

ЛАУРА МАЛИНА СЕЙЛЕР

автор подкаста №1 в Европе
«Happy, Holy & Confident»

ТЫ ВСЯ СВЕ ТИШЬ СЯ!

КАК ЗАЖЕЧЬ
ВНУТРЕННЕЕ СОЛНЦЕ
И НАЙТИ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

БЕСТSELLER
AMAZON

Искусство самопринятия

Лаура Малина Сейлер

**Ты вся светишься! Как
зажечь внутреннее солнце
и найти путь к счастью**

«Эксмо»

2017

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Сейлер Л.

Ты вся светишься! Как зажечь внутреннее солнце и найти путь к счастью / Л. Сейлер — «Эксмо», 2017 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-113676-5

Счастливая жизнь начинается с фразы: «Я могу!» Могу быть счастливой, уверенной, благодарной. Могу идти по жизни с легкостью и любовью. Мы привыкаем перекладывать ответственность за свое счастье на внешние обстоятельства или окружающих и забываем, что оно исходит из нас самих. Лаура Малина Зайлер, психолог и спикер, которую называют новой Опрай, научит, как избавиться от этой дурной привычки и взять жизнь в свои руки. В этой книге она раскрывает формулу счастья и учит зажигать внутреннее солнце. Ведь ваше сердце — это ярчайший источник света, который озарит дорогу даже в темные времена. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113676-5

© Сейлер Л., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие	6
Вступление	7
Что посеешь, то и пожнешь	8
О силе внутренних убеждений	9
Уровни сознания	11
От пустого существования к просветлению	12
Подобное притягивает подобное – как повысить энергетическую частоту	15
Как ты раскроешь силу своего сознания	19
Как обнаружить внутренние блоки и избавиться от них	20
Исцели свое прошлое	25
Исцели себя, и ты исцелишь мир	26
Раненые ранят других	26
Как я смогла избавиться от своих самых сильных страхов благодаря Будде	28
Проблема на самом деле никогда не была проблемой	30
Мир не такой, каким кажется нам. Мир такой, какие мы	33
Мы обретаем мир, когда перестаем бороться	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Лаура Малина Сейлер
Ты вся светишься! Как зажечь
внутреннее солнце и найти путь к счастью

© Чабан О.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

Эта книга для тебя. Хоть мы и не знакомы лично, но я написала ее специально для тебя, зная, что вы с моей книгой обязательно встретитесь. Я написала ее, потому что для тебя настало время вспомнить. Вспомнить, как ты светишься изнутри и какая безгранична сила скрыта в тебе. Вспомнить, как ты прекрасна. Именно поэтому книга сейчас у тебя в руках. Ты готова. Она позволит узнать себя настоящую и забыть прошлую. Она залечит твои раны и наполнит жизнь чудесами.

Я знаю, ты обратилась к моей книге и сейчас читаешь эти строки, потому что так же, как и я, ищешь. Ищешь доверие и путь к внутренней наполненности, к гармонии с собой. Путь, что успокоит твою старую боль, чтобы ты вновь смогла искренне доверять. В этой книге я открою свое сердце в надежде, что смогу открыть и тронуть твое.

На этих страницах собрано все то, что я бы мечтала знать намного раньше, чтобы освободиться от сковывающих меня догм и научиться вновь верить в себя. Ты поймешь, как сама создаешь события в своей жизни на основе внутренних убеждений, и узнаешь, как их можно изменить. Моя книга не случайно оказалась в твоих руках. Так же не случайно, как и то, что ты живешь на этом свете именно сейчас.

Ты родилась, чтобы сделать мир ярче и прожить жизнь, полную радости и любви.

Ты родилась, чтобы засиять и раскрыть свое божественное естество.

Ты часть силы, что движет Вселенной. Вселенная внутри тебя. Все вокруг взаимосвязано.

Ты будешь счастливой!

Вступление

Сознание первично, это изначальное состояние – без начала, без конца, без причины, без основы, без составных частей, без изменения.

– НИСАРГАДАТТА МАХАРАДЖ

Что посеешь, то и пожнешь

Одна замечательная история из индийской мифологии рассказывает, что раньше все люди были богами. Но они начали злоупотреблять своей божественностью, поэтому Браhma, бог всех богов, решил спрятать ее там, где люди ее никогда не найдут. И чтобы найти такое надежное место, Браhma созвал других богов на помощь.

Один из них предложил закопать ее глубоко под землей.

Браhma ответил: «Нет, этого недостаточно! В один день люди докопают достаточно глубоко и найдут ее».

Тогда боги предложили спрятать человеческую божественность в глубинах океана.

На это предложение Браhma ответил: «Рано или поздно люди доберутся и до глубин всех океанов. Тогда они найдут свою божественность и поднимут ее на поверхность. Тайник даже в самой глубине океана ненадежен».

И снова задумались боги, где же можно спрятать божественность человека.

В конце концов они предложили: «Спрячем божественные силы в самом дальнем уголке Вселенной. Там человек уже никогда не сможет до них добраться».

Браhma терпеливо выслушал, что боги предлагали ему. Затем он ответил: «Придет тот день, когда люди покорят все вокруг и вновь заберут себе божественность. Даже в космосе ее невозможно спрятать».

Тогда боги спросили растерянно: «Где же нам спрятать божественность? Ни на земле, ни в море – в целой Вселенной нет такого места, где бы люди ее не нашли».

Мудростью были полны слова Браhma: «Я знаю, что мы сделаем с божественностью человека! Мы спрячем ее глубоко внутри самих людей. Это единственное место, где они не будут ее искать».

Легенда заканчивается так – по прошествии долгого времени человек полностью захватил мир, отправился в космос исследовать Вселенную, нырнул глубоко, взлетел высоко и зарылся в самые глубины земли. Только в самом себе он искал недостаточно хорошо, чтобы найти собственное Я.

Ключ к наполненной жизни уже находится внутри тебя. Эта книга даст смелость взглянуть глубоко внутрь себя в поисках своего настоящего естества и божественного внутреннего сияния. Ты встретишься со своей творческой силой и начнешь жить, используя весь свой потенциал. Ты объединишься с энергией безграничной любви, с той творящей силой, что стоит за всем во Вселенной. В гармонии с этой энергией ты освободишься от страхов и сомнений. Ты будешь двигаться в потоке Вселенной, и вы будете творить вместе, растворяясь друг в друге.

Духовный рост – это важнейший этап развития жизни, который освободит тебя от страхов, сомнений и саморазрушения.

Никакие деньги, работа или путешествия не смогут сделать этого для тебя. Наполненность, гармонию, которую мы все ищем, нельзя найти вовне, она исходит изнутри. Из-за постоянных страхов быть неидеальными или потерпеть неудачу – и из-за ежедневного душевного самоуничтожения – мы закрываем себе пути развития собственного потенциала и проживаем неполную жизнь. Мы сами строим себе эмоциональную тюрьму, откуда наши мысли, как надсмотрщики, нас не выпускают. Изменив свое сознание, ты спасешься из тюрьмы разума и эмоций, которую, сама не замечая, построила, и сможешь наполнить свою жизнь радостью и гармонией.

О силе внутренних убеждений

Самый важный вопрос во Вселенной – «Кто я?». Ответ на него определяет всю твою жизнь.

Все, что есть в твоей жизни сейчас, и все, что было до этого момента – отношения, работа, достаток или здоровье, – появилось в ней не по воле случая. Это отображение внутренних убеждений, которые формируют то, как ты воспринимаешь себя. Мы всегда действуем согласно собственному внутреннему миру. И если ты думаешь, что воспринимаешь реальность такой, какая она есть, должна тебя расстроить. Ты видишь все вокруг через свой особый фильтр. Он отсеивает информацию, которая не совпадает с тем, как ты воспринимаешь себя и мир. А именно с тем, что твой мозг считает реально существующим. Как будто в нем есть прожектор, который освещает только избранную информацию, оставляя все остальное в темноте. Круглые сутки наш мозг занят тем, что анализирует и придает определенный смысл полученному опыту и впечатлениям – и все это в соответствии с собственными внутренними убеждениями. За это свойство мы должны быть благодарны ретикулярной активирующей системе (РАС) – небольшой группе клеток в стволе головного мозга. Этот контрольный центр, как главный пульт управления данными, распределяет и сохраняет информацию в зависимости от срочности. Сохранение и распределение информации происходит в любом случае не объективно, а на основании наших внутренних убеждений. Они отсеивают информацию, которая идет вразрез с нашей личной действительностью, и она достигает твоего сознания далеко не в первую очередь. То, на что мы направляем наше внимание, множится, и раз за разом мы получаем один и тот же результат, который базируется на наших внутренних убеждениях и восприятии себя.

Уверена, что тебе знакома ситуация, когда ты начинаешь встречать повсюду что-то, связанное с тем, чем ты сейчас занимаешься, или с тем, что для тебя особенно важно. Например, если ты хочешь открыть фитнес-студию, то, скорее всего, тебе повсюду будут попадаться фитнес-студии. Или ты хочешь сесть на диету, и все, на что начинает падать взгляд, – это рестораны фастфуда, реклама продуктов и т. д. Ретикулярная активирующая система обращает наше внимание на то, что она в данный момент воспринимает как нечто важное для нас.

Если мы согласимся с тем, что своими мыслями и чувствами сами создаем окружающую реальность, то сможем построить жизнь, о которой мечтаем. Ведь наш разум, находясь на одной и той же волне, непрерывно притягивает то, что соответствует нашим мыслям и убеждениям. При этом наше подсознание не делает различия между позитивными или негативными мыслями. Оно слушает тебя и то, что ты ему постоянно говоришь.

Самый важный вопрос во Вселенной – «Кто я?». Ответ на него рисует основные моменты картины твоего внутреннего мира. И каждое слово, которое следует после этого вопроса, определяет, на что ты способна, как себя чувствуешь, как ты ведешь себя и какие решения принимаешь. Это твоя личностная идентичность, которая формируется в течение жизни, и о которой мы перестаем в какой-то момент задумываться. Просто принимаем ее как: «Ну да, я вот такая». За годы работы тренером личностного роста я поняла, как глубоко в большинстве из нас сидят внутренние установки «недостаточно хороша/умна/красива» или «недостойна любви». И уже практически стало нормой считать себя недостойным, вместо того чтобы по-настоящему любить себя. Единожды приняв и внутренне признав эту позицию, мы ощущаем будто должны постоянно кому-то доказывать, что достаточно хороши и достойны любви. В этот момент можно попасть в ловушку – если твоя внутренняя установка гласит «я недостаточно хороша», ты будешь раз за разом убеждать себя в этом, не обращая внимания на свои успехи и на то, что говорит тебе внешний мир.

«Следи за своими мыслями, ибо обращаются в слова они. Следи за своими словами, ибо превращаются они в действия. Следи за действиями, ибо станут они привычками. Следи за привычками, ибо они составляют твой характер. Следи за характером, ибо станет он твоей судьбой».

– БУДДА

Когда Сара пришла ко мне на тренинг, она только что с отличием защитила кандидатскую диссертацию по медицине. Эта харизматичная девушка была красива, как модель с обложки. Ее целью было наконец выбрать одну из вакансий, которые ждали ответа уже несколько недель. Несмотря на то что все предложения о работе поступали от лучших клиник Германии, для каждой вакансии она все равно находила причины, почему не может начать работать именно там. И если я что-то и усвоила после тысяч проведенных тренингов, так это то, что за каждой мнимой проблемой чаще всего скрывается совсем другая, которую мы сами даже не можем распознать, потому что она находится на подсознательном уровне.

