

Путь Духа

靈氣

**Движение к свободе:
путь к просветлению**

Дон
Меллоушип



ВСЕ

Путь Духа

Дон Меллоушип

**Движение к свободе:
путь к просветлению**

ИГ "Весь"

2008

Меллоушип Д.

Движение к свободе: путь к просветлению / Д. Меллоушип — ИГ "Весь", 2008 — (Путь Духа)

Наши физические тела – это временные вместилища, сопровождающие нас в путешествии, которое может порой показаться долгим, полным тревог и печали. И мы должны обладать мудростью, чтобы найти свой путь и освободиться от всех печалей. В этой книге Дон Меллоушип рассказывает, как достичь просветления и обрести истинную свободу. Автор является преподавателем рейки – поразительного японского искусства целительства, которое творит то, что большинству людей кажется настоящим чудом. На основе рейки она создала программу духовного роста, включающую в себя упражнения по управлению гневом, преобразованию беспокойства, расширению сознания и принятию себя. Эта программа, при всей своей эффективности, очень проста: она строится на определенном положении рук и правильном дыхании; и человек, никогда не практиковавший какую-либо целительную методику, легко овладеет ей. «Книга будет полезна всем тем, кто тянется к своей душе, но не может найти то, что ищет. Я предлагаю путеводитель, который покажет вам дорогу, которую я выбрала для себя, и по которой вы тоже можете пойти – путь к свободе», – пишет Д. Меллоушип.

© Меллоушип Д., 2008

© ИГ "Весь", 2008

Содержание

Благодарности	6
Посвящение	7
Предисловие	8
Введение	9
Часть 1	13
Введение к первой части	13
Глава 1. Формирование связей	15
Упражнения	16
Формирование связей	16
Объединение троицы	20
Глава 2. Поиск направления и обретение наставлений	22
Упражнения	23
Поиски пути	23
Направляющий Свет	24
Часть 2	28
Введение ко второй части	28
Глава 3. Понимание гнева	30
Упражнение	32
Понимание гнева	32
Глава 4. Облегчение беспокойства	38
Упражнения	40
Преобразователь беспокойства	40
Решение проблем	45
Глава 5. Испытывать благодарность	47
Упражнение	48
Благодарность жизни	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Дон Меллоушип

Движение к свободе: путь к просветлению

Иисус сказал: Если те, которые ведут вас, говорят вам: Смотрите, царствие в небе! – тогда птицы небесные опередят вас. Если они говорят вам, что оно – в море, тогда рыбы опередят вас. Но царствие внутри вас и вне вас.

Когда вы познаете себя, тогда вы будете познаны и вы узнаете, что вы – дети Отца живого. Если же вы не познаете себя, тогда вы в бедности и вы – бедность.

Евангелие от Фомы, 1:2,3

Dawn Mellowship

«Passage to Freedom. A Path to Enlightenment»

Великобритания, издательство «O Books» (John Hunt Publishing Ltd., The Bothy, Deershot Lodge, Park Lane, Ropley, Hants, SO24 OBE, UK), издается по лицензии, выданной O Books, при содействии «Mediana Agency», Россия

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

© Dawn Mellowship 2008

© Издание на русском языке, оформление ОАО «Издательская группа „Весь“», 2011

Благодарности

Я искренне верю в то, что ничто в жизни не происходит случайно, и что каждый, кто встретился на моем пути, оказал на него влияние тем или иным способом. Я буду вечно благодарна совершенному Эндрю Хризостомоу, который показал мне мой высший путь и постоянно помогает мне верить в себя, который любит меня безусловной любовью и даже более того. Я всегда буду любить тебя. Микао Усуи, хотя тебя больше нет с нами, я благодарю тебя за то, что открыл мне прекрасное искусство рейки. Твой духовный дар был феноменальным, и я надеюсь, что смогу воздать должное твоей духовной работе. Мой брат, Питер Бразерстон, ты поразительный, веселый и любящий человек, ты так часто помогал мне самыми разными способами, и я никогда не забуду этого – я благодарю тебя. Я благодарна Кэролайн Кейл – ты вновь наполнила меня надеждой тогда, когда у меня уже не оставалось ее, и напомнила мне, куда я должна направить свой путь. Твоя помощь была бесценной. Я благодарна своей матери – за то, что она привела меня в этот мир. Я глубоко благодарна всем, кто помогает мне в моем путешествии по жизни.

Посвящение

Эта книга посвящается Богу и Эндрю Хризостому, за их бесконечную поддержку, руководство, любовь, силу и красоту, и Микао Усуи, основателю рейки, который обладал благословенным даром менять жизнь множества людей. Если бы не было этих троих, то я не была бы там, где нахожусь сегодня.

Предисловие

Мир XXI века страдает от жажды. Иногда эта жажда прекрасна, потому что заставляет миллионы людей пускаться в духовное плавание на поиски истинного смысла жизни, поиски своей души. А иногда она мучительна, потому что люди бессмысленно страдают по милости других людей или по причине страданий своего тела. Все мы обладаем внутренней силой, позволяющей нам освободиться.

Зачастую мы неправильно понимаем свободу, но когда на самом деле ее обретаем, она прекрасна – слишком прекрасна, чтобы ее можно было выразить скудным человеческим языком. Проход к свободе мы можем открыть, достигнув состояния единства или завершенности, соединившись со своими высшими «Я» – долго страдавшими душой, которые на протяжении всех наших жизней выносили наше физическое (и нередко губительное) существование.

Чтобы соединиться с этими душами, нам приходится или отправиться в долгое и тяжелое путешествие, или просто сделать один шаг вперед. На самом деле, это зависит только от нас. Простой ответ звучит так: «Ищите и обрящете». Тем, кто храбро отправляется в путь к просветлению, покажут дорогу, если они будут честны в своих поисках. Однако множество людей либо пропускают знаки, которые им посылают, либо настолько далеки от своих высших «Я», что их поиски оказываются бесплодными, поскольку эти люди совершенно слепы к истине. Большинство людей не осознают, что они бродят во сне, полностью опьяненные своим физическим существованием. Только когда мы соединяемся со своим высшим «Я», мы широко открываем глаза на свою истинную божественную природу и Вселенную и пробуждаемся от дремоты.

С помощью этой книги я сердечно приглашаю вас отправиться в путешествие вместе со мной. Я предлагаю вам обрести свободу. Те, кто хочет выбрать этот путь, – прочитайте эту книгу и следуйте за мной.

Дон Меллоушип

Введение

Все мы находимся в пути, независимо от того, знаем ли мы об этом, понимаем ли это и верим ли в это. Это дает нам возможность питать свои души, приобретать мудрость и достигать единства. Это выбор, который есть у всех нас. Захотим ли мы расти духовно или удовлетворимся чисто физическим существованием?

У всех нас есть возможность изменить свою жизнь. Если мы не помним ни о чем другом, то должны помнить хотя бы об этом. Некоторые люди могут стараться обрести счастье, пренебрегая своей духовной природой и превращая свою жизнь в погоню за физическими потребностями: заработать много денег, удовлетворить свои желания, приобрести побольше товаров. Тем не менее, если бы их спросили, действительно ли это является выбранным ими путем, они могли бы обнаружить, что ответ на этот вопрос существенно отличается от их первоначальных ожиданий. Путь, который мы выбираем, влечет за собой негативные или позитивные последствия. Мы все вынуждены жить в соответствии с принятыми решениями, и если бы человеку пришлось остановиться на секунду, чтобы поставить под сомнение свой выбор, он принял бы неверное решение. Если бы люди были вынуждены размышлять о том, счастливы ли они на самом деле, они бы не испытывали чувства удовлетворения.

Наши физические тела – это временные вместилища, сопровождающие нас в этом путешествии, которое может показаться долгим, полным тревог и печали. Однако та жизнь, которую мы ведем на земле, все существование нашего мира – всего лишь краткий миг по сравнению со всем нашим путешествием. В мгновение ока, когда закрываем глаза, мы совершаем тысячи выборов, а когда мы вновь открываем глаза, то должны принять последствия этих выборов. Мы должны обладать мудростью, чтобы найти свой высший путь и освободиться от сковывающих нас цепей, которые мы сами для себя создали.

Тех, кто занимается исследованием своей истинной духовной природы, эта задача может испугать. Самый простой ответ звучит так: «Ищите и обрящете», но в XXI веке жажда власти и стремление к духовности вступили в жесткий конфликт. Иногда эти желания сливаются, потому что люди склонны хвататься за власть. Является ли духовное истинно духовным, или нас пытаются обмануть? Мы мечемся между теми, кто искренне хочет помочь нам, и теми, кто жаждет нажиться на нашей уязвимости, теми, кто знает о наших поисках, и теми, кто так долго вел нас в ложном направлении.

Простой способ найти выход из этого затруднительного положения заключается в том, чтобы понять, что лучшим проводником является интуиция – давний друг, сопровождающий нас всю жизнь и призывающий услышать истину. У каждого из нас есть доступ к интуиции; мы можем слушать своего внутреннего наставника, учиться у своего высшего «Я», следовать своим высшим путем и открывать для себя то, к чему мы так долго стремились.

Поэтому всем тем, кто тянется к своей душе, но не может найти то, что ищет, я предлагаю путеводитель, который покажет вам дорогу, которую я выбрала для себя, и по которой вы тоже можете пойти, – путь к свободе.

Мудрость проистекает из знаний, когда вы по-настоящему свободны. Многие люди пребывают в заблуждении, что живут «дикой и свободной жизнью», когда на самом деле они являются рабами своей человеческой природы. Большинство образов, которые мы проецируем, – это далекий плач нашего истинного духовного «Я». Мы слишком заняты, пытаясь убажывать окружающих, тратя свою жизнь на чувство вины или просто игнорируя свою истинную цель. Все мы достаточно легко можем признать все это, однако гораздо сложнее сделать следующий шаг. За нашими плечами прожитая жизнь и все приобретенные рефлексy, с которыми нам предстоит покончить, но пример других людей говорит о том, что это возможно.

Итак, помня обо всем этом, я колебалась какое-то время, потому что мое путешествие было трудным, и мне потребовалось все мое мужество и вера в Бога, чтобы раскрыть свой истинный потенциал. Меня ограничивали особенности моих родителей и сверстников, и когда я пошла по своему духовному пути, в моей жизни воцарилось смятение. Я провела всю свою предыдущую жизнь в погоне за ложными целями, разрушающими мое здоровье и высшее «Я». К счастью, курс рейки воссоединил меня с моей истинной духовной природой, а благодаря суровым урокам и пониманию своего прошлого я смогла выбраться из клетки, которую построила сама для себя. Рейки – это один из инструментов открытия нашего истинного внутреннего потенциала и путь к просветлению. И при этом отнюдь не все станут изучать рейки, а из тех, кто выберет этот путь, отнюдь не все будут им пользоваться. Мне нужно было создать универсальный путеводитель, метод для раскрытия божественной реальности внутри каждого человека, той реальности, которой все жаждут достичь, если осмелятся признаться себе в этом.

И вот что я узнала после этого. Я села писать статью, и слова легко лились из меня, мне не приходилось вымучивать из себя мысли, а потом статья превратилась в книгу, путеводитель, с помощью которого каждый может найти свою душу – каждый, кто обладает честностью, целеустремленностью, преданностью и желанием быть тем, кем он может быть.

Эта книга разделена на главы, описывающие, как достичь различных целей, необходимых для путешествия по пути к просветлению и истинной свободе. В каждой главе обсуждается важность какой-то одной цели, даются упражнения, помогающие достичь этой цели, а при необходимости – объяснения того, как именно следует выполнять эти упражнения.

Я чувствовала, что не смогла бы написать эту книгу о свободе и просветлении, не посвятив одну главу рейки, поразительному японскому искусству целительства, которое творит то, что большинству людей кажется настоящим чудом. Занятия рейки радикально изменили мою жизнь – прямо с того самого мгновения, как я отправилась в путешествие к дому учителя рейки. С этой секунды моя жизнь претерпела резкие гипнотизирующие трансформации, которые позволили мне утвердиться на своем духовном пути и подарили мне озарения, о которых я ранее и мечтать не могла. Изучение рейки сродни постижению божественного откровения, и на самом деле это одно и то же. Рейки обладает способностью выволить жизнь человека из тьмы и обратить ее к Свету, чтобы человек мог увидеть истину о себе и Вселенной.

