

*Дорогая*  
**ВСЕЛЕННАЯ**



200 мини-медитаций  
для мгновенного воплощения

**САРА ПРАУТ**

**Сара Праут**  
**Дорогая вселенная. 200**  
**мини-медитаций для**  
**мгновенного воплощения**  
**Серия «Портал желаний»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67292051](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67292051)*

*Дорогая вселенная. 200 мини-медитаций для мгновенного воплощения:*

*Эксмо; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-166091-8*

### **Аннотация**

Страхи, отчаяния, обиды, проблемы обступают женщин со всех сторон. Силы есть не всегда для преодоления и успокоения. Друзья, мужа – тоже не всегда рядом.

Сара Праут, эксперт по эмоциям, изобрела новый язык обращения к Высшему Сознанию – мини-молитвы-медитации на все случаи жизни с мгновенным откликом.

100 медитаций от страха и беспомощности, 100 для любви и опоры. Автор учит переплавлять все плохое в портал взаимодействия со Вселенной и строить прекрасную жизнь, полную благополучия, радости, умиротворения, любви, изобилия.

Гарантии вашей силы не быть жертвой и не сдаваться.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Часть 1	7
Первые догадки	8
Выбирать любовь, а не страх	12
Ответ на священное приглашение	16
Единение	19
Жить молитвами	21
Всё состоит из энергии	23
Божественный промысел	27
Часть 2	32
1. Покинутость	37
2. Зависимость	41
3. Агрессия	44
4. Отчуждение	46
5. Злость	48
6. Раздражение	50
7. Волнение	52
8. Стыд	55
9. Боль от предательства	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

**Сара Праут**  
**Дорогая вселенная. 200**  
**МИНИ-МЕДИТАЦИЙ ДЛЯ**  
**МГНОВЕННОГО ВОПЛОЩЕНИЯ**

*Посвящается любви всей моей жизни, Шону  
Патрику Симпсону*

**DEAR UNIVERSE: 200 Mini-Meditations for Instant  
Manifestations**  
**by Sarah Prout**

Copyright © 2019 by Sarah Prout

Illustrations copyright © 2019 by Houghton Mifflin Harcourt

Published by special arrangement with Houghton Mifflin  
Harcourt Publishing Company.

© Голубовская Е., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022



# Часть 1

## Как начался мой диалог со вселенной

«Интуиция –  
это духовная  
способность,  
она не объясняет,  
а просто  
*указывает путь».*



## Первые догадки



Я интуитивно почувствовала, что мне пора уйти. Это произошло 31 декабря 2008 года, вскоре после того, как мне исполнилось 29. Был очередной заурядный, ничем не примечательный канун Нового года. Дети спали, поэтому мы с мужем решили посмотреть кино и таким образом отпраздновать Новый год вместе. Макс уселся в своё «кресло мужчины», которое получил в подарок от родителей на сорокалетие. А я сидела на красном диване из искусственного бархата на другом конце комнаты. Держаться друг от друга подальше порой было безопаснее всего.

Кино было просто ужасное. Я даже не могу вспомнить, как оно называлось. Помню только, что муж злился, что я выбрала дурацкий фильм, и говорил, что ему скучно и неинтересно. Впрочем, разозлить его было несложно. За десять лет отношений мы так и не научились по-настоящему быть вместе. Ни один из нас не знал, как дать другому почувствовать себя цельным и любимым. Мои редкие попытки отстоять свои потребности лишь обостряли ситуацию и приводи-

ли к насилию. Впервые он поднял на меня руку, когда я была на четвёртом месяце беременности моим сыном. Он толкнул меня, и я ударилась спиной о полотенцесушитель в ванной. Холодный металл врезался в позвоночник, а я изо всех сил пыталась защитить живот от ударов его стиснутых кулаков.

На протяжении всего третьего десятилетия своей жизни я чувствовала себя одинокой, покинутой и очень стыдилась того, что в наших отношениях присутствует насилие. Я не уходила от него потому, что надеялась, что он изменится. Макс (разумеется, имя изменено) после вспышек ярости обычно обещал мне, что «исправится». Власть в нашей семье менялась чаще, чем погода в Мельбурне, в Австралии, где мы жили в то время. Говорят, что в этом городе за один день сменяются четыре времени года. То же самое можно было сказать и о нашем браке. Когда Макса мучила совесть за то, что он вспылит, преимущество было на моей стороне, и наоборот. Это был какой-то токсичный замкнутый круг прощения и забвения, будто лабиринт, из которого не удаётся найти выход. Мы не умели управлять своими эмоциями, не знали, как направить энергию в нужное русло.

Тот канун Нового года не только разжёл искры гнева, — он оказался идеальным штормом, во время которого у меня зародилось желание изменить свою жизнь. После того как Макс ушёл спать в дурном расположении духа, я надела свой пушистый белый халат, положила в карман iPod и вышла в сад, чтобы полюбоваться на салюты, поскольку приближа-

лась полночь.

Я помню холод, который ощущала внутри, когда сидела на ступенях, разглядывая дерево кумквата, растущее на заднем дворе. Слышала, как в отдалении люди смеются и открывают бутылки шампанского. Звучала громкая музыка, до меня доносились залпы фейерверков. Я чувствовала себя такой одинокой, покинутой, невидимой и нелюбимой...

Надев наушники, я включила классическую музыку. Когда до полуночи оставалось совсем немного, я услышала, как люди отсчитывают минуты в обратном порядке, и заплакала. Слезы катились по моим щекам, обжигая лицо. Именно в этот момент я ощутила отрезвляющую ясность в сердце, будто только что случайно проглотила кубик льда. Я посмотрела на небо и попросила Вселенную:

### *Дорогая Вселенная!*

Прошу, забери эту боль. Я не хочу прожить ещё один год в одиночестве. Помоги мне найти способ изменить свою жизнь. Дай мне сил уйти отсюда. Пошли мне вдохновляющие мысли.