Руководствуясь интуицией, я спросила ее: «Ты боишься чего-то, что может произойти на твоей работе?» Она посмотрела на меня немного удивленно, на минутку призадумалась и ответила: «Когда я сейчас задумалась над этим, мне пришло в голову, что я боюсь начинать работать в больнице. Лаура, если честно, каждый раз, сидя на лекции, я боялась, что мои одногруппники или преподаватели узнают, что на самом деле я глупа и ничегошеньки не умею. Не важно, насколько высоки были мои оценки, я все время думала: «Хоть бы никто не заметил, что я ровным счетом ничего не знаю». Я кажусь себе какой-то шарлатанкой. И хоть с университетом у меня все сложилось удачно, теперь я начала еще больше бояться, что на работе меня разоблачат». Она грустно посмотрела на меня и добавила: «Я уже устала от того, что вечно пытаюсь почувствовать себя достаточно умной, но как бы я ни старалась, все время нахожу причины, почему я не такая. Я говорю себе, что сейчас диплом мед. университета – это не что-то особенное, и что каждый мог бы добиться того, чего добилась я... что мне просто повезло...»

У Сары был так называемый «синдрома самозванца», при котором человек боится, что однажды его разоблачат и все узнают, что он ничего не смыслит в своем деле. Этот синдром появляется из-за внутренней убежденности человека в своей несостоятельности, при этом неважно, насколько он успешен в жизни.

В ходе последующих коуч-сессий мы выяснили, что подобная убежденность зародилась в Саре, когда она только-только пошла в школу, и в первые два года обучения у нее были проблемы с чтением и правописанием. Она начала стыдиться перед своими одноклассниками того, что не могла читать так же хорошо, как другие, и сделала вывод: «Я недостаточно хороша. Меня будут любить, только когда у меня будут высокие оценки». Это убеждение стало ее внутренней мантрой, внутренней движущей силой.

Быть любимым и признанным – это одна из базовых человеческих потребностей.

Благодаря равенству, которое Сара вывела в своем подсознании: высокие успехи = уверенность и любовь, она достигла объективно выдающихся результатов, но вот только сама не могла признать их, потому что они не соотносились с ее представлениями о себе. А те гласили: «Я недостаточно хороша». Она продолжала бы считать себя недостойной, даже если получила бы Нобелевскую премию. Сара построила для себя ментальную и эмоциональную тюрьму с толпой охранников и была заключена в ней, сама того не замечая.

Наше подсознание в этом смысле устроено достаточно хитро, ведь его главная задача – обеспечить выживание. При этом счастливы мы или нет – для него вопрос второстепенный. Оно работает больше аналогово, передает единицы и нули или сообщения «есть сигнал», «нет сигнала». Так как Сара, очевидно, смогла выжить, руководствуясь мыслью «высо-

кие успехи = уверенность и любовь», и даже получила признание, ее подсознание совершенно не было заинтересовано в том, чтобы менять это внутреннее убеждение в пользу другого. По этой же причине подсознание не подсказывало Саре, что она может избавиться от внутреннего напряжения самостоятельно.

Так как мы фокусируемся на внутренних убеждениях, а представление о себе базируется на страхе, стыде, чувстве вины или злости, мы постоянно притягиваем в нашу жизнь то, что только подтверждает это. И вот мы попадаем в замкнутый круг, убеждаемся, что никому нельзя довериться, и чувствуем, будто мир отвернулся от нас. Через изменение сознания и восприятия себя мы создаем новое, благожелательное, заботливое Я и получаем новую реальность.

Уровни сознания

В 1995 году, американский психиатр и духовный учитель сэр Дэвид Р. Хокинс опубликовал книгу «Уровни сознания». В своем исследовании Хокинс с помощью кинезиологического мышечного теста определил различные уровни человеческого сознания и создал шкалу сознания. Когда я впервые узнала об этом teste, меня поразило, как легко мы можем общаться с нашим телом и какие точные ответы оно нам дает. Как-то в YouTube я наткнулась на видеоролик с этим тестом. В тот день я просмотрела все видео о кинезиологии¹, которые только смогла найти. В последующие годы я изучила все что можно об этом teste. С того момента мышечный тест для меня – это один из самых важных приемов в работе с клиентами.

Его я использую и для себя – для того, чтобы проверить, верное ли я приняла решение, ответить на свои вопросы и уловить сигналы, которые подает мне тело. Кинезиологический мышечный тест – это как инструмент для получения обратной связи от своего тела. Он позволяет узнать о блоках и зажимах и получить ответ напрямую от организма. Слово кинезиология происходит из греческого и означает «учение о потоке движения». Это относится к энергии, которая течет сквозь наше тело. Мышечный тест дает понять, течет жизненная энергия в теле усиленно или ослабленно. Если наш организм подвергается влиянию негативных факторов (например, стресс, шум, определенные слова, еда), то мышцы реагируют слабостью. Точно так же организм чувствует прилив сил, если на него влияют позитивные факторы. Наше тело сохраняет всю информацию о том, что нам идет на пользу, а что – нет. Мышечный тест дает возможность нашему телу показать эту информацию.

Мы можем полагаться на мудрость своего организма и стать ему союзниками, не прибегая к хитрым манипуляциям. Раздражение нервной системы сопровождается ослаблением мышц. Если какой-либо фактор влияет на нервную систему положительно, то и мышцы проявляют «сильную» реакцию.

Мышечный тест опирается на утверждение физиологии о том, что, с одной стороны, мы можем осознанно управлять нашими мышцами (например, когда хотим поднять карандаш), с другой стороны – они подчинены вегетативной нервной системе, которая контролирует такие неосознанные процессы в нашем организме, как пищеварение, дыхание, кровообращение и т. д. И так как вегетативная нервная система реагирует машинально, она работает значительно быстрее, чем осознанное управление мышцами. В тот момент, когда мы находимся в опасности, вегетативная нервная система берет управление мышцами на себя, чтобы обеспечить выживание. Благодаря этому мы отдергиваем руку от раскаленной плиты за долю секунды. Именно этот момент использует кинезиологический тест, чтобы выудить спрятанную в подсознании информацию, на которую мышцы реагируют слабостью.

Проще всего провести этот тест на руке. Вытяни руку прямо перед собой. Во время теста ты будешь говорить фразы, которые можно подтвердить или опровергнуть, сказав «да» или

¹ Кинезиология – наука, которая изучает влияние психического состояния человека на тонус мышц.

«нет». Например, «меня зовут...» (говоришь свое имя). При этом несильно надави на вытянутую руку другой рукой. Тебе нужно понять, на каком высказывании твоя рука не выдержит давления и опустится. Затем проделай то же самое с совершенно другим именем. Ты увидишь, что твоя рука опускается, когда ты говоришь неправду, и остается на месте, когда высказывание верное. Благодаря этому тесту можно определять, есть ли у тебя аллергия, непереносимость каких-либо продуктов, а также проверять правильность своих решений.

От пустого существования к просветлению

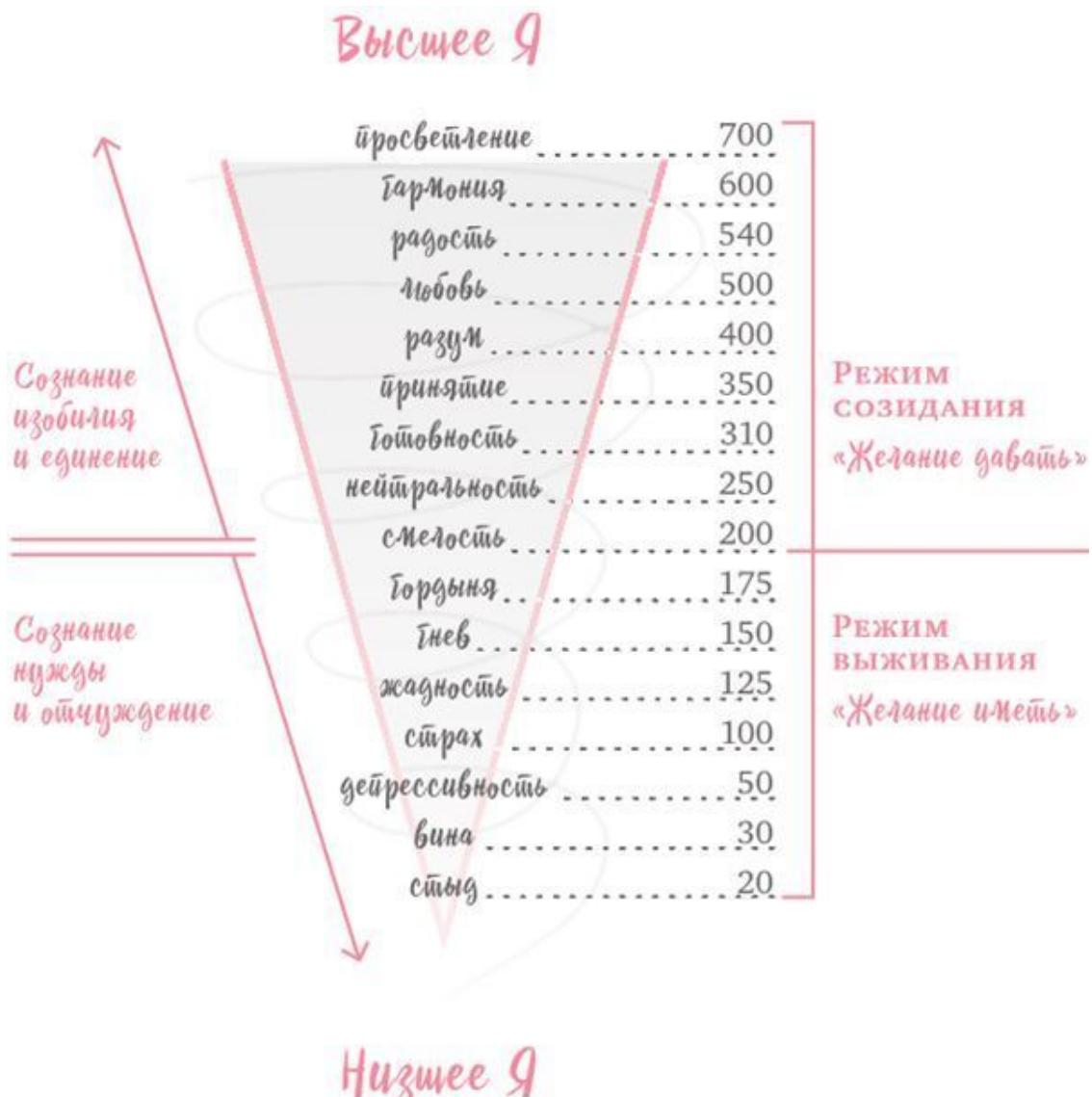
Хокинс пользовался мудростью нашего тела, чтобы тестировать сознание людей. Согласно разработанной им шкале состояние человеческого сознания, если оценивать его от 0 (бессмысленное существование) до 1000 баллов (просветление), можно разделить на 17 уровней. Цель этого исследования состояла в том, чтобы разработать карту сознания, которую можно применить на практике. Сознание – это не просто восприятие внешнего мира с помощью органов чувств, это что-то большее, чем просто бодрствование или внимательность. Сознание включает в себя все умственные, эмоциональные и духовные аспекты нашей личности. Это очки, через которые мы видим свою, особую реальность. На то, что мы видим, влияют убеждения, спрятанные глубоко внутри нас, ценности и представления о мире. И это нормально, что в зависимости от жизненной ситуации меняются и наши уровни сознания. Состояние сознания складывается из взаимодействия всех уровней.