Люди часто погружены в сон, а рейки – это очень дружелюбный сигнал будильника. При должном прилежании и ежедневных занятиях можно достичь просветления. Рейки помогает абсолютно при всех болезнях и приводит в гармонию физическое, эмоциональное и духовное тела, чтобы мы могли осознать то самое неуловимое единство, к которому все втайне стремимся. Рейки – это клиническая терапия, духовный путь, вездесущая энергия; рейки обладает уникальной способностью быстро направить любого, кто начнет изучать это целительское искусство, к воссоединению с его высшей природой. После этого можно достичь просветления и самоисцеления. Вот что писал основатель рейки Микао Усуи:

«Рейки... тайный метод приглашения к счастью, чудесное лекарство от всех болезней».

Когда в этой книге я буду упоминать Свет Вселенной, Свет или Вселенную, я всегда буду иметь в виду Бога. Не бойтесь этого слова. Я использую его только потому, что язык не годится для описания реальности, стоящей за этой концепцией. В этом смысле слова не имеют значения. В моих глазах Бог и религия не являются синонимами. Я считаю Бога мыслящей и творческой энергией. Эта энергия повсюду – вокруг и внутри нас, но некоторые заперли ее в темный ящик и забыли о ее существовании. Использование света в упражнениях предназначено для того, чтобы помочь вам получить ключ от этого ящика и позволить Свету внутри вас осветить все вокруг. Не беспокойтесь, если вы не верите в какую бы то ни было творческую энергию; приведенные в книге упражнения помогут вам получить доступ к вашей внутренней мудрости.

Дыхательные упражнения используются для того, чтобы помочь вам излучать спокойствие и безмятежность, а также (что еще важнее), чтобы научить вас правильно дышать. Многие люди используют лишь часть от своего полного объема легких. При каждом вдохе кислород поступает в ваше тело – вы вдыхаете саму суть жизни. При каждом выдохе углекислый газ и токсины покидают тело. Если вы дышите неправильно, то эти токсины накапливаются, что оказывает негативное воздействие на здоровье и благополучие. Дышите глубоко и медленно. Учитесь питать свое тело.

Положение рук – это характеристика рейки, оно позволяет Свету и определенным аффирмациям концентрироваться в конкретных участках вашего тела ради его исцеления.

Сейдза – это стандартная поза в положении сидя, которая используется во время официальных церемоний в Японии. В этой позе ягодицы покоятся на пятках, а спина выпрямлена. Это положение используется также во многих японских боевых искусствах и в традиционном рейки для различных медитативных техник.

Агура – это неофициальная поза, используемая в японской культуре, когда вы сидите со скрещенными ногами.

Гасшо (или гассё) – это положение рук, которое является неотъемлемой частью рейки (это японское слово означает ладони, сложенные вместе во время молитвы). Само это действие создает связь внутри вас, если вы используете его вместе с соответствующими упражнениями.

Визуализация и намерение исключительно важны. Они используются в рейки и являются жизненно важной частью упражнений, предлагаемых в этой книге. Доктор Глен Райн проводил исследования по исцелению опухолевых клеток с помощью намерения и визуализации. Он обнаружил, что при воздействии соответствующего намерения и визуализации на раковые клетки, культивируемые в чашках Петри, их рост замедлялся на целых 39 процентов. При визуализации роста раковых клеток их количество увеличивалось на 15 процентов¹.

Когда вы будете пользоваться визуализациями и намерениями (или аффирмациями), предложенными в этой книге, делайте это осознанно и осмысленно. Вкладывайте в эти техники все свои силы. На первых порах вам может быть сложно, но ежедневные медитации существенно улучшат ваши способности и повысят уверенность.

Различные аффирмации, приведенные в данной книге, следует произносить определенное число раз. Это имеет свой смысл, поскольку числа обладают огромным значением. Поэтому я чувствую, что должна объяснить вам, почему я использую то или иное число в каждом из упражнений.

Число «1» означает начало жизни, Творца, часть Бога, живущую в нас.

Число «3» указывает на творческую силу и духовный рост, символизирует собой тройственную природу тела, разума и души. Это начало, середина и конец: рождение, жизнь, смерть и суть души.

Число «5» символизирует место встречи внутри человека, в котором соединяются земля и небо. Оно предполагает возвышение всех пяти чувств.

Число «7», чрезвычайно широко используемое в медитативных упражнениях, является числом Вселенной или макрокосма и ассоциируется с просветлением, единством, завершенностью и безупречной гармонией физического, эмоционального и духовного. Это совершенство и воплощение трансцендентности.

Число «9» означает совершенство и Царство Божье. Это священное число.

Число «17» символизирует Бога, или, если вам так больше нравится, Вселенную, Одного, который создает троих, которые создают четверых и так далее. Это то, что создает все сущее, то, что возвращает все эти вещи к Одному.

¹ Rein Dr. Glen, Ph. D. (Quantum Biology Research Labs), 1992, Effects of Intentionality on DNA Synthesis in Cultured Tumor Cells. – Примеч. автора.

Число «21» символизирует покорение нашей человеческой природы, замену ее интуитивным осознанием, связью с высшим духовным «Я».

Чтобы завершить каждое из описанных упражнений, я предлагаю вам поклониться Богу или Вселенной в знак уважения и благодарности за все те уроки, которые вы получили в жизни, а также за дар развивающейся в вас мудрости.

Проявляйте мягкость и терпение по отношению к себе. Откройте для себя истинное понимание. Раздражение, нетерпение и спешка лишь затормозят ваш прогресс.

Я искренне надеюсь, что вы получите удовольствие от чтения этой книги, и что она позволит вам обрести интуицию и постичь свою внутреннюю мудрость. Я умоляю вас: не верьте тому, что я говорю вам просто потому, что это написано в книге. Не верьте тому, что вам говорят другие просто потому, что они написали это в книгах. Но если вы внимательно прочтете слова, и они будут совпадать с вашей интуицией, то тогда извлеките из них, что вам нужно, и идите дальше.

Свет Вселенной внутри вас, не прячьтесь от этого Света, а возьмите Свет в руки, как драгоценность, и носите его с собой, чтобы искать и говорить истину этого Света и купаться в его красоте.

Дон Меллоушип

Часть 1

Духовные узы

*И познаете истину, и истина сделает вас свободными.
Евангелие от Иоанна, 8:32*

Введение к первой части

Без духовной связи, без Света, ведущего нас по пути, мы сбиваемся с дороги. Когда вы находитесь в поисках, то, увидев Свет, следуйте за ним – пусть он будет вашим проводником; никогда не отворачивайтесь от него.

Изменить свою жизнь к лучшему всегда трудно. Иногда эта задача выглядит неподъемным монолитом, и кажется гораздо проще замкнуться в своей скорлупе и стыдливо отказаться от любой ответственности, нежели сделать шаг навстречу трансформации. Здесь очень важно помнить о том, что учитываются даже самые маленькие шажки, и что у вас хватило мужества сделать первый шаг еще до того, как вы узнали, что вам предстоит сделать сотни таких. Потом вы оглянетесь назад и удивитесь тому, насколько вы выросли духовно и эмоционально – и как человек, и как душа.

Помните: наша жизнь здесь – это путешествие, и каким бы долгим и трудным оно ни казалось, на самом деле оно прекрасно и в любом случае стоит затраченных усилий. Попробуйте не думать в понятиях начала и конца, потому что жизнь представляет собой круг, а ваша душа вечна. Даже когда вы чувствуете, что достигли пика потенциала своей души, перед вами может возникнуть новая горная вершина, и начнется новое путешествие. Сохраняйте все моменты своего духовного пробуждения и знайте, что, если вы останетесь на своем духовном пути, в один прекрасный день вы достигнете просветления и истинного счастья. Гордитесь своими духовными достижениями и делайте правильный выбор.

Первая часть этой книги целиком посвящена тому, как сделать самый первый шаг. Итак, глубоко вдохните, и если вы серьезно настроены на саморазвитие и усиление духовного осознания, то приступайте к чтению и прилежному выполнению каждой медитации и упражнения. Речь идет не только о том, чтобы выполнять все предписанные движения, – осознавайте все моменты и все аспекты упражнений и своей жизни. Вы не просто повторяете аффирмации или бесцельно машете руками – у каждого движения есть особая цель, каждое слово несет энергию, а каждая визуализация создает позитивное умонастроение. Осознавайте свои мысли и действия – у них есть последствия.

Эта часть поможет вам укрепить духовные узы с самим собой. Жизненный опыт и негативные модели поведения зачастую отделяют нас от истинного высшего «Я» и интуиции. Ключом к прохождению духовного пути является соединение со своей истинной духовной природой, пробуждение голоса интуиции. Сохраняйте терпение и не проглатывайте одну главу за другой. Вам потребуется уделить какое-то время самому себе и возвышению своего сознания, причем делать это нужно в таком темпе, который подходит именно вам. Переходите к следующей главе только тогда, когда почувствуете, что полностью к этому готовы.

Как только интуиция усилится, и вы услышите то, что говорит внутренний голос, пытающийся направить вас в нужном направлении, вам необходимо будет научиться точно истолковывать советы своего духовного наставника и следовать им. Вторая глава первой части поможет вам научиться понимать наставления Вселенной и своей интуиции. Очень важно не просто слышать голос интуиции, но и обращать внимание на ее ценные послания. Интуиция нико-

гда не ошибается. Всегда доверяйте ей больше, чем чему-либо еще. Обретение правильного направления в жизни, своего собственного направления, подарит вам ощущение цели. Когда вы, наконец, точно узнаете, зачем пришли в этот мир, вам станет гораздо проще делать нужные шаги и следовать своим высшим путем.

Приступайте к чтению этой части и получите от этого удовольствие. Самое время начать доверять тому, что **вы** знаете. А знаете вы гораздо больше, чем осознаете!

Глава 1. Формирование связей

Перед тем, как прийти в этот мир, мы наслаждаемся блаженным пребыванием в утробе матери. Мы завершены и совершенны. Мы едины с собой и всем мирозданием. Выход в холодный грубый мир является нашим первым жестоким пробуждением. Для физического, эмоционального и духовного тел, пребывавших в тесном единстве в раю материнского лона, начинается период испытаний и постоянного усвоения уроков.

Если бы мы сохранили эти тесные узы на протяжении всей своей жизни, то оказали бы себе огромную услугу – мы никогда бы не утратили связь со своей истинной духовной природой. Если жизнь имеет негативные последствия, если наши отношения и взаимодействия в окружающей среде разрушительно повлияли на некогда существовавшие единство и целостность троицы, то мы утрачиваем связь и становимся изолированными. С этого момента жизнь превращается в постоянную битву. Физическое «Я» не может примирить свои требования с эмоциональным «Я». Духовное «Я» не в состоянии ни с кем общаться. Интуиция вроде бы замолкает, но на самом деле она пронзительно кричит – однако мы находимся в такой глубокой изоляции, что не слышим ее отчаянных призывов. Даже если мы и слышим ее, то только в отдельные краткие моменты, и отрицаем ее существование всей сокрушающей силой своего рационального мышления. Голос на задворках сознания постоянно шепчет нам: «Мы идем не туда, мы заблудились!» Мы же лишь качаем головой, и в разговор ввязывается эго: «Мы не заблудились, мы точно знаем, куда нужно идти».

Эта прекрасная связь может оказаться разорванной, и человек потратит несколько своих жизней на то, чтобы восстановить утраченное звено. Снова и снова он будет влачиться по жизни, выбирая ложный путь, пропуская знаки, посылаемые Вселенной, и однажды, сдавшись, вздохнет и скажет: «Когда же все пошло наперекосяк?»

У каждого из нас внутри есть сияющий Свет, служащий опорой на протяжении всей жизни, несмотря на всю ее скоротечность. Однако мы крутим выключатель до тех пор, пока этот Свет не начинает лишь слабо мерцать. Если мы не будем соблюдать крайнюю осторожность, он погаснет. Вот мудрый совет – выпустите его на свободу. Мы не можем рассчитывать на воспитание у себя добродетели человеческого сострадания, если будем оставаться изолированными существами, душами, пребывающими в заточении. Изолированный человек не в состоянии отличить интуицию от мысли, а рациональные рассуждения – от эмоции, плотскую страсть – от любви, а желание – от потребности. Поэтому люди начинают хотеть того, что на самом деле им не нужно, и не хотят того, в чем по-настоящему нуждаются. Эту тяжкую ношу тащит на себе большая часть человечества, и мы все должны освободиться от нее.

Отсюда следует, что самый важный урок нашей жизни заключается в том, чтобы воссоздать узы, которые мы разорвали, и привести в гармонию и единство изолированные тела – физическое, эмоциональное и духовное. Это единство и называется просветлением. Пока эти три тела скитаются по отдельности и тянут нас в противоположные стороны, у нас нет никакой надежды на достижение истинных свершений или обретение свободы. Когда мы достигаем просветления, наша интуиция, логика и физическое тело начинают двигаться в одном направлении. Мышление и интуиция становятся одним и тем же, перестают быть непримиримыми врагами. Мы превращаемся в идеальный круг, мы уже не отдельные фрагменты мозаики. Мы можем отделить факт от вымысла, желания от потребностей, а затем совершить удивительный переход к свободе на вечные времена.

