

«Мурджани учит принимать вашу чувствительность и видеть в ней силу, она показывает вам, как расширить свои возможности и стать лидером в своей жизни. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем эмпатам и их близким».

- ДЖЕК КЭНФИЛД -
соавтор серии бестселлеров
«Куриный бульон для души».

ДАР ЭМПАТИИ

Как превратить
хрупкость в силу

АНИТА МУРДЖАНИ

Психологический бестселлер (Эксмо)

Анита Мурджани

**Дар Эмпатии. Как
превратить хрупкость в силу**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.53

Мурджани А.

Дар Эмпатии. Как превратить хрупкость в силу / А. Мурджани —
«Эксмо», 2021 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-174899-9

Эмпаты не только ощущают эмоции других людей, но также впитывают их, порой в ущерб самим себе. Это часто приводит к эмоциональной перегрузке или к заниженной самооценке. Стремление помочь и угодить окружающим нередко делает их жертвами беспринципных и расчетливых людей или заставляет их отдавать больше энергии, чем они могут себе позволить. Анита Мурджани убеждена в том, что каждый эмпат может обратить эту проблему в щедрый дар. Книга знакомит нас с принципиально новыми понятиями, инструментами и упражнениями, которые помогут нам осознать, с какими трудностями сталкиваются эмпаты. Прочитав ее, вы научитесь защищать свою энергию и жить счастливой, полной жизнью. Книга обязательна к прочтению для эмпатов и их близких. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-174899-9

© Мурджани А., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Отзывы	6
Посвящение	7
Введение	8
Часть I. Мир эмпата	11
Глава I. Эмпат ли вы?	11
Эмпаты не похожи на других	14
Жизнь людей с шестью чувствами в мире пяти чувств	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Анита Мурджани
Дар Эмпатии. Как
превратить хрупкость в силу

Anita Moorjani

SENSITIVE IS THE NEW STRONG

Copyright © 2021 by Anita Moorjani

Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc. is the original publisher

© Никитина Е., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

ОТЗЫВЫ

«Ключ к выживанию человеческого рода не в том, чтобы мы стали более жестокими. Он в нашей доброте, сопереживании, мудрости и способности к взаимодействию».

Мэриэнн Уильямсон, автор бестселлеров New York Times.

«Я настоятельно рекомендую эту книгу всем эмпатам, а также тем людям, которые относятся к их ближайшему кругу».

Джек Кэнфилд, соавтор серии бестселлеров New York Times «Куриный бульон для души».

«Если вы, как миллионы других людей, боретесь с эмоциональной нестабильностью, с трудом справляетесь с чувствами и отчаянно пытаетесь установить здоровые личные границы, – приготовьтесь к тому, что эта книга найдет отклик в вашем сердце и откроет в вас те таланты, о которых ранее даже не подозревали».

Профессор Лора Берман, автор книги «Квантовая любовь».

«Анита Мурджани дает нам знания и инструменты для того, чтобы мы могли стать более свободными и начали жить более полной жизнью. Эта книга написана для тех, у кого хватает смелости испытывать настоящие чувства».

Профессор Джо Диспенза, автор бестселлера New York Times «Сам себе плацебо».

«Неважно, кто вы – художник или инженер, домохозяйка или политик: книга поможет вам пролить свет на самые близкие отношения, которые у вас когда-либо были – ваши отношения с самим собой».

Грег Брэйден, автор бестселлеров New York Times «Человек по определению» и «Божественный код»

Посвящение

Эта книга посвящается добрым душам, которые живут среди нас; тем чутким, сострадательным людям, которые самозабвенно и неустанно отдаются служению ближним; тем, кто привык лишь отдавать и совсем не умеет брать.

Эти добрые души всегда говорят «да», даже если им хочется ответить «нет». Они стремятся помочь всем, кроме самих себя. Забота о своих нуждах вызывает у них чувство вины. Многим из них пришлось столкнуться с издёвками и преследованием. Они не осознают собственной ценности.

Вы обрекали себя на молчание и преуменьшали себя, чтобы другие возвысились на вашем фоне. Вы так долго приглушали собственный свет, что уже не помните, как сиять.

Вы прочли все книги о духовности и помощи самим себе. Вы молились, медитировали, твердили мантры, снова и снова прощали другим обиды лишь затем, чтобы в итоге оказалось, что, пока вы были так увлечены этим, нашим миром управляли те, чьи голоса звучат громче и напористее.

Эту книгу я написала для вас. Ваш голос имеет огромное значение, ваш внутренний свет чрезвычайно важен. Пришло время установить свою истину и вернуть себе свою душу, свою жизнь и свой мир.

Введение

Вам случалось видеть, как ребёнок, падая, обдирает колено, и при этом физически чувствовать его боль? Когда ваш друг находился в тревожном или подавленном состоянии, вы начинали чувствовать то же самое? Вы ощущаете опустошение при общении с некоторым людьми? Нервничаете при большом скоплении народа? Чувствуете, когда вам врут? Вы когда-нибудь отвечали на просьбу согласием, хотя каждая клетка вашего тела буквально кричала «нет!»? Вам часто приходится слышать от окружающих, что вы «излишне чувствительны», «слишком эмоциональны», «бесхребетны» или «принимаете всё близко к сердцу»? Вам задавали вопрос: «Почему ты не можешь быть, как все?»