В тот жизненный период у меня не было ни денег, ни особой уверенности в себе, ни малейшего представления о том, как уйти от мужа после десятилетнего брака, с двумя маленькими детьми, и начать новую жизнь. Тогда я не осознавала, что это мгновение боли стало мощным катализато-

ром, который многократно усилил моё стремление к переменам. Правда в том, что, когда нам по-настоящему больно, мы вынуждены придумывать новый план действий. Однако уходить всегда нелегко. В среднем человеку требуется семь попыток, чтобы выйти из токсичных отношений и не возвращаться. И с каждой попыткой уйти мы чувствуем себя всё более незащищёнными и неуверенными.

Я пыталась уйти по меньшей мере девять раз. Когда, наконец, набралась смелости бросить Макса, я ушла от него с долгом, перевалившим за 30 000 долларов, и двумя чемоданами, унося в сердце надежду на светлое будущее. Однако позвольте сказать вам, что это было очень тяжело! В иные дни я не знала, чем накормить детей, ведь моего пособия по безработице почти ни на что не хватало, – я оказалась за чертой бедности. И всё же меня окрыляла новообретённая свобода. Впервые за всю свою взрослую жизнь я испытывала умиротворение.

Если бы тогда – именно в тот момент – мне сказали, что через десять лет я буду жить в Лас-Вегасе со своей второй половиной, четырьмя детьми и тремя собаками и стану владелицей бизнеса с шестью нулями, обучая людей воплощению их желаний, я назвала бы этого человека сумасшедшим!

В этом-то и заключается прелесть жизни: боль становится порталом, когда вы готовы к взаимодействию с энергией Вселенной. Помните о своей способности к воплощению.

# **Выбирать любовь, а не страх**

Мы существа, наделённые чувствами. Это означает, что мы всё воспринимаем через эмоции. Когда нам временами хочется перемен, мы начинаем действовать, следуя за своими чувствами. В действительности самой сильной мотивацией для какого-либо поступка (практически для любого) является тот факт, что наше нутро, интуиция или пронизательность подводят нас к принятию решения и к вытекающим отсюда действиям. Кроме того, мы склонны рассматривать мир через призму нашего индивидуального жизненного опыта. И в зависимости от этого мы либо смотрим на него сквозь розовые очки, либо всегда видим наполовину пустой стакан.



В конечном счёте, как бы вы ни называли осознание собственных эмоций – интуицией, эмпатией, самореализацией или самосознанием, – мы – каналы для воплощения своих внутренних мотивов и желаний в жизнь. Существуют сотни различных эмоций и чувств и сотни слов/определений для них. И всё это соотносится с самыми разными событиями, из которых складывается наша жизнь. Этот спектр охватывает всё – от ликования до опустошения. Тем не менее всё сводится к нашему ежесекундному выбору. К тому, будем ли мы

настроены на разобщённость и отчуждённость (основанные на страхе). Или на единство и сплочённость (основанные на любви). Говоря простыми словами: мы либо помним о том, что способны управлять своими эмоциями и самостоятельно определять свою реальность, либо забываем об этом и впадаем в состояние страха. Страх отделяет вас от вашего безграничного потенциала. Это похоже на то, как обрывается интернет-подключение. Страх обрывает связь, а затем вновь и вновь предлагает вам присоединиться к веселью. Это напоминает бесконечный танец.

Важно помнить о том, что вы не сможете постоянно, раз за разом, выбирать любовь. Это невозможно, поскольку страх и негативные чувства могут помочь вам чему-то научиться. Они могут способствовать вашему росту. Умение с помощью эмоций справляться с непростыми периодами в жизни – настоящая суперспособность человека, которая, увы, зачастую остаётся нереализованной. Если мы будем помнить о том, что можем направлять эту энергию, и верить, что всё это часть плана по созданию прекрасной истории, – трудные времена не будут казаться такими уж трудными.

В духовном путешествии необходимо как помнить, так и забывать.

Этой концепции меня научила моя дорогая сестра по духу, Даллис. Она объяснила мне, что забывать что-то совершенно нормально, пока мы помним о том, что всё это – часть общей картины и неотъемлемый компонент глобаль-

ного процесса. Вас будут ждать долгие фазы и периоды «памяти», за которыми последуют долгие периоды и фазы «забывания». Прекрасная философия Даллис заключается в следующем. Что бы ни произошло, помни: всё это мелочи жизни.

Важно всегда помнить, что вы и есть Вселенная. И жить нужно так, словно всё происходит вокруг вас, а не с вами.

Три важнейших принципа, о которых пойдёт речь в этой книге:

1. Возвысься над *страхом*.
2. Прими *любовь*.
3. Помни о своей *силе*.

Вы сможете сделать это, начав задушевный разговор со Вселенной, но сначала вам придётся принять священное приглашение. Вы готовы?

# Ответ на священное приглашение

Представьте, что вы нашли в своём почтовом ящике золотой конверт. Его украшает затейливый узор из переплетающихся фантастических растений, которые кажутся вам смутно знакомыми. Вы открываете конверт и находите в нём открытку, адресованную вам. В ней написано:

Спасибо за то, что ты здесь. Это священное приглашение к началу твоего пути воплощения. В тебе есть мудрость, благодаря которой ты помнишь о нашем духовном единении с незапамятных времён. Взывай ко мне, как только почувствуешь желание реализовать свою энергию. Это сделает нашу связь прочнее и напомнит тебе о том, что ты можешь создавать свою собственную реальность. Короткие медитации, наполненные глубоким смыслом, помогут тебе подключиться к энергии суперсознания, чтобы воплотить твои желания. Твоя жизнь станет богаче и наполнится магией безграничных возможностей.