Ниже я привожу два упражнения, которые помогут вам воссоединиться со своим высшим «Я».

Первое, которое называется «Формирование связей», позволит вам присоединиться к небесным звездам, безмятежно парить в космическом пространстве, возвыситься над повсе-

дневной реальностью. Вас поглотит белый исцеляющий Свет, который поможет яснее видеть и успокоит ваш болтливый разум; благодаря использованию аффирмации, визуализации и намерения вы сможете восстановить или укрепить связь. Если вы будете ежедневно выполнять эту практику в течение достаточно долгого времени, вы почувствуете, что ваше путешествие по жизни стало более целенаправленным, а интуиция усилилась. Вам станет проще принимать правильные решения в пользу своего личностного развития и роста.

Второе упражнение, «Объединение троичности», гораздо действеннее первого, поэтому выполнять их нужно именно в такой последовательности. Эта техника позволит глубже укрепиться связи между телом, разумом и душой и станет залогом того, что это единство будет сохраняться и в вашей повседневной жизни. Прикасаясь к пупку и лбу и закрепляя аффирмацию в этих зонах, вы формируете невероятно прочную связь между своим физическим и духовным «Я», которая улучшит общение между этими двумя телами.

Формирование связи – это самая первая стадия на пути раскрытия вашего истинного потенциала. Без этой связи мы оказываемся совершенно потерянными. Мы делаем плохой выбор, нас влечет не туда, потому что мы не слышим свой внутренний голос. Чтобы слышать его, мы должны соединиться со своей душой. Вам не нужно задавать вопросы, когда у вас появится эта связь, потому что, когда она возникнет, вы узнаете об этом изнутри. Задайтесь целью освободить свою внутреннюю божественную искру и посмотрите, куда это приведет.

Упражнения

Формирование связей

1. Сядьте поудобнее – либо на пол в позе сейдза (на колени, положив ягодицы на пятки, рис. 1), либо в позе агура (со скрещенными ногами, рис. 2), либо на стул (рис. 3). Проверьте, чтобы спина была выпрямлена. Положите руки на бедра ладонями вверх.

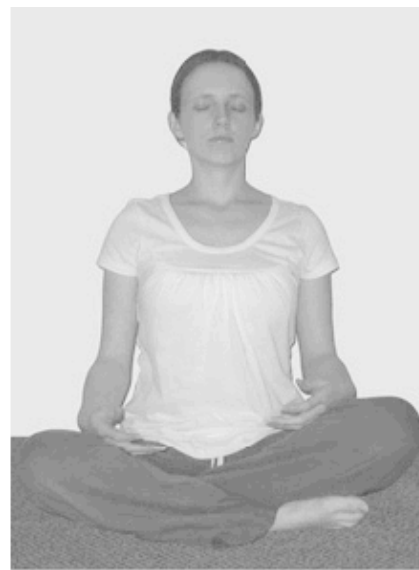


Рис. 1, 2, 3

2. Медленно закройте глаза и представьте себя счастливо парящим в открытом космосе. Вокруг вас нет ничего, кроме галактик, звезд и бесконечного темного неба. Дышите медленно и глубоко, делайте вдох через нос, направляйте воздух в живот, а выдыхайте ртом.

3. Представьте яркий белый Свет, настолько яркий, что на него почти невозможно смотреть, который льется вниз откуда-то издалека с неба. Представьте, что этот Свет сверху входит в вашу макушку в виде сияющего луча. Пусть этот Свет проходит через все ваше тело, от макушки до пяток. Делая выдох, почувствуйте, как он пульсирует в вашем теле. Делайте это в течение нескольких минут, пока не почувствуете себя полностью расслабленным и затерянным в пространстве.

4. По мере того, как вы будете наполняться светом, сложите руки в молитвенной позе (поза гасшо, или гассё) (рис. 4) на уровне груди. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз произнесите такие слова: «Я открываюсь божественной воле Вселенной».

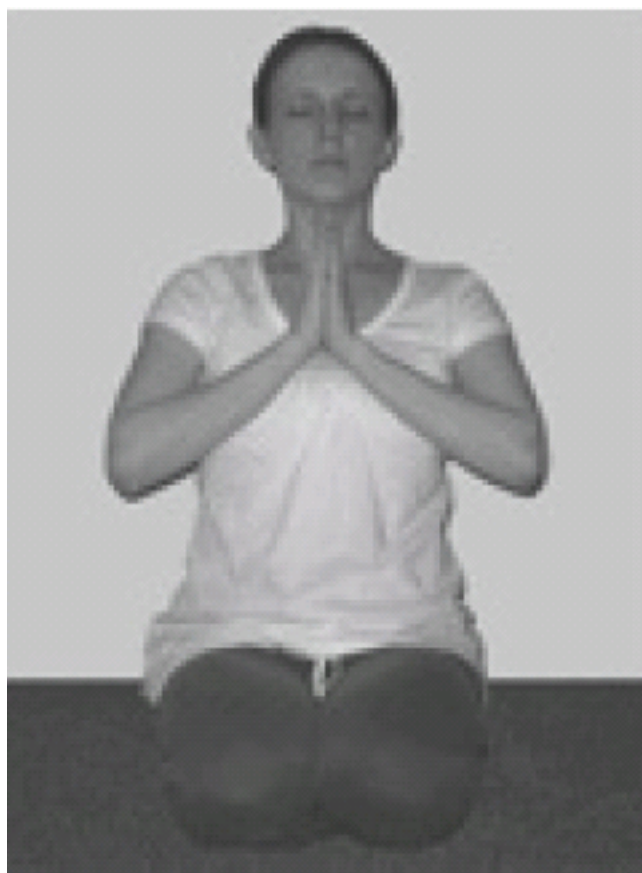


Рис. 4

5. Поднимите руки в положении гасшо над головой и положите их себе на макушку (рис. 5). Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз произнесите такие слова: «Я открываюсь своему истинному высшему „Я“»



Рис. 5

6. Положите руки на живот, прижав к нему ладони. Средние пальцы обеих рук касаются пупка (рис. 6). Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз произнесите такие слова: «Я разрешаю своему разуму, телу и душе исцелиться; я соединен с небом и землей».



Рис. 6

7. Повторите шаги с 4-го по 6-й 3–9 раз, сфокусировавшись на Свете.

8. Когда закончите, выдохните белый свет из тела и возвращайтесь во Вселенную. Снова сложите свои руки перед грудью (положение гасшо) и поклонитесь Вселенной.

Объединение троицы

1. Сядьте поудобнее – либо на пол в позе сейдза (на колени, положив ягодицы на пятки, рис. 1), либо в позе агура (со скрещенными ногами, рис. 2), либо на стул (рис. 3). Проверьте, чтобы спина была выпрямлена. Сложите руки в молитвенной позе гасшо на уровне груди.

2. Сделайте долгий глубокий вдох через нос, позволяя воздуху полностью наполнить легкие и проникнуть в живот, чтобы тот раздулся и стал выдаваться вперед. Задержите дыхание на несколько секунд и во время этой паузы представьте себе мощную и яркую молнию белого Света, падающую с неба и проходящую сквозь ваше тело в землю.

3. Делая очень медленный и глубокий выдох ртом, сокращая живот, представляйте, что этот Свет начинает распространяться внутри вас до тех пор, пока все тело не окажется погруженным в его сияние.

4. Повторяйте шаги 2 и 3 от 5 до 15 минут.

5. Прижмите руки, сложенные в положении гасшо, к центру груди, чтобы большие пальцы касались грудины.

6. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз произнесите такие слова: «Связь, которую я создаю, не может разорвать ни один человек. Святая троица внутри меня. Внутренняя мудрость пробуждается».

7. Поднимите руки, сложенные в положении гасшо, чтобы большие пальцы оказались на уровне лба («третьего глаза») (рис. 7), и повторите аффирмацию шага 6.

8. Опустите руки, сложенные в положении гасшо, так чтобы большие пальцы коснулись пупка (рис. 8), и повторите аффирмацию шага 6.

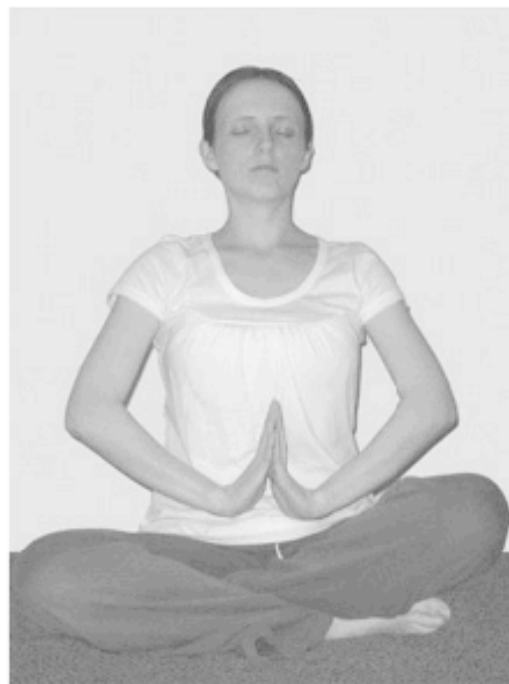


Рис. 7, 8

9. Поднимите руки в положении гасшо на уровень груди.

10. Повторяйте шаги 2 и 3 в течение 3 минут.

11. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз произнесите такие слова: «Эта связь усиливается день ото дня. Три моих тела составляют идеальное целое».

12. Посидите спокойно несколько мгновений, а потом поклонитесь Вселенной в знак окончания упражнения.

Глава 2. Поиск направления и обретение наставлений

Слишком часто перед нами оказывается широкий спектр направлений (зачастую противоположных), которые мы можем выбрать в своей жизни. На самом деле, существуют только два пути – **физический** и **духовный**. Бывают времена, когда нам позволяют немного поэкспериментировать с каждым из этих путей, но в какой-то момент мы должны сделать твердый и окончательный выбор. Какой путь мы выберем? Хотим ли мы духовных свершений и расширения своего вселенского сознания или предпочтем наслаждаться удовольствиями, которые сулит физический путь? Делайте свой выбор самостоятельно, когда будете окончательно готовы к нему. Не идите на поводу чужого мнения и, разумеется, не совершайте выбор из страха. Только **вы** знаете, какой выбор будет правильным для **вас**.

Отсюда неизбежно следует, что, когда мы устанавливаем более глубокие связи со своим духовным «Я», нашей жизнью начинают руководить в большей степени. Свет, который сияет внутри нас, показывает нам путь и подталкивает к благу, иногда мягко, иногда настойчиво, в зависимости от того, что нам нужно в тот или иной момент. Мы можем ощутить истинную завершенность только в том случае, если следуем по своему высшему пути. Могут быть мимолетные моменты изобилия и эйфории и в обычной жизни, но истинное путешествие к счастью ожидает нас на духовном пути. Это путешествие на земле может показаться поразительно коротким или удручающе долгим, но сохраняйте терпение: земная жизнь в масштабах Вселенной – всего лишь краткий миг.

Говоря о разделении этих путей, я не имею в виду, что мы можем быть физически не заземлены. Напротив, выражаясь метафорически, наша голова должна быть в небесах, а ноги прочно стоять на земле. В таком случае мы можем стать мостом между небом и землей, полностью заземлившись и выполняя свою роль на этой планете и одновременно приобретая высшую мудрость небес, или Вселенной.

Физический путь подразумевает, что мы не ставим перед собой духовных целей, а в жизни руководствуемся исключительно физическими желаниями. Этот путь в конечном итоге никогда не приводит к единству, поскольку по-настоящему духовной сущностью движет цель на земле, а не одержимость земными желаниями.

Разумеется, всем без исключения хотелось бы произвести позитивные духовные изменения в своей жизни, но одного желания мало, нужно еще знать способ, позволяющий сделать это. Как я уже говорила, окружающие нас люди предлагают нам тысячи направлений, но на самом деле путей только два – физический и духовный. Помните об этом выборе. Мы должны бодрствовать, чтобы осознавать знаки, посылаемые Вселенной. Поверьте мне, нам посылают множество знаков. Большинство людей, в том числе и я сама, остаются слепы к тем знакам, что посылает им жизнь, или неправильно толкуют их. Я потратила много лет своей жизни, пропуская знаки, до тех пор, пока не отправилась поездом на курс рейки и не увидела в окне огромный плакат «Готовься к встрече со своим Богом». В тот момент я поняла, что моя жизнь должна измениться навсегда, – так и случилось.

