все время настороже и никогда не чувствует себя достаточно свободно, чтобы быть самим собой.

Для избавления от ночного недержания мочи очень важно, чтобы и родитель, и ребенок поняли психологическую подоплеку этого явления. Добейся, чтобы ребенок понимал, что ты безусловно любишь его и что ему не следует бояться какого бы то ни было наказания.

Он расслабится, и его жизнь больше не будет отравлять постоянное беспокойство о том, что ты им будешь недоволен. Ты сразу заметишь, как сильно изменится даже его внешность — зная, что его любят таким, каков он есть, он станет более уверенным и все

его существо будет светиться радостью.

Несчастные случаи

Если с тобой произошел несчастный случай, это свидетельствует о том, что ты чувствуешь в чем-то себя виноватым. Человеческие существа сами рефлекторно наказывают себя, чтобы нейтрализовать чувство вины. Например, ты чистишь картошку и вдруг начинаешь думать: «Ох, я опять забыл то-то и то-то — вот идиот!» — ...и ты порезал палец.

Ты можешь думать, что порезался из-за своей невнимательности: твое сознание было поглощено чем-то другим и ты не следил за своими действиями. Но на самом деле ты подсознательно наказал себя за то, что ты «такой идиот».

Как только ты чувствуешь себя в чем-то виноватым, твое тело дает тебе об этом знать — то ли с помощью незначительного происшествия, то ли в виде несчастного случая. Несчастный случай — это предупреждение, в котором содержится следующее сообщение: «Пора тебе осознать, что чувство вины — это бесполезное чувство, которое ни к чему не приведет. Опомнись». Это может показаться тебе несколько чрезмерным, но попробуй вспомнить какие-нибудь несчастные случаи, которые с тобой происходили, и ты увидишь, как тесно они связаны с твоим ощущением чувства вины.

Начав внимательно присматриваться к метафизическим причинам своих недомоганий или болезней, ты станешь действовать в согласии с принципами процесса исцеления и научишься управлять своим здоровьем.

В моей второй книге, которая скоро выйдет на английском языке, ты найдешь полное описание метафизического смысла многих конкретных заболеваний. Ниже мы рассмотрим приемы, которые помогут тебе обнаруживать личные причины своих болезней.

Выполняя упражнения к этой главе, ты начнешь понимать, что любой физический дискомфорт, болезнь или несчастный случай, который с тобой произошел, — не что иное, как предупреждение, или сигнал от твоего сверхсознания. Осознав, что тело посылает тебе сообщение, остановись на минуту и отреагируй на него с любовью и позитивным настроением.

Чтобы остановить болезнь, от тебя потребуется не больше энергии, чем ушло на ее создание. Просто твоя энергия была направлена не туда, куда следует. Когда болезнь пойдет на убыль, ты обнаружишь, что твой энергетический уровень возрос.

Если болезнь тебя упорно не отпускает, это свидетельствует о том, что ты хочешь манипулировать другим человеком. Возможно, болезнь позволяет тебе получить внимание, которого ты так хотел, но не мог добиться другим путем. Если это так, разберись, кто этот человек, чьего внимания ты так жаждешь, и ради собственного здоровья постарайся заслужить его внимание каким-нибудь другим способом!

В каждом сообщении, которое посылает тебе тело, есть один общий момент. Оно говорит тебе: «Перестань понапрасну тратить силы на негативные мысли — все, что ни делается, к лучшему».

Упражнения к главе 9

1. Составь перечень всех видов физических недомоганий, которые ты сейчас ощущаешь.
2. Поблагодари Руму за то, что таким образом он посылает тебе сигналы, и спроси свое сверхсознание, что они означают.
3. Побеспокойся хотя бы об одном из этих недомоганий. Выбери, если хочешь, самое незначительное и заставь его исчезнуть! Сделав это, ты поймешь связь между физическим и метафизическим.
4. Как можно чаще повторяй приведенную ниже аффирмацию и переходи к следующей главе.

С каждым днем я все больше и больше доверяю своему телу — моему советчику и самому большому другу. При этом я вновь обретаю покой, здоровье, любовь и гармонию.

Глава 10. Пицца для размышлений

Наше физическое тело — самая замечательная машина, какую только можно вообразить! Ни одному человеческому существу никогда не удавалось изобрести ничего, что хотя бы отдаленно напоминало его по своим функциям и эффективности. Если бы мы могли создать компьютер, который взял бы на себя все функции человеческого мозга, его размеры достигали бы размеров земного шара. В настоящее время человеческие существа используют лишь от 5 до 10 процентов возможностей своего мозга.

Человеческое тело уже с момента зачатия инстинктивно знает, в чем оно нуждается. Его не нужно учить, как спать, как ощущать жажду или голод, как плакать, кашлять, выделять пот, согреваться или охлаждаться, переваривать пищу, зевать, испытывать тошноту, глотать, смеяться, двигаться, истекать кровью или исцеляться. Но по мере того, как мы взрослеем, мы почему-то перестаем доверять своим инстинктам.

Мать доверяет инстинктам своего новорожденного ребенка. Когда он дает ей знать, что голоден, она его кормит, она успокаивает его. Когда он расстроен, она понимает, что означает его плач... но, как только у него появляются первые зубы, она решает, что он готов питаться три раза в день. Уже через несколько месяцев после появления ребенка на свет мы перестаем доверять его врожденному разуму.

Со столь раннего возраста он учится питать свое тело, руководствуясь решениями другого человека. Необходимость прислушиваться к другому (матери) мешает ему оставаться в гармонии со своими истинными потребностями. К тому времени, когда ребенок вырастает, он почти полностью теряет с ними контакт.

Существует интересная зависимость между тем, как мы едим и пьем, и тем, как проходит наша повседневная жизнь.

Как ты питаешься? Ты придерживаешься заведенного порядка приема пищи? Ты ешь неосознанно, не спрашивая свое тело, что ему на этот раз нужно? Мы настолько запрограммированы питаться определенным образом, что нам даже не приходит в голову возможность существования другого, лучшего способа.

Это напоминает мне рассказ о молодой жене, которая, прежде чем положить окорок на противень, обрезала его с обоих концов. Озадаченный муж спросил, зачем она это делает. «Я не знаю — моя мама всегда так делала», — объяснила жена. Из любопытства он спросил у тещи, зачем она обрезает окорок с обоих концов, на что та ответила: «Я не знаю — моя мама всегда запекала окорок таким образом».

Когда собралась вся семья, он задал тот же вопрос бабушке жены. И она сказала ему: «Знаете ли, молодой человек, когда я была маленькой, моя семья жила очень бедно. У нас был только один противень и он был слишком мал для целого окорока, так что мы вынуждены были подрезать его с обоих концов».

Эта история может хорошо проиллюстрировать, как мало мы задумываемся над тем, почему поступаем так, а не иначе. По сути, мы — рабы привычек, живущие неосознанно.

Насколько важны для тебя привычки и традиции? Обрати внимание на свои привычки, связанные с приемом пищи. Если ты подобен большинству североамериканцев, ты, скорее всего, ешь каждый день в одни и те же часы, просто придерживаясь заведенного порядка. Нас научили, что нужно принимать пищу «три раза в день».

Кроме того, ты боишься, что нерегулярный прием пищи приведет к усилению чувства голода. Если ты вечером куда-то собираешься идти и опасаясь, что твой ужин состоится позднее обычного, ты непременно что-то перехватываешь перед выходом из дому. Ты беспокоишься, как бы не почувствовать себя голодным некоторое время спустя, поэтому из страха ешь сейчас, не успев проголодаться.

Твое тело очень хорошо знает, когда оно действительно испытывает голод. Оно может неделями функционировать, не получая пищи, и это не приводит ни к каким заболеваниям. Если ты почувствовал голод на два-три часа раньше, чем тебе предстоит поесть, скажи своему телу что-нибудь вроде: «Подожди, пожалуйста, Рума. Осталось недолго. Я скоро тебя накормлю».

Прислушиваясь к сигналам своего тела, никогда не думай о том, недоел ты или переел.

Тебе может показаться, что ты чувствуешь голод и этот сигнал подает тебе твое тело, тогда как это сигнал твоего разума, который он посылает просто по привычке.

Если ты обнаружишь в себе много привычек, связанных с приемом пищи, то заметишь также, что ты постоянно озабочен тем, что о тебе думают и говорят другие. Вместо того чтобы думать, поступать или одеваться так, как тебе нравится, ты склонен больше интересоваться реакцией других людей и стараешься, чтобы твои действия не вызвали у окружающих негативной реакции.

Забота о столь несущественных вещах высасывает твою энергию и создает скрытую внутреннюю неудовлетворенность. Учись осознавать свои подлинные потребности.

Если ты ешь по привычке, это может быть также свидетельством того, что ты догматичен в своих мнениях и очень жестко судишь о том, что правильно и что неправильно. Ты решаешь, что это правильно, а это неправильно, тогда как фактически не существует ни правильного, ни неправильного.

То, что кажется неправильным тебе, кому-то другому может показаться правильным. Дай другим людям возможность думать и поступать так, как они считают нужным, — независимо от того, «хорошие» или «плохие» решения они принимают с твоей точки зрения.

Невозможно переоценить важность принципа «живи и дай жить другим» — дай другим прожить их жизнь так, как им это нужно, и продолжай продвигаться вперед по своему собственному пути. Чтобы твоя жизнь была успешной, установи контакт со своими внутренними потребностями!

Твой способ питания может быть тесно связан с привычками, возникающими на ментальном уровне. Но обычно в основе развития пристрастий в еде все же лежит эмоциональный уровень.

У детей пицца часто выступает как форма любви или вознаграждения. Даже сейчас ты, возможно, ловишь себя на том, что, желая успокоить расстроенного ребенка, предлагаешь ему пирожное или конфету. Пиццу используют для того, чтобы манипулировать детьми. Например, кто-нибудь из родителей может сказать: «Если ты будешь хорошим мальчиком, я поведу тебя в ресторан» или: «...куплю тебе мороженого».

А вот еще лучший пример манипуляции с помощью еды: «Будешь плохо себя вести — останешься без десерта!» или: «...никаких бутербродов, пока ты не сделаешь домашнее задание». Какой поток смешанных сообщений получает твое тело! Оно пришло в этот мир с уверенностью, что пицца предназначена для того, чтобы его накормить. А теперь его учат, что пицца является инструментом для манипуляций чужим поведением. Какой удар это наносит нашему эмоциональному «я»!

Твои детские реакции на подобное манипулирование могут немного прояснить то, как ты функционируешь, став взрослым. Все связанные с едой события, которые произвели на тебя сильное впечатление в возрасте до семи лет, оставили свой след на ментальном, физическом и эмоциональном уровне (отпечатки ранних привычек и поведенческих реакций, связанных с питанием). Отыщи эти отпечатки — и ты сможешь добраться до корней своих сегодняшних гастрономических привычек.

Что ты можешь узнать о себе по особенностям своего питания в настоящее время? Приходится ли тебе пить или есть от скуки, чтобы убить время? чтобы успокоиться или за что-то вознаградить себя? Часто ли ты ловишь себя на том, что ешь ради эмоционального наслаждения? (В следующей главе я расскажу, как справляться с привычками питания, которые вызваны причинами эмоционального характера.)

Другая причина приема пищи — желание усладить вкус. В этом случае ты ешь, потому что у тебя появился «аппетит» (в вебстеровском словаре понятие «аппетит» определяется как естественное желание удовлетворить потребность в пище).

Аппетит не является результатом голода. Например, многие люди не в силах устоять перед запахом попкорна, независимо от того, испытывают они чувство голода или нет. Если стремление к приятным ощущениям постоянно берет верх, ты можешь попасть в

довольно затруднительное положение.

Еще один пример: ты идешь по улице и проходишь мимо кафе-мороженого. Внезапно ты чувствуешь непреодолимое желание поесть мороженого — один только его вид и изобилие сортов заставляют тебя активно выделять слюну. Опять твоим решением руководят ощущения. Но если однажды утром, сидя за письменным столом, ты вдруг чувствуешь непреодолимую потребность съесть что-то мучное, — это уже не аппетит.

Это желание. Оно не было вызвано какими-то твоими ощущениями. Ты захотел съесть это пирожное раньше, чем увидел его, ощутил его запах или даже услышал о нем. Спроси себя, действительно ли ты проголодался. Если нет, то желание съесть пирожное могло быть порождено причинами эмоционального характера.

Существует масса других поступков, на которые людей толкает аппетит. Под его влиянием ты можешь совершать покупки, спать, заниматься любовью и т. п. Попробуй немного понаблюдать за собой. На какие действия тебя толкает аппетит? Бывает ли тебе трудно справиться со своими чувствами? Если это так, ты не владеешь физической стороной своего существования. Она лишена гармонии.

Заметив, на какие действия тебя подталкивает аппетит, ты получаешь сообщение от своего божественного «я». Рума подсказывает тебе, что одно или несколько твоих чувств — зрение, слух, обоняние, вкус и осязание — не получают психологического удовлетворения.

Зрение

Ты позволяешь себе волноваться по поводу каких-то вещей или событий, которые тебе приходится видеть в настоящее время. Тело говорит тебе: «То, что тебя волнует, не имеет к тебе никакого отношения — это не твое дело...» или: «Вместо того чтобы беспокоиться, сделай что-нибудь — придумай какое-то решение для этой проблемы».

Слух

Тебя беспокоит то, что ты слышишь дома или в каком-то другом месте. Не осуждай, а постарайся разрешить ситуацию.

Обоняние

Рядом с тобой есть кто-то или что-то, чего ты на дух не переносишь? Это может быть друг, член семьи, сотрудник или просто что-то из мебели.

Осязание

Ты не получаешь достаточно любви? А кто забыл ее посеять хоть немного? Ты пожинаяешь только то, что сеешь. Для выражения любви существует множество самых простых способов — доброе слово, открыт-ка, цветы, любовная записка или просто улыбка. Очень важно оказать самому себе какие-то знаки внимания. Помни: посеяв что-нибудь, ты обязательно соберешь урожай.

Вкус

Если ты ешь без аппетита, это может означать, что твой сексуальный аппетит остается неудовлетворенным. Только ты можешь внести необходимые изменения в создавшееся положение.

Когда какое-то из твоих чувств остается неудовлетворенным и это тебя беспокоит, начинай действовать. Если в ситуации принимает участие другой человек, который сделал или сказал что-то такое, что тебе не понравилось, — значит, твое тело посылает сигнал, что пора заняться собственными делами. Займись своими нуждами, предоставив другому человеку делать то, что он должен делать. Очень опасно ставить свое счастье в зависимость от других людей.

Какая бы сфера твоей жизни ни оказывала на тебя наибольшее влияние, ты должен подчинить ее себе. Если это ментальный план, начинай задавать себе вопросы: почему ты совершаешь те или иные действия именно так, а не иначе? Почему ты живешь на автопилоте? Прежде чем сделать что-то, спроси себя:

«Стану ли я счастливее, совершив этот поступок? Является ли он наилучшим из того, что я могу сделать в своих интересах? Действительно ли я хочу сделать, сказать или подумать

именно так?» Подожди несколько минут, и ты получишь ответ. Твоя жизнь станет приносить тебе больше удовлетворения, когда ты начнешь лучше осознавать, что ты делаешь и почему.

Если твоей жизнью управляет эмоциональная сфера, научись открыто выражать себя. (Подробнее об этом ты сможешь прочесть в главе 18.)

Если главенствующая роль принадлежит физической сфере, спроси себя: «Какое из моих чувств не получает удовлетворения?» Пройдись по очереди по всем своим чувствам и определи, какое именно не удовлетворено. Загляни внутрь себя и внимательно присмотришься — твое тело знает все.

Используя этот метод определения причин своего поведения, ты узнаешь кое-что интересное о своем внутреннем «я». Ты поймешь, что живешь и действуешь на всех трех уровнях (физическом, ментальном и эмоциональном), но один из них доминирует.

Приняв эту концепцию, ты обнаружишь, что твои привычки в области питания изменились — ты будешь есть потому, что проголодался, а не по каким-либо причинам эмоционального характера или просто по привычке. Когда изменится твой образ мыслей, когда ты приблизишься к состоянию гармонии со своей истинной природой, — это может привести к тому, что ты станешь питаться и одеваться по-другому.

Твое тело никогда не забывает ни о своих основных потребностях, ни о своей истинной природе. Научись прислушиваться к нему. Химически тело состоит из шести основных компонентов: воды, белков, витаминов, углеводов, липидов и минеральных веществ. Всякий раз при нарушении равновесия какого-либо из этих элементов тело подает тебе сигнал — посылает сообщение в мозг.

Мозг передает тебе это сообщение: вызывает у тебя чувство голода или жажды — создает желание съесть или выпить что-то вполне определенное. Научившись четко воспринимать эти сигналы, ты сможешь обеспечить правильный баланс в питании. Это необходимо, чтобы ты мог поддерживать себя в оптимальном состоянии.

Как видишь, научившись слушать свое тело, ты можешь более не беспокоиться, ешь ли ты именно то, что тебе нужно, и в достаточном ли количестве. Не сомневайся — тело точно скажет, что именно тебе нужно и когда. Никогда не следует есть, если ты не испытываешь голода, «на тот случай, если ты не сможешь поесть вовремя...» Дождись сигнала от своего тела.

Обнаружив недостаток какого-то из питательных веществ, оно скажет тебе, что именно необходимо сейчас (то есть железо, кальций, протеин, жир, сахар и т. д.). Тело сделает так, что тебе будет казаться вкусной именно та пища, которая обеспечит равновесие. Твой мозг, самый совершенный компьютер, регистрирует химический состав всего, что ты когда-либо пробовал, и точно знает, что тебе предписать.

Физическое тело несет ответственность за то, чтобы сообщать мозгу о своих потребностях. Эта роль принадлежит именно ему, а не разуму. Человек, соблюдающий «диету», диктует своему телу, что и когда следует есть. Это противоречит природе.

Соблюдая диету, ты посылаешь телу следующее сообщение: «С этого дня я буду решать, что тебе нужно, а также когда и сколько раз в день ты будешь это получать». Ты думаешь, что знаешь свои физические потребности лучше собственного тела? Научись доверять своему телу!

Некоторым людям достаточно одного приема пищи — например, только завтрака. Многие предпочитают съедать завтрак и ужин, отказываясь от обеда. Есть люди, которым необходимо все время «пощипывать» — есть небольшими порциями в течение всего дня. Ты сам должен разобраться, что для тебя лучше. Каждый человек уникален. То, что полезно одному, может не быть полезным для другого.

Очень важно знать, как функционирует твое тело. Некоторые люди испытывают проблемы с усвоением кальция, у других плохо выводится из организма холестерин. Незнание потребностей собственного физического тела приводит к ряду трудностей. Со временем ты достигнешь такого уровня сознания, что будешь осознавать происходящее в

собственном теле. Через физическое тело твое сверхсознание контролирует переваривание и усвоение пищи, удаление ненужных веществ. Твоя обязанность заключается в том, чтобы всеми доступными средствами помогать своему телу.

С повышением уровня осознания тебе будет легче распознавать и интерпретировать сообщения, посылаемые твоим телом, и действовать согласно им. Выполняй свою долю обязанностей — и твое тело будет выполнять свою. В результате твоя энергия придет в состояние равновесия и начнет распределяться по телу более равномерно. Состояние гармонии и равновесия приведет к тому, что твое здоровье улучшится и укрепится.

Множество людей употребляют продукты, которые приводят лишь к потере энергии, не давая питания телу. К таким ядам относится алкоголь, белый сахар (и другая рафинированная пища — белая мука, белый рис, белый хлеб), кофеин, соль, табак и все химические препараты (лекарства, наркотики, консерванты и красители), а также излишнее количество жиров. На рынок поступает много хороших книг по вопросам питания. Если ты хочешь глубже познакомиться с этой проблемой, я советую тебе заглянуть в местный книжный магазин или библиотеку.

Старайся осознать, чем ты питаешь свое тело. Если до сих пор тебе не приходилось этого делать, начни прямо сейчас. Разработай и внедри программу сбалансированного питания для своего тела — не пройдет и нескольких недель, как ты заметишь, что химические процессы в нем стабилизируются. Уважай свое тело и заботься о нем. Если ты это сделаешь, то равновесие и гармония в ментальной и эмоциональной сферах не заставят себя долго ждать.

Химические процессы происходят в твоём теле на клеточном уровне, и на них оказывает влияние характер взаимодействия всех трех сфер — физической, ментальной и эмоциональной. Употребление в пищу продуктов, содержащих яды или трудно перевариваемые вещества, говорит о неуважении к собственному телу.

Например, блюдо из копченого или жареного мяса с солью и маринованными огурцами переваривается с трудом и к тому же содержит токсические вещества, которые ослабляют и отравляют тело. Заставляя свое тело заглатывать алкогольные напитки различной крепости, сласти и химические препараты, ты заявляешь о том, что не очень-то любишь самого себя. Это лишает твое тело, сил, поэтому не удивляйся, если твое тело не может сделать то, о чем ты его просишь. Тело — это твой лучший друг, вы должны действовать сообща. Относись к своему телу, как подобает относиться к другу.

Тяга к сахару — показатель того, что тебе недостает сладости в жизни. Ты не позволяешь себе того, что доставило бы тебе удовольствие, а если и позволишь, то потом мучаешься чувством вины.

Пристрастие к соленому указывает на критически настроенную личность, которая склонна все осуждать. По-видимому, самым безжалостным твоим критиком являешься ты сам.

Пристрастие к острой пище: похоже, ты ведешь более спокойную жизнь, чем тебе хотелось бы.

Тяга к кофеину свидетельствует о потребности взбодриться на психологическом уровне.

Вместо того чтобы с каждым днем все чаще и чаще прибегать к подобным вещам, на минуту загляни внутрь себя и спроси, что нужно сделать, чтобы взбодриться и порадоваться.

Упражнения к главе 10

Примечание: Я настоятельно советую тебе подождать неделю, прежде чем переходить к следующей главе. В течение этой недели перечитывай главу 10, обращая внимание на все, что ты ешь и пьешь.

1. Прежде чем съесть или выпить что-либо, спроси себя, действительно ли ты проголодался. Задай также своему телу вопрос: является ли данный продукт тем, что ему нужно. В конце каждого дня записывай, что ты чувствовал и что происходило с тобой при каждом приеме пищи. Голод ли, привычка или какая-либо иная, эмоциональная причина побудила тебя поесть? Цель данного упражнения заключается не в том, чтобы составить

«диетическое меню». Оно поможет тебе лучше осознать, что преобладает в твоей жизни, какая ее часть нуждается в уравнивании — физическая, ментальная или эмоциональная. Определив это, ты обнаружишь, что теперь способен лучше понять и полнее обеспечить потребности своего тела.

2. А вот соответствующая аффирмация:

Я все больше и больше слежу за собой и осознаю, чем мотивирован мой образ питания. Теперь я жду, пока мое тело даст мне знать, что ему нужно и когда оно голодно.

Глава 11. Идеальный вес

При обсуждении проблемы веса одинаково важно остановиться как на излишней тучности, так и на чрезмерной худобе. Если ты слишком худ, значит, ты не придаешь особого значения своей материальной жизни. Недостаточный вес указывает на чувство вины, возникающее в тебе одновременно с восхищением материальными вещами или желанием доставить себе материальное удовольствие.

Это может также означать, что ты тратишь слишком много времени на беспокойство о мировых проблемах. Обеспокоить тебя очень легко — ты постоянно интересуешься событиями окружающего мира и истощаешь собственные ресурсы, взваливая на себя ответственность за других.

Третьей причиной может быть то, что ты отдаешь больше, чем получаешь. Тебе нужно научиться принимать дары жизни. Измени свое отношение к себе, начни ценить себя — и твой вес станет более сбалансированным. Важно позволить телу функционировать в его собственном ритме. Прислушайся к нему.

Проблема противоположного характера — ты отличаешься излишней полнотой или слишком легко набираешь вес — указывает на несколько моментов. «Садясь на диету», человек показывает абсолютное неумение принимать на себя ответственность за свою жизнь. Он хочет изменить следствие, не установив причины.

Успех, которого можно достичь с помощью диеты, — не более чем иллюзия. Поэтому он всегда бывает временным (статистика показывает, что в 98% случаев стойкого успеха добиться не удастся). Тело обязательно отреагирует на неправильное обращение с собой: после окончания диеты большинство людей «набирают» больше, чем им удалось потерять.