Это будет сумасшедшее и захватывающее приключение! Прекрати тревожиться и знай, что я здесь, я – это **ТЫ. – Вселенная**

Большинство людей обращается к Вселенной или Богу лишь в трудные времена, как это сделала я в тот канун Нового года много лет назад. Они взывают к Высшим силам, моля их о чуде. То, что я называю моментами «Дорогой Все-

ленной», обычно происходит, когда вы стоите на перепутье, находитесь на самом дне или на гребне сомнения, когда всё, что вам остаётся – это принять происходящее, погрузиться в него и надеяться на лучшее. Страх нередко толкает нас на поиски божественной помощи и поддержки. Вполне вероятно, что вы начнёте этот священный разговор, когда поймёте, что все иные варианты исчерпаны. Когда будете всеми фибрами своей души надеяться на удачный исход, на перемены к лучшему, которые утихомячат ваши эмоции и поселят в душе гармонию.

К примеру:

Дорогая Вселенная, мне нужно чудо. Желательно прямо сейчас. А ещё лучше – уже вчера. Обещаю, впредь я буду лучше, если ты это сделаешь.

Мы стараемся заключить сделку с внешней силой. Однако только благодаря единению с силой внутри нас происходят благие перемены. Причем они случаются незамедлительно! Эти моменты не укладываются в рамки религиозных убеждений, практик, доктрин и догм. Независимо от цвета вашей кожи, пола, ориентации и политических взглядов вам предлагают взглянуть на жизнь сквозь единую призму. И хотя я начала обучаться медитации задолго до возникновения моего собственного момента «Дорогой Вселенной», я считаю, что этому всегда должно сопутствовать благоговение. Оно связывает нас, подобно золотой нити, независимо от того, какому богу мы поклоняемся и куда приходим, чтобы пого-

ворить с ним – в церковь, мечеть, гурдвару<sup>1</sup> или синагогу. Оно соединяет нас с силой суперсознания и напоминает о том, откуда мы произошли – от Божественной сущности безграничных возможностей. Вы можете называть её Богом, Божеством, Аллахом, Иеговой, Буддой, Источником Энергии, Силой или Вселенной<sup>2</sup>, – это всё та же живительная энергия. Это всемогущая, вездесущая, бесконечная, бесформенная, всеохватывающая и безусловно любящая вибрация всего, что есть и что когда-либо было. В неё входите и ВЫ, и путь, который проделала ваша душа к тому состоянию, в котором вы находитесь сейчас. Именно поэтому так важно отключить голову и включить сердце, чтобы ощутить влечение к этому огромному потенциалу. Это та же самая сила, которая удерживает звёзды в небе и воду в океане.

---

<sup>1</sup> Гурдвара – сикхское богослужбное архитектурное сооружение, центр религиозной и социальной жизни сикхской общины.

<sup>2</sup> У Высшего Сознания есть множество имён и обозначений. Ради единообразия в книге я буду называть его «Вселенной».

# Единение

Задумайтесь на мгновение о том, что все мы состоим из той же самой звёздной пыли, что и галактики. В нашей жизни присутствует слишком много непостижимых феноменов для того, чтобы не верить, что она является частью большей картины. Например, предчувствия, предсмертные видения, воспоминания о прошлых жизнях, встреча с привидениями и ангелами, чудесные исцеления, воссоединение родственных душ, странные совпадения и необъяснимое очарование детёнышей панд. В основе этих загадок лежит простая истина – макрокосм тождествен микрокосму. Это означает, что всё в жизни является частью великого целого.

В жизни так много мистически значимых вещей, которые ясно указывают на цельность и Единение. Даже самым законченным скептикам не под силу объяснить некоторые из великих загадок жизни. Например (и это великая тайна), почему вероятность родиться человеком так ничтожно мала. Получается, что шанс выиграть в «лотерею видов» и прийти в мир человеческим существом один из 400 триллионов! Одно осознание этого преимущества делает всех нас победителями и, главное, мощными творцами. Следует ценить и глубоко почитать природу вашей инкарнации. Мы все – части чего-то большего, чем мы можем понять или даже запомнить. Поэтому то, как легко мы теряем из виду божествен-

ный замысел, когда жизнь бросает нас в водоворот неожиданных событий, порой ставит в тупик.

## Жить молитвами

«Дорогая Вселенная» имеет множество масок и версий. Именно они определяют нарратив нашего существования. Они охватывают обширный спектр жизненных ситуаций, которые открываются во время нашего путешествия. «Дорогая Вселенная» проявляет себя, когда будущая мать, затаив дыхание, прислушивается к биению сердца своего малыша на первом УЗИ. Или когда муж молится о том, чтобы его жена вышла из комы после страшной аварии. Она в яркой речи гражданского активиста, призывающего к действиям в решающий момент. Она рядом со школьным учителем, с волнением ожидающим результатов биопсии. Она неподалёку от семейной пары, которая, скрестив пальцы на удачу, ждёт, что банк одобрит их заявку на кредит и они, наконец, смогут купить дом мечты. Она в молитвах матери-одиночки, которая надеется, что её сын не попадёт в беду. Жизнь всегда будет полна разных сюрпризов, и вы можете лишь гадать, когда вашей душе придётся воззвать к чуду или устремиться к порталу связи с «Дорогой Вселенной».

Вы, сами того не осознавая, говорите со Вселенной, вскрикивая «О, Боже!» в пылу любовной страсти. Или прозвоня удивлённое «Господи Иисусе!», когда испачканный малышом памперс своим запахом превосходит все ожидания. Всё это – обращение за поддержкой, желание быть ча-

стью большого целого. Это выражение глубокого почтения к Божественному началу и радость от того, что с Ним возможно установить связь.