«Если вы хотите познать секреты Вселенной – мыслите категориями энергии, частоты и вибрации».

– НИКОЛА ТЕСЛА

Нижние уровни – до 200 баллов – это уровни сознания, которые базируются на эмоциях выживания (стыд, вина, апатия, печаль, страх, желание, гнев и гордыня). Это эмоции эгоизма. Они выводят дух и тело из равновесия. Находясь на одном из этих уровней, мы не можем быть в гармонии с миром и собой. Чувства этого уровня активируют реакцию «бей/беги/замри» и подвергают нас постоянному стрессу, так как наш разум считает, что нашей жизни что-то угрожает и мы должны защищаться или убегать. Часто на этих уровнях сознания человек упрекает других и ведет себя как жертва, что выливается в невыносимое эмоциональное поведение. Находясь на уровне 125, мы медленно начинаем чувствовать себя лучше, но это чувство – всего лишь иллюзия, так как оно вызвано внешними факторами, например одобрением со стороны. Когда одобрение пропадает, мы автоматически теряем идущую от него энергию.

И только начиная с 200 баллов (смелость) происходит перелом – эмоции становятся позитивными. Из эгоистичных и направленных только на выживание они становятся бескорыстными.



С уровня 500 чужое счастье становится значительной мотивацией. Уровень сознания 600 выражается в духовном прозрении. Главная цель на этом уровне – благоенствие всего человечества и просветление. Люди, которые находятся на уровнях от 700 до 1000, посвящают свою жизнь спасению человечества. Они живут на уровне чистого сознания и просветления.

Моя цель – дать тебе инструкцию, следуя которой, ты сможешь повысить свой уровень сознания и дойти до уровня любви, радости и внутренней наполненности.

Первый уровень – стыд (20 баллов). Из-за того, что стыд полностью ограничивает развитие личности, он часто становится питательной почвой для других негативных эмоций – гнева, страха или чувства вины.

Второй уровень – чувство вины (30 баллов). На этом уровне типично поведение жертвы, что выливается в невыносимое эмоциональное поведение. Третий уровень – депрессивность (50 баллов). Яркими чертами этого уровня являются скучность и безнадежность. Уровень 75 баллов – печаль. Порой мы все ненадолго оказывались на этом уровне, когда теряли любимого человека или переживали расставание. Это уровень грусти и чувства потери. Зацикливание на нем может привести к депрессии и постоянном сожалении о прошлом. Сотый энергетический уровень – страх. С одной стороны, он защищает нас от опасности, но с другой стороны – манипулирует нами, мешает мыслить ясно, заставляя окоченеть и не предпринимать никаких

действий. Например, когда мы боимся расставания с партнером, ревность лишает нас рассудка. Страхи встречаются в различных проявлениях.

Страх велик так же, как велико человеческое воображение. Он сковывает личность и ее развитие настолько, что в большинстве случаев избавиться от него без посторонней помощи невозможно.

Следующий уровень (125) представляет жадность. Большие корпорации эксплуатируют чувства этого уровня, например, когда косметические бренды своей рекламой заставляют нас хотеть выглядеть по-другому. Жажда денег, власти и престижа – атрибуты этого уровня. На этом же уровне рождается желание лучшей жизни. Поэтому эта жажда лучшего может привести нас на новый, более высокий уровень.

На энергетическом уровне со 150 баллами расположился гнев. Гнев, как и жадность, вызывает как позитивные, так и негативные изменения. Особенно когда желание не пропадает. Как следствие, часто возникают злость и фрустрация из-за того, что наши потребности и желания не были удовлетворены в полной мере. Следовательно, гнев может послужить неким толчком к свободе, если боль становится настолько сильной, что мы просто обязаны что-то изменить. Точно так же гнев может превратиться в свою противоположность – злость или желание мести.

Следующий уровень – гордыня (175). Хокинс пишет, что большинство людей стремится именно к этому уровню, так как именно на нем человеку в первый раз кажется, что он чувствует себя хорошо, и эти положительные эмоции действуют как бальзам на его исстрадавшуюся душу. Ловушка гордыни в том, что ты становишься зависимым от внешнего одобрения. Одобрение пропадает – мы проваливаемся на предыдущий уровень. Исторически гордыня часто являлась причиной для религиозных и националистических конфликтов, которые стоили жизней миллионам людей. Так как гордыня боится утратить подпитку признанием, она часто идет рука об руку с высокомерием и враждебным поведением.

На энергетическом уровне смелости (200) участники исследования впервые показали «сильные» результаты мышечного теста (т. е. рука не согнулась. – *Прим. пер.*), а не «слабые», как на всех предыдущих уровнях. Это значит, что 200-й уровень – это рубеж, разделяющий негативное и положительное влияние, который открывает дверь к энергетическим полям улучшения жизни. Это первый уровень, на котором человек отдает миру столько же энергии, сколько получает. Хокинс проводит здесь различие между властью и силой (в английском – power versus force). Нижние энергетические поля основываются на власти и выживании, в то время как высшие являются выражением созидательной силы. На энергетическом уровне смелости проявляется готовность пробовать что-то новое, и в первый раз можно по-настоящему почувствовать уверенность в себе. Жизнь внезапно начинает казаться захватывающей и увлекательной. Коллективное сознание также находится на уровне с 200 баллами.

Начиная с этого уровня, дела идут в гору с помощью позитивной и продуктивной энергии. Уровень 250 – нейтральный, здесь человек обретает удовлетворение. Все предыдущие уровни объединены тем, что человек, находясь на одном из них, должен позиционировать себя – отделять от мира. На этих уровнях он зависит от внешних факторов. Начиная с уровня 250, человек впервые становится относительно независимым от событий внешнего мира и может полностью сконцентрироваться на себе. На этом уровне люди чувствуют себя хорошо и свободно и находятся в гармонии с тем, что происходит в их жизни. У них развивается состояние внутренней уверенности. С уровня готовности (310 баллов) открываются двери на другие, более высокие уровни. На этой ступени люди уже преодолели внутренние противоречия и берут жизнь в свои руки. Они больше не ослеплены ложной гордыней, видят свои ошибки и учатся на них. Благодаря повышению энергии случаются успехи в денежном и социальном планах. На этом уровне люди становятся большим источником силы для всего общества.

На энергетическом уровне принятия (350) происходят очень интересные трансформации. Люди, которые находятся на этом уровне, понимают, что они сами кузнецы своего счастья (и несчастья), и полностью берут на себя ответственность за свою жизнь. В то время как те, кто находится ниже отметки 200, воспринимают себя скорее как жертву обстоятельств, которая не имеет влияния на то, что происходит в ее жизни.

Люди на уровне принятия понимают, что источник собственного счастья находится внутри них самих.

Благодаря принятию они открывают в себе созидательную силу. На этом уровне люди начинают понимать, что любовь вокруг нас и нам не нужно ее «брать». С этого момента впервые появляется и выходит на передний план Высшее Я. Теперь речь идет больше не о «что я могу взять?», а о «что я могу дать».

На уровне разума (400) мы начинаем по-настоящему использовать интеллект и разум, в том числе и себе на пользу. Мы спрашиваем себя: какой вклад я хочу внести на благо мира? Как я могу быть полезен этому миру своими талантами? На этом уровне, например, находились Эйнштейн и Фрейд.

«Любовь неверно понимается как эмоция. На самом деле это сознательное состояние. Это способ восприятия себя и других, способ пребывания в этом мире».

– Р. ХОКИНС

После уровня разума следует энергетический уровень любви (500 баллов). Этот уровень ориентирован не на романтическую любовь, а на любовь как способ бытия. Такая любовь безусловна, неизменна и постоянна. Она идет от сердца, а не от разума. Она руководствуется силами большими, чем ты сам. Благодаря тому, что любовь вседесуща, в ней нет расставания. Любви удается разрушать негатив, тем, что она загоняет его в рамки. К сожалению, этого уровня достигает только 1 из 250 людей.

На энергетическом уровне 540 достигается такая форма безусловной любви, которая приносит чистую радость. С этой ступени начинается уровень духовной святости. Люди, достигшие этого уровня, полны сострадания к миру. Они просвещены красотой созидания. Божественное объединяется с человеческой волей, синхронизируется, и благодаря этому все происходит без каких-либо усилий. Из этого рождается желание применить свое сознание для блага всех людей.

Невообразимая польза этой шкалы состоит прежде всего в том, что уровни в ней идут по нарастающей. Это означает, что человек, который находится на частоте радости, может позитивно влиять на 90 000 людей уровня ниже 200 баллов. За уровнем радости следует уровень гармонии (600 баллов). На нем человек начинает осознавать, что все вокруг связано, и различие между субъективным и объективным стирается. Это состояние полной трансцендентности. С 700 баллов начинается энергетический уровень просветления. На этом уровне создавались великие учения человечества, как, например, учения Будды. Восприятие себя через тело полностью пропадает и служит сознанию только как инструмент коммуникации. Это уровень полного единения с божественным.

Подобное притягивает подобное – как повысить энергетическую частоту

Наверняка ты уже не раз слышала – то, что ты излучаешь, возвращается к тебе. Такой обмен энергией – это универсальный закон причины и следствия. Некоторые называют его кармой или законом резонанса. Мы принимаем сигналы всегда на той энергетической частоте, на

которой их излучаем. Если ты изменишь уровень своего сознания, перейдя от страха к любви, то поменяешь тем самым частоту своих мыслей и внутренних убеждений. Ты начнешь выбирать на новой, более высокой частоте, которая позволит тебе добиваться лучших результатов. Ты можешь принимать сигналы только на той энергетической частоте, на которой ты их излучаешь, – так гласит универсальный закон привлечения.

Раньше закон привлечения понимался неверно. Считалось, что нужно всего лишь долго думать о том, что выиграешь в лотерею, чтобы это произошло. Но не все так просто. Если бы закон работал так, мы бы все уже давно были миллионерами. Закон привлечения, а также вибрации гласит, что все сущее во Вселенной есть энергия, которая выбирирует на определенной частоте. Даже если на первый взгляд это кажется странным и невообразимым, но и ты – это чистая энергия. Представь, что ты могла бы увидеть свои клетки в увеличении в миллион раз. Тогда бы стало видно, что они состоят из миллиардов атомов, у которых есть ядро, состоящее из нейтронов и протонов. Нейтроны и протоны состоят из квантов – наименьшей доказанной частицы энергии. Точно так же, как и твое тело является сгустком энергии, являются магнитной энергией и твои мысли. В конечном счете все состоит из колеблющихся частиц. Все колеблется, даже если человеческому глазу так не кажется. Все во Вселенной есть вибрация. Следование закону привлечения означает, что ты должна не только мысленно излучать сигналы на той частоте, на которой хочешь их получать, но и твои внутренние убеждения должны находиться на этой же частоте.

Одно ошеломляющее открытие в области квантовой физики, полученное в ходе двухщелевого эксперимента, доказывает, что энергия подчиняется сознанию. В этом исследовании впервые было доказано, что свет может распространяться волнами или частицами, в зависимости от того, какой результат хочет получить исследователь. Благодаря этому исследованию мы знаем, что материя подчинена разуму, а именно – сознанию. Таким образом, мы создаем внешний мир с помощью влияния нашего внутреннего мира.