Помни: тело — это твой лучший друг, который с помощью сверхсознания поддерживает с тобой связь. Для общения твое тело использует самые разнообразные способы. А ты вместо благодарности сопротивляешься. Тебе кажется, что твое тело должно выглядеть по-другому, что оно не такое, как тебе хочется, — вот ты и стремишься изменить его. С помощью общения с телом ты сможешь добраться до источника проблемы, и тогда снижение веса станет простым и естественным процессом.

Количество сброшенных килограммов у каждого человека будет различным, но могу тебя заверить: вес, которого ты достигнешь, будет идеальным и наиболее комфортным для тебя. Не стоит надеяться, что десять килограммов, которые ты набирал в течение многих лет, исчезнут за пару недель. Дай своему телу время, необходимое для того, чтобы приспособиться к твоей внутренней трансформации. Измени свой образ мыслей — и все остальное приложится.

Поскольку причины набора лишнего веса могут быть разными — привычка переедать, попытки утолить эмоциональный или чувственный голод, — в своем подходе к уменьшению веса ты должен исходить из конкретной мотивации.

Употребление пищи в количестве большем, чем необходимо твоему телу, будет приводить к накоплению жира. Это один из способов, которым пользуется твое тело, чтобы передать тебе сообщение. Надо заметить, однако, что данное положение справедливо не для всех людей без исключения. Я уверена, среди твоих знакомых найдется хотя бы один человек, который ест очень много, но не поправляется при этом ни на грамм.

У таких людей просто повышенный обмен веществ — их пищеварительная система

постоянно работает на повышенных оборотах, а калории, которые они потребляют, сгорают быстрее. В результате такой человек, по-видимому, скорее сгорит — его организм быстрее стареет. Каждый из нас получает свои собственные внутренние сообщения. Наше тело, наш лучший друг, всегда находит способ сообщить нам о своих потребностях.

Чтобы избежать проблем, лучше всего есть тогда, когда ты голоден, и прекращать прием пищи, как только почувствуешь приятную сытость. Это единственная практика, которая может привести к потере веса! Прислушивайся к своему телу — ты получишь все необходимые сигналы. Поступай согласно этим сигналам.

Лишний вес может свидетельствовать не только о накоплении материальных благ. Часто он может быть внешним проявлением накопившихся идей и мыслей. Человек, который накапливает слишком много чего бы то ни было, боится лишиться своих накоплений. В основе излишней тучности может лежать именно этот страх. Он же — страх остаться ни с чем — заставляет людей копить страховые полисы. Такие люди обычно очень привязаны к своим вещам, а привязанность подобного рода наносит вред твоему духовному росту и развитию. Учись свободно отпускать и верить, что у тебя всегда будет всего в достатке.

Возможно, тебе хотелось бы иметь множество материальных благ, но ты даже себе боишься в этом признаться. Втайне от других ты мечтаешь иметь еще больше. В данном случае твое сверхсознание посылает тебе следующее сообщение: «Твое право по рождению жить в окружении прекрасного — материальные вещи могут быть очень духовными».

Избыточный вес может быть показателем того, что ты не принимаешь или не любишь себя. Ты чувствуешь себя нелюбимым, недостойным и страстно желаешь заслужить признание и любовь других людей. Ты боишься быть отвергнутым, но неприятие тебя окружающими — всего лишь иллюзия. Ты получаешь столько любви, сколько ее отдал. Оглянись вокруг — и ты поймешь, что тебя любят гораздо больше, чем тебе кажется.

Разочарование в собственной половой принадлежности или отказ принять выбранный вами пол также могут привести к ожирению. Если твои родители — или один из них — хотели иметь ребенка противоположного пола, то с рождения ты можешь чувствовать себя нежеланным.

В дальнейшем это может оказать огромное влияние на твое ощущение приятия, которое остается на всю жизнь. Ты действительно веришь, что твоя жизнь была бы легче, будь ты другого пола?

Выражал ли кто-нибудь из твоих родителей недовольство по поводу проблем и обязанностей, связанных с принадлежностью к конкретному полу? Разочарования в своей половой принадлежности нередко являются отголоском событий отрочества. Часто бывает, что подросток чувствует себя весьма неуютно под давлением человека противоположного пола, а иногда и просто боится его.

В подобной ситуации подросток перестает следить за своим внешним видом, чтобы не казаться привлекательным для представителей противоположного пола и не иметь с ними дела. Как правило, это приводит к тучности.

Если это твой случай, значит, сверхсознание хочет сказать тебе, чтобы ты принял свой пол. Твой выбор, кем родиться — мужчиной или женщиной, — зависел от того, какие уроки тебе нужно пройти в этой жизни. А пройти их можно, лишь обладая именно этим полом. Прими свой пол — и ты почувствуешь себя гораздо счастливее. Отказ принять его только отдаляет тебя от твоего истинного «я».

Чрезмерная полнота может быть также проявлением «связи» с каким-то человеком, которую необходимо разорвать. Когда ты был моложе, был ли в твоей жизни тучный человек, которого ты не мог принять? Испытывая страх стать похожим на него, ты создал именно то, чего боялся.

Это урок, который тебе следует выучить, — о приятии. Загляни в себя и постарайся принять и полюбить этого человека таким, каким он был, — физически, ментально и

эмоционально. Тогда ты обнаружишь, что можешь принять и себя, и твой вес перестанет быть для тебя проблемой.

Возможно, когда ты был моложе, в твоей жизни был кто-то, кого ты любил, кем восхищался, — и этот человек был очень толстым. Если ты восхищаешься какими-то качествами этого человека, принимай его без оглядки на физические данные.

Проблемы веса, которые преследуют тебя с самого рождения, могут быть связаны с прошлой жизнью. Подобно другим врожденным физическим порокам, этот может быть необходим тебе, чтобы пройти уроки, отпущенные тебе в этом рождении. Научись любить и принимать себя таким, как есть. Ты должен идти по жизни именно в таком виде, пока не поймешь посылаемое тебе сообщение или причину, которая скрывается за физическим, ментальным или эмоциональным недостатком.

Случается, что неполноценный от рождения человек чудесным образом полностью исцеляется — что обычно связано с глубоким духовным откровением. И проблемы лишнего веса вовсе не являются исключением. Никто не должен прожить жизнь, списывая все на «карму» из предыдущих жизней. Только ты можешь решать, когда положить этому конец.

Проблемы с весом часто возникают у людей духовно устремленных, потому что их души смутно помнят об иных измерениях и страстно стремятся туда. О таких людях часто говорят, что они «не от мира сего». Они подсознательно стремятся находиться в лучшем месте. Сознательно эти люди могут не думать о самоубийстве, но какая-то их часть предпочла бы быть не здесь.

Избыточный вес в какой-то степени позволяет им прочнее закрепиться на Земле. Сообщение, которое они получают, звучит примерно так: «Примите, пожалуйста, раз и навсегда свое присутствие на Земле. У вас здесь есть цель — вы должны научиться любить и принимать себя и других». Если это как раз твой случай, попробуй оглянуться вокруг и увидеть красоту природы. Начни любить себя и принимать свое место во Вселенной.

Лишний вес может объясняться также тем, что ты получаешь больше, чем отдаешь. Ты боишься открыться другим? Возможно, ты огородил себя стеной, потому что чувствуешь свою уязвимость. Ты открыто делишься своими мыслями и чувствами или тебе кажется, что другие должны испытать ту же боль, что и ты, и «пройти тяжелый путь обучения»?

Присмотрись повнимательнее и попробуй понять, почему ты все держишь внутри — боишься причинить кому-то боль или опасаться, что тебя не будут принимать и любить таким, как есть? А может, ты из тех людей, которые с удовольствием обсуждают чужие секреты и проблемы, но не отваживаются поделиться собственными? Найди в себе мужество избавиться от эмоционального груза — и ты избавишься от груза физического.

Твоему сверхсознанию известны тысячи способов передать тебе сообщение — так что учись слышать его и осознавать, что оно тебе говорит. Сообщения могут проявляться в виде прыщей, покраснения или сыпи на теле, в виде явных или неявных заболеваний. Научись их замечать.

Присмотрись к тому, что происходит у тебя внутри. Докопайся до причины — следствие само о себе позаботится. Диеты не решают проблемы — это лишь временная помощь, к тому же все они противоречат естественному течению процессов в теле. Любитель выпить пьет, чтобы забыть о своих проблемах. Но на следующее утро все проблемы опять при нем и кажутся с похмелья еще ужаснее.

К подобным результатам приводят и диеты. Даже если тебе удалось временно сбросить вес, причина тучности никуда не исчезла и по-прежнему будет приносить тебе постоянную внутреннюю неудовлетворенность. Если ты хочешь раз и навсегда достичь своего идеального веса, ищи причину и работай с ней.

Запомни: тебя не должно беспокоить, сколько времени может потребоваться для достижения поставленной цели. Учись следовать ритмам своего тела. Гораздо важнее, чтобы ты научился быть хозяином самому себе и, в конечном счете, хозяином

собственной судьбы.

Итак, если ты всерьез решил сбросить лишний вес, забудь такие слова, как «диета» и «нарушение диеты». Никто ничего не нарушает. Если ты считаешь, что нарушаешь диету, значит, в глубине души ты все еще сидишь на ней и позволяешь своему разуму управлять решениями тела.

Почувствовав, что «нарушаешь диету», попроси прощения у своего тела. Скажи: «Прости меня, рума, за жестокое обращение. Я дал тебе слишком много пищи — я не прислушался к тебе. Я стараюсь изо всех сил; прояви терпение — у нас с тобой одна цель». Работая бок о бок со своим телом, ты убережешься от ненужного чувства вины, которым часто сопровождается «диета».

Упражнения к главе 11

Составь список всех продуктов, которых ты себя сейчас лишаешь. Включи туда те продукты, которые тебе хотелось бы съесть или выпить, но ты не можешь на это решиться из страха набрать лишний вес. Признай, что какая-то твоя часть до сих пор «сидит на диете».

1. Прими мысль о том, что ты можешь есть, что хочешь и когда хочешь. Это твое тело. Ты не перед кем, кроме самого себя, не обязан отчитываться.

2. Начни внимательно прислушиваться к тому, что говорит твое тело о своих потребностях. Постарайся осознать любые свои «пристрастия» и определить их основу. Прежде чем что-нибудь съесть, спроси себя, действительно ли ты проголодался и та ли это пища, которая принесет пользу твоему телу. Ешь осознанно.

3. Запомни, что самопрограммирование посредством слов «нельзя» и «не следует» может привести лишь к появлению навязчивых идей. Такие слова приведут тебя к результату прямо противоположному тому, чего ты стремился достичь.

4. Как можно чаще повторяй приведенную аффирмацию и переходи к следующей главе.

Я принимаю себя таким, какой я есть сейчас. Моя великая внутренняя сила помогает мне обрести и удерживать мой идеальный вес.

Глава 12. Сексуальность

Данная тема всегда была очень деликатной. Как ни странно, даже в наш век очень немногие по-настоящему принимают свою сексуальность. Ряд глубинных психологических и духовных факторов, которые вступают в игру при сексуальном выражении, делает данный вопрос очень трудным и запутанным.

Наша сексуальность играет основополагающую роль для всего нашего существа. Благодаря ей мы имеем возможность выразить свое самое глубинное «я» — одна только мысль об этом заставляет большинство людей почувствовать дискомфорт.

Из поколения в поколение слово «секс» вызывает в человеке страх и чувство вины. Еще совсем недавно оно считалось синонимом слова «грех» — особенно в католичестве. Исповедальни были открытыми, так что можно было открыто признаваться в грехах и искать искупления. Но мысли о сексе или совершенные половые акты просто не упоминались.

Мы несли с собой чувство вины как за совершение этих «грехов», так и за то, что не признавались в них! Довольно странная позиция, особенно если учесть, что секс — это фундаментальный биологический акт, обеспечивающий воспроизводство вида!

Половой акт — это физическое выражение величайшего слияния на Земле — слияния Души и Духа. Основной целью человеческого существа является достижение слияния его низшего тела с высшим. Вот почему половой акт имеет такое большое значение. Душа испытывает глубокую потребность достичь слияния с Духом — это акт, кульминацией которого является немислимое блаженство.

Именно по этой причине на самом глубоком уровне мы очень многого ждем от полового акта, но часто испытываем разочарование на более плотном плане. Это разочарование и неправильное понимание секса переходит из поколения в поколение.

Родители мешают сексуальному развитию своих детей, передавая им особенности своего

сексуального опыта. Из-за неправильного понимания сексуальности возникает раздвоение, которое ведет к навязчивости и отрицанию — а это наилучшая почва для развития чувства вины!

Взаимоотношения, основанные исключительно на сексе, непрочны. Чем дольше пара поддерживает дружеские отношения, прежде чем вступить в половую связь, тем прочнее будут эти отношения.

Количество сексуальных проблем — как мужских, так и женских — огромно, и свидетельством тому могут служить разнообразные заболевания половой сферы. Проблемы с месячными говорят о том, что женщина отрицает свою сексуальность. Менструация — это естественная биологическая функция женского тела, и она не должна вызывать дискомфорта. Мы созданы совершенными, нет причин для страданий.

Человеческие существа обладают огромными запасами сексуальной энергии, и ее невозможно постоянно направлять на совершение половых актов. Это первичная творческая сила человека. Очень важно осознавать и использовать ее именно так. Представители старших поколений не понимали силы сексуальной энергии, поэтому их творческие способности были значительно ниже.

По сравнению с жизнью молодого поколения их жизнь была более монотонной, лишенной вдохновения. Вот почему они были так поглощены мыслями о сексе. Нередко секс приносил лишь разочарование, и сексуальная энергия оставалась неиспользованной.

Современная жизнь предлагает гораздо больше путей для выражения этой фантастической энергии. Посмотри на юношей и девушек — своей одеждой, прическами и всей манерой поведения они уверенно выражают себя. Разница между тем временем и нынешним состоит в приятии этой манифестации.

Обычно с сексом чаще связано чувство вины у девушек, чем у юношей. Женщинам, в отличие от мужчин, до сих пор кажется неприемлемым оголить свою грудь в присутственных местах. Одинокие женщины не чувствуют себя в безопасности по ночам, так как боятся сексуальных посягательств. Девушки могут забеременеть, а юноши — нет. Сексуальное самовыражение для женщин имеет гораздо более серьезные последствия, чем для мужчин.

На подсознательном уровне существуют многочисленные сексуальные табу. От них необходимо избавляться, потому что подавление своего стремления выразить себя мешает нам достичь удовлетворения и внутреннего покоя. Еще в детстве мы принимаем важные решения относительно секса, принося их в свою взрослую жизнь.

Если ребенок застаёт родителей во время полового акта, их реакция может оказать большое влияние на его отношение к сексу. Наказывая его за то, что он «подсматривает», или пытаясь сделать вид, что ничего не происходит, родители дают ребенку понять, что занимаются чем-то нехорошим.

В возрасте от трех до шести лет у ребенка может развиваться эдипов комплекс. В это время дети начинают осознавать свою сексуальную энергию: мальчик влюбляется в свою мать, а девочка — в отца. Причем эта влюбленность распространяется на все уровни, включая физический.

Мальчик начинает испытывать ревность к отцу, его душат противоречивые чувства: с одной стороны, он восхищается отцом, с другой, он хотел бы занять его место рядом с матерью. Если мать позволяет мальчику в этом возрасте спать с собой в одной кровати, его это смущает. Пора мягко объяснить ему, что он «уже большой, что у него есть своя комната, а у папы с мамой — своя».

Девочка в этом возрасте тоже может проявлять чувственность по отношению к своему отцу. Она часто ласкает и целует его и обязательно вмешивается, если он уделяет слишком много внимания ее матери. Это совершенно нормальный и здоровый этап в жизни ребенка, но родители в это время должны проявить особую осторожность, чтобы не помешать его нормальному развитию.

Я настоятельно советую родителям совершенно открыто поговорить со своими детьми о

том, что с ними происходит, не вдаваясь в мелкие подробности. Дети способны понять гораздо больше, чем нам кажется.

Когда ребенок достигает шести лет, эдипов комплекс постепенно проходит. В этом возрасте как у мальчиков, так и у девочек развивается новое отношение к родителям одного с ними пола и ревность уступает место восхищению. Ребенок отождествляет себя с родителем своего пола и воспринимает его как наставника. Подобная связь вытесняет любую ревность.

Многие сексуальные проблемы взрослых людей являются следствием эдипова комплекса, который не был правильно разрешен в свое время. Взрослые женщины продолжают искать в партнерах своих отцов, а мужчины — матерей. Если такое поведение слишком хорошо тебе знакомо, не волнуйся. Все, что тебе нужно сделать, — осознать эту связь и обрубить ее. Прими своего родителя как родителя, а не любовника.

Отцовская или материнская любовь и любовь интимная — две совершенно разные вещи. Смешивание этих понятий приводит к инцесту. Должна признаться, я была очень удивлена, когда узнала, что каждый пятый из пришедших в мою школу личностного роста пережил инцест! Огромное количество людей проходят через это травмирующее переживание. К счастью, в наши дни можно обсуждать этот вопрос открыто, что позволяет излечивать раны, нанесенные психике.

Что стоит за инцестом? Девочка не осознает своей чувственности и того, что эта чувственность вызывает реакцию в ее отце. Поэтому вина за неумение справиться с собой и за нанесенную ребенку травму полностью ложится на отца. Однако и он не до конца понимает, что с ним происходит. Его поступок противоречит закону природы. Из-за своей незрелости на сексуальном уровне он оказывается восприимчивым к вибрациям, которые существуют между ним и его дочерью.

Мужчины подобного типа часто боятся быть отвергнутыми женщинами. Их воспитание не дало им возможности созреть в сексуальном смысле. Половая жизнь с женой не удовлетворяет их, и им легче получать это удовлетворение дома, чем искать его где-то в другом месте. Здесь меньше вероятность быть отвергнутым. Часто для таких мужчин семейная жизнь очень много значит.

Моя работа позволяет мне сблизиться с большим количеством людей — и многие из них прошли через опыт инцеста. Большинство женщин в этом случае обвиняют отцов. Но вспомним Великий Закон Ответственности. Мы всегда пожинаем то, что посеяли. На подсознательном уровне мы несем ответственность за все, что с нами происходит.

Мне известно много случаев, когда инцест начинался в очень раннем возрасте и продолжался до 18 лет. Ты действительно считаешь, что и в этом случае во всем виноват только отец? Одна молодая женщина призналась мне, что она очень боялась своего отца, и единственным способом получить то, чего она хотела — в смысле своей общественной жизни и т. п. — было «сделать так, как хочет лапа».

Ты считаешь, в 18 лет она не была способна сказать «нет» в подобной ситуации? Думаю, что на подсознательном уровне происходило что-то еще.

Проблема обычно вырастает из базовой потребности ребенка в любви: оставаясь неудовлетворенной, эта потребность становится несоразмерной. Девочка обожает своего отца, но не чувствует ответной любви. Когда он проявляет любовь на сексуальном уровне, девочка поначалу бывает благодарна ему за контакт. Когда же она понимает всю неуместность такого контакта, то начинает испытывать чувство вины. Она может чувствовать себя виноватой также в том, что заняла место своей матери.

Обычно жена виновного в инцесте мужчины предпочитает не обращать внимания на эту ситуацию. Чаще всего она поступает так неосознанно — из страха посмотреть правде в глаза. В результате девочка часто ненавидит мать за то, что та не способна увидеть правду и сделать что-нибудь для защиты своей дочери.

На подсознательном уровне ребенок знает, что ситуация наносит ему вред. Как правило, супруга виновника инцеста сама в детстве имела подобный опыт, запуталась и боится

себя. Она не может открыто встретиться лицом к лицу с происходящим.

Инцест между матерью и сыном встречается значительно реже, но оказывается гораздо более болезненным для ребенка, потому что нарушается связь «мать—ребенок». Мать символизирует источник всей жизни. Утратив этот источник, ребенок чувствует себя полностью потерянным.

Если тебе пришлось пережить нечто подобное с родителем или с кем-то другим, кому ты доверял, то нужно простить этого человека, простить себя и признать, что для тебя не было естественным наслаждаться тем единственным видом любви, который ты мог получить от него.

Ненависть и боль пережитого насилия, которые часто развиваются впоследствии, подобны яду, отравляющему твою жизнь. Они никому не могут принести пользы. В подобной ситуации самым сильным средством является прощение (см. главу 6).

Чтобы разорвать порочный круг чувства вины и осуждения, которые не дают тебе по достоинству оценить себя, жизненно важно обрубить эту связь. На каком-то этапе должно начаться очищение — ты способен вызвать подобную трансформацию. Пойми, не существует жестоких или злобных людей — есть только те, кто страдает.

Половой акт должен совершаться только по любви. Любя кого-либо, ты стремишься к союзу с этим человеком, чтобы слиться с ним в одно целое. Секс никогда не должен быть орудием манипулирования. Тысячи женщин подчиняются своим партнерам в надежде получить что-то взамен.

Завязывая новые отношения, важно начать с правильного шага. Нельзя использовать секс как способ укрепления связи — обычно это способ разрушить любые здоровые отношения. Если ваши отношения с партнером уже установились и имеют прочную основу, выждите некоторое время и открыто поговорите друг с другом о своих сексуальных интересах — что вы по этому поводу чувствуете и что чувствовали, когда были моложе.

Важно научиться открыто говорить о сексе. Тебе когда-нибудь приходилось сесть рядом со своим партнером и во всех подробностях обсудить свое первое любовное свидание? Ты помнишь этого человека, день, место?.. Если нет, это может свидетельствовать о сексуальном блоке.

Половой акт с партнером, который влюблен в тебя так же, как ты в него, дарит самое благодатное переживание на Земле. В сексуальном желании находит свое выражение потребность Души слиться с Духом.

Занятие сексом является символом духовного слияния со своим божественным «я». Во время полового акта и после него твое высшее тело имеет возможность принести тебе огромную внутреннюю радость. После близости с любимым человеком ты испытываешь глубокий внутренний покой. Здесь нет места осуждению или чувству вины!

Секс — это вовсе не плотское занятие, если только ты не занимаешься им исключительно ради физического удовольствия. В этом случае функционирует только твое низшее тело.

Важно очень внимательно подойти к выбору своего полового партнера. Мужчина и женщина очень много получают друг от друга во время полового акта. Обмен происходит не только на физическом, но и на эмоциональном уровне (через «астральные тела»). Вот почему так важно хорошо знать партнера.

Если этот человек питает к кому-то болезненные чувства — ненависть или страх, — это может оказать влияние на тебя в процессе обмена энергиями с партнером. Соединение энергетических, невидимых тел приводит к тому, что мужчина и женщина получают вибрации друг от друга. Поэтому будьте очень внимательны при выборе партнера.

Гомосексуализм берет свое начало из неразрешенного эдипова комплекса. Влюбляясь в родителя противоположного пола — что является вполне нормальной стадией развития, — гомосексуалист идет дальше и отождествляет себя с родителем одного с ним пола. Влюбленный в свою мать, мужчина-гомосексуалист считает предательством по отношению к ней заниматься сексом с другой женщиной.

Гомосексуальный опыт обычно порождает массу эмоциональных проблем. Этот опыт, как и любой другой, позволяет человеку соприкоснуться с иным аспектом своего «я» и получить больше знаний о своем «я» в целом. Подобная близость со своим «я» может привести в полное замешательство. Вместо того чтобы подчиниться своему желанию, постарайся разобраться в его причинах. Загляни в себя поглубже, и ты обязательно найдешь решение.

Помни, никогда не следует осуждать других. Те, кто избрал для себя проституцию, гомосексуализм или инцест, должны в результате чему-то научиться. Принятые ими решения касаются их одних.

Если ты осуждаешь таких людей, попробуй внимательно присмотреться к тому, что их поведение пробуждает в тебе. Каковы твои истинные чувства? Лучше разобраться с ними прямо сейчас, чем позволить им терзать тебя изнутри.

Подобный опыт может серьезно осложнить жизнь человека. Но, пройдя через этот опыт, человек станет намного сильнее. Не осуждай других людей, а присмотришься к своей сексуальности и убедишься, что выражаешь ее наилучшим образом.