Самая важная вещь, которую я уже говорила и которую хочу повторить вновь: «Ищите и обрящете». Однако ответы на самые важные вопросы следует искать **внутри себя**. Если вас мучает какой-то вопрос, задайте его Богу. Если вы не верите в Бога, то направьте свой вопрос Вселенной. Если вы не верите ни в то, ни в другое, просто доверьтесь своему внутреннему голосу. Задайте вопрос, и вам обязательно покажут направление. Не бойтесь задавать вопросы – слова были созданы как раз для этого. Не бойтесь поисков – благословенны ищущие.

Упражнения, описанные ниже, помогут вам подключиться к интуиции и понять, на чем вы должны сосредоточить свое внимание во время духовного путешествия.

Первое упражнение, которое называется «Поиски пути», поможет вам найти направление в жизни, оценить свою прозорливость и признать, что вы ищете высшую цель.

Постоянное повторение аффирмации укрепит внутреннюю решимость узнать свою высшую цель и достичь ее.

Второе упражнение, «Направляющий Свет», поможет вам освободить свой дух от оков физического существования. Вы выйдете за привычные рамки мышления и укрепите жизненно важную связь тела, разума и души. Как только вы достигнете этого состояния, вы сможете отделить физическое мышление от духовных наставлений. Это, в свою очередь, поможет вам принимать те решения, которые будут наиболее благоприятны для вашего высшего «Я» и божественного пути.

Склоняясь во время выполнения этой техники, вы демонстрируете смирение перед лицом высших сил и укрепляете постоянную готовность следовать наставлениям.

Если вы будете достаточно регулярно выполнять эти упражнения, то окажетесь на верном пути к знанию истины Вселенной, которая скрыта от множества людей. Старательно выполняйте эти упражнения. Внимательно следите за посылаемыми вам знаками.

Упражнения

Поиски пути

1. Лягте в удобной позе на коврик для йоги, на пол или на кровать. Положите руки под голову, сцепив их на затылке, чтобы голова лежала на ладонях, а локти – на земле (рис. 9).



Рис. 9

2. Через нос сделайте глубокий вдох, очень медленно, на 4 счета. Задержите дыхание на 4 счета, а затем сделайте выдох через рот на 4 счета. Задержите дыхание на 4 счета, а затем повторяйте весь этот процесс дыхания в течение нескольких минут или до тех пор, пока не почувствуете, что расслабились.

3. Закройте глаза и визуализируйте, что ваше тело и все пространство комнаты залиты прекрасным ярким белым Светом. Сделайте медленный и глубокий вдох (без счета).

4. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, от 5 до 20 минут произносите такие слова: «Я ищу свой высший путь на земле, чтобы познать истину».

5. Когда закончите, сядьте, выпрямив спину, сложите руки в молитвенное положение (гасшо) перед грудью и поклонитесь Вселенной, сказав про себя: «Я благодарю тебя за твои вечные наставления и любовь».

Направляющий Свет

1. Сядьте поудобнее. Можете принять позу сейдза (сесть на колени, положив ягодицы на пятки). Проверьте, чтобы спина была выпрямлена. Сложите руки в молитвенной позе гасшо на уровне груди. Поднимите руки в положении гасшо над головой (рис. 10).

2. Поверните ладони наружу (рис. 11).

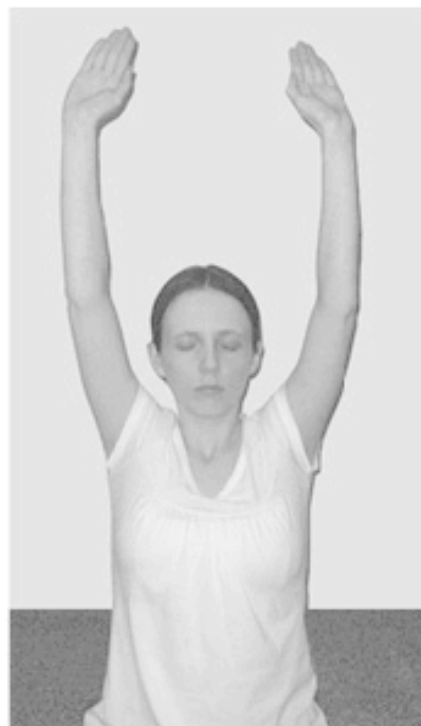
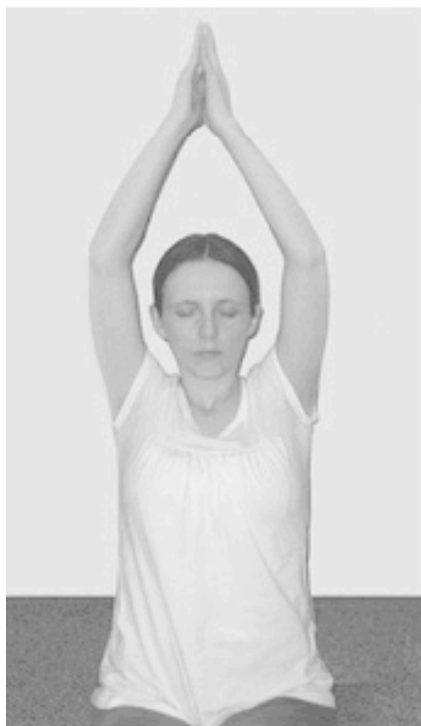


Рис. 10, 11

3. Лягте ничком на пол, чтобы колени оставались согнутыми, лоб лежал на полу, а руки были простерты вперед (это почти поза эмбриона). Ладони должны касаться пола (рис. 12).



Рис. 12

4. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз произнесите такие слова: «Пусть Свет Вселенной направляет меня, чтобы я не прятался в своем физическом состоянии».

5. Поднимитесь с земли и сядьте прямо (рис. 13). Снова сложите руки в молитвенную позу гасшо и поднимите их над головой (рис. 14).

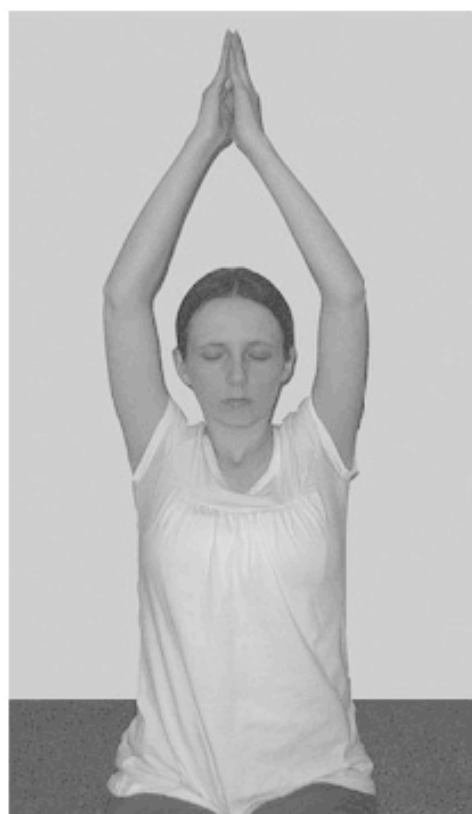


Рис. 13, 14

6. Опустите руки, сложенные в позе гасшо, на уровень груди (рис. 15).

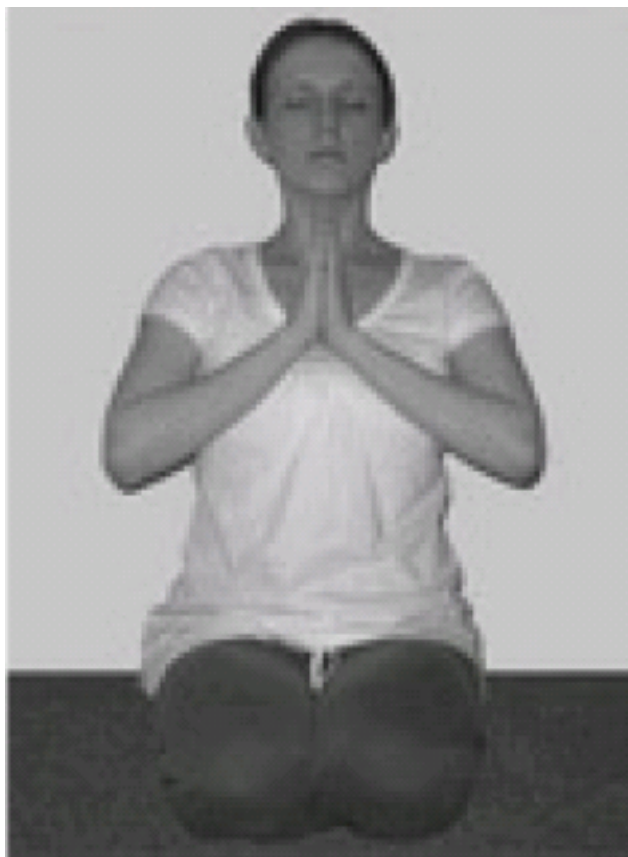


Рис. 15

7. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, скажите: «Я соединяю свое сердце...», затем опустите сложенные руки на уровень живота (рис. 16) и продолжайте: «... свое тело», затем поднимите сложенные руки на уровень середины лба (место «третьего глаза») (рис. 17) и продолжайте: «...и свой дух для осуществления божественной воли на земле».

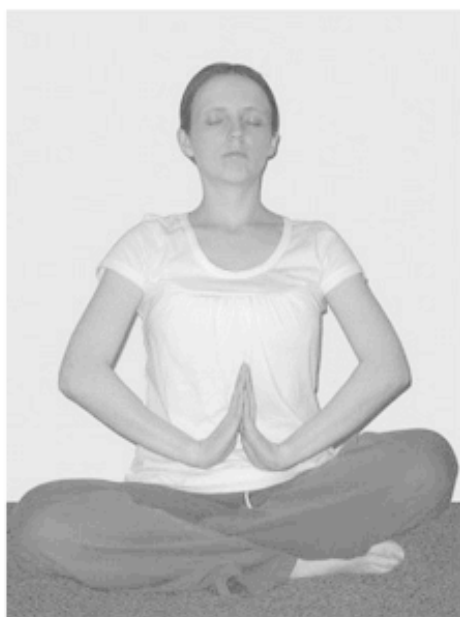


Рис. 16, 17

8. Повторяйте весь процесс столько раз, сколько захотите (от 5 до 25 минут).
9. В конце поклонитесь Вселенной, сложив руки в молитвенной позе гасшо на уровне груди.

Часть 2

Быть правдивым к своей жизни

Введение ко второй части

Самая трудная задача – это смотреть жизни прямо в лицо, но как только вы примете последствия своих поступков, вы сможете стать мудрее и идти вперед. Руководствуйтесь во время своего путешествия правильной жизнью и правильным мышлением – и вы достигнете Света.

Всем нам следует взглянуть в лицо своим обязанностям в этой жизни, нравится нам это или нет. Всем надо осмелиться делать это каждый день – в противном случае в будущем нас ждут страдания. Мы пришли на эту планету, чтобы усвоить уроки своей жизни, спокойно и трезво взглянуть на то, что мы сделали, и согласиться с тем, что мы совершили определенные ошибки. Если мы в состоянии признать свои ошибки и достаточно прозорливы для того, чтобы увидеть последствия своих действий, у нас есть возможность стать свободными.

Ошибки неизбежны, но если вы на них учитесь, это способствует духовному росту. В противном случае в жизни материализуется множество проблем, а саморазвитие откладывается или прекращается.

Одна из самых трудных вещей, которые мне пришлось сделать в этой жизни, – это прямо посмотреть на те промахи, которые я совершила. Нет ни одного дня, когда я бы забывала о своих ошибках, потому что возможность учиться на них ведет к росту и помогает окружающим делать то же самое. Бывают моменты, когда всем нам хочется спрятаться от истины. Многие люди проводят всю свою жизнь, уклоняясь от реальности, но рано или поздно она их настигает – на самом деле, она настигает нас всех в один прекрасный день. Как бы грубо это ни звучало, но истина зачастую вызывает беспокойство.

Многие обитатели мира XXI века заперты в ловушке мечтаний, которые делят всю жизнь. Одни предпочитают существовать в этом сновидении, считая его нормальным состоянием, другие искренне уверены, что бодрствуют, хотя на самом деле совершенно отравлены мечтами. Если вы закричите им: «Пробудитесь!» – ваш голос никто не услышит, он окажется за пределами возможностей их восприятия.

Эти люди бесцельно слоняются, замороженные сверканием бриллиантов, обаянием золота, обещаниями богатства, власти и уважения. Их эго жаждет поглаживаний, утешений и исполнения желаний. А затем, когда они, в конце концов, низвергаются вниз, они становятся слабыми, иррациональными и преисполненными горечи. Они зарываются головой в песок и начинают стенать: «О, жестокий мир, как ты мог допустить, чтобы это произошло со мной? Что я сделал, чтобы заслужить эти несправедливости, печаль, слезы и боль?»