Если наше сознание находится на энергетическом уровне до 200, мы притягиваем в нашу жизнь людей, события и вещи, которые выбирируют на такой же частоте. И наоборот – мы притягиваем позитивных людей, любовь и материальный достаток, если выбирируем на частоте выше 200. И это является объяснением, почему закон привлечения не работает для 99 процентов людей, хотя они и делают все точно так, как описано в многочисленных книгах. Они думают, что, стоит им только представить Porsche или новый дом, все как в сказке появится за дверями.

Закон привлечения означает, что ты привлекаешь в свою жизнь только
то, что соответствует энергетической частоте твоих убеждений и сознания.

Если у тебя есть внутренние барьеры, которыедерживают тебя от того, чтобы жить в богатстве и достатке, ты можешь сколько угодно мечтать о новом Porsche – ничего не изменится. Единственный путь для достижения успеха в жизни – изменить представление о самом себе вместе со своими внутренними убеждениями и поднять энергию на новый уровень. Только когда ты поймешь, что сама творец своей судьбы, и сможешь перенаправить сознание от страха к любви, ты обретешь настоящую гармонию. В тот момент, когда ты с любовью и сочувствием примешь себя такой, какая есть, и прекратишь заниматься самоистязаниями, тебе откроются совершенно другие перспективы.

Упражнения на пути к Высшему Я

Повысь свою энергию с помощью благодарности

Самый быстрый и эффективный способ повышения энергии в теле – благодарность. Она превращает все в любовь и гармонию. Благодарность открывает сердце и является непременным условием для состояния принятия. Мы можем быть благодарными как за то, что пережили в прошлом, за опыт, полученный в настоящем, так и за то, что нам еще только предстоит пережить в будущем. Благодарность как память сердца, не требующая каких-либо доказательств. В жизни происходит что-то совершенно магическое, когда мы смещаем фокус восприятия не на то, чего нам не хватает, а на изобилие того, что нас окружает. Если сейчас мы не благодарны и не счастливы тем, что имеем, вряд ли что-то изменится и в будущем. Именно сейчас тот момент, когда ты можешь сказать спасибо за то, что у тебя есть. За что ты сегодня благодарна? Положи руку на сердце, закрой глаза, глубоко вдохни и выдохни. Почувствуй, как твое тело расслабляется и дыхание равномерно течет по телу.

«Не счастливые благодарны. А благодарные – счастливы».
– ФРЭНСИС БЭКОН

Подумай о человеке, который важен для тебя и которого ты любишь. Представь, что этот человек сейчас стоит перед тобой, и подумай о том, что вы с ним пережили, и о том, как много любви между вами. Поблагодари в мыслях этого человека за то, что он есть в твоей жизни. Подумай сейчас о каком-то значимом моменте твоей жизни, например о выпускном в университете, или о рождении ребенка, или о красивом закате в каком-нибудь особенном месте. Почувствуй, как благодарность за эти события течет в твоем сердце. Сейчас представь свой сегодняшний день и подумай о тех чудесных мелочах, что он тебе подготовил. Позволь всем этим воспоминаниям наполнить твое сердце и разреши себе быть благодарной за тех людей, что обогащают твою жизнь, и за чудесные моменты, что ты успела пережить. Позволь благодарности течь через каждую клеточку твоего тела и наполнять его. Представь, как с каждым вздохом чувство благодарности растет все быстрее, пока на твоем лице не появится сияющая улыбка. Затем открои глаза и вернись. Будь Здесь и Сейчас.

Смогла ли ты ощутить, как благодарность наполняет твое сердце радостью и счастьем?

С помощью этого быстрого, но невероятно действенного упражнения, ты сразу же изменишь свой уровень энергии. Чем чаще ты будешь повторять это упражнение в повседневной жизни, тем больше будешь замечать, что во всех сферах многое в твоей жизни меняется. Твои отношения станут спокойнее и гармоничнее, твоя работа снова начнет приносить тебе радость, и ты начнешь получать совершенно другие результаты.

НАЧИНАЙ КАЖДОЕ УТРО С ЭТОЙ НЕБОЛЬШОЙ МОЛИТВЫ БЛАГОДАРНОСТИ. ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК ОТКРЫТЬ ГЛАЗА, ПОВТОРИ ПРО СЕБЯ:

«Спасибо за еще один новый день и за возможность творить свою жизнь. Спасибо за те чудеса, которые мне сегодня уготованы. Спасибо за людей, которых я сегодня встречу. Спасибо за любовь, что будет течь во мне сегодня. Спасибо».

ТЫ БУДЕШЬ СЧАСТЛИВОЙ!

- › Все, на чем ты концентрируешь свое внимание, приумножается.
- › Твое сознание – это фильтр, через который ты видишь свой мир. Ты видишь мир не таким, какой он в действительности есть, а таким, какая ты есть.

- › **Если ты хочешь изменить события своей жизни, тебе нужно поменять частоту.**
- › **Самый быстрый и эффективный путь увеличить энергию – это благодарность.**

Мои заметки и мысли

Милость Бога с тем, чьи ум и душа находятся в гармонии, кто свободен от страстных желаний и гнева, кто знает свою душу.

– БХАГАВАДГИТА

Как ты раскроешь силу своего сознания

В крошечном семени куста розы спрятан весь потенциал взрослого растения. Все, что необходимо, чтобы в один момент сотни благоухающих роз зацвели, заложено в этом маленьком семени. Иногда ветры носят его годами по свету, и оно не может найти себе благодатную землю, чтобы укрепиться и пустить ростки. Пока в один прекрасный день оно наконец-то не попадает в плодородную почву. И вдруг все внешние условия идеально складываются – почва, дождь, солнце... И из крошечного семени, которое думало, что уже никогда не зацветет, начинают появляться ростки. А через несколько недель из семени вырастает цветущая роза. Потенциал прекрасной розы был все это время скрыт в том крошечном семени. Но для того чтобы зацвести, ей нужны были правильные условия и правильный момент. И когда роза в какой-то момент зацветает, она не вспоминает прошлое и не спрашивает: «Почему? Почему ветер так долго носил меня по свету? Почему я так долго не могла зацвести?» Роза не оглядывается назад. Она знает – всему свое время. Роза принимает тот потенциал, что хранился в ней, и сияет красотой для мира.

Точно так, как в семечке розы спрятан весь ее потенциал, человеку его неограниченный потенциал дается при рождении. У нас уже есть все необходимое, чтобы жить наполненной, успешной, счастливой жизнью и при этом быть полезными миру. Все, что было создано человеком, и к чему он приложил свою руку – от пирамид, трансплантации сердца и чудесных выздоровлений до изобретения интернета, – каждый раз иллюстрирует нам этот безграничный потенциал. В отличие от розы, мы часто используем наши возможности не для того, чтобы дать своему великолепию возможность раскрыться, а направляем его против себя же. Мы говорим себе: «Да кто я такой, чтобы цвести и благоухать?» или «Может быть, у других и есть потенциал, но в себе я ничего не могу раскрыть». Мы все время оглядываемся назад и, основываясь на прошлом опыте, думаем о себе как о человеке с ограниченным потенциалом.

Я помню один случай, как будто это было вчера, хоть прошло уже больше семи лет. Это произошло зимой, когда я еще была студенткой. Я ехала домой на поезд. Крупные капли дождя стучали по стеклу. Мое настроение было похоже на эту промозгую погоду за окном. Я чувствовала себя одинокой и несчастной, смотрела на дождь и казалась себе совершенно никчемной и бесполезной. Потом произошло то, что перевернуло мою жизнь. Не зная, откуда пришло это чувство, я на короткий миг внезапно ощущила, будто бы теплый яркий свет течет через каждую клеточку моего тела. За всю свою жизнь я еще никогда не чувствовала себя такой наполненной. С ног до головы я как будто бы погрузилась в любовь. Я чувствовала необъяснимую связь с миром и самой собой. Я не знала, откуда появилось это чувство, но знала, что хочу наполниться этой уверенностью, любовью и настоящей внутренней свободой навсегда. Увы, это дивное чувство было со мной лишь короткий миг, но этого мига хватило, чтобы я осознала: во мне есть что-то, способное вызвать такое чувство. И по сей день я не знаю, что это был за свет и откуда он взялся. Но тогда мне стало понятно – если я смогла прочувствовать его одну секунду, значит, могу ощущать свет и дальше. Он уже изначально был во мне. Мне просто нужно было отыскать источник. Я нашла семя, которое скрывалось во мне, и вдруг вспомнила о своем потенциале и бесконечной любви, которая живет внутри. В тот момент я поняла, как мы могли бы себя чувствовать, если бы нашли путь к любви и перестали страдать от вечного самоунижения и страха, что нас покинут или ранят. Тогда я приняла решение искать внутри себя этот свет, пока не найду его. Я хотела поливать это семя, этот росток, чтобы в один прекрасный день из него выросла цветущая роза.

Это было начало пути в поисках своей настоящей сущности. Я начала интенсивно заниматься личностным саморазвитием, посещала семинары и медитировала. Я прошла ступеньку за ступенькой в течение четырех лет.

Тимоти Голви, американский бизнес-тренер, представил такую формулу: потенциал минус помехи = успех. Я видоизменила эту формулу: сознательность минус саморазрушающие мысли = Высшее Я. Высшее Я – это проявление безграничной силы нашего сознания. Мы сами ставим ему рамки в виде внутренних предубеждений и негативных мыслей.

Если мы обретем наше Высшее Я, то сможем играючи строить свою жизнь.

Мы знаем свои сильные и слабые стороны и ведомы этим знанием, которое сидит глубоко в нас. Высшее Я не подстегивается эгоизмом, не хочет что-то доказать. Высшее Я – это состояние настоящей любви к себе и желание служить миру. Пока мы блокируем сознание самокопанием, мы все время нуждаемся в защите, потому что сами не чувствуем себя в безопасности. Шаг за шагом, избавляясь от самокопания и самоедства, мы воссоединяемся с нашим настоящим состоянием любви. Любовь – это энергия, текущая в нас. Мы выражаем ее тем, что верим в себя и создаем свою уникальную жизнь.