Упражнения к главе 12

1. Внимательно рассмотри свою сексуальность сейчас и в прошлом — сколько сможешь вспомнить. Войди в контакт со своим сознанием и попытайся понять, какое огромное влияние она оказывает на каждый аспект твоей жизни. Когда ты увидишь связь между сексуальностью и духовностью, твоя жизнь изменится.

2. Встретившись в следующий раз со своим партнером, постарайся изучить чувства, которые возникнут у тебя после половой близости. Ты принимаешь этот акт таким, каким он был? Или есть что-то такое, что мешает тебе полностью насладиться вашими отношениями?

3. Почаще повторяй приведенную ниже аффирмацию и переходи к следующей главе.

Я — проявление бога на земле, а значит, моя сексуальность тоже является проявлением бога. Я использую свою сексуальность для полета духа.

Глава 13. Физические основы

В заключение второй части мне хотелось бы еще раз объяснить тебе, насколько важно для собственного выживания научиться прислушиваться к сигналам, которые посылает твое тело. Не делай того, что противоречит естественным физическим законам. Если из-за отсутствия связи с телом ты не будешь следовать его сигналам, оно заболит.

Существует шесть основных потребностей физического тела.

Телу необходимо дышать, принимать пищу, переваривать пищу, удалять ненужные продукты обмена, исследовать новые области⁶ и получать адекватную физическую нагрузку.

Дыхание — самая важная физическая потребность тела. Если ты перестанешь дышать даже ненадолго, результаты будут губительными! Нет сомнения в том, что физическое тело не может обходиться без воздуха. Чистый свежий воздух содержит все питательные вещества, необходимые для тела. При правильном дыхании тело действительно усваивает их из воздуха, получая жизненную силу, или «прану», которая поступает непосредственно в клетки тела.

Правильное дыхание улучшает пищеварение, помогая телу более эффективно усваивать питательные вещества из пищи и снижая потребность в ее количестве. Научившись правильно дышать, ты можешь свести потребность в пище к одному приему в день!

При правильном дыхании глубокий вдох сопровождается задержкой дыхания, после чего следует выдох, продолжительность которого вдвое больше вдоха. (Если на вдохе ты сосчитал до двух, при выдохе должен сосчитать до четырех.) Таким образом ты выводишь из организма токсины и очищаешь ткани дыхательных органов от ненужных веществ.

⁶ Автор использует здесь слово *exploration*, объединяя, по-видимому, потребность в движении, потребность в стимуляции всех органов чувств и жажду утоления так называемого «исследовательского рефлекса». — Прим. ред.

Занимаясь регулярно и упорно, ты в конце концов сможешь увеличить продолжительность вдоха и выдоха.

Дыши глубоко, животом, наблюдая, как он поднимается и опускается. Следи за тем, чтобы не расширять только грудную клетку — так дыхание будет неглубоким, а значит, не будет выполнять свою очистительную функцию. Концентрируйся на «наполнении живота» воздухом. При этом произноси аффирмацию: «я позволяю жизненной силе проникать в мое тело».

Каждый глубокий вдох будет приближать тебя к спокойствию ума.

Одного только вдоха еще недостаточно для удовлетворения физических потребностей. Делая вдох, ты должен вдыхать саму жизнь. Только осознание жизненной силы, которую ты вдыхаешь, позволит тебе получить максимальную пользу от процесса дыхания. Если ты чувствуешь, что тебя душат какие-то жизненные проблемы, или если у тебя не все в порядке с дыхательной системой, значит, ты не вдыхаешь достаточного количества жизненной силы.

Дальнейший отказ увидеть происходящее в твоей жизни может привести к возникновению проблем с сердцем. Похожая угроза висит и над теми, кто принимает жизнь слишком серьезно и верит, что она состоит только из изнурительной работы и тяжких усилий. Сигналы, которые ты получаешь от сердца и легких, сообщают о том, что ты вдыхаешь меньше жизненной силы, чем необходимо. Эта жизненная сила — основное, что требуется для твоего существования.

Прием пищи означает введение пищи и воды в ваше тело. Недостаток пищи или воды приводит к верной смерти. Большое значение имеет качество воды, которую ты вводишь в свое тело. К сожалению, во многих городах водопроводная вода становится все менее пригодной для питья. Считается, что по качеству водопроводной воды Северная Америка опережает только Мексику. Чтобы обеспечить своему телу оптимальное питание, старайся пить как можно более качественную воду. Рынок предоставляет нам большой выбор хорошей питьевой воды в бутылках.

Количество потребляемой воды не менее важно, чем ее качество. Для поддержания оптимального здоровья своих клеток рекомендуется выпивать от двух до трех литров воды в день.

Тема питания подробно обсуждалась в предыдущей главе.

Приходилось ли тебе когда-нибудь задумываться над тем, что ты ешь мясо травоядных животных? Как смогли эти животные стать такими сильными и здоровыми, не поедая мяса других созданий? Когда ты ешь мясо, задумайся также над тем, насколько было напугано животное, когда его забивали. Запах крови на бойне приводил животное в ужас. Страх вызывает выброс адреналина в кровь. Этот адреналин остается в мясе и становится ядом для человека, который его ест. Кроме того, вместе с мясом ты поедаете эмоции животного, потому что они сохранились в его клетках в момент смерти. Ты вводишь в свое тело его страх, гнев и агрессию. Обрати внимание, что вегетарианцы всегда спокойнее, чем их плотоядные сограждане.

Прежде чем положить что-то в рот, задумайся на мгновение: что твое тело говорит о своих потребностях? Я не призываю тебя становиться вегетарианцем против твоей воли и не требую, чтобы ты перестал пить водопроводную воду. Я не ставлю перед собой задачу напугать тебя. Я лишь хочу, чтобы ты начал осознавать. Когда ты точнее настроишься на свое тело, мясо уже не будет казаться тебе таким вкусным.

Плохая вода также перестанет доставлять тебе удовольствие. Внимательно прислушивайся к своему телу. Оно — твой лучший друг, и оно знает, что ему нужно. Относись к нему с любовью и уважением. Не забывай также, что тело — это обитель души...

Вслушиваясь в послания своего тела, не стесняйся переспрашивать, если ответ кажется неясным. Захотев чего-то конкретного, спроси себя: действительно ли этого требует тело или желание вызвано какими-то внешними влияниями. Если через некоторое время

желание не исчезнет, доставь себе удовольствие, не испытывая при этом никакого чувства вины.

Мысли, которые мы проглатываем, тоже оказывают вполне определенное влияние на наше тело — не меньшее, чем потребляемая нами пища и вода. Когда у тебя не получается с легкостью принять новые идеи, ты можешь заметить, что тебе стало трудно глотать. И не важно, исходят эти идеи от тебя или от кого-либо другого.

В качестве примера приведу случай, который недавно произошел со мной. Я присутствовала на встрече, где нужно было принимать важные решения. Одно из решений было непосредственно связано с моей школой личностного роста. Кто-то из присутствующих выступил с предложением, которое не имело для меня никакого смысла, но это меня не слишком беспокоило, потому что окончательное решение оставалось за мной. По сути, я заранее отвергла высказанную идею.

Как только это произошло, я ощутила небольшую язвочку у себя во рту. Моей реакцией было: «Странно, совершенно неожиданно я почувствовала боль во рту». Через несколько минут язвочка увеличилась, и я поняла: это сигнал от моего сверхсознания, что я отвергла идею, которая может оказаться для меня полезной. Сверхсознание — мой самый лучший друг — дало мне основательную и непредвзятую консультацию. Рассмотрев идею с ясным умом и открытым сердцем, я поняла, что в ней содержится много возможностей. В течение получаса язвочка полностью исчезла.

Хорошее пищеварение крайне важно для поддержания хорошего здоровья, независимо от того, пищей или новыми идеями ты кормишь свое тело. Принимая новую идею, ты «проглатываешь» ее. Если затем ты решаешь принять противоположную идею, говоря себе: «Нет, на самом деле это не имеет никакого смысла», то рискуешь вызвать несварение — неприятие этой идеи. Тело говорит тебе, что неприятие невыгодно для тебя. Отвергнутые идеи могут стать причиной проблем с пищеварением, включая желудок, печень и поджелудочную железу.

Печень — место накопления подавленного гнева. Гнев противоречит Закону Любви. Пойми, люди совершенны настолько, насколько они умеют быть совершенными, в данный момент. Каждым своим словом и поступком они выражают свой способ любви. Прими эту любовь — и тебе не нужно будет злиться. Тогда и проблемы, связанные с пищеварением, разрешатся. Тебе больше не составит труда принять и переварить новую идею.

Проблемы, связанные с поджелудочной железой, проявляются в виде диабета и гипогликемии. Эти два болезненных состояния типичны для людей, которые не верят, что заслуживают счастья. Такие люди получают удовольствие, угождая другим, но не себе, и жизнь их обычно довольно уныла. Они не принимают и не переваривают приятных ситуаций вокруг, продолжая страстно мечтать о счастье, которое станет для них возможным лишь тогда, когда они почувствуют, что заслуживают его.

Я уже много лет встречаю на своих семинарах людей, которые избавились от гипогликемии, просто начав угождать себе. Для излечения диабета может потребоваться немного больше времени: это более серьезная болезнь, которая несет более серьезное послание. Но нет ничего невозможного. Я стала свидетелем многих случаев исцеления от диабета.

Пищу нужно хорошо пережевывать, пока она не утратит свой привкус и не станет практически жидкой. Этот процесс помогает пищеварению, освобождая желудок от лишней работы, и сводит к минимуму усилия, которые требуются для глотания. Твое тело обязательно это оценит. Слюна содержит ферменты, необходимые для расщепления пищи.

Всякий раз, когда ты проглатываешь пищу, не разжевав ее как следует, ты затрудняешь процесс ее переваривания в желудке — даже если это блюдо не требует тщательного пережевывания: макароны, супы и т.д. Облегчая поступление ферментов слюны в желудок и далее, в пищеварительный тракт, ты проживешь дольше, и качество твоей

жизни значительно улучшится.

Эффективному удалению шлаков из организма способствуют хорошее пережевывание и пищеварение. Важную роль в пищеварении также играет грубая, богатая клетчаткой пища, которая действует подобно щетке, очищая желудочно-кишечный тракт.

Кроме того, очень важно знать, как избавляться от мыслей — как их отпускать. Темп нашей повседневной жизни вызывает множество проблем у людей, которым трудно отпускать устаревшие и ненужные идеи.

Выведение из организма ненужных веществ осуществляется не только через желудочно-кишечный тракт, но и через почки и мочевой пузырь, а также через кожу. (Кожа — самый большой орган выделения.)

Запоры свидетельствуют об отказе отпустить старые представления или о страхе потерять материальные ценности. Ты слишком зависишь от своих мыслей и материальных ценностей и отказываешься освободить место для новых идей. Геморрой означает, что ты боишься отпустить накопленное и это создает огромное внутреннее давление. Ты носишь в себе чувство возмущения и постоянно ощущаешь «перегрузку».

Весь этот дискомфорт является лишь посланием твоего сверхсознания. Рума говорит тебе: «Ты не должен бояться потерять что-либо. Все, что является твоим, ты всегда сможешь обрести вновь». Жизнь подчиняется природному закону: чем больше ты отдаешь, тем больше получаешь. Таким образом, баланс энергии и гармония поддерживаются постоянно.

Понос — проявление страха быть отвергнутым. Твое сверхсознание предлагает тебе выбросить это из головы — открыться, позволить другим выражать свои мнения и не сопротивляться помощи со стороны.

Болезни почек и мочевого пузыря — в частности, отеки как их следствие — показывают, что тебе свойственно блокировать мысли и идеи. Эта особенность и проявляется задержкой жидкости в тканях.

Частые кожные проблемы являются признаком того, что человек блокирует собственную личность. Он контролирует себя, боясь осуждения со стороны других людей. В данном случае человек получает сообщение: «Будь собой, расслабься, не бойся того, что могут подумать или сказать другие. Ты имеешь право быть самим собой».

Исследование новых областей является одной из основных потребностей человека. Ты, возможно, удивишься, но отсутствие стимуляции органов чувств приводит к тому, что в теле возникает застой. В результате происходит накопление токсинов, что ведет к неминуемой смерти. Если тебе когда-нибудь приходилось долгое время находиться в постели из-за болезни, ты легко поймешь, о чем я говорю. Чтобы тело функционировало, человек должен двигаться!

Жизненно важной для всех уровней твоего «я» является адекватная физическая нагрузка. Идеальное физическое упражнение — ходьба. Это самое простое, самое дешевое и безвредное упражнение.

Благодаря успокаивающему и гармонизирующему ритму, ходьба ведет к уравниванию энергии тела. Ходьба позволяет задействовать все группы мышц, включая мышцы живота, спины, ног и верхней части туловища. Это удивительное упражнение для поддержания сердечно-сосудистой системы и клеточного дыхания.

Ходьба ускоряет обменные процессы организма, способствуя сгоранию калорий. Это настолько простое упражнение, что человек любого возраста может наслаждаться им почти при любой погоде.

Оно тонизирует тело и разум, укрепляет иммунную систему, обращает вспять процесс старения, сводя к минимуму риск развития атеросклероза коронарных сосудов. Монотонные движения, которые ты совершаешь при ходьбе, приносят разуму и телу ощущение свободы.

Независимо от рода физической деятельности, заниматься ею следует в среднем четыре раза в неделю.

Освоение нового на ментальном уровне также жизненно важно для здоровья твоего тела. Если твои действия, мысли, слова и чувства скованы, если ты сдерживаешь свое движение вперед, — тебя неизбежно ждут проблемы с ногами, руками, глазами, ушами и носом. Любой дискомфорт в области бедер показывает, что ты боишься продвинуться вперед в принятии важного решения. Ты осознаешь, какой шаг должен сделать, но страх мешает тебе.

Твое сверхсознание говорит, что поддержит тебя независимо от того, какое решение будет принято. Дискомфорт в ногах показывает, что ты боишься перемен, которые помогли бы тебе изменить жизнь. Вероятно, перед тобой открывается новая возможность, а ты колеблешься, не решаясь ею воспользоваться.

Проблемы в области ступней говорят о том же, о чем и проблемы в области ног — пальцы ног связаны с мелкими, бесполезными волнениями о будущем. Волнения никогда не приносят пользы — «они подобны креслу-качалке: дают иллюзию движения, но никуда не могут привести!» Мозоль на пальце свидетельствует о твоём убеждении в том, что у тебя есть материальные затруднения.

Любая болезнь указывает на то, что твои мысли не приносят пользы твоему истинному «я».

Если у тебя болят руки, значит, твое нынешнее занятие не доставляет тебе радости. Что бы ты предпочел делать? Пришло время удовлетворять свои собственные потребности. Боль в локте — сигнал о том, что ты не проявляешь достаточной гибкости в принятии новых идей и переживаний. Хватит беспокоиться о возможной неудаче — любая проблема имеет свое решение.

С помощью артрита твое тело говорит тебе о том, что тебя эксплуатируют и тебе пора начать отстаивать себя. Артрит поражает руки, ноги или бедра, значит, ты в глубине души уверен, что тебя эксплуатируют. На самом же деле ты просто не умеешь выражать свои потребности и желания, поэтому чувствуешь себя жертвой. Ты приносишь себя в жертву другим, а потом страдаешь от этого.

Разве не замечательный инструмент твое тело? Что бы ты ни чувствовал, делал, думал или говорил, тело тотчас просигналит тебе, если ты действуешь не в своих интересах. Тебе остается только воспринимать эти сигналы и поступать соответствующим образом! Это путь, который ведет тебя к совершенству... к любви.

Я уверена, ты осознаешь некоторые признаки своих физических потребностей. Скорее всего, ты скажешь: «Это для меня не новость!» Так что же ты с ними делаешь? Почему у тебя по-прежнему так много проблем, о которых говорилось выше? От одного только знания мало пользы, если ты не руководишься им в своих действиях.

Многие люди копят ученые степени и создают многочисленные теории по этому предмету, но продолжают вести нездоровый образ жизни, не приносящий им удовлетворения. Причина? Они не применяют свои теории на практике. Они пытаются использовать свои знания, чтобы повлиять на других или изменить их, вместо того чтобы заняться собственной жизнью.

Дочитав до этого места, ты, скорее всего, уже начал осознавать свою огромную внутреннюю силу и, возможно, переживаешь слабую (или более значительную) трансформацию. Приступай к упражнениям этой главы.

Упражнения к главе 13

1. Составь перечень шести основных физических потребностей. Возле каждой из них запиши сигналы, которые ты можешь распознать в своем теле. Ответственность за решение дать своему телу то, в чем оно нуждается, лежит только на тебе. Приняв на себя ответственность за собственную жизнь, ты научишься угождать себе и прислушиваться к своему телу — ты изменишь свою жизнь!
2. Теперь ты знаешь, как важно быть внимательным и чутким к сообщениям твоего сверхсознания о потребностях тела. Будь внимателен!
3. Как можно чаще повторяй следующую аффирмацию:

Сейчас я полон решимости уважать потребности своего физического тела и восстановить свое физическое здоровье.

Часть третья.

Прислушайся

к своему ментальному телу

Глава 14. Системы ценностей

Испокон веков человечество руководствуется своим представлением о том, что хорошо и что плохо, что правильно и что неправильно. К сожалению, это представление меняется от человека к человеку и определяется индивидуальным восприятием каждого из них. То, что человек определяет как «плохое», обычно основано на страхе. Однако то, что пугает одного человека, может быть абсолютно не страшным для другого. То, что один интерпретирует как «плохое», другим может быть воспринято как «хорошее».

На самом деле то, что часто воспринимается как «плохое», представляет лишь часть великого Божественного Замысла. Это своего рода урок, предназначенный для развития человечества. Приведу пример различий в восприятии.

Один человек бежал через парк с обнаженным торсом, наслаждаясь своей утренней пробежкой под теплыми лучами зимнего солнца. В этот момент со своей точки зрения он поступал «хорошо». Он чувствовал, как в него вливается бодрость, жизненная сила, он был одним целым с окружающей природой. Несмотря на то что в воздухе пахло морозцем, человек впитывал энергию, которая будет поддерживать его на протяжении дня.

Встретившийся ему прохожий был очень удивлен тем, что на бегуне нет рубашки. Он тихо заметил: «Господи, но это же безрассудство! Парень, видимо, решил умереть от простуды!» Доведись этому прохожему бежать без рубашки, он бы, несомненно, простудился. Для него бегать по морозу без рубашки — неправильно, плохо.

Можно привести бесчисленное множество примеров суждений на тему «хорошо и плохо». Есть, чтобы «подзаправить» свое тело, — это «хорошо». Значит ли это, что мы будем здоровее, если станем есть еще больше? Вовсе не обязательно. Так что же является критерием правильности и неправильности чего-либо?

Строишь ли ты каждый час своей жизни, основываясь на собственном понимании того, что хорошо и что плохо? Как часто ты останавливаешь себя, чтобы не сделать то, что тебе хочется, потому что это было бы неправильно или потому что тебя беспокоит мнение других? Отказываясь делать то, что, как мы внутренне чувствуем, должны сделать, мы нередко вредим себе. Принимая внешние представления о том, что правильно и что неправильно, мы становимся рабами привычек и строим вокруг них свою жизнь.

Нам говорят, что важно «хорошо позавтракать». «Они» утверждают, что так будет лучше для нас. Кто эти «они»? Когда наши предки вставали в 4 часа утра и целый день занимались физическим трудом у себя на ферме, этот совет был вполне уместен. В 8 часов они уже чувствовали потребность в хорошем завтраке. Даже в наши дни не все знают — а несколько поколений назад этого и подавно не знали, — что человек способен генерировать энергию своими мыслями. В прошлом люди получали энергию в первую очередь от пищи.

Наша жизнь претерпела существенные изменения, наши ментальные процессы более развиты, чем у предыдущих поколений. Однако мы продолжаем принимать представления, которые были более применимы к людям прошлого. Большинство из нас хорошим завтраком лишь заставляет тело переваривать и пытаться усвоить то, что ему, может быть, совсем не нужно.

Если события и поведение окружающих раздражают тебя, вызывают в тебе чувство вины, страх, грусть и т. п., это происходит потому, что твой разум считает происходящее вокруг тебя «неправильным». Ты противоречишь своему истинному «я».

Представление, которым нас пичкают, что Сатана есть зло, а Бог — добро, придумано людьми. Когда ты полностью осознаешь, что Бог и совершенство существуют повсюду, то

поймешь, что Сатана и понятие «греха» — это выдумки, цель которых вселить страх. Признать зло — значит, признать страх, что противоречит Универсальным Законам Природы. Бог есть любовь. Там, где любовь, нет места страху.

Закон Божественного Порядка требует, чтобы человечество жило в мире и гармонии.

Человечество испытывает дискомфорт только тогда, когда его жизнь противоречит закону природы.

Согласно Закону Причины и Следствия, не существует хорошего и плохого — не существует ошибок — есть только жизненный опыт!

Понятие «ошибка» — это еще одно человеческое изобретение. Оно основано на том, чем кормили нас из поколения в поколение, ссылаясь на представления о «правильном» и «неправильном». Что если бы слова «Сатана, грех, плохо, неправильно, ошибка, мошенничество» и т. п. никогда не были бы придуманы? Если бы их не существовало — думал бы ты об этом? Эти примеры — лишь ничтожная часть негативного словаря, который был придуман человеческими существами и давным-давно принят как факт. Те, кому кажется, что их знания выше Божественного Закона, выдумали свои собственные законы, свой собственный словарь, который стал одним из столпов, созданных ими для поддержания собственной власти.

Планета нуждается сейчас в духовном развитии и внутреннем спокойствии, и мы начинаем понимать, что пришло время вернуться к простоте собственной природы. Ценности, методы, привычки и принципы, которые привели человечество к краю пропасти, уже неприменимы.

Внимательно посмотри на собственный набор принципов и ценностей. Они действительно совпадают с твоими целями? Ты веришь в них всем сердцем и они приносят тебе счастье и спокойствие? Твоя потребность жить согласно внешним правилам и убеждениям свидетельствует о том, что понятия «хорошо и плохо» до сих пор играют важную роль в твоей жизни. Такое поведение ограничивает твой рост и приводит к непрерывным внутренним конфликтам.

«Я не должен... мне нельзя... я просто не имею права...» — вот типичный стиль поведения для тех, кто не может себя отпустить. Эти люди не могут освободиться от ограничений и возрадоваться вместе со своим внутренним ребенком.

Люди с сильной личностью обычно руководствуются своим эго. Все они чем-то похожи друг на друга: ощущая свое превосходство над другими людьми, они постоянно пытаются изменить их согласно собственным представлениям о том, что хорошо и что плохо. Им кажется, что они умеют отличить правильное от неправильного, поэтому им трудно принять других людей такими, как они есть.

Правда относительна и зависит от восприятия отдельного человека. То, что является истиной для одного, вовсе не обязательно будет истиной для другого. У каждого своя степень развития и свое представление об «истине». Ни одна из «истин» не лучше и не хуже, не правильнее и не неправильнее другой — она в точности соответствует духовному развитию данного человека.

Чем человек более развит духовно, тем больше он понимает, что не существует ни «абсолютной истины», ни правильного или неправильного — только созвучие с собственной душой. Вместо того чтобы стремиться изменить окружающих, он принимает их такими, как есть, с их собственной истиной. Каждое новое переживание становится уроком, возможностью изменения, возможностью роста.

Когда у тебя устанавливаются слишком жесткие представления о том, что хорошо и что плохо, твои суждения о себе и о других становятся слишком суровыми. Ты теряешь «момент», теряешь сейчас, живя тем, как «должно быть... могло бы быть», критикуя и осуждая. Когда ты стоишь в стороне и судишь, все значительное и прекрасное в жизни проходит мимо тебя. Ты теряешь связь с силой и радостью момента и с потенциальной жизненной силой, которую несет следующий момент. Ты перестаешь жить. Ты ощущаешь внутреннее напряжение и неудовлетворенность.

Приходилось ли тебе ловить себя на чувстве разочарования в людях, не согласных с твоим взглядом на вещи? Не пытался ли ты переубедить таких людей? Не принимая себя или других, ты начинаешь злиться, выражать недовольство, осуждать и критиковать. Ты разрушаешь положительную энергию. Такое поведение противоречит Великому Универсальному Закону Любви и Приятия.