Именно молитва и медитация являются лучшими способами установления связи с Вселенной:

Как поёт Бон Джови:

«Ооо, мы на середине пути.

Ооо, мы живём молитвами».

Но что если мы попробуем использовать силу молитвы не только в моменты кризиса, особого эмоционального состояния или острой необходимости? Что произойдёт, если мы начнём связываться со Вселенной ежедневно и осознанно, чтобы совместными усилиями создать прекрасную жизнь, полную благополучия, радости, умиротворения, любви и изобилия?

# Всё состоит из энергии

Одна из ключевых причин, по которым люди осознанно обращаются к Вселенной в трудные времена, заключается в том, что они попросту не помнят о своей способности творить собственную реальность и управлять своей энергией. Порой мы впадаем в состояние «духовного беспамятства», забывая о том, что являемся частью поразительной инфраструктуры Единства. О том, что в любой момент у нас есть неограниченный доступ к бесконечной мудрости, если мы, конечно, пожелаем настроиться на неё, подключиться к ней и начнём оттачивать свои врождённые суперспособности.

Не стоит забывать, что всё состоит из энергии и что все мы связаны между собой. Какой смысл тянуть время, переливая из пустого в порожнее в ожидании момента, когда мы покинем этот бранный мир. Эта мысль звучит в книге одной писательницы XIX века – Урсулы Гестерфельд, принадлежавшей к движению «Новая мысль». Она писала: «Воплощение есть цель существования».

И в самом деле, это – чистая правда! Ведь все мы, люди, зависим от вещей, существующих в нашей реальности. Благодаря им мы живём, развиваемся и чувствуем себя нормально. Мы нуждаемся в крыше над головой, пище, воде и в любимых людях рядом. Наши базовые потребности – это продукт намерения, одухотворённой деятельности, воплощения

и способности помнить о том, что Вселенная правит бал за кулисами. Мы обладаем невероятной способностью направлять свою энергию в определённое русло и тем самым привлекать в свою жизнь разные вещи, места, события и людей. Если эта концепция вам незнакома, то она может показаться вам немного странной, сомнительной. А её адепты – людьми «с приветом». Так или иначе, концепция эта совершенно реальна и называется она «Закон Притяжения». Это Вселенский Закон, согласно которому подобное притягивает подобное. Или, другими словами, рыбак рыбака видит издалека.



Проще говоря, если вы поместите что-либо под мощный микроскоп, то увидите, что оно находится в непрерывном движении. Всё, вплоть до атомарной структуры – протонов, нейтронов и электронов – вибрирует энергией потенциала. Будь то скала, клёцка или кусок розового кварца, серебряная вилка, кукла-капустка, популярная в 1980-е годы, звук смеха или радуга. Всё это – энергия и только энергия. И люди – не исключение. Все мы вибрируем и колеблемся на определённой частоте. Мысли и в особенности чувства составляют

нашу реальность, основанную на вибрации. Далее в книге я подробно остановлюсь на этой теме. И расскажу, как управлять своей энергией. Также я поделюсь кое-какими личными историями и идеями из моей профессиональной и личной жизни.

На протяжении десяти с лишним лет я помогала людям по всему миру воплощать их желания в жизнь, устанавливая непрерывный священный диалог со Вселенной. Теперь я делюсь своим опытом с вами, надеюсь, что мои слова найдут отклик в ваших сердцах.

# Божественный промысел

Эта книга напоминает игру «Выбери своё приключение». Вы можете открывать её на любой странице и изучать медитации в каком угодно порядке, который вам откликнется. Будьте уверены: вы окажетесь в нужном месте в нужное время.

Идея заключается в том, что каждая мини-медитация основана на том, как вы себя чувствуете. В конце концов, вы создаёте ткань своего бытия, отталкиваясь от собственных чувств, эмоций и от того, как вы управляете своей энергией. Всё дело в умении правильно настроиться. Каждая мини-медитация поддерживает и направляет, соответствуя тому состоянию, в котором вы находитесь в данный момент. Регулярно медитируя, вы обострите своё восприятие на всех уровнях, научитесь лучше понимать свои чувства и, разумеется, усилите вашу интуицию. Вы сможете взглянуть на мир с другой перспективы!

Как только вы начнёте взаимодействовать с Вселенной, в вашей жизни начнут происходить самые невероятные и прекрасные чудеса.

В следующих двух разделах затрагивается множество тем. Первый раздел «Возвысься над страхом» поможет вам пережить трудные времена, укрепит дух, придаст храбрости. Второй раздел «Прими любовь» научит вас погружаться в

момент, в котором вы сможете воплотить свои желания. Это путь к любви и новым возможностям.

Далее я перечисляю 100 чувств, основанных на страхе, и ещё 100 чувств, которые основываются на любви. Каждому из них соответствует медитация, она поможет вам прожить эту эмоцию или воздать должное энергии, тем самым обогатив свой опыт.

Пожалуйста, учтите, что вам потребуется изрядная храбрость для того, чтобы открыто и ясно взглянуть на себя. Стремление к трансформации придаст вам сил и поможет выйти за пределы нынешнего состояния, помня о том, что всё это часть большей картины. Я рассказываю о различных упражнениях и даю подсказки, которые воодушевят вас в путешествии по своим чувствам.

Список чувств я составляла чисто интуитивно, черпая вдохновение в психологии и мифологии, в идеях «Новой мысли» и, конечно, вдохновляясь от моих прекрасных учеников Академии Воплощения. Некоторые темы основаны на аффирмациях «Дорогой Вселенной» – о них миллион раз говорилось в различных средствах массовой информации, поэтому я абсолютно уверена, что аффирмации действительно помогают людям изменить жизнь. Наверняка многие из этих тем найдут отклик в вашем сердце на разных жизненных этапах. Я писала эту книгу, надеясь и рассчитывая на то, что истории и наставления, дополняющие каждую мини-медитацию «Дорогой Вселенной», попадут в цель в нужное время

на нужном этапе вашей жизни.