Очень просто втянуться в эту игру с обвинениями – она означает, что мы стараемся избежать взятия на себя ответственности и не хотим менять свою жизнь. Но все дело в том, что такая линия поведения никогда не приведет нас к счастью или саморазвитию, потому что до тех пор, пока мы стараемся переложить ответственность на кого-то другого, мы отрицаем свою духовную природу и приносим вред как путям окружающих, так и своему собственному пути. Возьмите ответственность за свои действия. Это звучит избито и банально, но это так. Если вы сможете взять ответственность на себя, вы сможете питать свою душу и стать гораздо более счастливым и преисполненным мира человеком.

Нам не следует обвинять Бога и Вселенную в собственных несчастьях. Человечество само возвращает все свои беды. Мы плачем: «Ну почему я?» – но именно мы должны взять свою жизнь под контроль, твердо и спокойно посмотреть на себя и увидеть, где мы идем не в том направлении. Только когда мы на самом деле ощутим болезненность своих поступков, примем эту боль как благословение и жизненный урок и возьмем на себя ответственность, только тогда к нам придет осознание рая – истинного единства и завершенности. Когда вы сможете правдиво посмотреть на свою жизнь, понять все живое, узнать Вселенную и свое место в ней, тогда вы пробудитесь ото сна, и истина откроется вам.

Истина. Вы можете спросить: «Что есть истина? Неужели истина одна для всех?» Вы сможете узнать истину только тогда, когда разовьете у себя высшее сознание, когда сумеете видеть общую картину. Когда вы достигнете этой вершины, истина станет настолько очевидной, что вы не сможете более игнорировать ее, как бы ни пытались. Чтобы достичь этой стадии, внутри вас должны произойти определенные изменения. Я разработала методы, которые помогут вам увидеть, как эти изменения в вас происходят. Не считайте, что мир таков, каким он предстает перед вами. Видьте его таким, каков он есть на самом деле.

Вторая часть состоит из глав, каждая из которых объясняет, каких целей вам предстоит достичь, и как вы можете сделать это с помощью специальных упражнений. Вы узнаете, как понимать и контролировать свой гнев; отпускать беспокойство; узнавать последствия своих поступков; быть ответственным и знать истину и все, что она означает. Как всегда, регулярно выполняйте предложенные упражнения, и ваша жизнь изменится к лучшему. Мы должны уделять внимание своей жизни, если хотим, чтобы из нее что-нибудь получилось. Просветленные знают, как сократить путь.

Глава 3. Понимание гнева

Все мы иногда испытываем гнев, а некоторые люди постоянно пребывают в этом состоянии. У многих из нас нерешенный гнев появился еще в раннем детстве и копился по мере того, как мы выросли и испытывали все новые и новые эмоциональные травмы. Складывается впечатление, что в XXI веке практически из каждого из нас сочится ярость. Направляя гнев не в то русло, мы можем причинить себе физический, эмоциональный и духовный ущерб, разрушив собственное здоровье и благополучие.

Будучи людьми, мы склонны испытывать ужасное раздражение по поводу тех вещей, которые не в силах изменить. Да, это способно вызвать досаду, если ваш автомобиль застрял в дорожной пробке и на обычный путь на работу пришлось потратить в два раза больше времени. Но, в конце концов, все, что вы можете с этим сделать, – это впасть в раздражение или принять ситуацию. Нужно учиться отпускать свой гнев, вместо того чтобы позволять ему контролировать нас. Мир полон таких чудовищных несправедливостей, что у нас есть полное право негодовать по этому поводу. Однако нет никакого смысла предаваться раздражению постоянно. Лучше сосредоточить свое внимание на тех областях, на которые вы в состоянии повлиять, изменить то, что вы можете изменить, и принять то, что изменить не в силах.

Люди одержимы идеей полностью контролировать свою жизнь, но в реальности мы все подвластны воле Вселенной и мало что способны контролировать. Лучше, если нами будет руководить Вселенная. Если вы попытаетесь контролировать ее, вам очень скоро покажут, кто является настоящим боссом. Поэтому отпустите ситуацию, отдайтесь руководству Вселенной и станьте свободными.

Иногда мы начинаем изливать гнев на самых слабых и уязвимых людей, оказавшихся рядом. Зачастую такими людьми оказываются наши дети, на которых мы – намеренно или бессознательно – и выплескиваем отрицательные эмоции. В результате мы порождаем еще одно поколение эмоционально ущербных и духовно низких людей.

Мы не можем эволюционировать духовно, если не в состоянии контролировать и понимать свой гнев. Но мы точно так же не можем эволюционировать, если мы его подавляем, потому что это разрушает нас на всех уровнях, не говоря уже о том горе, которое это приносит близким. Мы очень часто думаем о себе как о зрелых и мудрых взрослых, но внутри каждого из нас визжит раздражительный трехлетний ребенок, который хочет идти своим собственным путем. Неумно пользоваться своими эмоциями для того, чтобы манипулировать людьми – как с помощью слез, так и посредством агрессии. Оба эти способа, несомненно, очень действенны. Однако если мы прибегаем к их помощи, это говорит об отсутствии ответственности, нежелании расти и становиться взрослыми, а все мы в какой-то момент должны вырасти.

Ключ таится в том, чтобы дать возможность говорить своему разуму, но исходя из интуиции, а не грубых суждений. Если кто-то причинил вам огорчение, разберитесь с этой ситуацией интуитивно и объективно. Сделайте глубокий вдох и выскажите четко и убедительно все, что касается лично вас, избегая неистовых выпадов в адрес обидчика. Агрессия не заставляет людей с большей готовностью принять вашу точку зрения – на самом деле, она приводит к прямо противоположному результату. Люди, в силу своей человеческой природы, сразу же демонстрируют оборонительное и враждебное поведение, когда сталкиваются со слепой яростью.

Если это возможно, постарайтесь выйти из ситуации и начать нормальную дискуссию; говорите с непреклонной убежденностью – этим вы достигнете гораздо большего. Это особенно хорошо действует в случае с детьми. Только представьте себе, каково это – быть ростом всего в метр с хвостиком, когда над вами нависает краснолицый орущий гигант, извергающий из себя бессмысленные угрозы в ваш адрес. Если ваш ребенок плохо ведет себя, вам надо

наклониться, посмотреть ему в глаза и твердо и в доступной для него форме объяснить ему свою печаль по поводу его поведения.

Если вы всю свою жизнь подавляете эмоциональные травмы и остаетесь пассивным, то это совсем не похоже на свободное самовыражение в описанных выше ситуациях. Однако со временем, прикладывая усилия и выполняя упражнения, описанные в этой главе, вы сможете находить нужные слова, чтобы объяснить окружающим, что вы на самом деле чувствуете. Когда вы сумеете отпустить свой гнев, сохранять спокойствие и духовно подниматься над ситуацией, вы сможете начать воспринимать общую картину, путь Вселенной.

Красота путешествия по высшему пути и приобретение более высокого уровня сознания заключается в том, что ситуации, которые некогда загоняли вас в состояние сильного стресса и выбивали из колеи, начинают казаться совершенно незначительными. Как будто вы стали ростом в 30 метров и глядите вниз с этой высоты – эти гневные агрессивные люди кажутся такими крошечными и скучными. Вы увидите души, которые заблудились в чистилище и испытывают страдания. Возвыситься над всем жизненно важно для разрешения любой ситуации.

Когда вы находитесь в конфронтации с кем-то, с чьей стороны ощущаете угрозу, попробуйте разъединиться с ситуацией и почувствовать, как поднимаетесь над ней. Представьте себе, что ваше тело растет и дотягивается до неба. Посмотрите вниз и увидите, как ваш оппонент становится все меньше. Смотри в небо и наблюдая за полетом величественных могучих птиц, подумайте следующее: «Почему там, на земле, этот человек создает так много шума из ничего?»

Когда вы научитесь делать это, вы сумеете сохранять внутреннее спокойствие, которое никто не сможет поколебать в вас, некую неодолимую веру. Подняв голову к небу, вы обретете ясность и четкость видения и благодаря этому точно будете знать, что нужно сказать разгневанному человеку, с которым вам пришлось столкнуться. Он пытается украсть вашу драгоценную энергию, на сознательном или бессознательном уровне. Все достаточно просто – не позволяйте ему делать это. Если аргументы разгневанного человека требуют реакции, изложите свою позицию и уходите прочь. Если этот человек просто насмехается над вами ради собственного удовольствия, то не стоит даже удостоивать его ответом. Отвернитесь. Вы будете удивлены, насколько быстро люди определенного сорта теряют к вам интерес, когда понимают, что у них нет над вами никакой власти.

Люди, жаждущие власти над окружающими, питаются уязвимостью. Если вы сильны, уверены в себе и отличаетесь твердостью взглядов, они быстро оставят вас в покое, потому что вы обладаете истинной силой духовной связи, которая превосходит любую физическую власть, которой они когда-либо будут обладать.

Осознавайте гнев – как свой собственный, так и других людей. Вы можете обнаружить сходство в гневных реакциях себя самого и тех, кто окружает вас. Понаблюдайте за тем, какие плоды приносит их гнев. Увидьте негативную и враждебную атмосферу, которую они создают, и извлеките из этого уроки. Возьмите ответственность на себя. Дайте клятву справляться со своим гневом здоровым продуктивным способом, чтобы извлечь пользу для себя и окружающих.

От гнева может быть невероятно сложно избавиться, особенно если он копился всю жизнь в нашем хрупком земном теле. В какой-то момент нужно начать разбираться с корнями ярости. Если пренебрегать причиной гнева, он будет накапливаться и усиливаться – до тех пор, пока не разрушит нас как личность или не причинит вреда окружающим.

Приведенные ниже упражнения помогут вам понять свой гнев, увидеть его истинные причины и избавиться от него во имя духовного роста и мира в душе. Свет, используемый в этих упражнениях, поможет вам вывести гнев наружу, исцелиться эмоционально и с помощью аффирмаций культивировать безмятежность в своей душе. Используемое положение рук позволит вам протолкнуть вселенскую энергию в главные органы своего тела. Выполняйте это

упражнение как можно чаще, и со временем частота вашей энергии возрастет. Позвольте себе воспарить над всем и увидеть общую картину – и вы окажетесь на верном пути к обретению истины.

Упражнение

Понимание гнева

1. Встаньте, выпрямив спину и опустив руки по сторонам. Плечи должны быть опущены и расслаблены (рис. 18). Поймите в таком положении примерно 30 секунд.



Рис. 18

2. Медленно сложите руки в молитвенную позу (положение гасшо) перед грудью. Дышите очень медленно и глубоко, вдыхая через нос, а выдыхая через рот.

3. Визуализируйте яркий белый Свет, настолько яркий, что на него почти невозможно смотреть, который спускается откуда-то издалека из пространства. Увидьте, как этот Свет сверху входит в вашу макушку в виде сияющего луча – пусть он пройдет через все ваше тело, от головы до пяток.

4. По мере того, как вы делаете вдохи и выдохи, позвольте Свету вытягивать ваше духовное тело вверх, чтобы голова могла коснуться неба.

5. Медленно разведите руки в стороны, повернув ладони друг к другу. Между ними должно быть пространство размером с футбольный мяч (рис. 19).

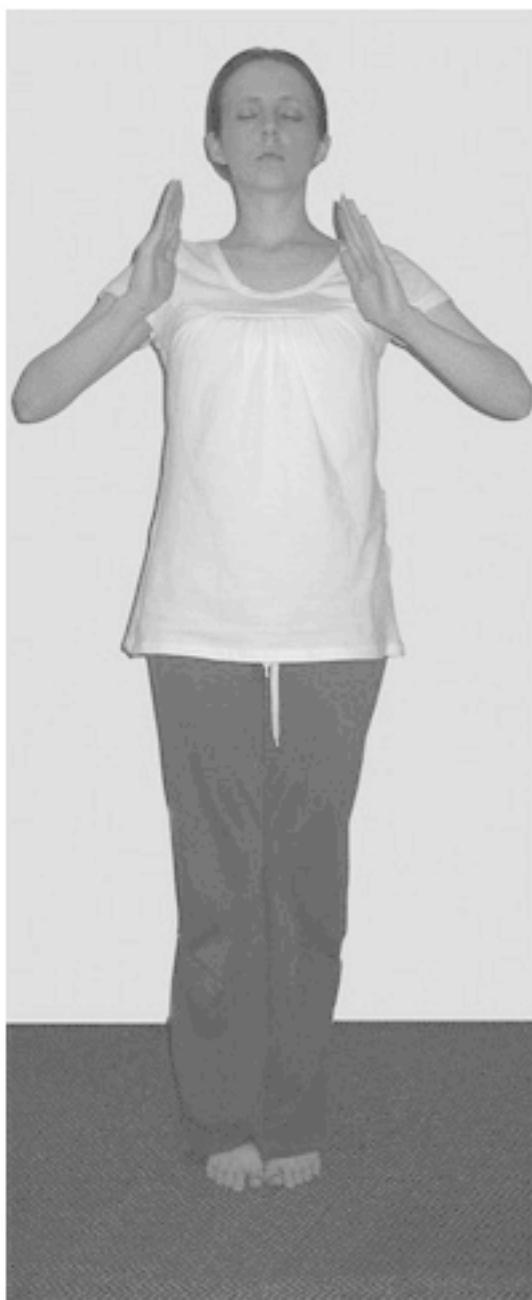


Рис. 19

6. По мере того, как вы делаете вдохи и выдохи, луч Света будет проходить через вашу шею, плечи, предплечья и выходить из кистей.