Ты выбрал способ жизни и приобрел привычки, основанные на твоих представлениях о правильном и неправильном — не так ли? Это было действительно твое решение или ты просто поддался внешнему влиянию? На чем основаны эти твои решения?

Наилучший пример внешнего программирования — твой сон. Обрати внимание на свой режим сна. Большинство людей придерживаются постоянного режима: каждый вечер они ложатся в постель примерно в одно и то же время, независимо от того, устали они или нет. Каждое утро они в одно и то же время встают, независимо от того, чувствуют они себя отдохнувшими или нет.

Прежние поколения, особенно фермеры, на год вперед знали свои потребности в сне. Их жизнь была расписана по часам, и они понимали, что нужно их телу, чтобы выдержать рабочий день, полный тяжелого физического труда. Ты хочешь продолжать жить как они? Ты позволяешь часам диктовать тебе, когда ложиться спать?

Времена изменились, но режим сна остался прежним. Прислушайся к своему телу! Прежде чем отправляться в кровать, спроси себя, действительно ли тебя клонит в сон. Если да, это не обязательно означает, что тебе пора ложиться спать — может быть, ты просто должен отдохнуть.

Выбери занятие, которое расслабляет тебя — послушай музыку, прими теплую ванну при свечах, используй какую-нибудь технику расслабления, отправься на прогулку, разгадывай головоломки... или даже потанцуй. Ты сам знаешь, что расслабляет тебя лучше всего.

Если ты устал, постарайся расслабиться. Если у тебя слипаются глаза, значит, ты нуждаешься в сне. Если ты встал в 6 утра, весь день крутился как белка в колесе и после этого говоришь себе: «Ложиться спать еще слишком рано», ты глух к голосу своего тела. Прислушайся к своему телу.

Научись осознавать свои индивидуальные потребности — перестань прислушиваться к тому, что говорят «другие». Твое тело знает, что тебе нужно. Когда ты начнешь к нему прислушиваться, то будешь чувствовать себя значительно бодрее в течение всего дня и лучше отдыхать ночью. Научись, насколько это возможно, следовать ритмам своего тела — и ты сможешь избежать болей в спине и головных болей, которые часто сопровождают пересыпание.

Начни осознавать свои привычки, задай себе вопрос: действительно ли это то, что тебе нужно. Существуют привычки, которые характерны для большинства людей: всегда сидеть на одном и том же месте за столом, всегда спать с одного и того же края кровати, ездить отдыхать на одно и то же место, посвящать домашним работам один и тот же день недели, покупать продукты в одном и том же магазине в один и тот же день, есть и спать в конкретное время, по воскресеньям проводить тещу или свекровь или раз в день звонить своей матери... Даже на вопрос «Как дела?» ты по привычке отвечаешь жалобами. Нет ли у тебя привычки говорить своим детям, что им делать, как и когда? Нет ли у тебя заведенного порядка встречать жалобами своего супруга (супругу), как только он (она) входит в дверь после рабочего дня? Присмотришься к себе. Какие у тебя выработались привычки и почему?

Чем больше привычек, тем больше в тебе укоренилось представлений на тему «что правильно и что неправильно». Становясь более гибким, приняв идею о том, что не существует ни хорошего, ни плохого, ты обогатишь свою жизнь и заполнишь ее другими интересными переживаниями, на которых будешь учиться и расти.

Убийство, насилие, гомосексуализм и многое другое может казаться тебе «плохим». Но не следует никого осуждать. Каждый человек на собственном опыте должен чему-то

научиться. Ни ты, ни кто-то другой не вправе решать, правильный этот опыт или неправильный. Только душа конкретного человека по-настоящему знает, что происходит у него внутри и какой урок он должен изучить. Люди, идущие против естественных законов Любви и Ответственности, будут пожинаать то, что посеяли.

Заметь: то, что ты пожинаешь, соответствует твоему намерению, а не самому совершенному действию. Пожиная то, что доставляет тебе удовольствие, ты знаешь, что посеял именно это. Научись не проявлять к себе излишней строгости. Признай, что ты совершенен настолько, насколько умеешь быть совершенным в данный момент.

Стремление к совершенству может быть очень полезным, но принимайте себя и на пути к совершенству. Большинство искателей совершенства не могут согласиться со своим несовершенством. Они никогда не чувствуют себя удовлетворенными, и им очень трудно принять происходящее вокруг... особенно — самих себя. Ничто в их глазах не бывает достаточно хорошим. Какое несчастливое состояние души!

Оглянись на то, что ты называешь своими «ошибками». Считал ли ты эти действия ошибками, когда совершал их? Или, может быть, тотчас после того понял, что поступи ты иначе, результаты были бы намного лучше? Я думаю, ты искренне верил, что твой образ действий правильный — ты делал лучшее из того, что мог сделать. Так почему же ты так строго себя судишь? Признай, что в каждый данный момент все мы делаем лучшее из того, что можем сделать. Это и означает видеть Бога всюду и в каждом.

Иногда люди теряют почву под ногами и совершают ужасные преступления — убийство или изнасилование. В момент совершения преступления они не контролируют себя — действуют под влиянием какой-то неведомой силы. Встретиться лицом к лицу с этими силами и вступить с ними в борьбу — часть земного обучения для каждого из нас.

Чем больше ты учишься быть хозяином своей жизни, тем меньше событий, людей или внешних вибраций будут оказывать на тебя влияние. Очевидно, тебе приходилось переживать ситуации, после которых ты мог сказать: «Я не знаю, что на меня нашло, — это был не я».

В какой-то момент такое событие происходит с большинством из нас — его нельзя назвать необычным. Однако, в конце концов, благодаря приобретенному мастерству ты будешь брать верх в подобных ситуациях и научишься их избегать.

Не осуждай себя или других — каждый из нас делает лучшее из того, что может сделать в данный момент.

Проявляя недовольство собой, ты всякий раз забываешь, что делал лучшее, на что способен. Например, ученик начальной школы не может писать так же, как пишет студент университета. Сочинение ученика начальной школы — лучшее из того, что он может написать. Сравнить его с сочинением студента университета — все равно, что сравнивать апельсин с огурцом. Однако если кто-то замечает, что написанное студентом университета ничем не отличается от его сочинений в первом классе, то надо что-то делать.

Всегда помни, что ты находишься в процессе развития, и будь великодушен по отношению к себе.

Совсем другое дело, когда человек осознает, что его конкретный поступок противоречит Закону Природы, но упорно продолжает действовать в том же духе. Вполне очевидно, что за последствия таких действий придется платить дороже, чем в том случае, когда ты этого не осознаешь.

Делая лучшее из того, на что ты способен в данный момент, признай, что ты совершенен настолько, насколько это сейчас возможно. Последствия будут более суровыми только в том случае, если ты сознательно продолжаешь делать невыгодные для себя вещи. Ты должен учиться на результатах своих предыдущих действий. Мы редко осознанно повторяем поступки, которые не принесли нам пользы. Но, не осознав своего поведения, мы продолжаем повторять их неосознанно, по привычке.

Каждый день, каждый час тебе предоставляются возможности чему-то научиться! С

каждым уроком у тебя появляется новый шанс стать более совершенным. Прими это в себе — и ты примешь это в других. Тогда тебе не нужно будет осуждать, критиковать, обвинять или испытывать недовольство — ты, может быть, впервые в жизни почувствуешь себя свободно! Хватайся за любую возможность — все они перед тобой — и переделывай свою жизнь к лучшему.

Пессимисты и рьяные искатели совершенства всегда ожидают худшего. Они не признают ни собственного совершенства, ни чужого. Их поведение продиктовано суждениями, в основе которых лежат их представления о том, что правильно и что неправильно. Земля — это одна большая школа, в ней непрерывно происходит продвижение с одного уровня на следующий: достигнув определенного уровня, ты не можешь двигаться назад — только вперед.

Признай, что все мы находимся на разных уровнях и каждый делает лучшее из того, что может сделать согласно своему уровню. Уровень одних соответствует детскому саду, другие уже поступили в университет. На Земле не существует никого, кто стоял бы выше или ниже любого другого человека.

Студент университета не становится автоматически «выше» ученика начальной школы только потому, что он достиг большего в своем образовании. Они просто находятся на разных уровнях — нет никаких оснований судить их или сравнивать. Это все равно что сравнивать огурец с апельсином.

Словами «Я должен, я должна» ты ясно даешь понять, что представления о правильном и неправильном имеют для тебя большое значение.

Приведу пример. В субботу утром, после напряженной рабочей недели, ты говоришь себе: «Сегодня я должна заняться работой по дому». Работа, которую нужно сделать, сразу превращается в неприятную обязанность — ты утверждаешь, что у тебя нет выбора. А попробуй сделать иначе: спроси себя, хочется ли тебе сейчас заниматься домашним хозяйством. Что случится, если сегодня ты не станешь им заниматься?

Если чистота в доме важна для тебя, а на следующей неделе дел будет невпроворот, скажи себе: «Я знаю, что буду чувствовать себя лучше, если эта работа будет сделана сегодня». Ты просто делаешь выбор. Ты занимаешься домашними делами не потому, что должна. Ты делаешь их потому, что это твой выбор. Это небольшое, но очень важное отличие. Ты сразу увидишь, что домашние хлопоты потребуют от тебя значительно меньших затрат энергии.

Я уверена, ты часто говоришь: «Я должен сегодня идти на работу». Постарайся осознать, что это твой выбор! Ты вправе не ходить на работу, но это может привести к нежелательным последствиям. Ты принимаешь осознанное решение не расплачиваться за эти последствия — выбираешь идти на работу. Сначала такой ход мыслей может показаться странным, но я советую тебе как следует обдумать сказанное мною только что. Разница в твоём отношении, когда ты вводишь это, казалось бы, незначительное изменение, изменит твой подход ко всему в жизни.

Всякий раз, когда ты ловишь себя на мысли «я должен», остановись и скажи себе: «Нет, я не должен — я выбираю это. Я не обязан давать объяснения никому, кроме себя».

Останавливаться на красный свет или нет — это твой выбор. Если ты решаешь продолжать движение, когда загорелся красный, расплачиваться за последствия предстоит тебе... это может быть штраф или несчастный случай, но в конце концов ты сам принял решение ехать на красный свет.

Пойми, ты не «должен» делать что бы то ни было! Твои действия всегда определяются твоим выбором! Тебе придется жить с последствиями своего решения, но решение принял ты. Все, что от тебя требуется в этой жизни, — это развитие. Научись сознавать собственное совершенство и понимать, что, если ты возьмешь на себя заботу о своем «я», все остальное приложится. Поступая таким образом, ты любишь себя и действуешь согласно Великим Законам Природы и Великим Духовным Законам.

Упражнения к главе 14

1. Составь список хорошего и плохого в своей жизни. Совпадает ли твоё видение хорошего и плохого с представлениями других людей? Применяешь ли ты к себе свои критерии оценки в той же степени, что и к другим? Поступаешь ли ты с другими так, как тебе хотелось бы, чтобы они поступали с тобой? (Например, говоришь ли ты кассиру, что он дал тебе слишком большую сдачу?..)

2. Просмотри ещё раз свой список. Определи, являются ли плохие вещи в списке однозначно плохими, а хорошие — однозначно хорошими? Или в зависимости от обстоятельств, людей, к которым они относятся, и т. п. эти вещи могут быть «иногда хорошими, а иногда плохими»? Это поможет тебе понять, что нет ничего абсолютно правильного или неправильного — ничего, что было бы применимо к любому человеку, к любой ситуации.

3. Составь ещё один список — перечень своих привычек.

4. В течение трёх следующих дней постарайся осознанно изменить хотя бы одну из них. Чтобы избавиться от вредной привычки (например, курения), её следует заменить полезной на твой выбор. Пойми, что многие из твоих «вредных» привычек выработались под влиянием внешних обстоятельств — окружения, образования, и даже тех решений, которые ты принимал в детском возрасте. Постарайся осознать свои положительные привычки — они активизируют тебя, придают сил и побуждают к действию — они даже могут служить для тебя источником вдохновения!

Это важно: помни, что твои привычки должны быть результатом осознанного выбора!

5. Повторяй приведённую аффирмацию:

Я осознаю все свои привычки настолько, что могу отличить, какие из них гармонизируют меня и приносят пользу моему развитию. Я признаю, что моя жизнь — выбор, который сделал я сам.

Глава 15. Эго

«Эго», или тщеславие, — тема, обсуждение которой большинство людей считают неудобным. Причина этого кроется в страхе — итак, мы сталкиваемся со страхом, который в течение всей своей жизни пытаемся скрыть под маской эго. Подсознательно мы признаём своё Божественное Совершенство. Но мы должны также понять необходимость сдаться его простоте и направляющей силе. Мы все ещё желаем «контролировать».

Мне пока не довелось встретить человека, полностью одолевшего своё эго.

Людей с сильным эго очень легко узнать — они постоянно стараются быть «правыми», обвиняя, критикуя и осуждая других людей, пытаются их изменить, чтобы ощутить своё превосходство. Их иллюзорная власть над другими компенсирует им внутреннюю нехватку силы.

Чем эгоистичнее кажется человек со стороны, тем больше страха он носит внутри. Человеческое эго — величайшая из ловушек: это основная причина соперничества людей и целых народов, причина ненависти, интриг и войн. Давая мелкую, пустую власть, оно ожесточает сердца и мешает любить. Люди, ведомые эго, считают себя «победителями», тогда как на самом деле они всегда остаются в проигрыше.

Позволяя эго брать над собой верх, ты теряешь очень многое. Последствия будут тяжёлыми — для твоих взаимоотношений с людьми, твоего здоровья и счастья. Ты будешь воспринимать жизнь как вечную «борьбу», как тяжёлую битву. Заслуживает ли она такого отношения?

Эгоистичные люди слишком увлечены собой — своей персоной. При этом у такого человека полностью отсутствует контакт с самим собой, поэтому любые попытки его просветить обречены на неудачу — ничего, кроме презрения, в нём не возникает. Эгоисты не признают мнений других людей — особенно, мнений на свой счёт, — если эти мнения не совпадают с их собственными. Они предпочитают компанию тех, кто во всём им потакает.

Если эгоист совершает доброе дело, то только по каким-то скрытым причинам, с тайным желанием заслужить похвалу и аплодисменты. Многие люди, уравновешенные во всех

других отношениях, берутся за что-то с самыми чистыми намерениями и обнаруживают, что дело заканчивается неудачей, — если действия отравлены эго. При этом необходимо осознавать и остерегаться обоих видов тщеславия — интеллектуального и духовного.

Для интеллектуального тщеславия характерна уверенность, что ты все знаешь, — такой человек не терпит, когда другие высказывают свое мнение, и постоянно прерывает их на полуслове. Он говорит быстро и громко и делает все возможное, чтобы безраздельно владеть вниманием окружающих, пока ему наконец не удастся подчинить их себе и услышать: «О, да, мы понимаем, мы согласны с тобой...» — он должен быть всегда прав!

Другая типичная черта подобной личности — частое использование фразы «Я так и знал!» Как часто ты ловишь себя на том, что произносишь эту фразу? Будь внимателен. Это говорит о потребности твоего эго в лести. Человек, который действительно все знает, не считает нужным кричать об этом. Знания — глубоко личная вещь.

Ими делятся только тогда, когда собеседник попросит об этом — когда другой человек открылся для твоих знаний. Форсирование этого процесса — проявление эго.

Эго сопротивляется любым внутренним превращениям и мешает тебе видеть Бога во всем и во всех. Оно подавляет чувства и эмоции и отказывается устанавливать отношения с твоим истинным «я». Оно будет отговаривать тебя от самосовершенствования, не позволит тебе прощать и не разрешит даже предположить, что «ты был неправ».

Эго существует для того, чтобы заставить тебя преодолевать его иллюзии. Когда тобой владеет эго, ты больше не являешься самим собой. Эго — это заноза, которая постоянно раздражает тебя, заставляя осознавать, что тебе еще нужно долго расти. Пока ты чувствуешь ее, ты будешь сознавать необходимость избавиться от нее. Признай ее существование — если хочешь, дай ей имя.

Всякий раз, ощутив ее раздражающее присутствие, скажи ей, что ты больше в ней не нуждаешься. Поступая таким образом, ты будешь активно способствовать ее исчезновению и со временем сможешь избавиться от ее влияния.

Помни, что твое эго упрямо. Оно будет делать все возможное, чтобы выжить. Ему не нравится, чтобы его подчиняли себе, оно само чувствует себя хозяином. Как только ты решишься обходиться без него, оно начнет всячески изводить тебя. На первых порах может быть особенно трудно. Мне лично потребовалось около трех недель, чтобы успокоить сопротивление эго, после чего дело пошло легче.

Твое эго напугано. Его можно сравнить с соседом, который в любое время дня и ночи приходит к тебе, чтобы рассказывать ужасающие истории из своей жизни, — и ты разрешаешь ему это делать. Почувствовав, что с тебя довольно, ты скажешь ему: «Уходи. Я больше не хочу тебя слушать». В ответ он будет злиться и обижаться. Он сдал позиции и будет делать попытки восстановить их. Ты должен проявить бдительность, чтобы сохранить свои позиции и свою власть.

Эго всегда старается выдвинуться вперед, оно столетиями руководило поведением человечества. Эго — это экзальтация низшего «я», нашей личности, в отличие от Высшего «Я», или индивидуальности. Когда ты развиваешь свою индивидуальность, или Высшее «Я», эго теряет свою власть над тобой. С ним нелегко справиться, но ежедневные последовательные, мягкие, простые акты любви помогут укротить твое эго.

Для духовного тщеславия характерно показное благочестие. Его часто проявляют люди, недавно вступившие на путь личностного развития. Они еще не избавились от своего эго и, обнаружив то, что им кажется «правильным путем», чувствуют превосходство над теми, кто этого пути не знает.

«Они еще не просветлели, как я» — вот мысль, которая часто занимает умы новичков на пути духовного роста. Остерегайся такого тщеславия, этого чувства превосходства, потому что оно ложно. Оно подрывает именно то развитие, которым ты сейчас наслаждаешься.

Когда твое сознание раскрывается, оставайся предельно внимательным. Твоя ценность как человеческого существа не больше и не меньше ценности любого другого человека,

независимо от уровня его развития. Все души чисты — они лишь по-разному выражают себя. Состояние подъема еще не означает состояние превосходства.

Было бы, например, абсурдом утверждать, что слон — более ценное животное, чем мышь. Ведь и слон, и мышь являются проявлением Бога.

Человек, демонстрирующий свое эго, привлекает другие эго, которые по своей природе склонны к борьбе. Это хороший урок для овладения эго: когда ты общаешься с человеком, который во что бы то ни стало жаждет сказать последнее слово, не старайся оставить это слово за собой. Признай, что он держится за важные для него убеждения, которые являются его истиной. Согласись, что он может быть прав! Возможно, вы оба правы!

Если заглянуть глубже — признавая правоту другого человека, ты устанавливаешь контакт со своей внутренней истиной. Я советую тебе в подобных случаях говорить: «Я признаю, что для тебя это очень важная точка зрения» — даже если ты ее не понимаешь. Твой собеседник будет ошеломлен.

Эгоист всегда хочет одержать победу. Он жаждет видеть, что другой «потерпел поражение» или подчинился ему. Услышав приведенную выше фразу, он почувствует, что его принимают. Таким образом ты не подчинился ему, но нейтрализовал конфликт и создал почву для достижения равновесия и гармонии, когда даже твое эго (как и его) будет чувствовать себя вполне комфортно.

Если ты изменяешь свою точку зрения с единственной целью согласиться с собеседником, то подчиняешься ему. При этом теряют оба: ты, подчиняясь, теряешь силу и энергетически истощаешься; его потеря заключается в том, что он принимает иллюзию власти, победы, которые украдены у других, а не исходят из его внутреннего «я». Всякий, кто использует свое эго, пытаясь победить других, оказывается побежденным.

Противоположность эго — скромность. Но будь осторожен: многие люди, считающие себя скромными, на самом деле проявляют ложную скромность. Под ее маской скрываются страхи слабость, которые заставляют таких людей легко идти на уступки. Дайте им немного власти — и сразу всплывет на поверхность их тщеславие, напрочь вытеснив «скромность».

Если человек не может принять похвалу в свой адрес, если умаляет свои таланты и способности, — такие поступки продиктованы ложной скромностью, которая есть другая разновидность эго. Истинное «я» полностью осознает свои таланты и способности и никогда не нуждается ни в том, чтобы скрывать их, ни в том, чтобы шумно их демонстрировать. Оно признает и питает их, не испытывая за это ни гордости, ни чувства вины.

Сравнивая себя с кем-нибудь, кто кажется тебе в чем-то выше тебя, ты должен помнить: Бог присутствует в каждом из нас. Просто этот человек выражает свою Божественную Сущность эффективнее, чем ты. Ты поймешь, что у других всегда можно многому научиться.

Эго порождает лицемерие, тщеславие и неудержимое стремление к власти. Существует два вида лицемерия. В первом случае великий человек притворяется обычным, а во втором — обычный человек притворяется великим. Первый случай — проявление ложной скромности, второй — тщеславия.

Тебе крайне необходимо научиться осознавать мотивацию своих поступков. Ты делаешь что-то с целью добиться похвал и признания или тебе важно быть «правым»? Хорошенько разберись в том, что ценно для тебя. Когда твоя душа отправится в путешествие в иные миры, все последствия ты унесешь с собой.

Ты помогаешь людям, чтобы получить признание и заслужить аплодисменты? Тебе хочется, чтобы все знали, какие замечательные вещи ты делаешь для других? Посмотри внимательно! Чувствуешь ли ты разочарование, если кто-то, кому ты оказал помощь, не выразил благодарности и не признал твоего вклада в его успех? Благодаря твоей помощи жизнь какого-нибудь человека круто изменилась, но он не признает твоего участия — считаешь ли ты, что он тебе что-то «должен»? Это твое эго ищет признания.

Эти строки могут серьезно обеспокоить тебя — особенно когда ты только-только начнешь понимать, насколько сильно тобой управляет эго. Осознай это. Продолжая питать свое эго, ты лишаешь пищи собственную душу. При хорошо откормленном эго душа страдает от голода. Так что для тебя важнее?

Мощное, разросшееся эго высасывает любовь из вашего сердца, и сердце становится «каменным». От этого состояния можно избавиться, направив через сердце поток любви. Этот поток промоет эго и растворит эго, и тогда сердце оживет и начнет опять работать в полную силу. Ты, как и любой другой, сможешь вернуться к жизни. Эго похоже на раковую опухоль, которая питается энергией сердца и разрушает любовь и покой. Гак дай же излиться потоку любви и жизни.

Используй свой разум для движения вверх, а не вниз. Простые, искренние акты любви и доброты остаются в памяти людей значительно дольше, чем ваша «правота», — и проникают гораздо глубже. Забудь о мелком, пустом удовлетворении, которого ищет твое эго.

Ты можешь осознать, что разорвал еще не все привязки в отношениях со своими родителями: твое эго заставляло тебя колебаться, и ты не решаешься взяться за это всерьез. Оно говорит тебе, чтобы ты не «уступал» и не признавал поражения. Попроси прощения и предложи свою любовь — это не означает ни победы, ни поражения!

Признай, что и ты, и они делали лучшее из того, что позволял ваш уровень осознания, и не сумели вовремя выразить свою любовь надлежащим образом. Сделай первый шаг прямо сейчас — от чистого сердца; отпусти свое эго. Разговор по душам очистит и поможет выразить любовь и признание.

Любой самый простой акт любви исцеляет и преобразует человека. Любовь — главная исцеляющая сила, она несет физическое, ментальное, эмоциональное и духовное здоровье. Теперь тебе должно быть ясно, что эго выковано страхом — страхом быть нелюбимым, отвергнутым, осужденным или раскритикованным, страхом не оправдать ожидания (и в результате потерять нечто ценное для тебя). Когда ты оказываешься в компании эгоистичного человека, постарайся почувствовать страх и страдание, лежащие в основе его поведения.

Он может пытаться повлиять на тебя или запугать, навязывая тебе свое властное или жесткое отношение. Не удивляйся — он чувствует себя более неуверенно, чем ты. Отвечая ему, не обращай к своему разуму — ответ сердцем.