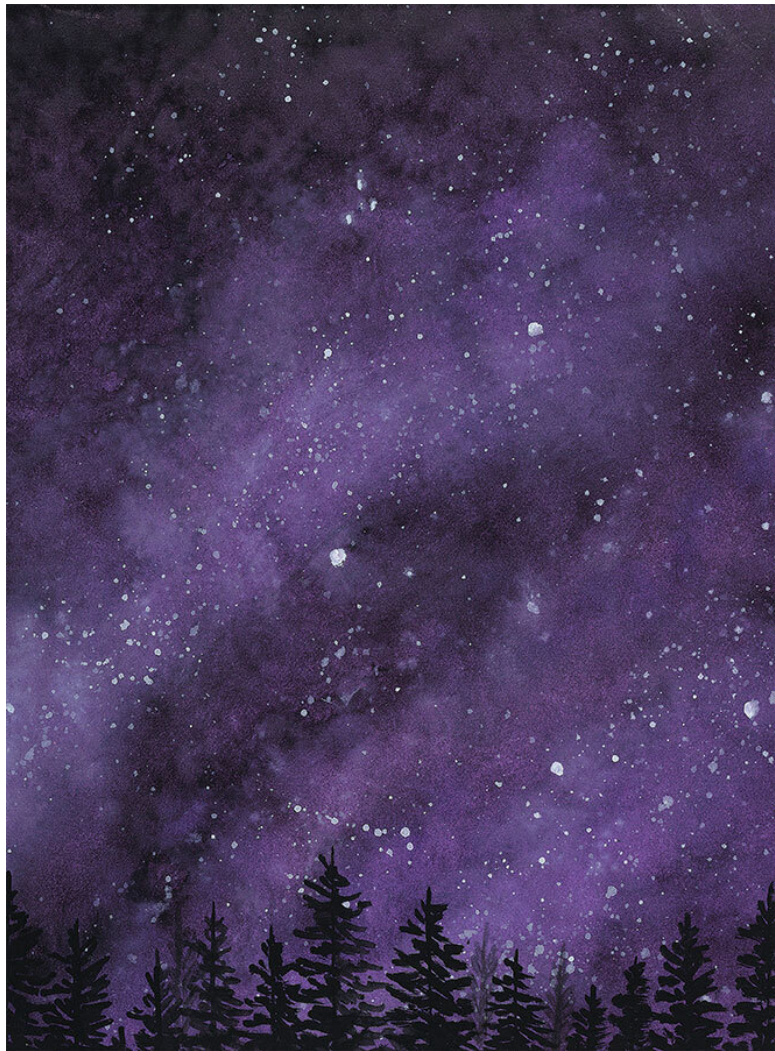
Эта книга – приглашение к тому, чтобы вы воззвали к священной энергии Вселенной и вспомнили о своей силе. Она написана специально для того, чтобы поддержать вас в трудные минуты и в то же время способствовать тем моментам «Дорогой Вселенной», в которые вы будете создавать и воплощать свою реальность. В сущности, это смесь практических рекомендаций, духовных упражнений, личных озарений, тематических исследований, крупиц мудрости и верных подсказок, способствующих усилению вашей связи с внутренним божественным началом. Ваша роль заключается в том, чтобы прислушиваться к своим чувствам, а затем с воодушевлением приступать к воплощению того, чего вам искренне хочется.

Я желаю вам научиться управлять своей энергией и эмоциями. Откройте новую осмысленную главу своей жизни. Давайте начнём с медитации намерения:

### *Дорогая Вселенная,*

Я буду помнить и поддерживать связь с высшим, чистейшим источником божественной энергии. Позволь начать с тобой священный разговор, духовный диалог, который повлечёт за собой глубокие изменения внутри меня и преображение моей жизни. Моё сердце открыто для всех возможностей.

**Да будет так**



## Часть 2

### 100. Мини-медитаций, которые помогут возвыситься над страхом

Если вы умеете сопереживать себе и направлять собственную энергию в пространство новых возможностей, Вселенная наполнит вашу нынешнюю реальность безусловной любовью и поддержкой.

Эмоции, вызванные страхом, будут проходить гораздо быстрее и легче, если вы решите притормозить и взглянуть на ситуацию в другом свете. Если вам хватит храбрости быть честными с собой, боль станет отправной точкой вашей трансформации.

Мини-медитации из этого раздела научат вас, как просить у Вселенной помощи, поддержки, наставничества и мудрости. Связь со Вселенной – это первый шаг к переменам и воплощению новой реальности.

Переставая отталкивать свои эмоции или замечать их под ковёр, вы впускаете в жизнь чудесные перемены. Вы естественным образом входите в священное пространство осознанности, у вас возникает готовность к взаимодействию с новой перспективой. Вы приходите к пониманию прекрасной истины: что бы вы ни чувствовали, это, в конечном итоге, служит божественной цели.

Вы можете подняться над страхом и принять любовь, помня о силе текущего мгновения. Это и есть сопереживание в действии.


Каждое описание чувств, вызванных страхом, содержит в себе историю, крупицу мудрости и элемент вдохновения. Кроме того, оно дополняется мини-медитацией, которая поможет вам принять текущее положение дел, отпустить ситуацию или примириться с ней.

Вы также ознакомитесь со списком из трёх мини-медитаций на основе любви, в которых сможете найти вдохновение. Эти советы приведут вас в пространство эмоционального благополучия.

### ***Запомните:***

То, чего вы желаете, находится по ту сторону страха.