Как обнаружить внутренние блоки и избавиться от них

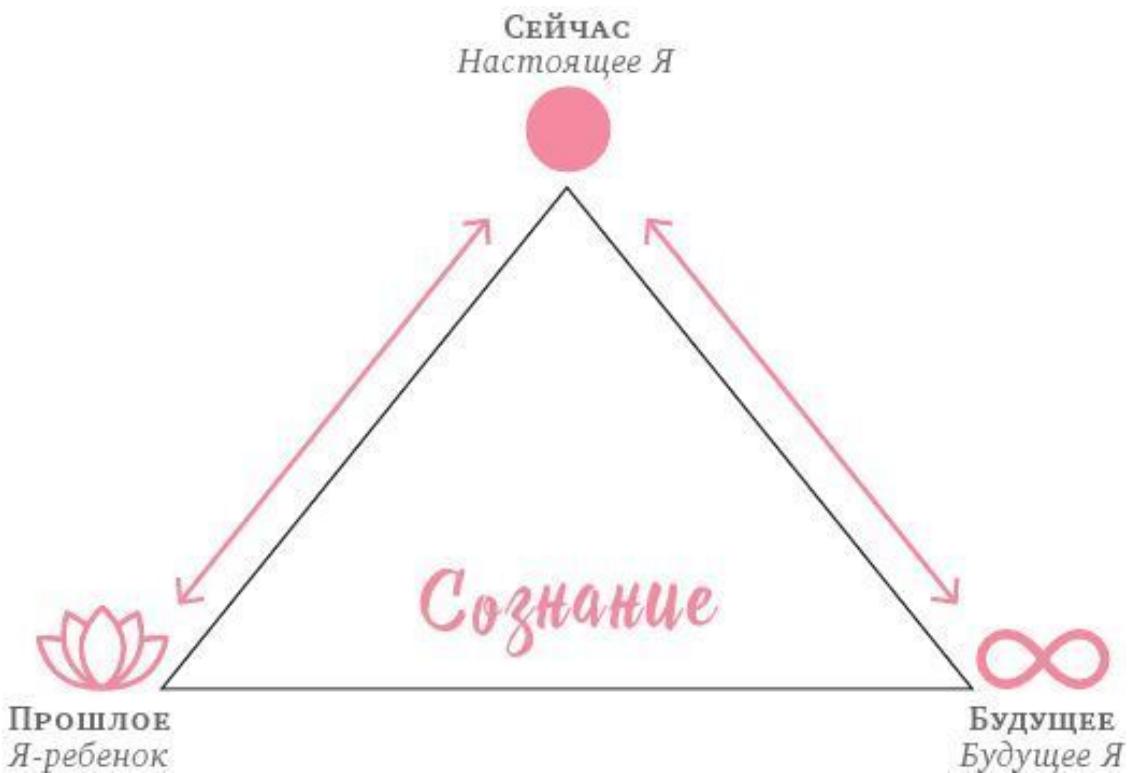
«Зачем же вы ждете помощи небес? Те, кто ищет, лишь закрывают глаза. Свет сейчас у них внутри. Просветление – это совсем не изменение, а лишь момент, когда ты вспомнил себя».

– КУРС ЧУДЕС

В детстве мы полны веры в себя и в мир. Мы чувствуем связь с ним. Чувствуем защиту и любовь. Мы не задумываемся о будущем, а проживаем каждый момент по полной. Мы отдаемся играм, пробуем себя на прочность, несемся по жизни. Пока не случается что-то, что нас ранит и нарушает наше представление о себе. Может быть, это случается в детском саду, когда какой-то ребенок говорит, что ты дурак, или когда родители вдруг начинают кричать на нас в момент чрезмерного напряжения. Может, это какое-то травматическое переживание, как, например, потеря близкого человека или тяжелое заболевание. Мы начинаем думать, что мир – это далеко не безопасное место и мы должны себя защищать. Может быть, мы даже виним себя в разводе родителей, потому что сделали что-то неправильно и думаем, что с нами что-то не так.

И даже после тысяч проведенных коуч-сессий я каждый раз удивляюсь историям, которые мы рассказываем себе на протяжении жизни и которые всегда заканчиваются плохо. Чем старше мы становимся, чем больше получаем негативного опыта, который выбивает нас из состояния детского базового доверия, тем больше мы отдаляемся от нашей истинной натуры, чтобы защитить себя от потенциальных обид. Мы начинаем относиться к другим людям с осторожностью, недоверием и в конечном счете теряем связь с любовью внутри нас. Именно в этот момент жизнь становится как будто тяжелее. Мы больше не находимся в гармонии с миром, а рассматриваем его как какое-то опасное место. Жизнь превращается из игры в борьбу. При этом внешний мир начинает отражать наш внутренний мир. Мир не меняется – это мы меняем угол зрения. Если на основании нашего болезненного опыта мы делаем вывод, что мир – это опасное место, то смотрим на него только через эту призму и прекращаем с энтузиазмом и радостью строить свою жизнь.

Сознание работает на трех уровнях. Они связаны и влияют друг на друга.



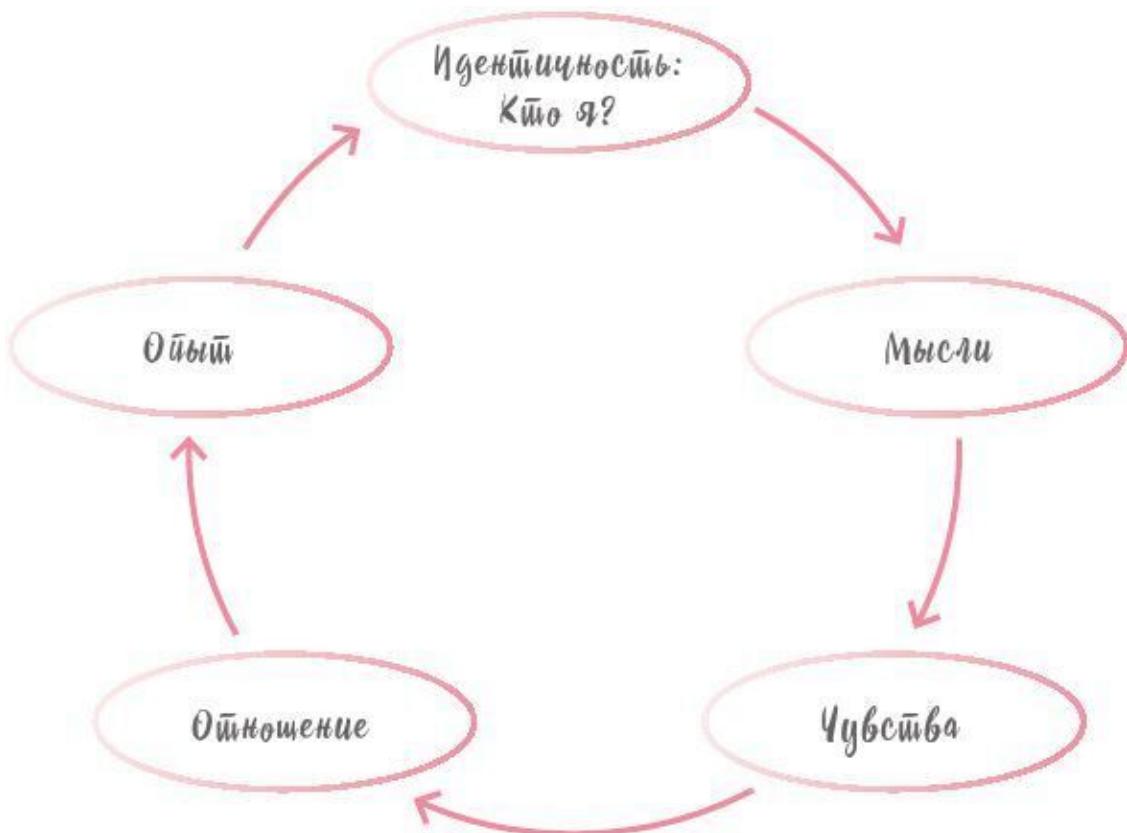
Первый уровень – это настоящее. Сейчас. На этом уровне приходит понимание созидающего Я. Единственный миг, когда можно жить и творить, – это только текущий момент. От двух следующих уровней зависит, творим ли мы и что творим; счастливы ли мы, чувствуем ли себя наполненными и нашли ли пути для самовыражения.

Второй уровень представляет прошлое. Он олицетворяется Внутренним Ребенком. На этом уровне находится весь предыдущий опыт. Настоящее Я воспринимает его как отражение и обоснование для любого действия. Если на этом уровне преобладают негативный опыт, недоверие и страхи, эта энергия машинально переносится в настоящее.

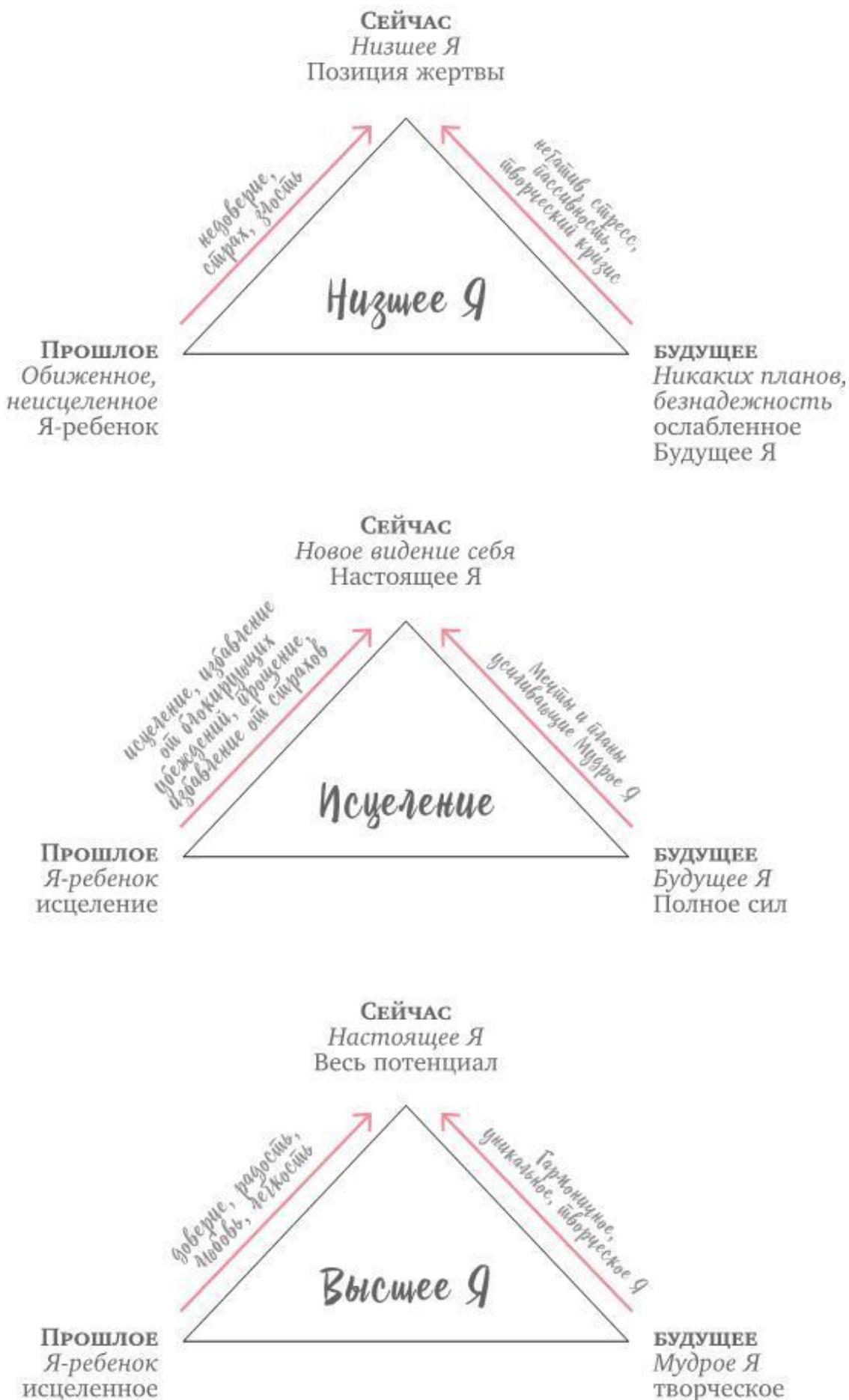
Третий уровень – это будущее, в котором мы можем найти наше мудрое Я.