Упражнения к главе 15

1. Составь список людей, с которыми ты общался в течение трех последних дней. Это могут быть люди, с которыми ты встречался или говорил, о которых думал.

2. Будь предельно честен с собой. Больше никто не увидит, что ты пишешь. Если хочешь, можешь по окончании упражнения сжечь листок. Рассмотрите каждый контакт и спроси себя, одержало ли твое эго победу над тобой? Говорило ли твое интеллектуальное тщеславие «Я лучше знаю» или духовное тщеславие — «Я лучше»?

3. Задача этого упражнения не в том, чтобы пробудить в тебе чувство вины. Оно поможет поднять твое сознание и прояснить твою позицию относительно эго. Как эти реакции и позиция в целом отразились на внутреннем покое, общественной жизни, счастье и отношении к другим людям? Готов ли ты продолжать платить такую цену?

4. Попробуй противостоять своему эго и наблюдай, что изменится в твоей жизни. Эти изменения могут быть очень серьезными.

5. Обсуди каждый случай из твоего списка с тем, кого этот случай касается. Если нужно, попроси прощения. Скажи, что тогда говорило твое эго, а не сердце и ты понимаешь это. Просто признайся, что ты «работаешь над собой», и попроси этих людей набраться терпения. Этот прекрасный акт любви будет иметь огромное значение для твоего и их роста.

6. Ниже приведена аффирмация. Повторяй ее как можно чаще.

Я принимаю себя таким, как есть, и каждый день учусь справляться со своим эго. Я вижу

и чувствую бога во всех ибо всем, что меня окружает.

Глава 16. Ложные хозяева

В этой главе я хочу вкратце рассказать о некоторых общеизвестных «ложных хозяевах»⁷. Прежде всего, ты должен окончательно понять, что существует только один истинный хозяин, и этот хозяин — твой внутренний Бог, твоя Божественная Сущность. В каждом человеческом существе живет свой собственный хозяин.

Вебстеровский словарь определяет понятие «хозяин» как «тот, кто контролирует других или обладает властью над ними». Многие считают, что их жизнью управляют или руководят другие (например, супруг, дети, родители, люди, наделенные властью, и т. п.). Такое представление можно объяснить страхом. Работая с людьми, которые приходят на мои семинары, я много раз наблюдала одну и ту же картину.

Занятия проходили по вечерам и заканчивались около половины одиннадцатого. Когда время приближалось к этой отметке, многие из присутствующих женщин начинали заметно нервничать. Если занятие затягивалось немного дольше обычного, они начинали волноваться в открытую, предвкушая объяснения с поджидающими их супругами.

Они беспокойно ерзали на стульях и часто выглядывали в окно. Как только прибывал чей-то супруг, женщина уходила и пропускала конец занятия. Причина такого поведения — страх перед супругом. Женщина боится ему не угодить. Вместо того чтобы ставить себя (и его) в неудобное положение, ей просто следовало договориться с ним, чтобы он заехал за ней немного позже, или найти другой транспорт.

Испытывая страх перед кем-либо, ты позволяешь ему стать своим хозяином... и перестаешь быть хозяином самому себе. Если этот человек точно знает, на что ты «ловишься», то он всегда будет тобой манипулировать. Такая податливость изрядно истощает твою энергию и приводит к хроническому эмоциональному состоянию, пагубному для твоего физического, ментального, эмоционального и духовного здоровья.

Еще одним ложным хозяином, как ни странно, являются новости. Запомни, что новости и прогнозы погоды создаются средствами массовой информации! Их тщательно продумывают, чтобы удержать твой интерес. Слушая радио, читая газеты или смотря телевизор, люди часто основывают свои повседневные решения на прогнозе погоды: если ожидается ненастье, они меняют свои планы, несмотря на то, что прогнозы часто бывают ошибочными!

А знаешь ли ты, какое влияние человеческое существо может оказать на температуру окружающего воздуха? Если мысли большинства людей в данной местности вместо печальных (дождь) вдруг станут радостными (солнечная погода), соответственно изменится и температура. Помни, что Земля — это живое существо, клетки которого тесно связаны с нашими и реагируют соответствующим образом.

Тот, кто легко поддается влиянию новостей, большую часть своей жизни проводит в страхе. «Хорошие» новости считаются неинтересными, поэтому чаще мы слышим и видим что-нибудь негативное. Услышав в какой-то день новости о финансовых проблемах, люди начинают прятать свои деньги или переводить их в банки других стран. Услышав, что кто-то изувечил маленького мальчика, мы реагируем весьма эмоционально и несколько дней ходим под впечатлением.

Важно отделить себя от переживаний других людей и признать, что мы не несем ответственности за их жизни. Тогда мы будем чувствовать сострадание, не испытывая при этом страданий.

Власть и общественное признание — это всегда ложные хозяева. Как мы уже говорили в предыдущей главе, к ним стремится наше тщеславие, потребность в них порождена аппетитами нашего эго. Если твои действия направлены на то, чтобы заслужить признание и/или добиться власти, значит, ты раб внешних влияний и не управляешь своим внутренним «я». У тебя отсутствует связь с твоей Божественной Сущностью и

⁷ Автор использует здесь слово master что означает хозяин, учитель, мастер. Словосочетание false master еще можно перевести как «идол». — Прим. ред.

истинной природой.

Часто ложными хозяевами становятся материальные ценности. Присмотрись внимательно к тем чувствам, которые ты испытываешь по отношению к своей собственности. Ты бережно хранишь все, словно бесценное сокровище? Ты расстраиваешься, если твоя любимая вещь теряется или ломается? Если да, то тобой правят материальные ценности. Какое значение для твоей следующей жизни будет иметь разбитая хрустальная ваза или небольшая царапина на твоём обеденном столе... или пятно на ковре? Посмотри на все это с точки зрения дальнейших перспектив.

Жить в окружении прекрасных вещей — вполне нормально и полезно. Окружение играет большую роль. Однако вовсе не полезно позволять материальным ценностям управлять твоей жизнью. Они здесь, чтобы украшать твою жизнь, а не руководить ею.

Ложным хозяином может стать астрология, если руководствоваться ею каждую минуту. У многих людей есть их натальные карты. Многие люди основывают любое свое решение на положении планет. Натальная карта — это всего лишь инструмент, который может помочь тебе осознать космические влияния. Но твоей жизнью управляют твои решения и твои действия. Ты избрал тот или иной знак Зодиака только для того, чтобы научиться развиваться и любить, несмотря на различные влияния извне. Поняв, овладеваешь.

Приведу пример ситуации, которая может служить аналогией астрологическому прогнозу. Тебя назначили на должность сроком на год, и тебе предстоит работать рядом с очень неприятным человеком. У тебя нет выбора: в течение года вы должны работать вместе. Если ты осознаешь негативное влияние ситуации, то остаешься предельно внимательным, что позволяет тебе эффективнее с этим влиянием работать. Так и с астрологическим прогнозом: пусть ты и находишься под определенным воздействием, твои решения остаются твоими собственными решениями.

Для многих ложными хозяевами становятся ясновидящие и медиумы. С усилением коллективного осознания появляется больше ясновидящих. Что происходит, когда ты обращаешься к экстрасенсу? Экстрасенсы, известные также как «телепаты» или «контактеры», воспринимают вибрации твоего тонкого тела. Они настраиваются на ход твоих мыслей и на состояние дел в данный момент, поскольку между ними и твоими вибрациями существует непосредственная связь.

Они способны сказать тебе, что произойдет, если ты останешься на том пути, на котором находишься сейчас. Так как будущее полностью зависит от того выбора, который ты делаешь сейчас, ясновидящий способен «предсказать» твое будущее на основании воспринимаемых в данный момент вибраций.

Если по какой-то причине в ближайшее время образ твоих мыслей изменится и ты переориентируешь себя на что-то другое, то предсказание больше не будет иметь силы. Но если ты позволишь экстрасенсу повлиять на себя, то ничего в твоих мыслях не изменится и его предсказания сбудутся».

Запомни: только ты с помощью своих мыслей и решений определяешь свое будущее.

На протяжении жизни ты можешь постоянно изменять направление; ты можешь даже пройти сразу через несколько жизней, если выберешь такой путь. Радикальное изменение даст тебе ощущение, будто ты «родился заново», и ты почувствуешь себя другим человеком. Все вокруг будут удивляться твоему превращению и восклицать: «Боже мой, я не узнаю тебя! Что ты с собой сделал... ты стал совсем другим человеком!» Подобная трансформация происходит, когда ты изменяешь свое основное направление. Столь быстрый рост уменьшает число твоих будущих возвращений на Землю — он ускоряет твое духовное развитие.

Официальная религия, которая провозглашает, что лишь она есть истина и, следовательно, ты должен придерживаться ее правил, выступает в роли могущественного ложного хозяина. Если твоей жизнью управляет религия, культ или секта со своими собственными представлениями о том, что правильно и что неправильно, ты перестаешь быть хозяином собственной жизни.

Религии возникли много веков назад. Их целью было установление рамок поведения для культур, которые еще не достигли достаточно высокого уровня сознания, чтобы обходиться без них. Как и во всем остальном, в любой религии, созданной для этих целей, есть как положительные, так и отрицательные стороны.

Многие религии, будучи созданы человеческими существами, предназначены для того, чтобы управлять своими приверженцами, вселяя в них страх. Это — не что иное, как злоупотребление силой, и оно не приведет тебя к уравновешенному, гармоничному существованию, к которому ты стремишься.

Бог есть любовь; страх — дело рук человека. Пойми: религия, которая заставляет тебя испытывать какой бы то ни было страх, — это неподходящая религия, она наносит вред твоему духовному росту.

В наше время религии начинают больше ориентироваться на концепцию любви. Настроившись на свое внутреннее знание, ты поймешь, что тебе нужно, и тогда без труда отыщешь религию, которая будет удобна и полезна для тебя.

Иногда к категории «ложных хозяев» можно отнести врачей. Научившись доверять своему внутреннему хозяину, ты обнаружишь, что тебе больше не нужно постоянно консультироваться с врачом, прежде чем принять любое решение в своей жизни (ехать или не ехать в отпуск, переезжать или не переезжать на другую квартиру, менять или не менять профессию и т. п.).

Например, пациент, который думает о переезде ради карьеры, но нервничает и чего-то опасается, может обратиться за советом к врачу, чтобы избежать этого переезда. Такому пациенту разумнее было бы заглянуть в себя, определить, чем вызван этот страх, а после этого прислушаться к голосу своего тела. Тогда он станет хозяином самому себе.

В последние несколько лет началось мощное движение за холистическую медицину, которая основана на понимании зависимости между разумом и телом и делает упор на предупреждении болезней. Научившись прислушиваться к своему телу, ты будешь настроен на его сигналы и потребности и сможешь наслаждаться здоровьем и целостностью, что является нормальным человеческим состоянием. Действуя рука об руку со своим телом, ты сможешь взять на себя управление своим здоровьем.

Как только ты отказываешься самостоятельно контролировать свое здоровье, еще одним ложным хозяином становится лечение. Существуют лекарства от чего угодно — от головной боли, от болей в спине, в животе, пилюли для сна, для работы, для успокоения иди для прибавления энергии, для дыхания, пищеварения, усвоения, выведения... что бы ты ни вообразил, тебе смогут предложить для этого пилюлю!

У любого лечения всегда есть побочные эффекты — способ, с помощью которого тело выражает свой протест. Если ты думаешь, что лечение тебя изменит, ты совершенно прав... оно тебя изменит, нанеся ущерб здоровью и благополучию. Прибегать к лечению следует только тогда, когда ты полностью исчерпал свои возможности и действительно в нем нуждаешься. Сохраняй контроль и будь хозяином самому себе!

Болезнь является ложным хозяином для того, кто воспринимает такое состояние как нормальное. Это не так. Естественное состояние тела — здоровое состояние.

Мода — один из самых абсурдных ложных хозяев. Она управляет жизнями людей, живущих в вечном страхе перед тем, что о них подумают другие.

Работа, если она становится навязчивой идеей, тоже превращается в ложного хозяина. У тех, чья личность определяется работой, мысль о том, чтобы расслабиться или какое-то время не работать, вызывает ощущение страшного дискомфорта. Они не могут надолго отказаться от работы, чтобы насладиться семьей, съездить в отпуск или просто понюхать цветы.

Еще ни один человек на своем смертном одре не сказал: «Мне хотелось бы побыть еще немного в моем офисе...» Спроси себя, приносит ли тебе удовлетворение твоя работа. Помогает ли она тебе понимать других? Дает ли она ощущение спокойствия и удовлетворения? Если она позволяет тебе расти духовно, ты на правильном пути. Если ты

работаешь только ради денег, власти или признания, значит, ты больше себя не контролируешь. Работа стала твоим хозяином.

Суеверия тоже могут стать ложными хозяевами, если принимать их всерьез и делать выбор под их воздействием.

Для людей, чьи решения определяются реакциями, основанными на эмоциональном, иррациональном мышлении, могущественными ложными хозяевами являются эго, страх и чувство вины. Что такое эго, ты уже знаешь из главы 15, а с понятиями чувства вины и страха сможешь познакомиться в главе 19.

Пожалуй, самым распространенным ложным хозяином для людей нашей материалистической культуры являются деньги. Они управляют практически всеми нашими решениями — или, по меньшей мере, имеют отношение к ним. Поглощенность деньгами произрастает из неуверенности и страха остаться без них — именно это и позволяет деньгам управлять жизнью человека.

Задай себе вопрос, насколько твои повседневные решения определяются состоянием твоего счета в банке? Ограничивает ли он тебя так или иначе в получении того, что ты хочешь получить? Пора разобраться в своем отношении к деньгам. Тебе следует понять, что они — это энергия, которую следует использовать по собственному желанию.

Подобно электричеству, воде и ветру, деньги представляют собой разновидность энергии, которая имеется в изобилии. Как и все виды энергии, эта энергия обладает силой и существует для того, чтобы ею пользовались. Если ты копишь деньги из страха, что тебе их может не хватить, и боишься с ними расстаться, это свидетельствует об отсутствии у тебя веры в Божественный Закон.

Отнесись к деньгам как к солнечному свету: Солнцу все равно, будут загорать на пляже три человека или триста, — оно будет одинаково светить в любом случае. Очень важно понять, что деньги — это форма энергии: чем больше ты будешь позволять этой энергии циркулировать, тем больше ее будет поступать в твою жизнь, тем больше она будет набирать силы, все время приумножаясь.

То же самое справедливо для многих других вещей. Из каждого семени пшеницы или помидора, если его правильно посадить, вырастут десятки других помидоров или зерен пшеницы. Если же ты сеешь и подкармливаешь их не так, как нужно, или хранишь в ящике, то семена не принесут новых плодов.

Если ты не сможешь понять, что деньги — это энергия, освобождение от финансовой неуверенности будет очень длительным процессом. Оглянись на свою прошлую жизнь. Бывали ли случаи, когда тебе очень хотелось что-то купить, но ты не смог найти на это деньги? Приходилось ли тебе слишком сильно страдать от того, что ты вложил деньги против своей воли? Я возьму на себя смелость предположить, что ты купил желаемое и это принесло тебе радость, улучшив твою жизнь и добавив тебе энергии. Ты этого достоин!

Твое представление о себе — твоё ощущение собственной ценности — определяется тобой, и только тобой. Другие «отзеркаливают» то мнение, которое ты составил о себе. Если ты предпочитаешь придержать деньги на черный день, то навлечешь на себя неудачу. Если же ты вместо этого проявишь к себе внимание и возьмешь отпуск, то признаешь, что деньги могут работать на благо твоего внутреннего «я». Так или иначе, тебе всегда удастся свести концы с концами.

Делая покупки, осознавай свой образ мыслей. «Цена» ли определяет то, что ты ешь? Я не думаю, что ты избегаешь чего-то «особого». На первом месте стоит твоё желание купить конкретный продукт, а более выгодная цена — это просто разумная вещь. Если же ты покупаешь продукт более низкого качества или предпочитаешь покупать какой-то сорт только потому, что он дешевле, — ты обманываешь себя и посылаешь себе неправильное сообщение. Скажи себе, что ты достоин лучшего и что ты будешь это лучшее иметь!

Начни с небольших ежедневных побед — придерживайся своего подхода и не переоценивай себя. Например, не стоит начинать с особняка на берегу океана или с

«мерседеса». Просто покупай себе продукты высшего качества вместо помятых и уцененных. Начни повышать свои вибрации, осознавая свою собственную ценность. Урожай, который ты пожнешь, будет соответствовать тому, что ты внесешь в поток энергии, создаваемой деньгами.

Чем больше ты позволишь этой энергии циркулировать, тем больше получишь. Будь внимателен — ты должен быть уверен, что новое ощущение собственной ценности исходит из твоего истинного «я», а не из эго. Если оно исходит из эго, ты будешь по-прежнему стремиться потакать своим прихотям и твой образ мыслей всегда будет неправильным. Вместо этого отдайся потоку и получай удовольствие.

Отпусти страх; оставь свои «а если...» и отправляйся в отпуск. Забудь спросить себя «что, если случится...?»

Знай, если это случится, ты сможешь с этим справиться. Обладая верой, ты сумеешь свести концы с концами и насладиться жизнью.

Если ты решил, что действительно чего-то хочешь, то сделай так, чтобы это произошло! Большинство людей неправильно расставляют свои приоритеты. Если им говорят, что их телевизор слишком старый и его уже не стоит ремонтировать, они идут и покупают новый. Каким-то образом они находят на это средства. Но насколько им необходим этот телевизор? И тем не менее, делая вывод, что он тебе действительно нужен, ты как-то с этим справляешься.

Некоторых желающих пройти обучение в моем Центре останавливает цена. Те же люди тратят тысячи долларов на помощь другим или на приобретение материальных ценностей, но не ценят себя настолько, чтобы потратить несколько сот долларов на собственную трансформацию и внутреннее счастье! Ты не замечал, что, покупая кому-нибудь подарок, ты часто берешь именно то, что тебе хотелось бы иметь самому? Отнесись к себе именно так — ты и есть свой лучший друг!

Понаблюдай за тем, какое влияние оказывают деньги на твою жизнь. Пока они не перестанут быть твоим хозяином, ты будешь находиться под их давлением. Когда же ты станешь их хозяином и поймешь это, в твоей жизни начнут происходить глубокие изменения!

Если ты веришь в великий закон, гласящий «что посеешь, то и пожнешь», я тебе открою небольшой секрет: начни прямо сейчас посылать пожелания процветания каждому, кого ты знаешь. Пожелай им столько денег, сколько они хотят. Этим ты обеспечишь мощную циркуляцию энергии. Вскоре ты заметишь, что эта энергия возвращается к тебе значительно быстрее, чем в том случае, когда ты думаешь только о собственном благополучии.

Как ты уже знаешь, мы здесь не для того, чтобы изменить окружающих. Наша задача — изменить собственный образ мыслей. Воплощай свои новые мысли и идеи в жизнь, и они помогут проявить все вокруг тебя. Не позволяй мнениям и критике других людей разрушать то, что ты делаешь.

Если ты решил изменить свое отношение к деньгам на позитивное и желаешь подчинить их себе, ты должен понимать, что это твое личное путешествие, которое должен предпринять ты сам. Другие начнут меняться, когда будут к этому готовы. У каждого свой путь развития. Когда ты достигнешь счастья и внутреннего спокойствия, то начнешь излучать счастье и спокойствие — и другие это почувствуют.

Став хозяином денег, ты всегда будешь иметь их столько, сколько тебе нужно. Твои сбережения перестанут определяться страхом.

Упражнения к главе 16

1. Составь список всех ложных хозяев своей жизни, которых тебе удастся установить.
2. Определи, какой из них оказывает на тебя самое большое влияние. В течение следующих трех дней продолжай осознавать этого ложного хозяина и постарайся взять власть в свои руки. Не стоит переходить к следующей главе, пока ты не освоишь этого упражнения.

Твой уровень осознания ложных хозяев будет определять скорость твоего личного развития! Научившись побеждать своих ложных хозяев, ты действительно станешь хозяином своей жизни.

3. Ниже приведена аффирмация. Повторяй ее почаще в течение следующих трех дней.

Я — единственный хозяин своей жизни. Я понимаю, что все создаю своими мыслями. Я становлюсь тем, что я думаю: мое счастье, благополучие, любовь и гармония определяются моими мыслями.

Глава 17. Ментальные основы

У ментального тела множество потребностей, и о некоторых из них мы поговорим в этой главе. Невозможность удовлетворить любую из этих потребностей негативно сказывается на твоей физической, эмоциональной и — особенно — духовной жизни.

Самой важной потребностью является потребность в правде. Правда — это ключ к свободе, она дарит тебе духовный подъем и расширяет твои вибрации. Твое подсознание реагирует на ложь как на насилие над внутренним «я», от кого бы эта ложь ни исходила — от любого другого человека или от тебя самого. Сталкиваясь с ложью, ты всякий раз испытываешь неприятное чувство. Слова «это меня не волнует» указывают на то, что ты испытываешь прямо противоположное чувство. Тебя действительно волнует: ты не можешь избавиться от дискомфорта, скрывая его.

Быть «искренним» означает думать, говорить и делать одно и то же. Когда твои слова и поступки не совпадают с мыслями, твое внутреннее равновесие нарушается. Когда кто-то интересуется твоим мнением, ты должен быть честным перед собой, — хотя бы ради собственного равновесия.

В понятие правды входит также понятие справедливости. Обрати внимание, какое чувство дискомфорта вызывает в тебе любое несправедливое действие по отношению к тебе или любому другому человеку. Возможно, тебе приходилось наблюдать, как мать поступает несправедливо по отношению к своему ребенку (например, ставя его потребности на последнее место).

Инстинктивно ты испытываешь к ребенку сострадание. Несправедливое отношение к себе создает тот же внутренний конфликт. Твое сверхсознание, твоя душа предаются в подпитке и сохранении своей целостности. Любой поступок или точка зрения, которые противоречат этой целостности, вредны. Если человек неискренен или несправедлив по отношению к себе, его тело посылает сигналы, которые проявляются поражениями области горла и/или других органов дыхания.

Индивидуальность, согласно Вебстеровскому словарю, есть «совокупность характеристик, которые отличают одного человека от других». Ты уникален и должен уважать и искренне выражать эту уникальность. Хватит интересоваться тем, чего ждут, что думают и говорят о тебе другие, — будь самим собой.

Подросткам часто приходится вести борьбу, чтобы «найти себя». Это критическая, и часто весьма болезненная фаза в жизни человека, когда он изо всех сил пытается выразить себя и ему требуется больше пространства, чем другим, чтобы расправить свои крылышки. Подросткам часто кажется, что они задыхаются, когда родители или кто-либо другой пытаются втиснуть их в рамки, которые им не подходят. Когда твои собственные дети станут подростками, постарайся не загонять их в рамки, которые в свое время были столь ненавистны тебе.

Дети Нового Времени в гораздо большей степени созвучны Законам Природы, они тоньше чувствуют выражение своей индивидуальности и истинной природы. Если им не позволять выражать себя, это может привести к аллергиям и респираторным заболеваниям.

Уважение к себе и другим жизненно важно для нашего ментального здоровья и равновесия. Человек, который уважает людей, наделенных властью (то есть полицию, учителей, работодателей, родителей и т. п.), испытывает страшное разочарование, когда это уважение не находит взаимности.

Власть никому не дает права на неуважение и оскорбление людей. На уровне души ни один человек не лучше любого другого. Желание так или иначе изменить другого человека говорит об отсутствии уважения к этому человеку. Если другие тебя не уважают, помни, что это просто зеркальное отражение твоего отношения к ним.

Искренность, Справедливость, Индивидуальность и Уважение — все они имеют первостепенное значение для поддержания твоего здоровья. Они нужны твоему ментальному телу в той же степени, в какой воздух необходим для выживания физического тела.

Чувство безопасности в данном контексте означает спокойствие разума. Оно вызвано мыслью том, что тебе нечего бояться. Таким образом, чувство безопасности — это отсутствие страха. Понимание того, что бояться нечего, обеспечивает спокойствие разума — основной результат чувства безопасности. Многие неправильно понимают под безопасностью наличие страхового счета «к которому, в случае чего, можно прибегнуть», или работы с хорошим набором льгот, «просто на всякий случай», или обширного запаса материальных ценностей, или, наконец, просто супруга.