Вы знаете себя, как никто другой, поэтому, когда будете готовы, настройтесь и задайте себе следующий вопрос:



ЧТО Я  
ОЩУВЛЯЮ  
СЕЙЧАС?

1. Покинутость
2. Зависимость
3. Агрессия
4. Отчуждение
5. Злость
6. Раздражение
7. Волнение
8. Стыд
9. Боль от предательства
10. Застой
11. Скука
12. Упадок духа
13. Подавленность
14. Беспокойство
15. Растерянность
16. Замешательство
17. Стремление контролировать
18. Желание критиковать
19. Жестокость
20. Ощущение краха
21. Необходимость защищаться
22. Подавленность
23. Опустошение
24. Оторванность от реальности
25. Нелюдимость
26. Рассеянность
27. Смущение
28. Пустота
29. Ярость
30. Боязнь
31. Неполноценность
32. Настороженность
33. Чувство вины
34. Беспомощность
35. Безднадежность
36. Унижение
37. Равнодушие
38. Неуверенность
39. Раздражение
40. Зависть
41. Осуждение окружающих
42. Стремление осуждать
43. Лень
44. Одиночество
45. Потерянность
46. Бешенство
47. перевозбуждение
48. Стремление манипулировать
49. Отсутствие понимания
50. Хандра
51. Позор
52. Недовольство
53. Бесчувственность
54. Зацикленность
55. Эмоциональная перегрузка
56. Изнурение
57. Страдание
58. Паника
59. Паранойя

60. Затравленность
61. Пессимизм
62. Бессилие
63. Скovanность
64. Возмущение
65. Непреклонность
66. Грусть
67. Испуг
68. Эгоизм
69. Потрясение
70. Робость
71. Слабость
72. Стресс
73. Ощущение тупика
74. Притеснение
75. Суицидальное настроение
76. Подозрительность
77. Напряжение
78. Ужас
79. Усталость
80. Безысходность

81. Душевная травма
82. Триггер
83. Ощущение уродства
84. Неопределённость
85. Неблагодарность
86. Несчастье
87. Отсутствие возможности высказаться
88. Нелюбовь
89. Опасность
90. Неудовлетворённость

91. Незаметность
92. Нестабильность
93. Ощущение, что вас используют
94. Беспольность
95. Уязвимость
96. Взвинченность
97. Замкнутость
98. Тревога
99. Никчёмность
100. Душевные раны



# 1. Покинутость

Случалось ли в вашей жизни такое, что человека, которого вы любите и которому доверяете, не оказывалось рядом в нужный момент? Именно тогда, когда вы сильнее всего в нём нуждались? Не важно, что это за человек – ваш супруг, дети, родители, коллеги или друзья, – так или иначе чувство покинутости может превратиться в настоящего эмоционального монстра, живущего в вашей душе. Это произойдёт, если вы забудете о том, что можете управлять своими эмоциями.

Вам может показаться, что ваше сердце разлетелось на тысячи мелких осколков. Опустошение от того, что кто-то уходит или отдаляется от вас, причиняет душевные муки. Порой эти раны возникают у нас ещё в детстве. Однако есть и хорошая новость: вы можете изменить своё отношение к ситуации, которая вас задевает.

## *Запомните:*

Вы сами придаёте значение событиям, которые происходят в вашей жизни.

В реальности другие люди далеко не всегда думают и ведут себя так, как вы ожидали. Ощущение, будто вас лишили того, что по праву принадлежит вам, может ранить и разочаровывать. Страх быть покинутыми в такие моменты особенно острый. Но зачастую мы переживаем боль от потери того,

что нам на самом деле никогда не принадлежало.

Чувство покинутости не возникнет, если вы будете помнить о всеобъемлющей любви, которой вас окружает Вселенная. История вашей души всё ещё пишется. И как бы вам ни хотелось погрузиться в состояние жертвы, вы должны помнить о своей силе и не сдаваться.

Вы не одиноки, – никогда не были и не будете.



Чувство покинутости побуждает человека к поиску поддержки, к единению с близкими по духу людьми. Одни люди будут появляться в вашей жизни, другие – исчезать из неё, и это совершенно нормально. Жизнь непостоянна, и как только вы дорастёте до этого осознания, ваша боль превратится в портал, в котором необходимый вам человек всегда будет

возникать в нужное время.

Пусть эта медитация трансформирует чувство покинутости в приятное ожидание новых людей и родственных душ, которые вот-вот придут в вашу жизнь:

### *Дорогая Вселенная,*

Я помню о твоём присутствии в моей жизни и никогда не буду чувствовать себя одинокой и покинутой. Сейчас я прошу о высвобождении энергии, которая связана с ожиданием других людей. Я притягиваю в свою жизнь тех, кто поддерживает меня, радуется моим успехам и окружает меня любовью. Это знание наполняет меня силой и вдохновением. Меня любят. Меня ценят.

**Да будет так**

54: Вас любят – 85: Поддержка – 98: Вам рады

## 2. Зависимость

Зависимость возникает, когда душа разорвана в клочья и молит об исцелении. Если вы подсели на то, что не идёт вам во благо, то позвольте напомнить вам, что у вас достаточно сил для того, чтобы справиться с этим и освободиться, как только вы будете готовы.

Жизнь в Лас-Вегасе научила меня новому уровню сочувствия людям, которые борются с зависимостью. Я вижу женщин, которые попрошайничают на перекрёстках, пытаюсь прокормить детей. Бездомных с картонками в грязных руках, – едва ли они замечают, что вокруг них происходит. В этом безумном городе в самом сердце пустыни Мохаве наблюдается вся палитра человеческих состояний, маскирующихся под страдание: зависимость от наркотиков, алкоголя, еды, секса, ставок, видеоигр, пластической хирургии или эмоциональных качелей. На знаменитом бульваре Лас-Вегас-Стрип в супермаркетах стоят игровые автоматы, а рекламные плакаты насаждают отношение к женщине, как к предмету потребления. В этом городе роскошь и блеск соседствуют с нищетой.