Будущее – это место наших мечтаний, место, в которое мы можем что-то вложить, чтобы придать нашей жизни смысл. Это уровень замыслов и целей.

Этот уровень, как и прошлое, значительно влияет на уровень настоящего, так как поведение в настоящем зависит от того, что мы себе желаем в будущем. Чем масштабнее замыслы, тем больше мы будем прилагать усилий, чтобы их осуществить. Если нам недостает замыслов или позитивного взгляда в будущее, нам автоматически будет не хватать и радости в настоящем. Если один или некоторые из этих уровней не наполнены, наше сознание теряет баланс и нуждается в помощи.



Чувствуем ли мы гармонию в настоящем, зависит от мыслей и чувств, которые есть именно в этот момент. Они базируются на наших внутренних представлениях, которые формировались на протяжении всей жизни через наши внутренние убеждения. Убеждения же, в свою очередь, – это сумма нашего субъективного восприятия, а именно нашего сознания. Через одни и те же мысли и чувства мы создаем одну и ту же постоянную реальность.



Единственный верный и эффективный путь к наполненной и счастливой жизни лежит через изменение собственного сознания и восприятия себя, которое формируется в течение жизни. Обретая гармонию на всех трех уровнях сознания, мы увеличим его энергию и получим доступ к своему истинному потенциалу. Ты должна ответить себе на один вопрос. Он важнее всех вопросов, что ты себе когда-либо задавала.

Он звучит так: «Кем ты хочешь быть на этой земле?»

Этой книгой я помогу тебе создать прекрасное видение сильной себя и найти ответ на этот вопрос. Ты научишься видеть себя в совершенно ином свете. Когда ты поймешь, кем ты хочешь быть и как хочешь себя чувствовать, ты начнешь транслировать этот образ во внешний мир.

Эта книга покажет тебе, как восстановить утраченную гармонию, чтобы построить именно такую жизнь, о которой ты мечтаешь и которую заслуживаешь. После прочтения этой книги у тебя будет совершенно новый взгляд на саму себя и ты будешь с уверенностью смотреть в будущее. Исцелишь старые эмоциональные раны и переживешь трансформацию из Низшего Я в Высшее Я.

На следующих страницах мы подумаем, как ты можешь взглянуть на свое прошлое в новом свете. Ты познакомишься с моей формулой Будды, которая помогает избавиться от глубоких страхов, и начнешь жить в мире со своим прошлым. Ты научишься настраиваться на любовь и уверенность в себе, избавившись от внутренних блоков и станешь ментально и эмоционально свободной от всего, что тебя до этого времени сдерживало. Ты соединишься с энергией своего сердца и будешь действовать не из страха и нужды, а руководствуясь любовью и гармонией. Последняя часть моей книги служит для создания уверенного видения твоего будущего.

Ты будешь счастливой!

› В тебе уже есть нужный потенциал. Он только ждет, когда ты им воспользуешься.

› Сознательность минус саморазрушающие мысли = Высшее Я.

› Твой внутренний мир создает твой внешний мир.

› Только изменив свое сознание, ты создашь новую реальность.

› Спроси себя: кем я хочу быть в этом мире?

МАНТРА: «СО ХАМ»

Используй дарящую силы и исцеляющую мантру «Со хам» («Я есть») всегда, когда чувствуешь, что ты не находишься в гармонии с собой. Десять раз глубоко вдохни и выдохни, мысленно повторяя мантру про себя.

Мои заметки и мысли

Исцели свое прошлое

Чудеса происходят природным способом как проявление любви. Настоящее чудо – это любовь, которая вдохновляет чудеса. В этом смысле все, что происходит от любви, – чудо.

– *КУРС ЧУДЕС*

Исцели себя, и ты исцелишь мир

Представь себе, что ты оглядываешься на свое прошлое, преисполненная благодарности ко всему опыту, что ты приобрела вне зависимости от того, нравится тебе этот опыт или нет. Что изменилось бы в твоей жизни, если бы ты перестала таскать с собой стыд, гнев и даже ненависть из прошлого? Перестала бы упрекать себя и других. Нет больше стыда за промах, что случился много лет назад. Никаких обвинений за несбыившиеся надежды. Представь, ты могла бы наконец оставить этот чемодан с камнями из своего прошлого и поехать дальше налегке.

«Нужно наконец-то избавиться от чемодана с упреками, для того чтобы начать жить в гармоничном и счастливом настоящем».

Лучший подарок, что ты можешь себе сделать, – это подарить чудо принятия своего прошлого, чтобы оставить все то, что тебя отягчало до этого момента, и с уверенностью, окрыленно идти своим путем. Настало время сложить оружие и прекратить вести повседневную войну, которая состоит из неуступчивости и защиты своего эго. Тебе не нужно себя защищать, ведь эта война, которую многие ведут в течение всей жизни, не знает победителя.

В ней есть только поигравшие. Это требует права на возмездие, если кажется, что с нами как-то не так обошлись: родители, братья, сестры или другие близкие нам люди. Нашему эго кажется, что мы все время обделены – недополучили любви, внимания или были слишком сильно обижены. Оно думает, что защититься от новых обид можно только отдаляясь от других и отбиваясь. Оружие эго не сделано из металла и железа, но при этом оно наносит не меньший урон. Мы ведем войну. Например, против собственных родителей, наказывая их тем, что прекращаем общение, или показывая им, как несчастны из-за того, что когда-то в детстве они нас недолюбили или развелись, а может, наоборот, – не развелись.

Раненые ранят других

Многообразие нашего оружия так же велико, как и число людей на земле. Иногда они наказывают собственное бытие тем, что в определенный момент просто перестают жить. Они больше не хотят играть в игру жизни, уклоняются от нее и обвиняют весь мир в своих несчастьях. Может, ты даже знакома с такими. С теми, кто как живой укор плетется по жизни. Они тащат мешок с камнями и винят каждого в том, что он тяжелый, вместо того чтобы просто снять его с плеч. Если мы не залечиваем свои раны, они начинают тянуть за собой вереницу других ран и обид, которые мы наносим другим и себе, потому что больше не шагаем по этому миру с любовью в сердце. Мы ведем себя, руководствуясь моделью самозащиты и недоверия.

Но правда такова, что никто, кроме нас самих, не может нас ранить. Мы раним себя мыслями о нашей отчужденности. Мы думаем, что сама жизнь настроена против нас. Мы видим себя отстраненными от могущественной божественной энергии, что в действительности каждую минуту струится через всех нас. Мы боимся быть покинутыми всеми и при этом не знать свое Настоящее Я.

Мы боимся, что нас ранят, в то время как мы раним всех вокруг из-за этого страха, потому что не можем допустить нормальных отношений.

Эти страхи ведут к тому, что мы носим маску и притворяемся теми, кем в действительности не являемся, боясь, что будем отвергнуты или нелюбимы. Мы перестаем любить всем сердцем и видим мир не как спокойное место, где можно с радостью и восторгом раскрыться в своей исключительной неповторимости, а как место, которому мы больше не доверяем и где должны защищаться.

Только когда мы учимся вновь открывать свое сердце и воспринимать прошлое как то, что прошло, как просто историю в нашей голове, мы разрываем этот порочный круг и разрешаем себе найти гармонию в настоящем.

Быть в состоянии Высшего Я означает внутренне принять то, что мы сами выбрали себе такую жизнь со всем опытом, что она нам дала и что мы хотим в этой жизни понять и узнать про себя что-то определенное. Жизнь дарит нам многообразие опыта, который позволяет нам снова и снова выбирать, кем мы, собственно, хотим быть, а также она связывает нас с нашей внутренней правдой.

На следующих страницах я покажу тебе, как ты можешь залечить свои старые раны. В первой части Треугольника Высшего Я мы сконцентрируемся на прошлом и избавимся от упреков, чувства вины и страхов, которые сдерживали до этого момента твою настоящую силу. В конце первой части ты избавишься от глубоко запрятанных страхов, забудешь об упреках и сможешь по-новому, полная силы, взглянуть на собственную историю.

Рана – это место, через которое в тебя входит свет.

– **PУМИ**

Как я смогла избавиться от своих самых сильных страхов благодаря Будде

Незадолго до того, как улететь в Африку, я записалась на курс випассаны. Этот десятидневный курс медитации проходил недалеко от Кейптауна. Один друг уже рассказывал мне о нем, и в тот момент, когда он делился впечатлениями, интуиция подсказала мне, что я определенно должна попасть туда. Я подумала, что это, наверное, будет идеальной подготовкой для написания книги, чтобы собраться с мыслями и привести их в порядок. Я не до конца знала, из чего именно будет состоять курс. Все, что мне было известно, это то, что мы будем десять дней медитировать и молчать и что, скорее всего, питаться мы будем одним рисом.

Я приехала за неделю до начала курса и была готова как раз к его началу. Мой молодой человек отвез меня в медитационный центр, который находился примерно в полутора часах езды от Кейптауна. Воодушевленная, я ехала в машине, предвкушая десять дней полного внутреннего спокойствия, мира и гармонии. Я нарисовала в своей голове картину, где я сижу на своей любимой медитационной подушечке счастливая, а через десять дней обновленная еду домой.

Медитационный центр находился в живописном месте, окруженном горами и полностью отрезанном от внешнего мира. Когда мы приехали, я попрощалась со своим другом и направилась к стойке регистрации.

После регистрации меня отвели в ту часть центра, которую мы не должны были покидать все следующие десять дней. Я заселилась в комнатку под номером 16D и присела на кровать. На стене висел лист с расписанием и «кодексом чести».

«Кодекс чести» випассаны гласит, что каждый участник в течение следующих десяти дней должен придерживаться следующих правил:

1. «Благородное безмолвие» означает, что нужно молчать и избегать телесного и зрительного контакта с другими участниками в течение всего времени.
2. Все вещи, кроме одежды, нужно сдать (все книги, телефон, ноутбук и т. д.).
3. Нельзя прекращать курс випассаны, нужно медитировать все отведенное время.

Может быть, и хорошо, что я не знала заранее, что меня ждет. У меня была маленькая комната, в которой стояли кровать и тумбочка. Каждый день проходил одинаково:

4:00 – подъем, 4:30–6:00 – медитация, завтрак, 8:00–9:00 – медитация, короткий перерыв, 9:00–11:00 – медитация, обед, 13:00–14:30 – медитация, короткий перерыв, 14:30–15:30 – медитация, короткий перерыв, 16:00–17:00 медитация, ужин, 16:00–19:00 – медитация, 19:00–20:00 – обсуждение, 20:00–21:00 – медитация и сон с 21:00.

Потихоньку я начала понимать, что меня ожидают достаточно долгие десять дней, но я все еще была в предвкушении и думала о том, что я медитирую вот уже много лет, и, конечно же, это будет замечательное расслабляющее время.

Первый день прошел прекрасно. Ровно в 4:30 утра я сидела, замотивированная, в зале для медитации и была готова взять все от этих десяти дней. Поначалу было немного непривычно ни с кем не разговаривать, и я почувствовала, как мой разум в течение дня начинают как-то сами по себе посещать странные мысли. Когда вдруг имеешь дело только с самим собой, разум начинает обособляться от тебя, и внезапно все кажется намного драматичнее, чем оно есть на самом деле. Немногое похоже на ощущение, когда ночью вдруг вспоминаешь, что завтра нужно написать важное письмо, и оно сразу приобретает важность президентских выборов.