Настоящая безопасность — это знание о том, что при любых обстоятельствах у тебя внутри есть все необходимое, чтобы выполнить свою жизненную задачу и добиться желаемых результатов. Любая зависимость от внешних обстоятельств будет вызывать у тебя чувство неуверенности, потому что в конечном счете ты уступаешь свою силу. Единственная настоящая безопасность находится у тебя внутри.

Чувство неуверенности проявляется дискомфортом в нижней части спины и живота. Страх перед будущим поражает ноги, а озабоченность деньгами — седалищный нерв (сигнал со стороны твоего тела, что для страха нет достаточных оснований). Возможно, тебе приходилось также замечать, что люди, которые чувствуют себя неуверенно, часто совершают непроизвольные жевательные движения.

Целостность, согласно Вебстеру, означает «личную честность и независимость». Это слово также означает законченность и единство. Английское слово «integrity» (что переводится как целостность, честность, чистота) связано со словом «integration» — объединение, слияние. Иными словами, целостность означает «что снаружи, то и внутри». Ты говоришь то, что подразумевает твое сердце.

Не существует ни «секретного договора», ни «написанного между строк». Человек, не сдержавший слова или не выполнивший своих обязательств, обещаний, долга, поступает непорядочно по отношению к другим — и особенно по отношению к себе. Рано или поздно он обнаруживает, что его непорядочность находит физическое проявление в пищеварительной системе (расстройство пищеварения, понос и нарушение работы печени). Человек, который испытывает чувство вины за свое непорядочное поведение, может притянуть несчастный случай.

Причиной неприятного запаха изо рта часто бывают постыдные, хотя и неосознанные мысли, которые человек никому не хочет открыть. В подобной ситуации человек чувствует себя «грязным» изнутри. Неприятным запахом его сверхсознание сообщает, что пора «очистить свои действия».

Потребность направлять созвучна потребности быть полезным другим. Это возвращение к Божественному Совершенству. Испытывая потребность помочь людям и направить их, мы часто делаем это неправильно, давая им советы и принимая решения за них.

Направлять — значит делиться знаниями без всяких ожиданий. Принять и воспользоваться этими знаниями — это дело того, с кем ты поделился. Делясь знаниями, убедись, что человек открыт и действительно готов воспринять их. Непрошенный совет неприятен и неуместен.

Почувствовав непреодолимое желание поделиться с кем-то своими знаниями, узнай, действительно ли человек хочет их принять. Если это не так, оставь свои знания при себе и признай, что в данный момент собеседник не в состоянии принять их и извлечь из них пользу. Если же он принимает твой совет, делись открыто, без ожиданий или оговорок.

Он поступит, как захочет, согласно своим потребностям и распорядку. Это твой подарок. Помни, что ожидания исходят от твоего эго — из его потребности в признании.

Порой у тебя может возникнуть ощущение своей ненужности. Тебе может показаться, что люди не принимают ни тебя, ни твоих советов. На физическом уровне такие мысли проявляются в виде нарушения функций выделения — возникают проблемы в почках или в кишечнике.

Артриты могут возникать как результат ощущения, что «тебя эксплуатируют». Обычно артритами страдают любители раздавать советы в расчете на «возврат вложенных сил и времени». В этом случае ты предлагаешь «помощь» и одновременно ставишь условия. А когда твои ожидания не оправдываются, ты испытываешь чувство одиночества и ненужности.

Жизненно важную роль играет предназначение, или «смысл существования». Это чувство порождает энтузиазм и энергию, которые ежедневно заставляют тебя двигаться вперед. Гордишься ли ты своим делом? Испытываешь ли ты приятное волнение, говоря о своей работе, и чувствуешь ли, что не зря пришел на эту планету?

Ты должен питать свою душу — реализовать творческие способности и черпать силы из собственного источника жизненной энергии. Когда ты этого не делаешь, тебя наполняют ощущения вялости и беспомощности, — так заставь свою кровь циркулировать, чтобы в тебе закипела жизнь! Если ты не знаешь, что могло бы тебя вдохновить, подумай и создай себе цель!

Упражнения к главе 17

1. Составь список потребностей ментального тела и рассмотри те из них, которыми ты пренебрегаешь в своей жизни. В процессе ты начнешь понимать источники своей неудовлетворенности. Питание твоего ментального тела зависит от тебя. От этого никуда не деться — его потребности нужно удовлетворять. Это необходимо для твоего выживания и общего здоровья.

2. Заставь себя разобраться к каждой из этих потребностей и предпринять соответствующие действия. Только так ты можешь приблизиться к тому, о чем мечтаешь.

3. Ежедневно повторяй следующую аффирмацию:

С этого момента я намерен уважать потребности своего ментального тела, что позволит мне восстановить мое ментальное равновесие.

Часть 4.

Прислушайся

к своему эмоциональному телу

Глава 18.

Эмоциональное самовыражение

Если ты дошел до этого места книги, выполняя при этом все приведенные упражнения, у тебя уже несомненно должен был произойти определенный эмоциональный сдвиг. Я надеюсь, что эта глава поможет тебе понять и выразить некоторые эмоции, с которыми ты столкнулся.

Вебстер определяет понятие «эмоция» просто как «сильное переживание»⁸. Сюда входят грусть, ощущение счастья, страх, сопереживание, ревность, сожаление, ненависть, гнев, радость, восторг и многое другое. Незамеченное или неправильно выраженное, любое из этих переживаний приводит к разочарованию, крайнему волнению и возбуждению. Все эмоции — это реакция на внешние раздражители. И самой сильной эмоцией является страх.

Отрицательные эмоции высасывают твою энергию, понижая уровень вибраций

⁸ Feeling, что можно перевести как чувство, переживание, возбуждение.

«Современный словарь иностранных слов» (Москва, «Русский язык», 1993) дает этому понятию следующее определение: «психическое переживание, душевное волнение (гнев, страх, радость и т. д.), возникающее у человека и животного в результате воздействия на него внешних и внутренних раздражителей». — Прим, перев.

энергетического поля. Положительные эмоции усиливают это поле благодаря связям с другими положительными полями и их совместному действию. Вот почему любовь исцеляет, а ненависть разрушает — и сила воздействия напрямую зависит от силы переживания.

Что значит «выразить» эмоцию? Многие участники моих семинаров подходят ко мне и спрашивают: «Я занимаюсь собой уже много лет. Мне постоянно говорят, что я должна выражать свои эмоции, но никто не сказал, как это сделать. Я должна кричать, плакать, бить посуду? Что мне делать?»

Разработанный мною метод поможет тебе выражать свои эмоции, не причиняя никакого вреда людям или вещам, которые тебя окружают. Этот метод прост и эффективен. Пойми, ты не сможешь справиться ни с одной эмоцией, если не сумеешь ее выразить.

Один и тот же внешний раздражитель продолжает испытывать тебя, пока ты не перестаешь на него реагировать. Возьмем, например, супруга, который постоянно унижает свою жену на глазах у всей семьи. Его что-то не устраивает, но вместо того, чтобы сразу сказать ей об этом, он выжидает, когда вся семья будет в сборе. Внутренне она злится, не понимая, почему они не могут обсудить этот вопрос наедине. Она будет продолжать испытывать гнев, пока сама в этом не разберется.

Сколько эмоциональных ситуаций, начиная с самого детства, возникало в твоей жизни снова и снова только потому, что ты не был готов правильно себя выразить? Эмоции подавлялись, а ты, чтобы успокоиться, поступал подобно большинству людей: что-нибудь съедал или выпивал, чтобы достичь эмоционального комфорта, принимал что-то успокоительное, стараясь отвлечься, усаживался перед телевизором (шел в кино, ложился спать или читал книгу), принимал теплую ванну, чтобы расслабиться, и т. п.

Когда ты, испытывая гнев, притворяешься, что ничего не происходит, это не приносит тебе пользы. Некоторые сидят и размышляют, поджидая «подходящий момент для прояснения ситуации», другие курят или пьют, плачут, уходят столовой в работу, начинают заниматься домашним хозяйством или рукоделием, или просто отказываются разговаривать.

Все это помогает отвлечься или проигнорировать свои чувства. Есть люди, которые предпочитают заняться каким-нибудь жестоким видом спорта или начинают прямо или косвенно выражать свою злость по отношению к другому человеку. Притворяться, что это тебя не волнует, — самая большая ошибка.

Другая общепринятая реакция — «свалить» все на кого-то третьего. Например, муж после неудачного дня на работе возвращается домой и все проблемы сваливает на свою жену. Вряд ли это пойдет на пользу их отношениям! Муж ждет от жены одобрения и признания своей «правоты», ищет утешения и комфорта. После этого он почувствует удовлетворение и скажет: «Ах, я поговорил с тобой, и мне сразу стало легче! Ты всегда найдешь нужные слова!» Но разве проблема разрешилась?

Жена просто позволила мужу воспользоваться ее энергией. Будут проходить месяцы и годы, и она будет чувствовать себя все более и более опустошенной, пока, наконец, их отношениям не наступит конец. Муж будет испытывать все меньше удовлетворения, потому что жена сможет отдавать ему все меньше и меньше своей энергии.

Нечто подобное часто происходит между двумя друзьями. «Сваливающий» получает только временную поддержку и на следующий день будет нуждаться в новой «дозе». Тот, на кого «сваливают», не получает ничего, так как он постоянно позволяет другому питаться его энергией.

Решение простое. Если «сваливают» на тебя, терпеливо выслушай, а потом скажи: «Что ты намерен сделать, чтобы решить эту проблему?» Ответ, скорее всего, будет таким: «А что я могу сделать? Это их вина — я ничего не могу с этим поделать». После этого деликатно объясни этому человеку, что тебе больше не интересно выслушивать его проблемы, потому что в них, очевидно, он черпает силу и находит удовольствие.

Твой собеседник фиксируется на своих проблемах, постоянно концентрируя на них

внимание и усиливая их. Не позволяй ему вкладывать твою энергию в его проблемы. Возможно, он будет шокирован, обвинит тебя в несправедливости, невнимательности и резкости — но этот шок может заставить его осознать, что в твоих словах содержится истина. Если же ты нужен был ему только как «эмоциональная свалка», то он найдет кого-то другого. Ты при этом ничего не теряешь, даже наоборот — снова получаешь свою энергию в полном объеме. Обсуждение своих проблем с единственной целью почувствовать себя после этого лучше называется «сваливанием».

Поделиться же чем-то, пусть даже неприятным, чтобы найти решение или изменить ситуацию, очень полезно. «Делясь» с другим человеком, ты ничего от него не ждешь и не перекадываешь ответственность на него. Вот что важно для супругов — научиться по-дружески делиться положительными и отрицательными переживаниями.

Чтобы правильно выразить любую эмоцию и разобраться с ней, определи ее и постарайся отнестись к ней объективно. Скажи: «Да, я злюсь. Мой гнев вызван тем-то и тем-то — ты можешь помочь мне найти решение?» Худшее, что ты можешь сделать, — это подавить или игнорировать свои чувства, притворившись, что для тебя это ничего не значит. Часто люди говорят: «Я не доставлю ему удовольствия, дав понять, что это меня разозлило». Запомни: подавленные эмоции сплошь и рядом проявляются в виде ожирения и болезней. Непроявленные эмоции оседают в клетках тела и изменяют происходящие там химические процессы.

Выплакаться, отправиться на прогулку или на спортивную площадку, чтобы освободиться от эмоций, всегда лучше, чем пытаться подавить их. Но это не раскрывает их причины. Ты будешь продолжать реагировать на все, что вызывает у тебя эту конкретную эмоцию, пока не разберешься в причине и не уничтожишь «пусковой механизм».

Вот шаги, которые я предлагаю тебе предпринять, чтобы начать выражать свои эмоции. Делай их искренне, по одному, и вскоре ты обнаружишь, что остаешься спокойным перед лицом внешних раздражителей, которые раньше заставляли тебя реагировать. Ты будешь замечать повторяющиеся ситуации, но они больше не вызовут у тебя эмоциональной реакции. Обращаясь по очереди к каждой из эмоций, ты сможешь наконец освободиться от эмоционального рабства, заложником которого ты был, возможно, с самого детства!

Шаг первый: Определи свою эмоцию. Важно точно знать, что ты чувствуешь — гнев, разочарование, подавленность, грусть, страх, беспокойство, агрессию, ненависть?.. Некоторые из этих чувств очень похожи друг на друга. Нужно четко определить, что ты испытываешь. Имей в виду, что одновременно на поверхность могут всплыть две эмоции и больше.

Шаг второй: прими ответственность за свою реакцию. Ты должен ясно понимать: чувствовать конкретную эмоцию — это твой собственный выбор. Никто другой не может «заставить тебя почувствовать себя таким образом». Ты позволил себе поддаться воздействию внешнего фактора. В пылу момента взять на себя ответственность за свою эмоцию может стать нелегкой задачей, но этот шаг является решающим. Трудности создает, в основном, это. Ты должен научиться делать шаг в сторону и объективно разбираться в том, что чувствуешь.

Приведу пример.

К тебе подходит близкая подруга в новом платье. Ты не можешь удержаться от замечания, что цвет платья ей вообще не идет — он словно вобрал в себя все краски с ее лица, сделав его безжизненным и старым. При этом ты говоришь себе: «Ну, я и ляпнула! Но я должна была что-то сказать — кто-то же должен ей это сказать, чтобы она не почувствовала себя неловко, надев его опять!» Итак, ты взяла это на себя — быть тем, кто сделает ей это одолжение.

Твоя подруга может избрать одну из следующих реакций:

«О, спасибо, что ты мне это сказала! Я никогда раньше не носила этого цвета и не была уверена, что он будет мне к лицу. Тебе, наверное, потребовалось много мужества, чтобы сказать мне то, что ты сказала. Я это ценю!» — Она признательна тебе за то, что ты

поделилась своим мнением.

«Меня не волнует, что ты об этом думаешь, — мне оно нравится». — Никакого волнения по пустякам, никаких эмоций. Она не обиделась.

«Я не спрашиваю, что ты об этом думаешь! Что ты о себе воображаешь? Мне наплевать на то, что ты думаешь о моем платье!» — В душе она замышляет месть.

Давайте чуть глубже рассмотрим третью реакцию. Действительно ли подруга выразила свой гнев, и чем этот гнев был вызван на самом деле? Ее реакция показывает, что ей неловко чувствовать себя «непринятой». Было задето ее эго.

Все эмоции исходят из одного источника — из разума. Они никогда не бывают вызваны чем-то другим! Никогда! Ты — единственный, кто несет ответственность за свои эмоции! Вернемся к примеру с мужем, который унижает свою жену перед всей семьей. Женщина не стала бы злиться, если бы взяла на себя ответственность за свои эмоции. Она бы почувствовала сострадание к своему мужу, подумав: «Бедный! Наверное, он боится меня, если не может поговорить об этом, когда мы с ним вдвоем.

Что же в моем отношении к нему напугало его настолько, что он не может мне открыться? Может быть, я слишком давила на него? Действительно ли я выслушивала его, когда он пытался поделиться своим мнением, или спешила убедить его в своем?»

Что посеешь, то и пожнешь. Как только ты поймешь это, твое отношение к данной ситуации сразу изменится. Если, например, ты переживаешь нечто подобное, не расстраивайся, а признай свою ответственность. Ты можешь увидеть, что относилась к нему весьма критично, даже в его отсутствие.

Возможно, тебе хотелось бы изменить его — он мог это чувствовать, даже если ты никогда ему этого не показывала, и старался «взять верх», унижая тебя. Это его способ заявить о своем пространстве. Подсознательно он чувствует, что ты подавляешь его, и автоматически обращается к своему основному инстинкту — инстинкту самосохранения. Всякий раз, когда ты нажимаешь на кнопки, вызывая его реакцию, он пытается сказать тебе, что ты вторгаешься на его территорию.

Приняв на себя ответственность за свои реакции, ты рассеешь свои эмоции. Когда ты начнешь понимать его чувства, твой гнев начнет ослабевать.

Шаг третий: Постарайся кратко и четко выразить себя человеку, который имеет к этому отношение. Этот шаг может показаться тебе необязательным, если ты искренне взял ответственность на себя, но я в любом случае советую тебе попытаться это сделать. Если ты уверен, что полностью принял на себя ответственность за свою реакцию, то от обсуждения этого случая с его участником ты ничего не теряешь. Ваша беседа послужит подтверждением, что ты понял свою ответственность сердцем, а не разумом.

Используем тот же пример. Например, ты можешь выразить себя следующим образом:

Вернувшись с мужем домой после очередного подобного инцидента, ты объясняешь ему, что тебя разозлило и почему. Скажи ему также, что после долгих размышлений ты поняла, что своей излишней критичностью или требовательностью посягаешь на его пространство. Скажи, что теперь ты понимаешь, что его поведение — это его способ «поставить тебя на место» (и выдворить из своего пространства). Раньше тебе не приходилось посмотреть на происходящее с такой точки зрения.

Ты должна быть уверена, что выражаешь себя после того, как приняла на себя ответственность. Иначе в твоих словах может прозвучать обвинение. Слишком поспешно выражая себя, ты как бы произносишь обвинительное заключение. Словами «Я постараюсь не волноваться по поводу твоего поведения — я уверена, у тебя были на это причины» ты не достигнешь слишком многого.

В твоих словах он услышит, что это его недостаток и что ты почувствуешь себя более счастливой только в том случае, если он изменится. Вот что он поймет из вашей беседы. Чем больше ты будешь пытаться изменить его, тем больше он будет сопротивляться и тем чаще будет повторяться описанная ситуация. Измени себя и возьми на себя ответственность за свои реакции.

Могу с уверенностью сказать, что самый эффективный способ изменить подобную ситуацию — это последовать своему сердцу. Прежде чем обсуждать ее с мужем, прими, что ты и только ты создала эту ситуацию и позволяешь ей продолжаться. Ты пожинаешь то, что посеяла. Упражняясь ежедневно, ты научишься принимать на себя ответственность за все, что происходит вокруг тебя, и сможешь рассеять любую ситуацию, которая раньше вызвала бы у тебя эмоциональную реакцию.

Совершенное владение своими эмоциями требует упорства и настойчивости. Я не знаю ни одного человека, который бы полностью справился с этой задачей. Попробуй представить, как приходит к тебе твоя подруга и говорит: «Ты сказала (или сделала) что-то такое, что по-настоящему меня обидело (или разозлило, или что угодно еще), но теперь я понимаю, что не должна была реагировать подобным образом.

Я полностью беру ответственность за свои реакции на себя». Такая перемена еще больше сблизит вас, ты почувствуешь, как тебя переполняет любовь и всепрощение... и чувство взаимного уважения.

Испытать гнев и отпустить его, взяв на себя ответственность за это чувство, — колоссальный шаг в твоём личностном развитии. Если ты пойдешь дальше и выразишь все тому, кого это касается, ты используешь счастливую возможность показать свою любовь.

В результате вы оба сможете понять, что ваши отношения основаны на глубоком доверии друг к другу и ты достаточно уверена в этом человеке и в ваших отношениях, чтобы не бояться полностью открыть ему свое сердце.

Если ты научишься принимать на себя всю ответственность за свои реакции, то при повторении аналогичной ситуации ты уже не будешь испытывать подобных эмоций. Ты обнаружишь, что, освободившись от оков эмоций, автоматически избавился от старых обид.

Скажем, ты несешь эмоциональный груз неразрешенного конфликта между тобой и твоими родственниками или друзьями. Это всегда «они виноваты». Ты мучаешься и держишь все это внутри, накапливая в клетках своего тела негативную энергию. Отпусти! Возьми на себя ответственность за происшедшее и за свои чувства и вырази это им. Освободившись, ты не только почувствуешь внутреннюю трансформацию, но и обнаружишь в себе физические изменения — потерю веса и ощущение легкости, благополучия и внутреннего удовлетворения.

Энергетический центр эмоций расположен между пупком и областью сердца. По мере того как мы становимся старше и накапливаем большой эмоциональный багаж, объем нашей талии увеличивается. Мужчины чаще «проглатывают» свои эмоции, чем женщины, — они не позволяют себе их выражать. На моих семинарах мне приходилось наблюдать тысячи людей, которые научились быть хозяевами своих эмоций. Результаты были поразительными! Уменьшение объема талии после избавления от эмоционального багажа в течение двух-трех месяцев доходило до 15 сантиметров!

Одновременно с эмоциональным облегчением многие смогли восстановить свое здоровье и расстаться с физическими недомоганиями. Немало людей избавились даже от рака!

Когда ты научишься освобождаться от эмоциональных оков, тебе станет ясно, что это можно было сделать только искренне — от сердца. Если ты ждешь, что после «беседы по душам» другой человек изменится, — значит, тобой все еще правит ум, а не сердце. Чтобы открыть свое сердце и не ждать ничего взамен, требуется мужество.

Представь себе ситуацию: тебя не на шутку раздражает открытая дверца кухонного шкафа, тогда как остальных домочадцев это не трогает. Выбор за тобой. Можно сказать так: «Неужели всем настолько безразличны мои чувства, что никто не может закрывать дверцу!» и при этом злиться и обижаться на этих «невнимательных болванов».

Или... ты можешь сказать себе: «Я единственный, кому нравится, чтобы дверца была закрыта, значит, я и должен закрыть ее». Чтобы закрыть дверцу, потребуется меньше энергии, чем для того, чтобы расстроиться. Ты взял на себя ответственность за свои

эмоции. С этого момента ты перестанешь злиться или испытывать недовольство. Но теперь, когда ты решил не менять поведение членов своей семьи, вдруг окажется, что они сами начали закрывать дверцу шкафа.

Расслабься и возьми на себя ответственность за спокойствие своего ума — тогда ничто не будет казаться тебе таким уж важным. Даже если ты с кем-то не согласен, это больше не окажет на тебя такого влияния, как раньше. Что за облегчение!

Упражнения к главе 18

1. Пройди через весь процесс выражения эмоции другому человеку. Ты можешь выбрать того, кто участвовал в ситуации вместе с тобой; того, с кем ты имеешь дело сейчас; ты можешь также подождать, пока появится кто-то новый. Поверь мне, новый человек не заставит себя долго ждать. Имей в виду: перед тем как выражать свою эмоцию этому человеку, ты должен взять на себя ответственность за нее. Признай, что тогда ты не знал, как правильно проявить свою любовь.

2. Практикуй все три шага, описанные в этой главе, пока полностью не поймешь весь процесс. Ты сможешь насладиться удивительным ощущением благополучия. Ты увидишь, что все сводится к одному: признанию того, что за каждым словом и каждым поступком кроется любовь.

3. Эмоциональное переживание говорит о том, что ты ощущаешь какую-то угрозу. Научись жить, руководствуясь сердцем, научись смотреть глазами любви, — и ты станешь хозяином своих эмоций. Они больше никогда не будут брать над тобой верх. Само собой произойдет так, что ты начнешь понимать причины того или иного поведения других людей.

4. Ниже приведена аффирмация. Повторяй ее со всей искренностью до тех пор, пока не почувствуешь ее в своем сердце.

Я признаю все свои эмоции. Я знаю, что у меня достаточно сил, чтобы, приняв всю ответственность за них на себя, справиться с ними. Теперь, общаясь с людьми, я свободно выражаю свои эмоции.

Глава 19. Страх и чувство вины

Страх и чувство вины — две самые распространенные и самые пагубные человеческие эмоции. Не существует человека, который ни разу в своей жизни не испытывал страха (беспокойство и тревога, кстати, тоже разновидности страха).

Страх, как и все эмоции, генерируется разумом. Подобно истине, он глубоко индивидуален — то, чего боишься ты, может быть совсем не страшным для других. Есть люди, у которых меньше страхов, чем у других. Их называют «храбрыми». Другим удастся преодолеть свои страхи. Если к тебе бежит большая собака, страх, который ты испытываешь, вполне реален. Чем сильнее это касается тебя, тем больше ты в опасности. Однако для того, кто любит животных, приближение большой собаки — это возможность с ней подружиться. Такой человек заранее уверен, что животное не может причинить ему вреда. Он понимает, что собака бежит потому, что хочет с ним поиграть.