Хотите правду? Есть нечто невыразимо прекрасное в том, чтобы отрешиться от осуждения и заглянуть за маску печали и саморазрушения, независимо от своего места в этом мире.

## *Запомните:*

Все мы – прекрасные души на пути самопознания.

Тонко чувствующие люди с развитой эмпатией идут обходным путём, широко раскрывая свои сердца и вбирая в себя всю боль этой жизни.

Зависимость от чего-либо – скользкая дорожка, с которой вам не сойти, пока вы не увидите полную картину мира. И как бы ваши близкие ни старались помочь, пока вы сами не будете готовы сделать необходимые шаги, ничего не изменится.

День за днём, шаг за шагом, раз за разом мы можем осознанно направлять свою энергию. За эту способность стоит быть благодарными. Помните о том, что у Вселенной есть планы даже на тех людей, которые кажутся потерянными или сами чувствуют, что потерялись в этой жизни. Любовь исцеляет. Страх разделяет. Потерпели неудачу? Значит, вам снова предстоит выбирать.

Пусть эта медитация поможет вам поведать Вселенной о своей зависимости:

### *Дорогая Вселенная,*

С этого мгновения я осознанно выбираю возможность холить и лелеять себя. Я буду открыто и с благодарностью принимать помощь и наставления, которые мне дают. Я верю, что моё сердце исцеляется,

и энергия любви всегда со мной. Моя сила, храбрость и мудрость помогают мне выбирать свой путь каждую минуту. Раз за разом.

**Да будет так**

75: Безопасность – 82: Утешение – 85: Поддержка

### 3. Агрессия

Что вывело вас из себя? Враждебность и злость на других – это поиск козла отпущения и возложение ответственности за ваше счастье на окружающих. Самое время овладеть этой энергией и направить её в другое русло. Верните себе свои силы! У вас ведь есть сердце, стало быть, вы никак не можете сознательно желать другому человеку зла. Не так ли?

#### *Запомните:*

Агрессия, направленная на другого человека, причинит вред вам самим. С тем же успехом вы можете выпить яду и ждуть, пока умрёт кто-то другой.

Это отличная возможность запомнить, что энергия, которую вы выпускаете в этот мир, всегда возвращается к вам с поразительной точностью. Даже если у вас из ушей валит пар (прямо как в мультфильме) из-за того, что кто-то подрезал вас на перекрёстке, или вы испытываете ненависть к мужу за то, что он не опустил сиденье унитаза, важно понимать, что подобные неуправляемые эмоции очень быстро становятся токсичными.

Часто говорят, что физиология влияет на психологию и образ мыслей. Примите это во внимание.

## *Дорогая Вселенная,*

Я вдыхаю энергию мира, любви и присутствия. Я выдыхаю злобу, агрессию и нервозность. Я настроена ценить реальность, которую создаю, и брать на себя ответственность за неё.

**Да будет так**

10: Спокойствие – 14: Сопереживание – 35:  
Прощение

## 4. Отчуждение

Если вы испытываете отчуждение и читаете эти строки, то вполне вероятно, что вы чувствуете себя в изоляции, вы словно оторваны от других людей.

Возможно, вы отделились от родных и близких или оборвали связи с давними друзьями. А может быть кто-то отвернулся от вас? Суть в том, что нам необходима связь с другими для того, чтобы оставаться здоровыми.

### *Запомните:*

Если вы чувствуете себя изолированными, вам непременно нужно найти человека, который готов вас выслушать и поддержать.

Читая эти слова, постарайтесь представить себе, что кто-то, готовый помочь вам, сидит рядом и держит вас за руку. Откройте своё сердце для следующей медитации:

### *Дорогая Вселенная,*

Сейчас я чувствую отчуждение, но я хочу пройти этот этап, чтобы убедиться в важности связи с окружающими. Я буду помнить о том, что моя душа сияет, когда я впускаю других в свою жизнь. Я твёрдо намерена принять в свою реальность новых друзей и

новые события, которые принесут мне радость.

**Да будет так**

16: Связь – 60: Насыщенность – 82: Утешение

## 5. Злость

Итак, злость. Не сомневаюсь, что это чувство вам знакомо. Когда кровь кипит от того, что кто-то не оправдал ожиданий или что-то пошло не по плану... Пора прекратить держать это в себе и отпустить.

### *Запомните:*

Злость лишает вас сил.

Если вы не научитесь должным образом справляться с гневом, он может проявиться самым нежелательным образом. Лично я считаю, что депрессия – это злость, обращённая вовнутрь, – в своё время она осталась без внимания и проработки, а теперь буквально переваливает через край. Поэтому так важно сместить фокус внимания на людей, вещи, места и события, которые приносят радость. Поднимитесь над своей злобой!

Энергия злости даёт вам возможность выбрать другую карту, пропустить ход и выиграть 200 долларов. Если что-то выводит вас из себя, поблагодарите Вселенную за этот опыт. Конечно, сказать это куда легче, чем сделать, но как только вы научитесь быстро прощать, не держа злобу, ваше энергетическое поле освободится для самых чудесных воплощений.

Задайте себе эти вопросы:

– ЧЕГО МНЕ БУДЕТ СТОИТЬ ЗЛОСТЬ?

– НЕ ПОРА ЛИ ЕЁ ОТПУСТИТЬ?

Как только будете готовы, начните эту медитацию, и она поможет вам отпустить злость и избавиться от боли:

## **Дорогая Вселенная,**

Я верю, что получила этот опыт и урок в самое нужное время. Теперь я отпускаю гнев, недовольство и возвращаюсь в состояние покоя, присутствия и радости.