Вечером первого дня, когда нам объясняли теорию випассаны, я узнала, что это одна из техник, созданных Буддой, благодаря которой он достиг просветления. Учение випассаны почти 2500 лет сохранялось в Бирме буддистскими монахами в своей первозданной форме, в то

время как в остальном мире оно было утеряно. И только в середине XX века учение випассаны начало распространяться в западном мире благодаря учителю С. Н. Гоенке.

Будде когда-то удалось через випассану освободиться от всех своих страданий, человеческих страхов и забот. Просветление? Звучит классно, подумала я тогда. Освободиться от всех страданий было бы тоже неплохо. Правда, была одна маленькая загвоздка. Если бы можно было так легко достичь просветления, мы бы все уже давно были просветленными. Чтобы достичь этого состояния, нужно, чтобы на поверхность всплыло все, что удерживает человека от прозрения. Путь к просветлению как бы пересекает некую сумеречную зону. Випассана учит со спокойным умом наблюдать за ощущениями, которые появляются в теле, воспринимать то, как они возникают, ощущаются и проходят. Будда обнаружил, что наше тело служит для восприятия множества чувств, и что подсознание круглые сутки занимается тем, что перерабатывает все раздражители, которые идут из внешнего мира, в форму телесных ощущений. Основополагающим для випассаны является универсальный закон непостоянства. Все во Вселенной подчинено этому закону. Все постоянно меняется. Прямо сейчас ты читаешь эти строки и становишься старше, твое тело и мысли меняются, земной шар вращается, и ничто не остается таким, каким было секунду назад.

Через осознанное и объективное наблюдение за собственными телесными ощущениями мы сами понимаем этот универсальный закон.

К нам приходят какие-то ощущения, проявляют себя тем или иным образом и уходят. Это осознание привело Будду к выводу, что ключ к просветлению лежит в том, чтобы воспринимать приходящие эмоции, но не давать им повлиять на себя.

В теории все очень просто. Если опустить ту промежуточную часть о том, что разум, которого больше не отвлекает внешний мир, вытаскивает на поверхность все то, что до этого момента подавлялось.

На второй день во время медитации мой разум вдруг начал проигрывать драматические сценарии развития событий перед моими глазами. Я представляла себе, как через десять дней я вернусь домой и мой парень меня бросит или что он как раз влюбляется в какую-нибудь сногшибательно красивую серфингистку, в то время как я нахожусь в изоляции. Или что те, кого я люблю, попадут в аварию, что с моими родными что-то случится или что моя бабушка внезапно заболеет. Мой разум давал очень искусные объяснения, почему все должно случиться именно так, а не иначе. Он приводил абсолютно логичные доводы, и внезапно на глазах навернулись слезы, в горле встал ком, и страх пронзил каждую клеточку моего тела. Я чувствовала себя бесконечно одинокой. Я чувствовала себя покинутой. Внезапно я ощутила панический страх остаться одной.

Где-то во мне оставалась небольшая часть здравого рассудка, которая пыталась бороться со страхом, но ее попытки были так же тщетны, как и попытки Дон Кихота сражаться с мельницами.

Я попыталась сказать себе, что это все абсолютный бред, который я сама себе придумала, что все в порядке и нет никаких причин для переживаний. Но страх уже давно тянул за нужную ниточку внутри меня, и поэтому все уговоры были напрасны. От звенящего отчаяния и потому что страх стал в какой-то момент настолько невыносим, я начала про себя кричать. Так громко, что я думала, что все вокруг должны были это услышать. Я кричала своему страху, чтобы он перестал крутить эти жуткие картинки в моей голове.

Я кричала ему, что не хочу больше его чувствовать. Что это заставляет меня страдать. Что я не хочу чувствовать эту боль. Я умоляла его оставить меня. Но он не уходил. Он оставался глух к моим мольбам. Это делало его только сильнее. Он сидел около меня на моей подушке для медитации и не хотел отодвигаться ни на миллиметр.

Проблема на самом деле никогда не была проблемой

После бессонной ночи, на третий день я сидела помятая на своей подушке для медитации и спрашивала себя, как долго еще я это выдержу. Если оставшиеся семь дней пройдут так же, я просто потеряю рассудок. Я начала злиться на саму себя. Я же все-таки коуч, черт возьми. Я выучила миллион техник, чтобы бороться со страхами. Как так получилось, что я чувствую себя настолько беспомощной?

За те недолгие мгновения медитации, когда я могла сконцентрироваться на своем дыхании и успокоить нервную систему, я собралась и подумала, какие есть варианты. Мое эго и низменные инстинкты высказались за то, чтобы как можно быстрее упаковать вещи и уехать отсюда. Но о том, чтобы сдаться, для меня не шло и речи. А значит, оставалась только одна возможность – я должна была найти выход из боли и страха. Я очень хотела использовать все эти десять дней на полную, но такжечувствовала, что не продвинусь дальше со своим рациональным человеческим умом.

Так что я сделала только одно, что мне казалось возможным в этой ситуации: я попросила о чуде. Я попросила о том, чтобы получить другое отношение к своему страху. Я попросила послать мне знак, что-то невероятное, чтобы я поняла, что страх был лишь иллюзией и я могу верить.

Мы учимся верить именно в те моменты, когда хотели бы убежать прочь. Когда все в нас кричит в мольбах покинуть это место. Когда нас накрывает панический страх. Именно в эти моменты верить – это искусство гармоничной жизни. Не отдаваться недоверию, а последовать за любовью.

За голосом внутри нас, который говорит, что все хорошо. Ты в безопасности. Даже если ты сейчас этого не чувствуешь, поверь, и ты увидишь – все повернется в лучшую сторону.

Когда я попросила о чуде, я перестала бороться. Я прекратила кричать на свой страх в надежде избавиться от него. Я прекратила считать, что должна всегда и все знать, иметь для всего решение и никогда не бояться. Я разрешила себе просто получать опыт и не думать о чем-то другом. Я отдалась ситуации и тем самым открыла дверь для решения, которое было вне зоны моего понимания. Я допустила возможность того, что я не должна все решать одна, а могу попросить о помощи и получить ее.

Вселенная не заставит себя долго ждать, если мы попросим ее о чуде. В тот момент, когда я отпустила ситуацию, я расслабилась и была готова вновь встретиться со своим страхом лицом к лицу. Вдруг я поняла, что эти страшные истории, что крутились в моей голове, были лишь симптомами другого страха, который спрятан намного глубже. Я почувствовала, как мое тело через эти позывы напоминало мне, откуда на самом деле исходил страх, чтобы я наконец избавилась от его проявлений. Я поняла, что страх пророс во мне корнями настолько глубоко, что я просто перестала его воспринимать. Из-за того, что первый раз в своей жизни я столкнулась с настоящей тишиной и меня больше никто не отвлекал, или я сама себя не отвлекала чрезмерной работой, поглощением информации или проверкой социальных сетей, я отчетливо почувствовала его первый раз за двадцать лет. Я начала вспоминать, откуда этот страх мог взяться. Все картины, что я представляла себе в последние дни, имели одни и те же корни: глубокий страх быть брошенной всеми. Я полностью подавляла это чувство столько лет, потому что оно причиняло слишком много боли. Но страх – это как вода на тонущем корабле, в любом случае она найдет себе путь на поверхность и когда-нибудь утянет корабль на дно. Единственный способ избавиться от всех страхов – это пролить на них свет. Мы должны иметь мужество взглянуть страхам в глаза и оставить это глубинное чувство, чтобы от него исцелиться.

«Твоя задача состоит не в том, чтобы искать любовь, а в том, чтобы просто найти в себе все стены, которыми ты загородилась от нее».

– КУРС ЧУДЕС

Во время медитации я начала вспоминать времена, которое когда-то полностью стерла из своего сознания, но которое подсознательно влияло на меня и было причиной для появления последующего болезненного опыта. Это были воспоминания о первом году после развода моих родителей, которые на тот момент были настолько болезненны, что я закрыла их глубоко внутри.

Все первые десять лет моего детства были чудесны. Я росла вместе с братьями в одном интернате с прекрасным парком. Руководил интернатом мой папа. На четвертый день рождения родители подарили мне маленького пухленького пони, который стал впоследствии моим лучшим другом. Каждый день я гуляла в лесу, пускалась галопом через поле и даже ездила на своем пони на занятия. Я была озорной девчонкой, этакая Пеппи Длинныйчулок и Сабрина – маленькая ведьма в одном флаконе. Не беспокоилась ни о чем. И самое трагическое, что со мной случилось тогда, это то, что мой старший брат поджег волосы моей кукле за то, что я покрасила в розовый цвет деревянный домик, который он смастерили с другом. Когда мне исполнилось десять, все изменилось. Это был прекрасный летний день. Мы с папой и братьями пошли в бассейн. Весь день мы были на свежем воздухе, играли, смеялись, и, когда уставшие пришли домой, я хотела тут же рассказать маме о прошедшем. Но когда я открыла двери нашего дома и вошла в прихожую, то поняла, что что-то не так. Что-то было по-другому, чего-то не хватало. Большого золотого зеркала моей мамы, висевшего всегда в коридоре, не было на месте. Я позвала маму, но и ее не было. В тот день, когда мы ходили купаться, моя мама уехала, чтобы начать новую жизнь, – и в этот день моя жизнь изменилась навсегда.

Я больше не понимала этот мир. У меня было чувство, будто мой маленький мир раскололся на части, и в этот день я потеряла базовое доверие к миру. Я отчаянно пыталась найти что-то, за что я могла бы зацепиться или что позволило бы мне чувствовать себя в безопасности, но мне оставалась лишь боль одиночества. Вскоре мы переехали в другой город. Я пошла в новую школу и чувствовала себя такой чужой в этом новом мире.

Во время медитации я начала вдруг вспоминать это время. Я думала о первых неделях в новом доме, о картонных коробках для вещей в моей комнате и о пустоте внутри меня. Я почувствовала, как печаль снова наполнила меня. Как меня захватил страх потерять все, что я люблю, и оставаться одной.

Благодаря медитации впервые за 20 лет я посмотрела за эту крепостную стену, что построила себе сама, и каждой клеточкой своего тела снова почувствовала боль, которую давно закрыла за семью замками. Я вспомнила, как маленькой девочкой лежала в своей кровати и молилась, чтобы все снова стало хорошо, чтобы боль ушла и я перестала чувствовать себя такой покинутой и вновь обрела дом.

Так я сидела со своим страхом в горах Африки, понимая, что последние 20 лет он всегда был со мной, даже если я об этом не догадывалась.

Я осознала, как страх мешал мне выстраивать отношения, как я чересчур драматизировала какие-то моменты, потому что в глубине души, даже при малейшем намеке на конфликт, загоралась красная лампочка «Тревога», которая не давала мыслить ясно.

Когда мы чувствуем опасность, организм выбрасывает тонны гормонов стресса. Под воздействием сильного стресса наш мозг полностью выключает отдел, который отвечает за логическое мышление, и работает только с самым древним отделом – рептильным мозгом. Я любя называю это состояние «Драма-ТВ». Безусловно, тебе знакомо чувство, когда ты полностью обезоружена злостью или страхом и не можешь мыслить ясно. Очевидный знак того, что твой

мозг телепортировался обратно в каменный век. Следующие 20 минут любые добрые уговоры – это пустая трата времени. Все, что мы воспринимаем в этот момент, – драма. Общая система нашего организма находится в режиме выживания и выбирает только из трех вариантов действий: «бей, беги, замри». Из-за того, что мы не в состоянии принять осмысленное решение и разрядить обстановку, режим выживания чаще всего только обостряет конфликт, вместо того чтобы его разрешить. Он даже может воплотить в жизнь как раз тот сценарий, которого мы больше всего боимся, и ведет к расставаниям и обидам.