Важно уметь осознавать свои страхи. Тогда ты сможешь определить, насколько они оправданы. Если твое физическое тело в опасности, твой страх оправдан. Тело производит ровно столько адреналина, сколько необходимо для встречи с этой ситуацией лицом к лицу. Сколько раз за последние несколько месяцев тебе приходилось испытывать страх? Действительно ли твоей жизни угрожала опасность? В той ситуации действительно было чего бояться или у тебя разыгралось воображение?

Страхи, которые повторяются многократно, являются результатом программирования. Они могли быть «впечатаны» в твою психику родителями — возможно, в раннем детстве или даже до твоего появления на свет. Родители, которые слишком опекают своих детей, неосознанно внедряют в них страх. Скажем, мать живет в вечном страхе, что ребенок упадет или простудится, прищемит пальцы и т. п.

Каким бы привычным ни казалось основанное на страхе поведение, оно не является естественным. Как мы уже говорили, вначале человек создает в своем воображении образ,

так называемый «элементаль», неосознанно питает его своими мыслями и поступками и в конце концов заставляет этот образ материализоваться. Помни, ты постоянно создаешь собственную действительность!

Вот почему человека, живущего в постоянном страхе перед ограблением, рано или поздно грабят, а женщина, которая постоянно боится изнасилования, в конце концов становится жертвой насилия. Чем больше ты подсознательно чего-то боишься, тем скорее это может произойти. Ты сознательно или неосознанно питаешь порожденную твоим разумом ситуацию, пока она не получит достаточно энергии, чтобы проявиться в реальности.

С помощью осознания своих опасений и страхов ты сможешь рассеять энергию, которая в противном случае пошла бы на их материализацию. Благодаря возросшему осознанию и простым актам любви, ты сможешь достаточно отстранение и объективно смотреть на всплывающие в тебе страхи, не привязываясь к ним эмоционально. И в результате сумеешь справиться со своими страхами.

Приведу еще один пример. Возможно, когда ты был еще маленьким ребенком, родители оставили тебя на какое-то время в незнакомой обстановке. Например, они уехали в отпуск, а тебя поручили человеку, которого ты совсем не знал или не любил. В тебе могло возникнуть сильное чувство отверженности, даже паники, когда ты думал, что больше никогда не увидишь своих родителей.

Это чувство могло быть настолько непереносимым, что страх быть отвергнутым ты принес с собой во взрослую жизнь. Ты настолько боишься быть отвергнутым, что тебя снова и снова отвергают. Устанавливая с кем-нибудь «слишком близкие» отношения, ты подсознательно создаешь обстоятельства, из-за которых тебя отвергают.

Ребенка, который боится быть отвергнутым, сначала отвергают в школе и дома, а потом и в семейной жизни. Так будет продолжаться до тех пор, пока ты не научишься быть хозяином этого страха. Зарождаясь в подсознании, страх действует незаметно, вызывая другие страхи, которые постепенно овладевают человеком — вот тебе и полностью созревшая фобия.

Существует множество распространенных явных страхов: боязнь темноты, боязнь воды, страх перед туннелями, мостами или лифтами, боязнь застрять в тесном пространстве, боязнь покраснеть (то есть показать свое смущение), боязнь расползеть, потерять деньги, боязнь высоты, глубины, уличного движения, толпы, страх перед животными, микробами, страх смерти, болезни, несчастного случая, пожара, боязнь самолетов, автомашин, уколов... и так далее до бесконечности.

Существует еще множество более тонких страхов: боязнь обмануть чьи-либо ожидания, страх быть осмеянным, отвергнутым, покинутым, боязнь унижения, критики, проклятий, страх ранить чьи-то чувства... и многие другие. Перечислять их можно бесконечно! Страх имеет колоссальное влияние на нас!

Больше всего страхов обычно испытывают родители, которые вечно волнуются и чувствуют себя неуверенно. Исполненные страхов родители рожают исполненных страхов детей. Исследования показывают, что женщины больше подвержены страхам и фобиям, чем мужчины.

Фобией называется явно выраженный, хронический страх, который обычно поднимает голову, когда происходят серьезные изменения в жизни. Таким изменением может стать начало учебного года, наступление юности, брак, рождение ребенка, смерть супруга, смерть близкого человека или развод. В подобные критические моменты жизни страхи могут перерасти в фобии.

Так, согласно последним исследованиям, выглядит список наиболее часто встречающихся страхов и их распространенности:

—60% — агорафобия⁹.

—20% — страх перед болезнью или получением травмы

—10% — страх смерти и боязнь толпы

⁹ Боязнь открытого пространства.

—5% —страх перед животными

—3% —боязнь высоты

—2% — другие страхи

Как видишь, самый распространенный из всех страхов — агорафобия. Что это такое? Просто «боязнь испытать страх». Мне часто приходилось работать с людьми, страдающими агорафобией. Должна признаться, с этой фобией поначалу бывает трудно справиться и она оказывает огромное влияние на жизнь того, кто ею страдает. Однако агорафобию нельзя считать непреодолимой — многим удалось освободиться из ее когтей. Самым трудным препятствием для агорафобика является тот факт, что он имеет дело с двумя волнениями одновременно. Первое — это собственно ситуация, которая его напугала. Второе — что другие не понимают или не разделяют его страха и могут счесть его сумасшедшим, глупым или слабым человеком.

По этой причине люди с явно выраженными страхами делают все возможное, чтобы их скрыть, и это приносит им большой вред. В узком семейном кругу ситуация может становиться еще хуже из-за чрезмерной опеки со стороны кого-нибудь из членов семьи, что только поддерживает страх.

Кульминацией агорафобии является страх одиночества — вне знакомой обстановки, вдали от тех, кто может успокоить (мужа, жены, родителей или даже детей). Обычно единственным местом, где такой человек чувствует себя в безопасности, является родной дом. Он боится оказаться один перед публикой, потерять сознание, упасть, боится сердечного приступа... или просто боится показаться смешным или очутиться среди толпы. Его самый сильный страх — страх одиночества.

В действительности с подобными людьми обычно ничего не происходит, но у них проявляются такие физические симптомы, как головокружение, сильное мышечное напряжение или мышечная слабость, потливость, затрудненное дыхание, тошнота, недержание мочи, сердцебиение и аритмия. Если у тебя возникают подобные симптомы, когда ты оказываешься в одиночестве, возможно, это приступ агорафобии.

Люди, долго страдающие агорафобией, часто доходят до такого состояния, что не хотят выходить из дому — даже для того, чтобы сходить в ближайший магазин. Их страх может «ослабить свою хватку», но никогда по-настоящему не проходит. Согласно данным исследований, женщины чаще страдают от фобий, чем мужчины.

Это важно: Признай, что это всего лишь фобия — чрезмерные, разросшиеся страхи, которые ты постоянно питаешь своими мыслями и энергией. Крайне важно прекратить поступление к ним мыслей и энергии. Единственное решение — осознанно рассмотреть этот страх и действовать без оглядки на него. Начинай с небольших ежедневных побед.

Если ты боишься высоты, начинай с нескольких ступенек за один раз. Если ты боишься животных, начинай с мелких — когда твоя уверенность в себе окрепнет, сможешь встретиться с более крупными животными. Независимо от размера победы ты должен поздравить себя и принять поздравления от членов семьи. Страх не рационален. Попытки преодолеть страх с помощью разума не работают. Единственный способ справиться со страхом — непосредственное действие.

Служащий, который боится своего босса, но при этом надеется на повышение по службе, не имеет шанса получить более высокую должность, прячась за своим письменным столом. Единственный способ — набрать полные легкие воздуха, постучать в дверь кабинета начальника, встретиться с ним и прямо поговорить о том, чего ты хочешь. Хорошо было бы упомянуть также и о своих страхах. Проговаривая свой страх другим людям, ты скорее становишься его хозяином. Это рассеивает страхи и дает просвет, через который он сам может убежать.

Не бойся признать страх! Люди, которые замкнулись в себе и в одиночестве ведут упорную борьбу со своими страхами, постоянно страдают от них. Их изматывает внутренний голос, звучащий день и ночь. Откройся, и ты увидишь, что начнешь медленно и верно избавляться от своих страхов, пока не освободишься от них навсегда. Попытки

убежать от страхов, используя наркотики или алкоголь, приведут только к их подавлению — страхи вернутся, чтобы отомстить.

Если ты чувствуешь, что чего-то боишься, задай себе вопрос: что ты потеряешь или приобретешь, поддавшись страху. Когда на тебя мчится грузовик, твой страх дает тебе многое. Это реальный, и поэтому вполне оправданный страх. Но обычно страх не приносит никакой пользы, он только ослабляет тебя и мешает добиться успеха. Встретившись с ним лицом к лицу и признав его, ты обретишь удивительную уверенность в себе, которая распространится на все сферы твоей жизни.

Страх заставляет нас в ряде ситуаций принимать неправильные решения. Например, в какой-то вечер тебе предстоит выбрать, куда и с кем пойти. Если ты будешь принимать решение, руководствуясь страхом, то неизбежно сделаешь неправильный выбор.

Будь всегда предельно внимателен, чтобы осознать, как страх влияет на твою жизнь. Например, принимая приглашение только из-за боязни кого-то огорчить, ты делаешь неправильный выбор. Тобой руководил страх. Если ты приглашен, но решаешь не идти, потому что боишься возвращаться домой в потемках, ты снова принимаешь неправильное решение.

Когда твои действия мотивированы страхом, это приводит только к неудовлетворенности и разочарованию, постепенно лишая тебя сил и самоуважения. Признай свой страх — и ты сделаешь правильный выбор. Ты научишься открываться и идти вперед, зная, что правильное решение всегда противоположно решению, принятому из страха.

Чем лучше ты научишься справляться со своими эмоциями, тем реже будешь испытывать страх. Ты всегда окружен вибрациями страха, и они будут проникать в тебя помимо твоей воли, если ты им это позволишь. Став хозяином своих эмоций, ты отгородишься от страхов прочной стеной. Агорафобиками обычно бывают очень чувствительные, эмоциональные люди, которые остаются открытыми для проникновения внешних страхов. Представь, что твое эфирное, или тонкое тело образует вокруг тебя прекрасную защитную сферу. Вообрази, что внешний слой этой сферы сделан из энергий всех страхов, с которыми тебе удалось справиться. В сфере существуют слабые места — страхи, справиться с которыми тебе не удалось. Через них страхи просачиваются внутрь, нарушая твою гармонию.

Всесильная любовь, расположенная внутри сферы, укрепляет, восстанавливает и залечивает слабые места в защите. Сфера становится непроницаемой. Ты приобретаешь иммунитет против вторжения разрушительных вибраций!

Чувство вины в нашей культуре стало почти искусством. Это одна из самых сильных эмоций, и используют ее все кому не лень.

«Чувствовать» себя виноватым и «быть» виноватым — это две разные вещи. Быть виноватым — значит знать, что ты намеренно причинил вред себе или кому-то другому. Посмотри внимательно на себя. Когда ты в последний раз намеренно причинил кому-нибудь вред? Смею предположить, что очень давно, если вообще когда-нибудь поступал подобным образом. Очень немногих людей можно назвать действительно виноватыми.

Поняв и признав свое глубинное внутреннее совершенство, ты начнешь понимать свою свободу от какой бы то ни было вины, а значит, и от чувства вины.

Здесь ключевым является слово «намерение». Если ты, например, неумышленно кого-то обидел, этот человек, разозлившись, может попытаться заставить тебя почувствовать себя виноватым. Ты говоришь себе: «Боже мой, не могу поверить, что я ему это сказал!» Потом спроси себя: «Разве я могу обвинить себя в том, что нарочно его обидел? Разве я намеревался его обидеть?» Если ответом будет «нет», ты ни в чем не виноват.

Нет необходимости просить прощения или испытывать чувство вины, если ты ненарочно сделал или сказал что-то такое, что могло причинить боль другому человеку (или тебе). Если ты полон решимости чувствовать за собой вину, то подсознание тебя обязательно накажет, послав тебе сигнал в виде «несчастливого случая». Оно говорит тебе, что чувство вины бесполезно для тебя.

Если тебя кто-то обидел и ты жаждешь реванша, то ты виноват, потому что сознательно действуешь с намерением обидеть этого человека. Это нарушит внутреннее равновесие, что заставит тебя признать вину. Чтобы нейтрализовать ее, ты должен признать свои мысли или действия и попросить прощения у этого человека или у себя.

Запомни: каждая мысль — это вибрация, посылаемая тобой в мир. Человек, о котором ты думаешь, получает ее — осознает он это или нет. Будь то мысль о любви или о ненависти, она достигнет того, кому предназначена.

Возможно, тебе приходилось замечать, что ты без видимых причин чувствуешь себя рядом с некоторыми людьми весьма неуютно. Внешне не заметно никаких разногласий, но существует внутренний обмен негативной энергией, что вызывает в тебе чувство неловкости. Это показатель того, что один из вас — а может, и оба — живет в противоречии с Законом Любви.

Чтобы очистить свое внутреннее «я», чтобы любить безо всяких условий, ты должен научиться освобождаться от любой возникающей эмоции. Если ты перед кем-то виноват, свяжись с этим человеком и попроси у него прощения. Сделай это ради себя, независимо от того, какой реакции ты ждешь от этого человека. Твое эго, внутренний голос, который препятствует твоему росту, может сказать: «А что, если он скажет то-то и то-то?, что он обо мне подумает?, что, если он будет надо мной смеяться?, что, если он осудит меня?» не слушайте.

Представь себе следующую ситуацию. Твоя знакомая обнаружила, что у нее в кошельке недостает 20 долларов. Почему-то она сразу же пришла к выводу, что деньги украла ты, но тотчас поняла, что обвинять тебя — несправедливо. Она подходит к тебе и говорит: «Знаешь, из моей сумочки исчезли 20 долларов и я тут же подумала, что их взяла ты. Я не могу поверить, что в моей голове могла возникнуть подобная мысль! Ты можешь меня простить?»

Что бы ты почувствовала? Стала бы ты на нее злиться? Думаю, нет! Скорее всего, ты бы почувствовала огромную любовь и уважение к ней за ее честность и мужество, за то, что она не побоялась быть с тобой до такой степени откровенной. Если ты говоришь сердцем, то сердце другого человека мгновенно поймет тебя. Это естественный закон любви — от сердца к сердцу, а не от сердца к голове или от головы к голове.

Внимательно прислушайся к себе. Часто ли тебе приходится оправдываться? Существует выражение: «Оправдываясь, ты обвиняешь себя». Разве ты виновен?

Если ты моешь посуду и вдруг разбиваешь стакан — как ты на это реагируешь? Подумай — ты разбил его нарочно? Может быть, просто ради шутки? Вряд ли. Почему же ты так строг по отношению к себе? Чтобы наказать себя и нейтрализовать чувство вины, твое подсознание притягивает «несчастный случай». Спроси себя, в чем ты чувствуешь свою вину, — и займись этим. Перестань себя винить; научись любить и принимать себя — и ты с легкостью сделаешь то же самое по отношению к другим.

Ты из тех, кто чувствует себя виноватым перед собой? Ты склонен к самокритике? Как часто ты зря ругаешь себя, обзывая последними словами? Чувствуешь ли ты себя «полным идиотом», забыв что-то сделать? А со своим лучшим другом ты ведешь себя так же или с ним ты мягче и больше ему прощаешь?

Твой лучший друг — это ты! Ты об этом забыл? Прости себя, прими себя и знай, что ты делаешь лучшее из того, что можешь. Когда ты научишься относиться к себе с любовью и добротой, те же чувства ты будешь проявлять к другим людям. Тебе гораздо легче будет увидеть их совершенство.

Упражнения к главе 19

1. Определи все свои страхи. Выбрав один из них, начинай действовать — предпринимай шаг за шагом, чтобы справиться с ним. Сделай то же самое со всеми остальными страхами, которые ты включил в свой список.
2. Составь перечень всего, в чем ты чувствовал себя виноватым за последние три дня. Рядом с каждым пунктом запиши, действительно ли ты был виноват или просто

«чувствовал себя виноватым».

3. Перечисли все «несчастные случаи», которые произошли с тобой за последнее время, и попробуй определить, в чем ты тогда чувствовал себя виноватым.

4. Почаще повторяй приведенную ниже аффирмацию, пока не смолкнет самый тихий голос в твоей голове, пока ты не перестанешь питать своей энергией страхи, которые ты сам создаешь. Эта аффирмация сработает независимо от того, как долго ты испытываешь беспокойство, сомнения или раздражение.

Я—единственный хозяин своей жизни, и я немедленно изгоняю и освобождаюсь от любого сознания во мне, кроме моего собственного.

Чем больше энергии ты будешь вкладывать в эту аффирмацию (а не просто мысленно повторяешь ее), тем сильнее будет ее влияние и тем скорее ты добьешься результатов. Лучше всего произносить ее вслух перед зеркалом.

В этой аффирмации упоминаются «другие сознания». Под этим термином я понимаю слабые голоса, которые подрывают твоё истинное «я», — голоса, порожденные неуверенностью и питаемые страхом. Откажись прислушиваться к ним — и они отомрут. Ты больше не будешь кормить их.

Человеку, ведущему упорную борьбу с хроническими страхами и фобиями, я настоятельно рекомендую повторять эту аффирмацию сотни, если не тысячи раз в течение суток, чтобы сбросить с себя негативные энергии. Через несколько недель тебе станет легче, и бороться со страхами будет проще. Ты можешь их преодолеть!

Глава 20. Эмоциональные основы

Существует семь фундаментальных потребностей, которые следует удовлетворять для поддержания оптимального эмоционального здоровья. Рассмотрим их в порядке важности. Чем больше питания ты будешь давать своему эмоциональному телу, тем скорее научишься владеть эмоциями.

Душу питает красота, которую мы видим своим внутренним и внешним зрением, которую воспринимаем сердцем. Она успокаивает разум и позволяет расслабиться физическому телу. Красота излучает вибрации более высокого уровня, чем нечто уродливое или обыденное. Тебе, несомненно, знакомо пьянящее чувство, которое возникает, когда ты видишь что-то потрясающе красивое, что трогает тебя, проникая в самую душу. Тебя охватывает глубокий покой и ощущение счастья, как будто в мире все хорошо, пусть даже на одно мгновение.

Как говорит пословица, «у каждого свое представление о прекрасном». Иными словами, как и любая другая реальность, красота определяется нашим восприятием. Если ты живешь, руководствуясь сердцем, то видишь любовь и красоту во всех и всем. У тех, чей уровень духовного развития выше, созерцание прекрасного вызывает блаженство.

На более приземленном уровне то, что окружает человека, служит определяющим фактором его эмоционального здоровья. Унылые или серьезно больные люди обычно не способны видеть прекрасное ни вокруг себя, ни внутри. Человек, окруженный уродством, — например, живущий среди скучных бетонных стен, лишенный любых контактов с природой (с деревьями, травой, цветами и т. п.), рано или поздно энергетически истощается. Он начинает пренебрегать своим внешним видом, у него может появиться тяга к самоубийству. В окружении уродства красоту даже визуализировать тяжело.

Прогуляйся по парку, по лесу или вдоль реки. Совершенная красота природы питает твоё эмоциональное тело. Попытайся осознанно «слиться, стать одним целым» с восходящим солнцем, с деревом и понаблюдай реакцию своего тела на всех уровнях — физическом, ментальном, эмоциональном и духовном.

Каждое мгновение и любые обстоятельства твоей жизни предоставляют возможность пережить прекрасное. Наслаждайся этими переживаниями, пока твоё сердце не наполнится. Тогда и твоя жизнь станет полнее и богаче. Начни с пищи, которую ты ешь, с одежды, которую носишь. Выбирай качество, а не количество. Помни, твоя кожа — самый крупный орган тела, и она очень чувствительна к тому, что с ней соприкасается!

По возможности, носи одежду из натуральных волокон, потому что многие искусственные волокна получены из нефти химическим путем. Твоя кожа впитывает эти яды, посылая их в тело. Токсичными для тела могут быть и некоторые красители, применяемые для окрашивания тканей. Одежда должна быть удобной, чтобы обеспечивать хорошее самочувствие и позволять твоим вибрациям проходить через нее.

Учись остро осознавать красоту вокруг и прими решение с этого момента руководствоваться прежде всего ею — независимо от того, предстоит ли тебе выбрать новый дом или сделать мелкую покупку. Прими и признай собственную внутреннюю и внешнюю красоту, принимай все комплименты, не говоря в ответ ничего, что бы их умаляло.

Проблемы с сердцем и органами дыхания возникают как показатель того, что ты подавляешь жизненную силу вокруг себя и отказываешься видеть красоту в жизни.

Выражением твоей индивидуальности, твоей сущности служит творчество. Отсутствие в жизни творческого выражения отрицательно сказывается на здоровье. Если ты постоянно занят монотонной работой, не получая от нее удовлетворения, компенсируй это творческими занятиями во время отдыха — пока не найдешь работу, которая будет тебя вдохновлять. Если же твоя работа связана с творчеством, у тебя может появиться желание уравновесить ее более земными делами — например, домашними хлопотами.

Каждый человек, независимо от пола, здоровья, возраста, уровня культуры или экономического положения, должен творить. Возможно, ты ничего не изобретешь и не нарисуешь новой Моны Лизы, но даже такое обычное дело, как приготовление обеда, может принести тебе удовлетворение, какое приносит любая творческая работа. Даже убирая дом или занимаясь его ремонтом, подходи к делу с выдумкой.

Каждый человек обладает особыми талантами и способностями, которые свойственны только ему одному. Оглянись на свое детство. Помнишь, как тебе нравилось писать или рисовать? То, что доставляет удовольствие, люди всегда делают лучше всего. Найди время, чтобы заняться рисованием, начни посещать художественную студию или курсы резьбы по дереву. Просто так, ради удовольствия.

Ты будешь удивлен, насколько это поможет тебе раскрыться. Тебя не должно волновать, годится ли для продажи то, что ты делаешь. Пусть тебя не заботят реакции других людей на сделанное тобой. Делай для себя! Я знаю много людей, которые «всегда мечтали написать книгу». Если ты один из них, начинай ее писать — просто ради собственного роста и удовольствия.

Люди обычно боятся выражать свои творческие способности. «Что, если то-то и то-то не понравится?.. Что, если это окажется недостаточно хорошо?». Довольно, выбрось это из головы! Будь самим собой, выражай себя — и качество твоей жизни резко улучшится. Как мы уже говорили в главе 12, творческие способности тесно связаны с сексуальностью. Ограничение творческого выражения сказывается непосредственно на горле и половых органах. Создавай свою жизнь сейчас!

Уверенность, под которой в данном контексте понимается уверенность в себе, — это способность выразить себя и открываться другим людям без страха, что тебя осудят.

Под уверенностью часто неправильно понимают мужество, упорство и дерзость. По-настоящему уверенный в себе человек доверяет своему внутреннему совершенству, он верит в него и поэтому не боится показаться несовершенным. Его открытость вызывает доверие в других людях, они открываются ему, потому что знают: раз он не осуждает себя, он не осудит и их.

Большинство из нас предпочитают открываться конкретным людям, рассказывая им о конкретных сферах своей жизни. Такому человеку и в голову не придет поделиться личными проблемами со своим начальником или, например, рассказать другу о своих сексуальных проблемах. Уверенный в себе человек тоже делает свой выбор, но он чувствует себя комфортно почти с каждым. Находясь в полном согласии со своей сущностью, он обычно в состоянии оценить, сможет или нет другой человек правильно

понять его открытость.

Помни, что «начальник» — это другое человеческое существо со своей собственной жизнью. Открывшись ему, ты посылаешь ему сообщение, что ты из тех, кто «играет в открытую». Это поможет установить доверие и прочные рабочие отношения.

Большинство людей отказываются открыться друг другу из страха, что их осудят. Если ты чувствуешь настоятельную потребность кому-то довериться — пусть далее малознакомому человеку, — обязательно сделай это. Подобная потребность — это подсказка со стороны твоей интуиции.

Уверенность в себе — это может стать твоим выбором. Уверенность не передается по наследству. Проявив готовность и начав действовать, ты научишься раскрываться. Недостаток уверенности в себе заставляет тебя «скрывать», кто ты есть, — это приводит к недостатку доверия со стороны других людей.

Неумение «открыться и освободиться» находит физическое отражение в органах выделения — почках, коже и кишечнике.