7. Визуализируйте и почувствуйте, как Свет путешествует между вашими ладонями; продолжайте дышать очень медленно и глубоко. Продолжайте этот процесс от 3 до 15 минут. Пусть энергия накапливается между вашими ладонями и приобретает силу.

8. Закройте глаза ладонями (рис. 20) и почувствуйте, как интенсивное тепло и Свет из ладоней излучаются в вашу голову.



Рис. 20

9. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз скажите такие слова: «Свет Вселенной, позволь мне увидеть истинный смысл гнева, который живет во мне. Свет Вселенной, позволь мне избавиться от гнева, который разрушает меня, чтобы я мог расти». Произнося эти слова, с силой вдавите эту аффирмацию в глаза и центр своей головы.

10. Прижмите руки к голове, чтобы ладони оказались на висках (рис. 21). Почувствуйте, как Свет продолжает излучаться в вашу голову. Повторите, про себя или вслух, 7 раз аффирмацию шага 9. Произнося эти слова, проталкивайте аффирмацию сквозь виски в голову.

11. Положите руки на затылок; сцепите ладони под основанием черепа (рис. 22). Почувствуйте, как Свет входит в основание черепа. Повторите аффирмацию 7 раз, как в шаге 9, вдавливая слова аффирмации в основание черепа.



Рис. 21, 22

12. Положите руки на горло (рис. 23). Почувствуйте, как Свет проникает сквозь вашу шею. Повторите аффирмацию 7 раз, как в шаге 9, вдавливая слова аффирмации в шею.

13. Положите руки под шею, на самый верх груди (рис. 24). Повторите аффирмацию 7 раз, как в шаге 9, вдавливая слова аффирмации в живот.



Рис. 23, 24

14. Положите руки под грудь (рис. 25). Повторите аффирмацию 7 раз, как в шаге 9, вдавливая слова аффирмации в живот.

15. Положите руки на живот (рис. 26). Повторите аффирмацию 7 раз, как в шаге 9, вдавливая слова аффирмации в живот.

16. Положите руки ниже пупка, над областью таза (рис. 27). Почувствуйте, как Свет вливается в тандэн (центр единения, точка на 3 сантиметра ниже пупка). Повторите аффирмацию 7 раз, как в шаге 9, вдавливая слова аффирмации в тандэн и область таза.

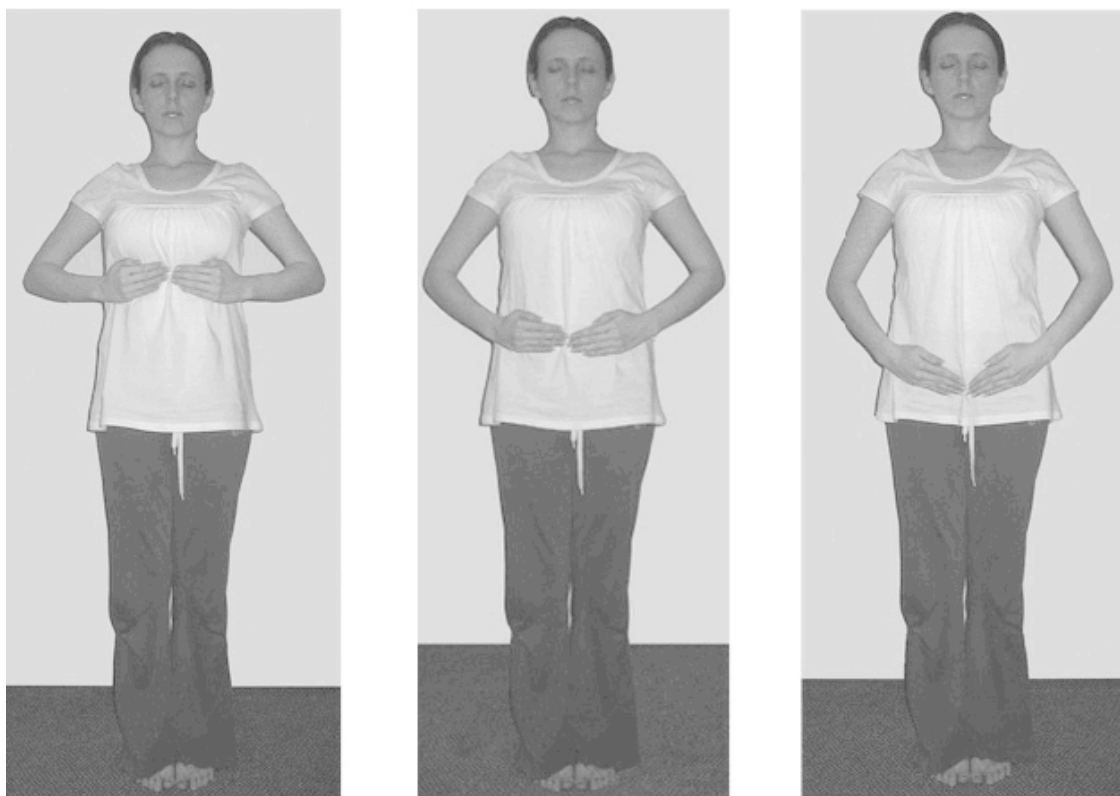


Рис. 25, 26, 27

17. Сделайте 5 глубоких вдохов-выдохов, вдыхая через нос и выдыхая через рот, и снова сложите руки в молитвенной позе (гасшо) перед грудью.

18. Отдохните несколько мгновений, а затем поклонитесь Вселенной в знак окончания упражнения.

Глава 4. Облегчение беспокойства

Беспокойство воспитывают в нас с раннего детства, и иногда кажется, что оно распространяется подобно чуме. Наши ежедневные разговоры с друзьями, членами семьи, коллегами и прочими людьми порождают все новые темы для беспокойства. Ежедневная рутина, с которой мы сталкиваемся, приводит к тому, что в нашем мозге безостановочно крутится множество мыслей – до тех пор, пока у нас в итоге не развивается бессонница, хронический стресс, проблемы с пищеварением и целый букет прочих болезней.

На самом деле, сразу же после резкого изгнания из материнской утробы мы начинаем накапливать тревоги. Мы беспокоимся по поводу того, покормят ли нас, по поводу разлуки с родителями, походов в школу, получения одобрения со стороны сверстников и родителей, по поводу школьных успехов. Когда мы становимся старше, мы переключаем свое внимание на следующие объекты беспокойства: поиски работы, ее сохранение, установление отношений, продвижение по службе, переезд в другой дом, общение, вождение автомобиля, покупки, болезни, рождение детей. Я могу продолжать этот список бесконечно.

Мы оказываемся втянутыми в постоянную повседневную борьбу, мы будто заключены в тесную клетку, в которой нам только и остается, что бегать взад-вперед как запертым животным. Мы никогда не останавливаемся, чтобы насладиться текущим моментом; наш ум постоянно устремляется вперед, к следующему делу, и мы начинаем беспокоиться по поводу нового дела, еще не закончив старого. Похоже, что время остановиться и подвергнуть все учету и пересмотру у нас так и не наступает. Даже располагая временем, многие люди упускают возможность благоразумно потратить его себе на благо. Они не хотят останавливаться ни на секунду. Они боятся, что, если остановятся, их жизнь никогда не станет прежней. Ибо в этом случае им пришлось бы задуматься о выборе своей жизни, что, как им кажется, должно неизбежно привести к депрессии или, что еще хуже, необходимости рискнуть.

Одна моя подруга после расставания со своим парнем сказала мне, что не может проводить вечера дома, потому что это заставило бы ее задуматься о слишком многих вещах. Размышления могут выглядеть весьма устрашающей перспективой.

В этом и заключается ирония той ситуации, в которой оказались столь многие жители Запада. Мы крутимся, как шестеренки, постоянно совершая одни и те же движения, однако эта рутина нам даже нравится, потому что она представляет собой безопасный выбор. Мы беспокоимся, что, если бы мы выбрались из этого колеса, нам пришлось бы поставить под вопрос само наше существование или вообще его прекратить.

Однажды один из моих коллег по работе заявил мне, что он и думать и не хочет о том, что у него есть духовная природа, потому что это породило бы слишком много вопросов о Вселенной, на которые он не смог бы ответить. Истинная причина страха заключалась в том, что ему, возможно, пришлось бы усомниться в собственных поступках. Однако люди пытаются все приукрашивать, человечество измучено страхом и беспокойством – братьями-близнецами, которые кормятся способностью друг друга отвлекать людей от истинной цели жизни.

Сценарий выглядит совершенно нелепо: предполагается, что мы – свободные индивиды развитого западного мира, продвинутые дети XXI века. В нашем распоряжении имеются гаджеты практически для всего, что мы только способны себе вообразить. Да, общество является весьма развитым с точки зрения технологий, мы знаем, как зарабатывать деньги, накапливать благосостояние, продвигать товары и строить фантастические агрегаты, но мы в значительной степени утратили связь со своей духовностью.

Поскольку ко всем тем вещам, которые мы имеем, ко всем этим деньгам, товарам широкого потребления, выбору, который предлагает нам развитый мир, мы в придачу получили бесконечное множество горестей и печалей. У нас развился синдром «бедный я, бедный». «Несча-

стью – мой удел: я должен работать 12 часов в день на работе, которую я ненавижу, чтобы заплатить за свой дом стоимостью в 500 тысяч евро, широкоэкранный телевизор, компьютер, мобильный телефон с камерой, ноутбук, DVD, автомобиль». Складывается впечатление, что без этой коллекции гаджетов мы будем чувствовать себя одинокими и никчемными. Мы упустили из виду мелочи, которые на самом деле имеют значение, оказались запертыми в тесной клетке с товарами, что привело к эскапизму. Тем не менее, все, что нам нужно сделать, – это открыть дверь клетки, выбраться наружу и увидеть общую картину. Тогда мы сможем сказать: «Как я рад, что я больше не зубец шестеренки!» У нас есть выбор. Нам просто необходимо его сделать.

Чтобы избавиться от беспокойства и не тонуть в трясине повседневного существования, нам надо найти свой истинный путь в жизни. Как только мы подчинимся своему пути, все встанет на места. Беспокойство покинет нас, потому что мы будем выполнять свое главное предназначение. По мере расширения осознания мы перестанем ощущать себя в плену у стресса – у нас появится вера во Вселенную, в которой все будет замечательно. У нас есть внутреннее знание, поколебать которое никто не в силах, – нас ведет внутренний проводник, и мы ищем ответы на вопросы *внутри* себя.

Причина, по которой в нас возникает эта незыблемая вера, заключается в том, что мы знаем: мы делаем правильные вещи, питающие нашу душу; мы знаем, что мы можем сдвинуть горы. Вера и беспокойство не дополняют друг друга, потому что беспокойство как раз демонстрирует отсутствие веры. Если нам не хватает веры, это тормозит духовный прогресс, прерывает наше путешествие к просветлению и полной свободе.

Желание избавиться от беспокойства – дело простое, но осуществить это на самом деле бесконечно сложно. Мы буквально обречены на беспокойство. Мы так к нему привыкли! Можно сказать, что беспокойство – это то, в чем мы больше всего преуспели. Самая поразительная вещь в отношении воссоединения со своим высшим «Я» и умения всегда полагаться на свою интуицию заключается в том, что это лучший способ избавиться от беспокойства – нашей жизнью начинают руководить, мы обретаем направление и мудрость. Мы начинаем понимать: «Эге, да я оказался здесь как раз для этого, я великолепно справляюсь с этим, да и получаю удовольствие. О чем же я раньше так беспокоился?» Мы учимся понимать истинную красоту, которая существует во Вселенной, и получаем удовлетворение от этого понимания. Во время перехода к свободе большую помощь вам окажут разработанные мною упражнения – они помогут превратить беспокойство в нечто такое, что навсегда канет в прошлое.