Я почувствовала, что настал час залечить старую рану, причину моего страха, которая столько лет удерживала меня от того, чтобы открыть свое сердце и снова верить миру. Я так долго боролась с болью и думала, что ее можно как-то подавить. Тем самым я лишала себя возможности ее исцелить. Единственный путь к исцелению – это проглотить горькую пилюлю и пройти через боль. Нужно пролить свет на нашу тень, чтобы она пропала.

Я глубоко вздохнула и представила, как я мысленно путешествую во времени в тот день, когда я сильнее всего почувствовала страх. Я могла видеть себя со стороны как в фильме. Я видела себя такой беспомощной и покинутой, как никогда до этого в своей жизни. Я присела рядом со своим юным Я и просто обняла маленькую Лауру. Я прижала ее крепко к груди и сказала, что она могла бы гордиться собой и что ее ждет прекрасная жизнь, о которой она пока только мечтает. Я так отчетливо чувствовала в ней и в себе боль одиночества, что слезы покатились по моим щекам. Я знала, что подошла к сути своего страха. Мою грудь как будто бы сдавило тисками, к горлу подступил ком, а желудок судорожно сжался. В голове прозвучал голос моего учителя медитации: «Just observe» – просто наблюдай. И правда, постепенно, с каждым вдохом, мое тело начало расслабляться – у меня получилось просто наблюдать за ощущениями, не оценивая их и не убегая от них. Боль утихла. Маленькая Лаура в моих руках начала потихоньку расслабляться. У меня было такое чувство, будто бы узел, скрепляющий мое сердце, наконец развязался. Слезы боли превратились в слезы благодарности из-за того, что я нашла в себе силы почувствовать эту боль и в конце концов исцелить ее.

ТЫ БУДЕШЬ СЧАСТЛИВОЙ!

- › Иногда лучше не знать, что тебя ожидает, иначе твой страх может удержать тебя от этого.
- › Правдивые ответы показываются тебе только в тишине, когда твой дух и разум ничто не отвлекает.
- › Проблема на самом деле никогда не была проблемой. Чтобы исцелиться по-настоящему, тебе нужно вернуться к истокам твоей боли.
- › Наши страхи чаще всего как раз и создают то, чего мы боимся.
- › Страх исчезает только тогда, когда ты проливаешь на него свет.
- › «Чудо» означает взглянуть на мир не с позиции страха, а с точки зрения любви.

Мои заметки и мысли

Никто не спасет нас, кроме нас самих.

Никто не вправе и никому не по силам сделать это. Мы сами должны пройти этот путь.

– БУДДА

Мир не такой, каким кажется нам. Мир такой, какие мы

Во время курса мой учитель медитации рассказал одну историю, которой я бы хотела с тобой поделиться.

Молодой профессор, у которого было уже много регалий, но еще мало жизненного опыта, отправился в морской круиз. Одним из членов экипажа судна был старый моряк. Каждый вечер моряк заходил к молодому профессору в каюту и слушал его рассказы обо всем, что он изучал. Старик был впечатлен теми знаниями, что профессор почерпнул из книг.

Однажды вечером молодой профессор спросил старого моряка: «Старик, ты изучал геологию?»

«Что это?» – спросил моряк.

«Наука о земле».

«Нет, я не изучал геологию и никогда не учился в университете».

«Старик, значит, ты попусту потратил четверть своей жизни».

С печальным лицом покинул моряк каюту профессора и подумал: «Если такой начитанный человек говорит подобное, наверное, так оно и есть. Я попусту потратил четверть своей жизни».

На следующий вечер старый моряк снова зашел в каюту к молодому профессору, и юноша спросил у него:

«Старик, ты изучал океанографию?»

«Что это?» – спросил моряк.

«Наука о морях».

«Нет, не изучал».

«Старик, значит, ты растратил полжизни».

В этот вечер старый моряк ушел еще печальнее и подумал: «Я растратил полжизни. Наверное, так и есть, раз этот ученый молодой человек так говорит».

На следующий вечер профессор спросил старого моряка:

«Старик, ты изучал метеорологию?»

«Что это? Я никогда о таком не слышал», – ответил моряк.

«Наука о ветре, дожде и погоде».

«Нет, как я уже сказал, я никогда не учился в университете и метеорологию тоже не изучал».

«Ты не изучал науку о земле, на которой живешь. Ты не учил науку о морях, по которым ты ходишь. Ты не знаешь науки о погоде, в чьей власти ты вообще-то находишься. Старик, ты, правда, потерял три четверти своей жизни».

«Наверное, так оно и есть, раз этот умный молодой человек такое говорит», – думал старый моряк, повесив голову.

На следующий вечер наступила очередь старого моряка. Взволнованный, он спросил молодого профессора: «Профессор, вы изучали плавнологию?»

«Плавнологию? Нет, я о таком еще не слышал!»

«В смысле – вы плавать умеете?»

«Нет, я не знаю, как плавать».

«Профессор, значит вы зря растратили всю свою жизнь. Корабль врезался в скалы, и мытонем. Все, кто умеют плавать, спасутся на другом берегу, остальные потонут. Мне очень жаль, профессор, но вы потеряли свою жизнь».

Мы можем выучить все науки мира, прочитать все книги, но пока не применим изученное на практике и не отважимся начать жить, все знания будут бесполезны. Мы должны в определенный момент своей жизни прыгнуть в холодную воду и получить опыт, который поможет

нам вырасти как личности. Только через десять дней випассаны я по-настоящему поняла эту историю. К тому моменту я прочитала столько книг о том, как можно лучше всего освободиться от страданий, но настояще исцеление произошло со мной, когда я осталась в тишине наедине с собой и на самом деле отправилась в путешествие в реальную жизнь.

Я и по сей день благодарна полученному через випассану опыту и, конечно, Будде. К счастью, я смогла пройти через десять дней молчания и медитации несмотря на то, что много раз была близка к тому, чтобы собрать вещи и уехать. Во время этих десяти дней я не только избавилась от своих глубоких страхов, но и пережила в оставшиеся семь дней моменты полной ясности и сопричастия так сильно, как никогда до этого.

Техника випассаны действует так, как будто бы ты наконец решилась
зайти на чердак, куда складировала последние 20 лет все ненужные вещи.

Через простое наблюдение за дыханием в первые дни ты откроешь двери своего чердака и впервые вспомнишь, что он у тебя вообще есть. Из-за того, что на протяжении всей жизни ты только складировала туда вещи, но ни разу не разбирала хлам, ты окажешься в центре хаоса. Все будет свалено в кучу: ящики стоят друг на друге, многолетнее собрание книг, историй, переживаний, фото из отпуска и пыльные школьные учебники валяются вокруг. И конечно, ты бы с радостью развернулась и убежала подальше от этого чердака. Но голос внутри тебя говорит, что настало время разобрать вещи, избавиться от старья и навести порядок в ящиках. Так что, засучив рукава, ты начинаешь работу.

Открываешь ящик за ящиком, заглядываешь внутрь, самые разные чувства и воспоминания охватывают тебя. Картины прошлых отношений, старые артефакты, чудесные моменты, проведенные с друзьями, и воспоминания о мечтах, которые когда-то угасли. Бережно ты открываешь ящики и просто наблюдаешь за тем, какие чувства вызывает в тебе их содержимое. Благодаря тому, что ты открываешь ящики с любопытством, а не со злостью, независимо от того, что в них лежит, тебе ящик за ящиком удается осмотреть их и убраться. Постепенно на чердаке становится чисто.

Ты осознаешь, что многое тебе уже и не нужно и что оно слишком долго лежало на чердаке. Чем дальше ты убираешься в ящиках, позволяя различным воспоминаниям всплывать в твоей памяти, тем яснее понимаешь, что жизнь состоит из бесконечной череды различных моментов и ни один из них не длится вечно.

Ты изменилась, преодолела кризисы, пережила моменты боли, ты смеялась, плакала, думала, что дальше уже ничего быть не может, мечтала, любила, и все вокруг тебя изменилось. Ты осознаешь, что каждая секунда бывает лишь раз. Чувства приходят и уходят, но твое сознание сохраняет весь этот опыт.

Мы обретаем мир, когда перестаем бороться

Каждый раз, когда я летаю на самолете, то наслаждаюсь моментом, когда он прорывается через слой облаков и сквозь них видно бесконечный горизонт. Это напоминает мне наше сознание. Часто мы проводим свои будни внизу, на взлетной полосе. Мы видим облака над головой, может быть, даже идет дождь или снег, мы переживаем, сомневаемся и ломаем себе голову над этим, нам кажется, что наша жизнь – вечное ожидание на взлетной полосе под тучами. Правда состоит в том, что ты – бескрайнее небо, ты – и солнце, и луна, и все звезды. Только вот облака закрывают обзор, и ты забываешь, кто ты на самом деле. Ты так занята разглядыванием ливня или снежной бури, что забываешь, что дождь и снег – это, наверное, лишь один процент от того, что в тебе есть на самом деле.

Ты можешь представить свое сознание как бескрайнее небо – ясное, светло-голубое, спокойное и бесконечное. Небо ведь всегда над головой, несмотря на то, что иногда затянуто облаками. Небо не меняется. Точно так же и твое сознание. Оно бесконечно. Оно сохраняет все.

Випассана – это самолет, на котором ты наконец оторвешься от земли и взлетишь над облаками, вспомнишь, что ты – бесконечное сознание, которое рождает многочисленный и различный опыт. Через випассану и медитацию ты научишься фокусировать свой разум и осознанно управлять им. Представь каждую свою мысль в виде облака, которое ты можешь отогнать и увидеть ясное небо. Это место внутреннего умиротворения, ясности, беспричинной любви, место по ту сторону твоих мыслей, где ты найдешь все ответы.

Через объективное наблюдение за собственным телом во время сеанса випассаны и благодаря осознанному восприятию всех эмоций – боли, счастья, надежды, радости, легкости, любви, одиночества, волнения, злости или страха – я была одарена чудесным пониманием того, что все находится в постоянном изменении, что ни одна секунда, ни одно чувство не вечно. Все постоянно меняется. Я почувствовала, как мне все лучше удается со стороны наблюдать, как возникают мои мысли и чувства, видеть, какую реакцию они во мне обычно вызывают, и отпускать их, не оценивая и не цепляясь за них. От страдания можно освободиться, только научившись воспринимать чувства и ощущения нашего тела холодным умом и осознавать, что чувства приходят, остаются на миг и уходят. Никакое чувство не вечно. Только если ты сама не цепляешься за него. Мы удерживаем чувство из-за того, что усиливаем мыслями, вместо того чтобы ослаблять его. Впервые наткнувшись на «Драму-ТВ», мы бесцельно щелкаем пультом от одной трагической мысли к следующей, что только обостряет чувства. Благодаря внимательному и безоценочному наблюдению чувства появятся и уйдут. Благодаря знанию о том, что все чувства преходящи, у нас есть возможность принять каждое с любовью и сочувствием, отпустить и идти дальше. Ведь навсегда с нами остается лишь сознание, которое наблюдает за чувствами. Мир и спокойствие всегда будут внутри нас, как только мы поймем – ничто не вечно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочтите 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.