Важной эмоциональной потребностью является принадлежность — ощущение того, что ты являешься «частью чего-то»: группы, сообщества, семьи. Сознание своей принадлежности придает нам силы и вызывает ощущение, что все в порядке. Некоторые люди настолько со-настроены со Вселенной, что понимают и признают свое место в ней. Большинство же из нас просто хотят «найти свое место в этом мире». Так к чему же мы «принадлежим»?

Люди, лишённые ощущения принадлежности, чувствуют себя «потерянными» и начинают еще больше замыкаться, еще сильнее изолировать себя. Необходимо понимать, что ощущение принадлежности приходит изнутри. Только от тебя зависит, будешь ты активным участником жизни или нет. Только ты выбираешь место и время своей принадлежности.

Если ты по привычке ходишь в один и тот же ресторан, едешь отдыхать на один и тот же курорт или проводишь время с одной и той же компанией друзей, это показывает, что твое ощущение принадлежности недостаточно развито. Ты привязан к тому, что тебе хорошо знакомо, и чувствуешь себя неуютно в новом окружении.

Тебе еще следует понять, что мир принадлежит каждому из нас и что твое место там, где ты хочешь находиться. Тебя не могут ниоткуда изгнать. Все зависит только от тебя. «Принадлежность» к какому-то месту не обязательно означает, что ты хочешь там жить. Но где бы ты ни находился в данный конкретный момент (в бедности или богатстве), ты имеешь право в этот момент находиться там, где находишься. Поняв и приняв такое представление, ты научишься чувствовать себя комфортно в любых условиях.

Люди, у которых плохо развито ощущение принадлежности, часто пытаются заполнить эту пустоту алкоголем или неумеренностью в еде. Они обычно страдают от излишнего веса или проблем с пищеварением. Они могут позволять другим людям распоряжаться собой, чтобы компенсировать свое ощущение отсутствия принадлежности.

Надежда, «свет в конце туннеля» — ты, наверное, не раз слышал эту фразу. Если ты действительно оказался в подземном туннеле, из которого нет выхода, и убежден, что у тебя нет шансов когда-нибудь из этого туннеля выбраться, тебе может показаться, что жить больше не стоит. Зачем? Ведь ты все равно умрешь, правда?

Мысленно представь себе как можно более ясно подобную ситуацию, пока тебя не охватит чувство безнадежности и ощущение, что твой «огонь догорает». И вдруг ты осознаешь, что где-то из глубины туннеля пробивается слабый свет. Ты сразу же чувствуешь, как к тебе возвращается энергия и жизнь. Это и есть надежда. Какое бы препятствие ни встретилось на твоём пути, преградив выход из туннеля, ты знаешь: выход существует! Ты будешь идти к свету — к свободе!

Постарайся понять, что все в твоей повседневной жизни всегда делается к лучшему. Даже если ты не видишь или не понимаешь этого, существует Божественный Замысел, целостная картина. Что бы ты ни испытывал в данный момент, это является частью твоего

развития — это обучение, опыт.

Если ты идешь вперед и растешь, то у тебя внутри и в твоей жизни в целом будет больше света, больше тепла, больше любви. Никогда не теряй надежды! Человек, потерявший надежду, переживает депрессию, его кровяное давление понижается, так как пламя его начинает угасать.

Привязанность¹⁰ можно выразить с помощью прикосновения, слов ободрения, подарков, цветов, комплиментов, мелких дел (или крупных), голосом или просто теплой улыбкой. Если в твоей жизни недостает нежной привязанности, может быть, ты просто забыл посеять ее хоть немного?

Нередко люди легче привязываются к своим домашним животным, чем к другим человеческим существам. Часто можно наблюдать, как один из супругов сидит перед телевизором и ласкает свою собаку или кошку, а другой в это время предоставлен самому себе. Когда ты отказываешь человеку в любви, ты создаешь препятствие в ваших отношениях.

Моя подруга рассказывала, что они с мужем и дочерью сильнее почувствовали привязанность друг к другу после того, как умерла их собака. Им никогда раньше не приходило в голову, что они всю свою любовь отдавали собаке, пренебрегая друг другом. Помни, что источником всего на Земле служит энергия. Во что ты вкладываешь свою энергию, то ты и получишь. Вложенное будет расти, и ты пожнешь еще больше, но никогда не можешь получить меньше, чем вложил.

Чем больше ты позволяешь циркулировать своей энергии любви и привязанности, тем ощутимее будет вознаграждение. Исследования показали, что при удовлетворении всех основных потребностей ребенка (его кормят, пеленают и т.п.), но без проявлений любви к нему младенец может умереть! Нам необходима связь друг с другом!

Люди часто говорят «да» вместо того, чтобы сказать «нет», потому что нуждаются во внимании других людей, в их «любви». У нас есть потребность любить и быть любимыми. Взаимодействие друг с другом жизненно важно для каждого из нас. Наилучший способ взаимодействия — предложить свою помощь и знания, свою привязанность и любовь, ничего не ожидая взамен. Тогда поток никогда не прервется.

Если ты чувствуешь, что никак не влияешь на жизнь других людей, но твое окружение влияет на тебя, — такая ситуация серьезно бьет по равновесию в твоём теле. Поток твоей энергии останавливается, ты оказываешься за бортом, в еще большей изоляции. Установи контакт со своими чувствами — вырази их — покажи свою любовь и «оттай»!

Твои цели и задачи имеют решающее значение! По утрам они поднимают тебя с постели — это твои намерения. Если бы я попросила тебя за одну минуту назвать свои ближайшие цели (на 6 месяцев), цели на более продолжительное время (на 5 лет) и долгосрочные цели (на 20 лет), что бы ты мне ответил? Ты можешь назвать по три в каждой категории? Это может оказаться довольно трудным — особенно если их вообще не существует!

Если ты живешь, не ставя перед собой никаких задач, то жизненная энергия застаивается — она перестает течь, потому что течь ей просто некуда! Наличие цели повышает качество твоего существования — оно превращается в жизнь! Ставь перед собой конкретные цели — в том числе и грандиозные. Лучше чуть-чуть недополучить от крупной цели, чем сполна получить от малой.

Не бойся ставить перед собой цели — ты можешь их менять. Если ты принял решение за шесть месяцев выучить французский язык, а через месяц решил, что тебе больше по душе испанский, переключайся! Просто удостоверься, что ты продолжаешь идти вперед.

Необходимо хорошо понимать разницу между целями и желаниями. Цели вырастают из желания; начав действовать, ты превращаешь желание в цель. Например, ты хочешь иметь дом. Этот дом становится твоей целью с того момента, когда ты начинаешь что-то делать, чтобы его приобрести. Вложи свою энергию в достижение этой цели — начинай вырезать объявления из газет, посещать выставленные на продажу дома, учиться «чувствовать»

¹⁰ Affection – привязанность, любовь

рынок, мысленно обставлять свой дом и откладывать деньги.

Если я предложу тебе для крупного проекта вроде покупки дома начать откладывать по 10 долларов в неделю, ты скажешь, что я сумасшедшая. «Как могут помочь в покупке дома 10 долларов в неделю? На это уйдет вся жизнь!» А смысл в том, что это шаг в нужном направлении — ты говоришь своему подсознанию, чтобы оно начало вести тебя к твоей мечте!

Многие люди живут одни. Большинство из них хотели бы встретить свою «половинку», но не предпринимают никаких шагов в этом направлении. Вместо этого они проживают жизнь, глядя в телевизор. Так как же они надеются встретить свою половинку? Действуй — начни каждый день встречаться и разговаривать с людьми. Твоя половинка бродит где-то рядом.

Мечта становится реальностью, когда ты превращаешь ее в свою цель. Ты должен быть полон энергии и ясно чувствовать цель. Следи за тем, чтобы не проявлять излишней жесткости — сохраняй гибкость. Она нужна тебе, потому что дорога к достижению цели не будет идеально прямой. Идя по ней, ты можешь встретить много благоприятных вариантов. Держи глаза и уши открытыми и сохраняй открытым разум. Решив бросить какую-либо затею, не позволяй другим людям заставить тебя продолжать.

Когда ты решишь превратить желание в цель, не обсуждай это с другими людьми (особенно с теми, кто легко пугается и будет делать все возможное, чтобы тебя отговорить). Посоветуйся со своим сверхсознанием. Оно ясно даст тебе понять, действительно ли твоя мечта — это то, что тебе нужно.

Если ты не ставишь перед собой задач, если у тебя нет цели, ты всегда будешь ощущать нехватку энергии. Ты будешь испытывать подавленность, вялость и апатию. У тебя могут возникнуть проблемы с ногами, руками, глазами, ушами и носом.

Упражнения к главе 20

1. Прежде чем переходить к главе 21, возьми лист бумаги и запиши потребности своего эмоционального тела.

2. Определи, какими из этих потребностей ты пренебрегаешь. В какой эмоциональной подпитке ты нуждаешься?

3. Научившись удовлетворять свои эмоциональные потребности и подпитывать эмоциональное тело, ты постепенно овладеешь своими эмоциями и станешь хозяином своей жизни!

4. Ниже приведена аффирмация:

Теперь я намерен с уважением относиться к потребностям своего эмоционального тела и восстановить свое эмоциональное здоровье.

Часть пятая. Духовность и медитация

Глава 21. Гармония и равновесие

По-настоящему духовный человек понимает, что другие люди — это его зеркало. Это глубокое и удивительное открытие становится спасательным кругом для твоего развития. Осознав эту концепцию, ты замечаешь: чем больше любви и красоты ты видишь вокруг себя, тем больше любви и красоты отражается у тебя внутри.

Когда ты по-настоящему понимаешь и принимаешь, что все вокруг устроено именно так, как «должно быть», тебя охватывает покой. Попробуй представить, на что был бы похож наш мир, если бы все мы умели видеть Божественную Сущность и совершенство в любом человеке.

Даже самый незначительный критицизм, самое малое осуждение другого человека — отражение того, что ты осуждаешь и не принимаешь в себе. Критикуя или осуждая кого-то, ты словно говоришь: «Я — Бог, а другой — нет». По-настоящему духовный человек видит собственное совершенство, свою Божественную Сущность так же ясно, как совершенство других. Все мы — проявления Бога, но мы должны научиться выражать Его как единое целое.

Девятая симфония Бетховена — шедевр творческого гения, выражение Божественной

Сущности композитора. Она входит в резонанс с Божественной Сущностью каждого из нас, поднимая наши вибрации до уровня блаженного единства. Я уверена, тебе приходилось переживать божественный момент, когда ты «одно с музыкой» — когда музыка коснулась твоей души.

Если симфонию исполняет любитель, она оказывается выраженной согласно его ограниченным способностям. Но независимо от его уровня умения, сама симфония остается вдохновенной. По мере того как музыкант учится полнее выразить ее, он подходит все ближе и ближе к совершенству.

Это требует от него практики, упорства, ощущения цели и увлеченности. Но решающую роль играет его открытость посланию, которое несет музыка. Мы находимся на этой планете, чтобы научиться выражать Божественное Совершенство, и каждый из нас делает это на свой лад — в своем стиле — со своей скоростью.

При зарождении наших душ каждому из нас была дана мозаика — одинаковая для всех. Но поскольку каждый из нас уникален, то каждый собирает эту картинку по-своему. Кто-то справляется быстрее, кто-то медленнее. Одни начинают с края, другие подбирают кусочки мозаики по цветам. Большинство из нас расставляют фрагменты наугад, пытаются догадаться, что же изображено на картинке. В конечном счете, чтобы пройти весь путь развития, мы должны собрать ее полностью.

Критикуя и осуждая других за то, как они собирают свою картинку-загадку, ты тратишь свое время и энергию. Как ты можешь определить «правильность» действий другого человека? Если бы мы могли только учиться друг у друга, нам было бы значительно легче собирать свои картинки.

Аналогия с зеркалом поможет тебе понять, что любая твоя реакция на увиденное в другом человеке определяется твоим неприятием этого в себе. Оно находит в тебе отзвук, потому что ты отождествляешь себя с ним — будь то особенность поведения или черта характера. Твое сверхсознание посылает тебе сигнал: если что-то раздражает тебя в другом человеке, ты должен найти это в себе и разобраться.

Когда-то ты решил, что данная черта неприемлема для тебя, и с тех пор не позволяешь этой части твоего «я» выйти на свет. Ты больше не признаешь, кто ты есть. Научившись уважать себя, ты сможешь уважать других. В других, словно в зеркале, ты увидишь красоту, которая будет отражением твоей собственной внутренней красоты. Учись выражать собственную красоту.

Итак, вместо того чтобы осуждать поведение других людей и реагировать на него, признай тот факт, что эта черта характера свойственна тебе самому. Спроси себя: что было бы, если бы ты тоже придерживался подобной линии поведения? Что ты выигрываешь, поступая иначе? Сконцентрируйся на своей собственной мозаике — беспокоясь по поводу чужих картинок, ты пренебрегаешь своей. Собери ее! Чем больше таких картинок будет собрано до конца, тем ближе наш мир подойдет к совершенству!

Если кто-то попросит тебя о помощи, сделай все возможное, чтобы помочь. Мы здесь для того, чтобы вместе расти, но, прежде чем позволить себе войти в дверь, убедись, что она открыта. Если ты чувствуешь настоятельную необходимость кому-то помочь, сначала спроси у него разрешения. Просто скажи: «Я хочу сказать тебе что-то важное, мне кажется, это может тебе помочь. Ты не возражаешь, если я поделюсь с тобой своими соображениями?» или «Можно мне высказать свое мнение? Мне кажется, я могу предложить тебе нечто ценное, что может помочь тебе в этой ситуации».

Возможно, этот человек будет тебе искренне благодарен за помощь с его картинкой, но если он предпочтет собирать ее сам, ты должен уважать его решение.

Когда ты научишься видеть Божественное Совершенство во всех и во всем, твоя жизнь преобразится. Ты почувствуешь, что все время купаешься в энергии.

Все формы жизни во всей Вселенной суть выражение Бога. Каждому живому существу присуще врожденное понимание Божественного Закона — только человечество утратило с ним контакт и вынуждено учиться заново.

Особенностью духовно развитого человеческого существа является умение жить «здесь и сейчас». По мере того как темп жизни в нашем мире возрастает, делать это становится все труднее и труднее. Все, на что способно большинство из нас, — это «держаться» — и многие предпочитают «держаться» за прошлое. Держась за прошлое, ты держишься за накопленные, устаревшие мысли и вещи, которые тянут тебя вниз и замедляют твоё движение.

Это все равно, что взбираться вверх по лестнице, снимая за собой каждую ступеньку и кладя ее себе на плечи. Какую страшную ношу ты взваливаешь на себя! Ты держишься за свое прошлое? Оглянись вокруг. Твои шкафы, ящики комода, чердак и подвал забиты накопленным хламом? Ты колеблешься, не решаясь избавиться от него? Спроси себя, за что ты действительно держишься, и научись отпускать.

Теперь, когда ты решил очистить свое «внутреннее жилище», прибери и в своем реальном доме. Собери все вещи, которые в течение года лежали без дела, и раздай их. Направь в общий поток припрятанную энергию, чтобы она не засоряла твою жизнь.

Чем больше ты сможешь отдать, чем активнее будет круговорот, тем больше ты высвободишь собственной энергии и привлечешь к себе новой. Энергия, которая не находится в движении, используется неправильно. Это простой Закон Пустоты (один из основных Законов Прцветания) — для новых вещей и идей нужно расчищать место.

Многие люди привязаны к прошлому, но есть и такие, кто думает только о будущем. Они либо беспокоятся за него, либо ждут, что с ними произойдет. «Когда я выйду замуж, моя жизнь станет лучше... когда я куплю дом... когда у меня будет ребенок... когда я сброшу вес...» Жизнь совершается сейчас! Ты живешь сейчас! Будь счастлив, будь собой сейчас — и все придет к тебе. Чтобы ты мог действовать, твоя энергия должна быть сосредоточена на сейчас.

Научись думать в таком порядке:

- 1 — быть
- 2 — делать
- 3 — иметь

вместо «иметь, делать, а потом уже быть». Если ты из тех, кто говорит «Если бы я имел это, я бы смог сделать то-то и был бы счастлив...», ты никогда ничего не сможешь. Вот пример эффективного мышления: «будь счастлив, делай, что хочешь сделать, и ты получишь то, что хочешь получить».

Новая Эра только начинается — она основана на философии бытия, а не обладания. Все, кто продолжают настаивать на представлении, что «иметь» важнее, чем «быть», всегда будут оставаться неудовлетворенными. Освободиться от всего, чем ты владеешь, — еще не решение вопроса. Решение заключается в том, чтобы ОСВОБОДИТЬСЯ от своей привязанности к вещам и старым идеям. Освобождайся и расти, чтобы сфокусироваться на счастливом бытии — сейчас!

Не трать зря времени, беспокоясь о будущем. Сконцентрируйся на сейчас и верь, что твои собственные способности и Универсальный Закон Изобилия гарантируют твою обеспеченность. Ты становишься тем, что ты думаешь, — ты создаешь свою действительность. Собери свои ресурсы, держись твердо и найди точку равновесия. Будь собой, во всем своем совершенстве, и все будет так, как должно быть. Тогда ты сможешь уверенно двигаться вперед, к своим целям, к осуществлению всего, о чем мечтаешь!

Доверься своей внутренней божественности, пусть она направит тебя. Помни, когда случается что-то «неприятное», — это опыт, через который тебе необходимо пройти. Это сигнал со стороны твоего сверхсознания, что в мыслях, речах или делах ты вступил в противоречие с Законом Любви. Это твоя Божественная Сущность слегка подталкивает тебя локтем, чтобы ты не сбился с пути. Во всех делах всегда руководствуйся своим сердечным центром — и в твоей жизни будет происходить только хорошее.

Медитация поможет тебе успокоить ум, и ты сможешь услышать внутренний голос своего Сверхсознания. Это очень важно для твоего развития. Ежедневно занимаясь медитацией,

ты сможешь создать чистый и открытый канал для связи со своей Божественной Сущностью — своим лучшим другом и наставником.

Медитация — это не «релаксация»; это сосредоточенное молчание разума. Она позволяет собрать воедино все твои разбросанные энергии, чтобы создать антенну для Божественного.

Выделяй ежедневно по 20—30 минут, предпочтительно утром, перед завтраком. Если это невозможно, пытайся медитировать по крайней мере на пустой желудок — процесс пищеварения сильно отвлекает. Кроме того, когда желудок пуст, твои вибрации выше.

Для медитации тебе потребуется спокойное место, где никто не потревожит твоего одиночества. Если это возможно, сядь у окна, выходящего на восток, лицом к восходящему Солнцу. Спина твоя должна быть прямой, стопы опираются о пол, чтобы энергия могла свободно течь от нижних отделов позвоночника к верхней части головы. Включи спокойную музыку, если это поможет тебе отключиться от внешнего мира.

Повторяй фразу или просто слово — «мантру», — что поможет тебе собрать все мысли вместе. Постарайся подобрать слова, которые не будут вызывать в твоём воображении никаких образов и с которыми у тебя не связаны никакие конкретные визуальные ассоциации: например, «мир, любовь и гармония». Мантра, которую я рекомендую на своих семинарах, звучит следующим образом: «я есть бог, бог есть я». Чем чаще ты будешь повторять эти слова, тем больше ты сможешь помочь своему сверхсознанию найти способ выразить их в своей жизни.

Избавиться от мыслей — перестать думать — поначалу может оказаться трудной задачей. Прояви упорство, и оно окупится. Как и при физических тренировках, боль и неуклюжесть первых занятий постепенно проходят. Через несколько дней, недель или месяцев ты обнаружишь, что уже не можешь обходиться без медитаций.

Медитируя, ты научишься выключать ум и слушать голос своего Сверхсознания. Эти минуты принесут тебе множество прекрасных, глубоких переживаний. Ответы на волнующие тебя вопросы обязательно придут к тебе, и не обязательно во время медитации. Это может произойти в течение следующих часов и даже дней.

Если во время медитации ты почувствуешь физический дискомфорт в какой-либо части тела, просто признай его и понаблюдай за ним. Если ты расслабишься и признаешь этот дискомфорт, он исчезнет сам по себе.

Тебя наполнит такая любовь к своему телу, ты ощутишь такое единство с ним, каких ты никогда не мог себе представить. Ты начнешь понимать, что тело — дом твоей души, и, чтобы выразить ему свою благодарность, станешь лучше заботиться о нём. Тело начнет освобождаться от накопленных стрессов — поблагодари его за это.

Упражнения к главе 21

1. Перечисли некоторые особенности поведения, которые раздражают тебя в других людях.
2. Какие из этих особенностей ты видишь в себе? Если ты будешь достаточно честен с собой, результаты могут очень тебя удивить.
3. Признай в себе эти особенности поведения и спроси себя: «Чего стоит мне такое поведение? Что оно дает мне?»
3. Теперь составь перечень того, что восхищает тебя в других людях.
4. Какими из этих качеств ты обладаешь? Признай, что они есть в тебе, и пойми, что ты их заслуживаешь. Позволь себе быть таким же талантливым и замечательным, как человек, которым ты восхищаешься.
5. Не жалея времени на то, чтобы открыть себя, свои способности и таланты. Отправляйся в это захватывающее путешествие с открытой душой, принимая и любя себя.
6. Помни: Ты есть проявление Бога. Нет ничего, кроме этого Божественного Совершенства!
7. Ниже приведена аффирмация. Обрати внимание, что это та же аффирмация, что и в первой главе. Есть ли разница между тем, как ты воспринимаешь ее сейчас, и тем, как

воспринимал эту аффирмацию после прочтения первой главы?

Я—проявление божественного, я—бог, и я создаю все, что пожелаю. Сознывая это, я ощущаю огромную внутреннюю силу и глубокий внутренний мир

Заключение

Ты пришел на эту Землю с определенной целью — чтобы развиваться, расти и признать Божественное Совершенство в себе и в других.

Мы возвращаемся на этот земной план много раз, чтобы встретиться с самыми разными обстоятельствами. Возможность прожить различные жизни расширяет наш кругозор. Только таким образом мы можем научиться необусловленной любви.

Жизнь на Земле — великая привилегия, возможность пройти школу любви. Каждый момент жизни совершенен, поэтому прожить ее нужно в полную силу. В каждом своем воплощении старайся делать максимум того, что ты можешь сделать. Тогда твой путь к достижению духовных целей будет более коротким и не таким болезненным.

Школа жизни похожа на обычную школу: если ты зря тратишь время и отказываешься учиться, то будешь опять и опять возвращаться в тот же класс, пока не поймешь все как следует.

Время «между жизнями» можно сравнить с летними каникулами. К концу каникул ты начинаешь волноваться о том, чтобы «быть в форме». Ты обещаешь привести в порядок свои записи, выполнить все домашние задания, чтобы «этот год стал самым лучшим!» Ты очень хочешь, чтобы он скорее начался. Но, вернувшись в школу, ты забываешь о своих целях и намерениях. Многие из нас переживают нечто подобное в своей земной школе.

С другой стороны, некоторые ученики очень быстро продвигаются впереди на протяжении всего обучения сохраняют свои первоначальные стремления и энтузиазм. Случается даже, что они перепрыгивают через несколько ступеней. Такие ученики быстрее достигают внутреннего спокойствия. К какому роду учеников относишься ты? Решение зависит только от тебя, и ты в любой момент можешь измениться.

Когда ты научишься видеть Бога или Божественное Совершенство во всех и во всем, остальное само станет на свои места. Ты везде и во всем будешь видеть красоту. Ты будешь любить и принимать любого человека просто потому, что он здесь сейчас. Все твои страхи и негативные эмоции исчезнут. Ты больше не будешь рабом своего эго. Излучая здоровье и счастье, ты сможешь наслаждаться взаимоотношениями с другими людьми и с самим собой. Тебе всюду будет сопутствовать успех, на любом уровне — как в физической, так и в духовной жизни.

Чем больше ты, любя себя и других, будешь выражать своего внутреннего Бога, тем сильнее твой внутренний свет будет излучаться наружу — в мир. Ты станешь источником света, любви и служения другим — ты станешь подарком Бога для каждого, чья жизнь пересечется с твоей.

Я от всего сердца желаю тебе, чтобы твоя жизнь была полноценной и увлекательной, чтобы ты мог наслаждаться ею вместе с другими людьми. Может быть, ты наконец испытаешь покой и счастье, которых по-настоящему заслуживаешь.