Первое упражнение называется «Преобразователь беспокойства». В нем используются медитация и аффирмация, помогающие усиливать веру и надежно похоронить мелкие тревоги. Это упражнение будет питать в вас доверие ко Вселенной как надежному проводнику. Регулярно выполняя это упражнение, вы укрепите свою связь с высшим «Я» и замените беспокойство в голове, сердце и теле на сосредоточенность, ясность и умиротворение.

Опускание рук в этом упражнении используется для очищения самого себя, а прикосновения к ступням помогает заземлиться и сконцентрироваться. Незначительные и бессмысленные тревоги будут похоронены и рассеяны, а Свет возвысит вас, чтобы вы смогли воспитать в себе веру в себя и Вселенную. Как и все остальные техники, описанные в этой книге, это упражнение потребует времени, усилий и регулярного выполнения.

Вторая техника – это интуитивный метод решения проблем. Иногда, когда в жизни возникает какая-то перегрузка, очень полезно приобрести более четкое видение. Это возможно, если мы в состоянии оценить, где в нашей жизни находятся самые проблемные зоны, и способны найти адекватный способ, позволяющий с ними разобраться. Это достигается с помощью составления списка основных проблемных зон на работе, дома и в социальной жизни. Затем, опираясь на интуицию, вы выбираете ту область или области, которыми надо заняться прежде всего.

После этого вы открываетесь Вселенной и просите о наставлении в решении конкретной проблемы (или проблем). Либо сразу же после этого, либо в течение трех дней вы получаете ответ. Примите первый же ответ, который придет вам на ум. Не пытайтесь решить все проблемы одновременно, разбирайтесь с ними по очереди, и вы получите великолепные результаты. Выполняйте эту технику, только если вы делаете какие-то другие медитативные упражнения дважды в день на протяжении как минимум нескольких недель – вам надо привыкнуть принимать руководство и понимать голос своей интуиции.

Упражнения

Преобразователь беспокойства

1. Сядьте поудобнее – или на пол, или на стул в позе агура (со скрещенными ногами). Проверьте, чтобы спина была выпрямлена. Сложите руки в молитвенной позе гасшо перед грудью. Посидите в этой позе несколько минут, дыша очень медленно и глубоко (через нос) и сфокусировавшись на ощущении того, как воздух входит в ваши ноздри и выходит из них.

2. Когда почувствуете, что расслабились, положите ладони на глаза (рис. 28) на несколько секунд. После этого нежно проведите ладонями по лицу (рис. 29) и горлу (рис. 30), затем опустите ладони вниз, проведите ими по груди (рис. 31), животу (рис. 32), бедрам (рис. 33), коленям, лодыжкам и ступням. Когда коснетесь пальцев ног, подержитесь за них руками несколько секунд (рис. 34).

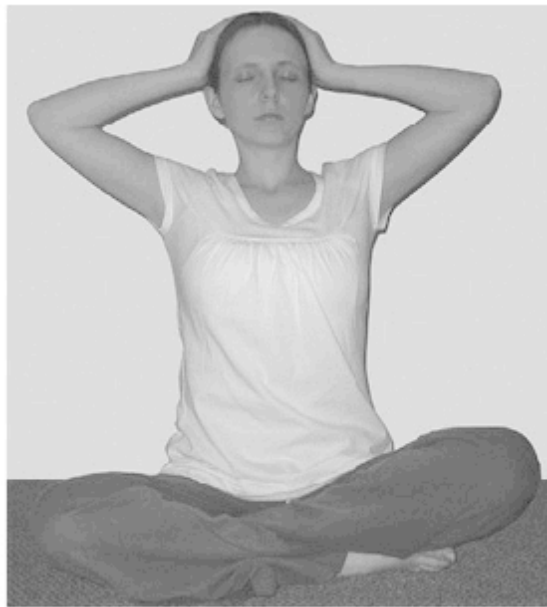


Рис. 28, 29

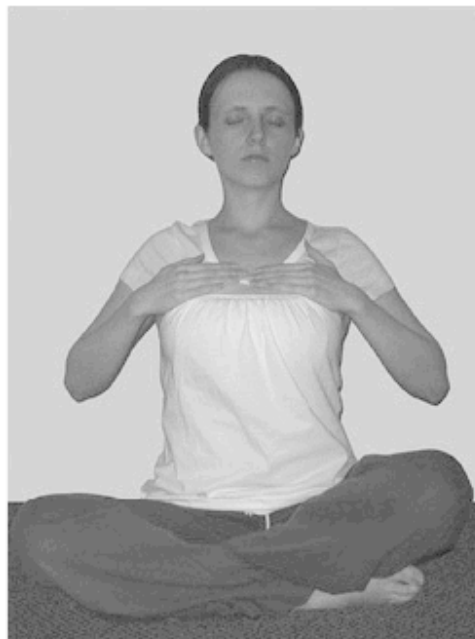
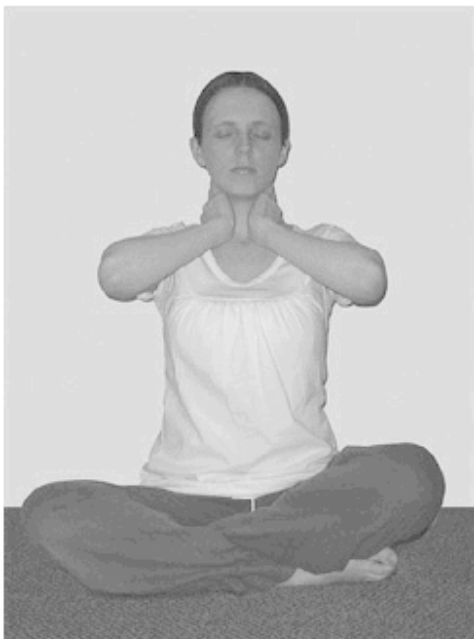


Рис. 30, 31

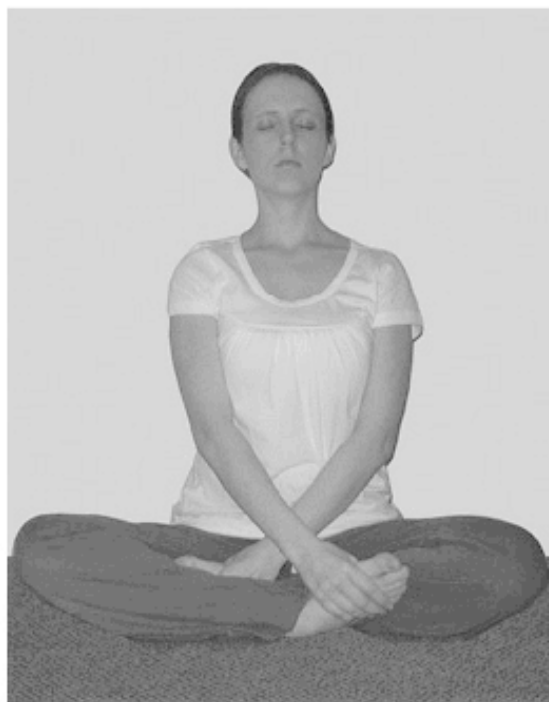
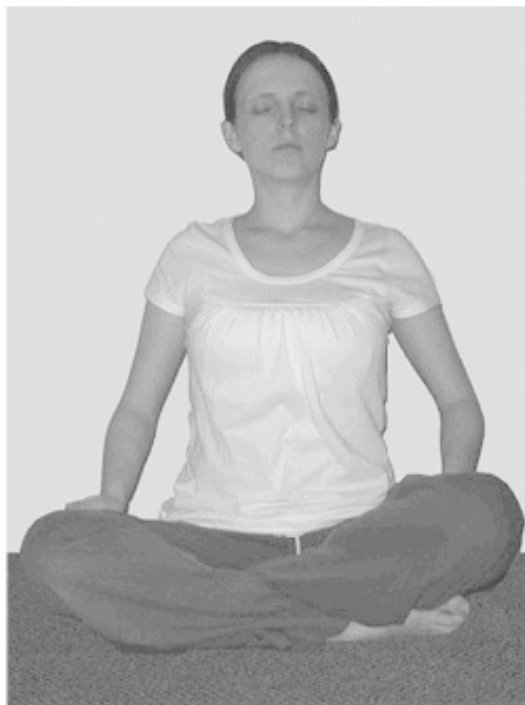
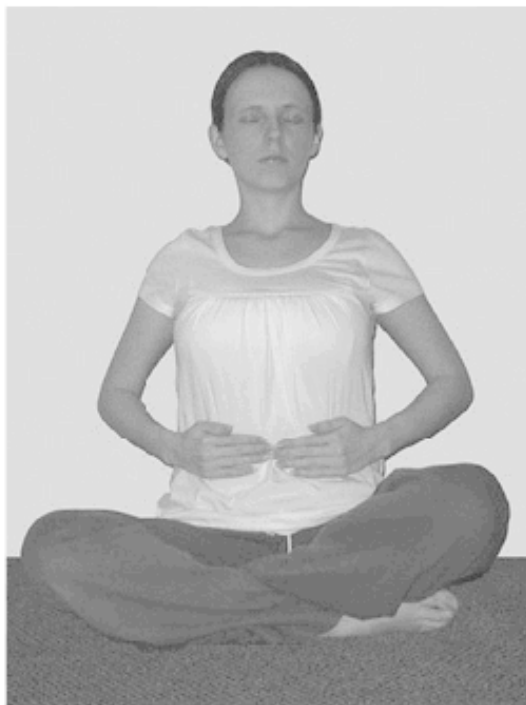


Рис. 32, 33, 34

3. Положите руки на пол, по бокам от тела, ладонями вниз и про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз скажите такие слова: «Я хороню тревоги, которые на самом деле не имеют никакого значения. Я разрешаю Свету Вселенной стать моим проводником».

4. Произнося эти слова, сделайте медленный вдох через нос и почувствуйте, как все накопившиеся в вас мелкие тревоги вытекают из тела, проходят через плечи и предплечья и оказываются изолированными в ладонях. С помощью визуализации с силой вдавите все свое беспокойство в землю. Почувствуйте, как тревоги погружаются все глубже и глубже в землю, пока полностью не исчезают из ваших рук.

5. Положите руки на землю ладонями вверх (рис. 35), затем поднимите их над телом, описав полукруг (рис. 36) и поднимая энергию в виде белого Света вокруг себя до тех пор, пока ваши ладони не соединятся в молитвенной позе гасшо над головой. Представьте, что вы окружены полукругом Света.

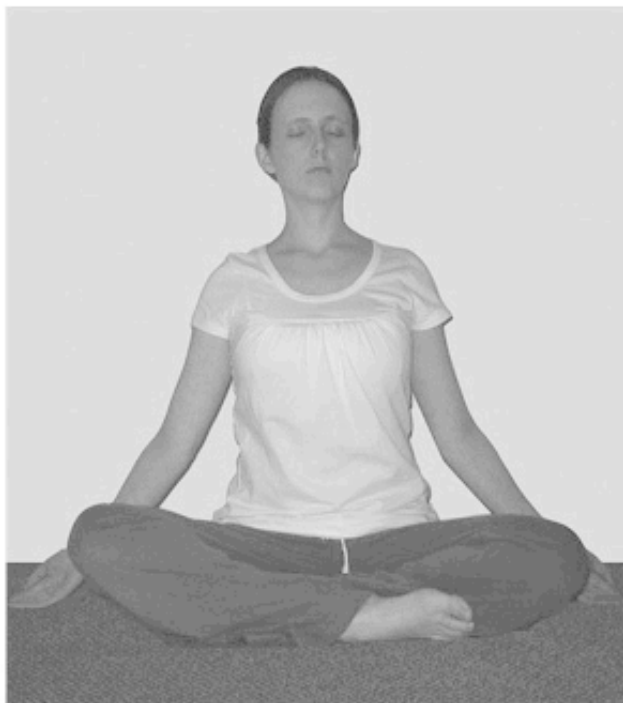


Рис. 35, 36

6. Опустите ладони, все еще сложенные в положении гасшо, на макушку, чтобы дать отдых рукам (рис. 37).



Рис. 37

7. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, 7 раз скажите такие слова: «Я доверяю Вселенной и своему высшему „Я“ и прошу их вести меня по жизни. Пусть на смену беспокойству в моей голове придет вера».

8. Сделав это, переместите руки, сложенные в положении гасшо, перед собой на уровень груди и про себя или вслух 7 раз скажите такие слова: «Я доверяю Вселенной и своему высшему „Я“ и прошу их вести меня по жизни. Пусть на смену беспокойству в мое сердце придет вера».