**Да будет так**

14: Сопереживание – 35: Прощение – 63:  
Умиротворение

## 6. Раздражение

Заметили, что в последнее время стали вспыльчивыми? Вас раздражает поведение окружающих?

Почувствовав энергию раздражения, постарайтесь сместить фокус внимания на то, какую помощь вы можете оказать другим прямо сейчас. Одна из учениц Академии Воплощения написала мне, что ощущала нетерпение и раздражение из-за того, что с ней ничего не происходило. Она спросила, как ей избавиться от этих чувств.

Я предложила ей следующее средство:

Я посоветовала ей отправиться на почту и купить там марку. Причём сказала это сделать именно в то время, когда там будет много народу. Её задача заключалась в том, чтобы стоять в очереди (что её всегда ужасно раздражало) и мысленно посылать окружающим людям энергию любви. Если у неё возникнет хоть капля раздражения – она должна переключить внимание на энергию любви и одарить ею совершенно незнакомого человека или всех людей, стоящих в очереди. Через неделю моя ученица заметила большие изменения в себе – она перестала раздражаться по малейшим пустякам благодаря этим 45 минутам, проведённым на почте. Видите ли, когда вы раздражены, лучшее, что вы можете сделать – это подумать, чему можно порадоваться и какие преимущества имеет сложившаяся ситуация. Вы можете сами отпра-

виться на почту и попробовать выполнить это упражнение. А можете практиковаться в человеколюбии в людном супермаркете или даже в автомобильной пробке.

***Запомните:***

Взгляните на раздражение как на предложение погрузиться в настоящее мгновение, в «здесь и сейчас».

Для того, чтобы снизить уровень раздражительности, попробуйте эту медитацию:

***Дорогая Вселенная,***

Я отпускаю своё раздражение и обращаюсь к хорошим вещам, происходящим в это мгновение. Раздражение – это повод поразмыслить над тем, что хорошего несёт настоящий момент.

**Да будет так**

36: Свобода – 67: Присутствие – 71: Расслабленность

## 7. Волнение

В детстве я волновалась по любому поводу. Я боялась темноты, незнакомых людей, была в ужасе от еды и перемен... Список может продолжаться до бесконечности! Моё волнение проявлялось в том, что я грызла ногти и тревожилась из-за всего нового и неизвестного. Большинство людей волнуются о вещах, которые ещё не случились. Они одержимы мыслями о том, что, по их мнению, произойдёт в будущем и нарушит их благополучие.



***Запомните:***

Чтобы вернуть себе спокойствие, погрузитесь в текущее мгновение и сделайте глубокий вдох.

Лучший способ побороть волнение и вернуть себе равновесие – жить настоящим и верить в то, что Вселенная присматривает за нами.

Пусть эта медитация уменьшит ваше волнение о будущем:

## **Дорогая Вселенная,**

Я в безопасности. Моё волнение – это иллюзия и предложение направить мою энергию в «здесь и сейчас». Поэтому я с надеждой ожидаю того, что вот-вот воплотится в моей жизни.

**Да будет так**

10: Спокойствие – 15: Уверенность – 43:  
Направленность

## 8. Стыд

Я вылезла из постели, поцеловала любовника в лоб и оделась. Выйдя из его квартиры, я позвонила мужу и сказала, что опоздаю к ужину, потому что встретила с давней подругой. Я солгала. Впервые за десять лет я спала с другим мужчиной. Мой брак причинял мне столько боли, что я отчаянно искала выход. Я и не подозревала, что мне будет так стыдно за ложь и измену. Пусть я и ненавидела своего мужа, Макса, за причинённые мне обиды, это не оправдывало моё предательство.

Случается, что мы совершаем поступки, за которые нам потом бывает стыдно.

Все мы люди и делаем ошибки, которые потом годами преследуют нас. Так было и со мной! Но однажды, когда дым рассеялся, я увидела смысл той боли, которую я причинила.

### *Запомните:*

Мы – это не наши ошибки. Мы даже уже не те люди, которыми были, когда свернули не туда.

Трансформация заключается в понимании, что мы всегда можем сделать выбор в пользу лучшего. Только имейте в виду, что эта мысль не даёт вам права на бесконечную череду дурных решений. И еще помните: чтобы заслужить прощение, нужно для начала простить самих себя.

Пусть эта медитация поможет вам освободиться от чувства стыда в вашей жизни:

## **Дорогая Вселенная,**

Благодарю тебя за осознание, что я могу выбрать достойный путь. Теперь я с любовью отпускаю прошлое, прощаю себя и двигаюсь вперёд – в ту реальность, в которой я не причиню намеренного вреда другому человеку.

**Да будет так**

35: Прощение – 36: Свобода – 91: Отсутствие стыда

## 9. Боль от предательства

Предательство может нанести вашему сердцу серьёзный удар. В некоторых случаях боль от «удара в спину» не ослабевает годами. Если вас подставили, вам изменили, одурачили или ввели вас в заблуждение, помните: со временем вы сможете разглядеть в этом опыте положительную сторону.

### *Запомните:*

Истину невозможно скрыть. В этой ситуации Вселенная поддерживает порядок в вашей душе за вас.

Позвольте Вселенной излечить ваше сердце и напомнить вам о том, что даже у самых болезненных событий есть прекрасная цель. Возможно, сейчас вам сложно в это поверить, но со временем вы в этом убедитесь.

### **Дорогая Вселенная,**

Я освобождаю своё тело и сердце от отрицательных чувств. Я прощаю бывшие обиды и оставляю их позади. Я двигаюсь вперёд в будущее, где царят честность, достоинство и радость.

# 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.