9. Переместите руки, сложенные в положении гасшо, в точку тандэн (на 3 сантиметра ниже пупка) (рис. 38), и про себя или вслух 7 раз скажите такие слова: «Я доверяю Вселенной и своему высшему „Я“ и прошу их вести меня по жизни. Пусть на смену беспокойству в мое тело придет вера».

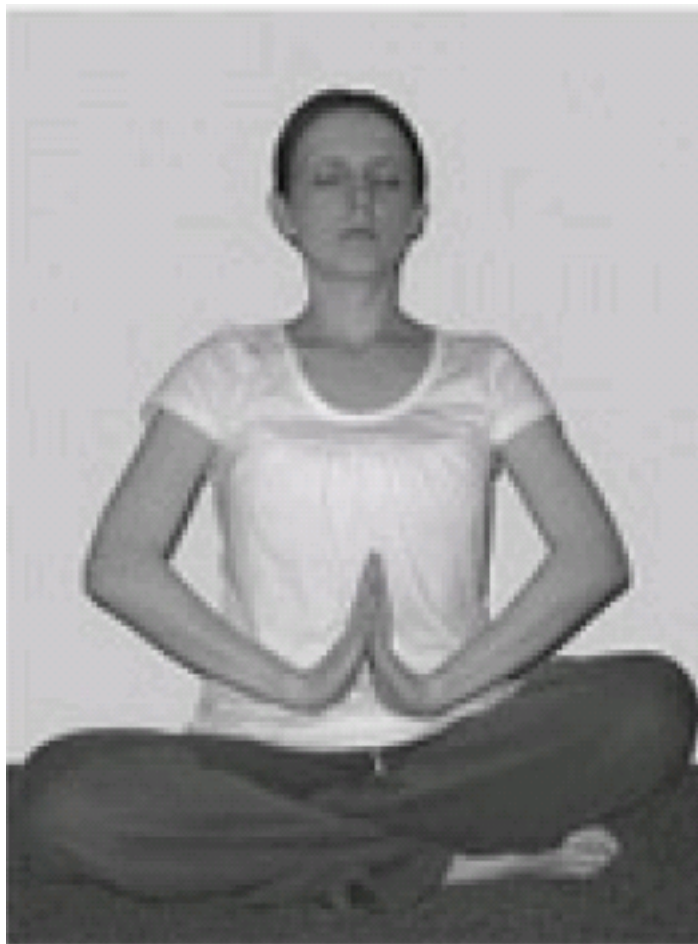


Рис. 38

10. Снова переместите руки, сложенные в положении гаспо, на уровень груди и проведите пару минут в таком положении, наслаждаясь Светом, окружающим вас.

11. Когда закончите, поклонитесь Вселенной.

Решение проблем

1. Возьмите один или два листа бумаги формата А4 и ручку. Нарисуйте таблицу из четырех столбцов и оставьте себе много свободного места для строк. Назовите столбцы следующим образом: «Домашняя жизнь», «Рабочая жизнь», «Социальная жизнь» и «Духовные потребности».

2. Под названием каждого столбца напишите список своих проблем, которые подходят под эту категорию. Каждый раздел может включать все, что имеет отношение к этой стороне жизни, например: отношения с партнером и детьми, оплата счетов за дом и финансовые тревоги в разделе «Домашняя жизнь», отношения с коллегами по работе и расстановка приоритетов при выполнении рабочих заданий в разделе «Рабочая жизнь», и так далее.

Пример:

Домашняя жизнь	Рабочая жизнь	Социальная жизнь	духовные потребности
Нет времени для себя самого	Начальство хочет от меня слишком многого	Чувствую себя обязанным выходить в свет, даже если устал	Такое ощущение, что часть меня потерялась
Слишком много работы по дому... Нет времени	Ненавижу свою работу	Мне кажется, что некоторые друзья просто используют меня	Очень сложно понять смысл этого мира
Не могу позволить себе платить по счетам	Не чувствую мотивации	Чувствую одиночество даже в толпе	Трудно понять самого себя
Провожу мало времени с партнером	Негативные отношения с одним из коллег по работе	Чувствую себя лишним, когда выхожу с друзьями в город	Чувствую себя потерянным
Не могу спать по ночам	Слишком маленькая зарплата		Отсутствие направления

3. Как только вы перечислили все, о чем думали, отправляйтесь в тихое место. Сядьте там на стул или на пол. Сделайте глубокий и медленный вдох, а затем такой же выдох. Положите ладони на глаза. Про себя или вслух, осознанно и целенаправленно, скажите так: «Свет Вселенной, дай мне увидеть, какая проблема для меня имеет первостепенное значение».

4. Посидите спокойно несколько минут, делая глубокие вдохи и выдохи, держа ладони на глазах. Не пытайтесь контролировать свои мысли, пусть они свободно протекают через ваше сознание.

5. Когда почувствуете себя спокойнее, снимите руки с глаз и возьмите ручку. Посмотрите на составленную вами таблицу. Не думая, отметьте звездочкой ту проблему, которая привлекает вас на интуитивном уровне. Не имеет значения, в каком из разделов она находится. Деление на столбцы всего лишь позволяет вам увидеть, где сосредоточено большинство ваших проблем. Обычно это помогает при разрешении подобных дилемм.

6. Снова спокойно сядьте, дышите медленно. Положите ладони на глаза на несколько минут. Про себя или вслух скажите такие слова: «Свет Вселенной, дай мне увидеть, как я могу решить проблему, стоящую передо мной». После этого про себя или вслух произнесите, в чем заключается проблема.

7. Посидите спокойно, закрыв глаза руками, от 5 до 15 минут. Ответ может появиться у вас в голове практически мгновенно. Если этого не произойдет, то ждите ответа от Вселенной в течение трех дней. Ответ придет к вам либо в виде интуитивного озарения (вы просто будете знать, что должны сделать), либо в виде знака или видения. Вы должны принять первый же данный вам ответ, поскольку это будет голос вашей интуиции.

8. Если хотите, вы можете повторять шаги 3–6 для 3 или 4 своих проблем, расставив их по степени важности. Однако я порекомендовала бы вам для начала задавать один вопрос, получать на него ответ и лишь потом переходить к следующему. Если вы попытаетесь исправить сразу слишком многое, в конечном итоге вы пропустите знаки и почувствуете раздражение. Если вы будете заниматься своими проблемами по очереди, то испытаете удовлетворение, вычеркивая проблемы из списка и начиная контролировать ситуацию.

(N. В. Вам не нужно ограничиваться только одним столбцом за один раз. Работайте, руководствуясь интуицией. Скорее всего, ваши проблемы связаны друг с другом, и, возможно, вам придется решить несколько проблем из разных столбцов, чтобы добиться существенного прогресса.)

Глава 5. Испытывать благодарность

Принятие многочисленных даров от жизни – одна из самых лучших вещей, которые мы только можем сделать. Иногда у людей проявляется тенденция игнорировать красоту жизни и полностью погружаться в свои опасения и негатив, преобладающий в их окружении. Когда мы способны принять то, что нам даровано, мы очень быстро учимся быть удовлетворенными людьми. Это означает не только быть благодарными за все те чудесные вещи, которые происходят в нашей жизни, это означает нечто большее – искреннюю и смиренную благодарность за всю боль, которую мы испытываем. Как только мы сумеем всем сердцем почувствовать, что боль на самом деле является самым драгоценным даром, мы сможем пойти вперед по пути духовного прогресса.

С человеческой точки зрения, боль может казаться невыносимой, она способна вызывать горечь и печаль и заставлять нас ставить под сомнение саму суть наших убеждений и верований. Мы можем чувствовать себя полностью сломленными и поставленными на колени, а наши сердца способны переполнять невыносимые страдания. Но если мы сумеем за болью разглядеть бесценный урок и поразительную возможность для духовного развития, то мы сделаем громадный шаг вперед к освобождению. Для этого мало произносить слова. Мы должны прочувствовать смысл этих слов в глубинах своего сердца. Благодарность должна быть совершенно искренней. Все попытки обмануть Вселенную или самих себя оказываются совершенно бесплодными, равно как ничего не значащие или наполовину прочувственные слова. Каждое наше слово создает соответствующую энергию, полезную или вредоносную, что влечет за собой определенные последствия как для нас самих, так и для тех, кто нас окружает. Поэтому мы должны набраться мужества быть честными с самими собой и не впадать в отрицание. Наши души знают нас как облупленных.

Мы должны осознавать, что боль – это слово, придуманное нами для обозначения страданий, и мы связываем это слово с тем, что воспринимаем как негативную ситуацию в своей жизни. Мы зачастую чувствуем, что таковые обстоятельства отдалают нас от истинного счастья, но на самом деле все обстоит с точностью до наоборот, и болезненные события оказываются невероятно конструктивными. На вселенском уровне слово «боль» имеет иное значение.

Во Вселенной все имеет определенную цель, которая может быть скрыта от нас на какое-то время или навсегда. Нам нередко показывают новое направление, чтобы дать нам сил и укрепить решимость и мужество наших трех тел – физического, эмоционального и духовного. В общем, нам предлагают изменить свою жизнь к лучшему. Если мы ухватимся за эту возможность, то перед нами откроется путь к свободе. Если же мы отказываемся понимать смысл этих важных указаний, то постоянно будем сталкиваться с похожими ситуациями – до тех пор, пока не продемонстрируем искреннюю готовность учиться.

Представьте себе маленького ребенка, который каждый день является свидетелем действий своих родителей и внимательно наблюдает за ними, усваивая их поведение и подражая ему. Представьте себе, что родители ни в чем не ограничивают ребенка и являют собой образец безразличия и пассивности. Начнется настоящий сумасшедший дом. Ребенок может подумать, что в жизни не нужна ответственность, что не надо ничему учиться, что все в жизни дается по первому требованию.

Становясь взрослыми, эти люди, скорее всего, сохранят свои ценности и смогут пройти по жизни, не усвоив ни одного урока и не признавая тех, кто не желает потакать их капризам. Но если бы того же самого ребенка воспитали бы родители, любящие его истинно и безусловно, если бы они очерчивали здоровые границы и настаивали на дисциплине, он вырос бы, куда больше ценя жизнь и то, что за ней стоит. Он смог бы принимать свой опыт и учиться на нем, потому что родители с раннего детства демонстрировали бы ему, что некоторые бесценные

уроки обходятся нам очень дорого. А затем пришло бы понимание, что пережитые испытания того стоили.

Возвращаясь к этому примеру, можно сказать, что мы – дети Вселенной или Бога, и иногда нас нужно поставить в сложную ситуацию, чтобы из нас смогли вырасти мудрые взрослые.

Слишком часто мы видим свои ошибки, оглядываясь назад, хотя у нас достаточно прозорливости, чтобы не совершать их. Поэтому проявляйте благодарность и смирение, и вы никогда не перестанете расти. И в один прекрасный день на вас сможет снизойти просветление.

Описанная ниже техника под названием «Благодарность жизни» поможет вам изгнать негативные мысли и эмоции и заместить их абсолютным смирением и благодарностью. Нежно улыбнувшись самим себе, вы можете осознать, что вам есть за что быть благодарными. С помощью предлагаемой аффирмации вы сумеете честно поблагодарить за все события своей жизни, независимо от того, были они поводом для радости или печали. Свет будет приходить на смену тьме, негативной энергии и эмоциям по мере того, как вы станете выдыхать их из своего тела и позволите Вселенной превратить эту темную энергию в позитивный Свет.

Благодаря этому упражнению вы станете еще больше полагаться на интуицию, и трудные ситуации начнут казаться вам вовсе не такими уж непреодолимыми, потому что вы сознательно и более объективно начнете смотреть на свою жизнь. Ретроспективная оценка будет сопровождаться прогнозом на будущее.

Выполняйте это упражнение по меньшей мере раз в день и параллельно с этим старайтесь более положительно оценивать самые сложные ситуации своей жизни. Другими словами, смотрите за рамки происшедшего события, старайтесь увидеть ту мудрость, которую вы должны обрести, пережив его.

Упражнение

Благодарность жизни

1. Сядьте поудобнее – либо на пол в позе сейдза (на колени, положив ягодицы на пятки), либо в позе агура (со скрещенными ногами), либо на стул. Проверьте, чтобы спина была выпрямлена. Сложите руки в молитвенной позе гасшо перед грудью.

2. Сделайте глубокий и медленный вдох через нос. В процессе этого визуализируйте, как белый Свет, идущий сверху, из далекой точки на пределе видимости, входит в макушку и лучом пронзает все тело, уходя вниз, в землю, за пределы видимости. В результате сквозь ваше тело проходит жезл из Света.

3. Сделайте медленный выдох ртом, и пусть этот луч чистого белого Света начнет расширяться и выйдет за пределы вашего тела, чтобы вы оказались сидящим в гигантском луче белого Света.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.