Если на все эти вопросы вы ответили «да», то, вполне вероятно, что вы, как я и множество людей, с которыми я сталкиваюсь каждый день, эмпат – крайне чувствительный человек, который ощущает и впитывает мысли, эмоции и энергию окружающих.

Эмпаты видят и воспринимают окружающий мир особым образом – наши ощущения более глубокие. У нас хорошо развита интуиция. Нам кажется, что все видят мир таким же, как мы, но в действительности в большинстве случаев это не так. По этой причине мы чувствуем себя странными и лишними. У нас часто размыты границы с окружающими, из-за чего нас критикуют, изводят, внушают чувство стыда и вины. Нам советуют «отрастить толстую кожу» и «быть сильнее», а мужчины нередко слышат: «Будь мужиком» или «Мужчины не плачут».

Особенно болезненно мы воспринимаем критику и неодобрение. В стремлении избежать их мы загоняем себя в рамки, пытаясь соответствовать чужим ожиданиям. В итоге мы рискуем превратиться в подхалимов или, как я любя выражаюсь, слизняков (оба слова описывают лишь состояние человека, а не его самого). Кроме того, из страха быть осмеянными или оскорблёнными или просто не вписаться в коллектив мы скрываем свои таланты и вместе с тем истинных себя, до тех пор, пока не забываем, кто мы.

Я верю в то, что каждое принятое решение, каждый сделанный выбор или помогает нам двигаться вперёд, к самовыражению и принятию своей истинной сущности, или возвращает нас на шаг назад, приближая к потере собственной идентичности и значимости, что в конце концов приводит к различным нарушениям. Культура, в которой я выросла, требовала, чтобы я была неконфликтной, незаметной и угодливой. Я настолько преуменьшала свою значимость, что стала почти невидимой и постоянно испытывала потребность извиниться за одно своё существование. Многие из моих знакомых эмпатов чувствуют то же самое. Учитывая, что наша история уходит корнями в тот мир, где нас хвалили за неконфликтность и смирение, весьма досадно чувствовать, что не можешь высказаться в свою защиту или по поводу творящейся вокруг несправедливости.

Наша планета нуждается в исцелении. Над миром нависла угроза. Если вы ежедневно смотрите или читаете новости, или активны в соцсетях, то ваши опасения, что наш вид находится на грани вымирания, вполне понятны. Взгляните на новостные сводки: сплошные убийства, кровопролитие, политические войны, люди разносят друг друга в пух и прах, не выбирая слов. Люди становятся всё более жестокими. Мы постоянно находимся в напряжении. Ни один разговор не обходится без политики. Я пишу эту книгу в разгар пандемии COVID-19. И, хотя интернет привнёс в нашу жизнь много хорошего, он усилил всё плохое, что происходит вокруг нас. Кажется, будто каждое происшествие в любой точке планеты освещается в реальном времени 24/7. Этот процесс не регулируется правилами или этическими нормами, из-за чего мир начинает казаться гнетущим и сокрушительным.

Для эмпатов современный мир представляет собой минное поле. Мы часто испытываем желание крикнуть власть имущим – тем, кто насаждает идею о «выживании сильнейших» и не гнушается никакими методами в стремлении добраться до вершины, – чтобы они прекратили

сеять страх и вместо этого проявляли сострадание. Но сам факт публичного заявления идёт вразрез с тем, какими мы привыкли быть. Публичные высказывания не только требуют огромного мужества, но и делают нас беззащитными перед дерзкими нападками, которые мы не всегда способны отразить. Поэтому одной мысли о том, чтобы заявить о своём мнении, бывает достаточно, чтобы обратить нас в бегство и заставить прятаться под ближайшим камнем.

Вместе с тем сейчас самое лучшее время для того, чтобы эмпаты проявили себя.

Эмпаты сохраняют те качества, которые человеческая цивилизация растеряла за последние годы: чуткость, отзывчивость, доброту и способность к сопереживанию. Эмпаты существовали всегда, и именно сейчас появляется всё больше книг, призванных помочь нам; благодаря этой литературе многие люди осознают, что они эмпаты, и в целом число эмпатов неуклонно растёт.

Кристиан Нортроп, врач, автор книги «Защититься от энергетического вампира» и эмпат, пишет: «Эмпаты – высокоразвитые души, прожившие бесчисленное количество жизней и вернувшиеся на Землю затем, чтобы делиться своим внутренним светом во тьме в наше время, наполненное переменами». (1) Вот почему я назвала эту книгу «Чуткость – новая сила».

Когда я осознала, что я эмпат, у меня не было никаких инструментов и орудий, которыми я могла бы воспользоваться, или руководства, которое я могла бы прочесть – словом, ничего такого, что помогло бы мне из *невидимки* превратиться в *заметную личность*. Вскоре я поняла, что мне придётся самой создать инструменты для того, чтобы совершить переход от себя прошлой к себе настоящей. И я создала их.

Инструменты и советы, которые я предлагаю в этой книге, вероятнее всего, не похожи на те, о которых вы слышали раньше. Я не собираюсь рассказывать вам о том, как выстроить твердокаменные границы, чтобы обороняться от окружающих. Эта книга не про стены, барьеры и защиту. Если мы будем прятаться за стенами, чтобы защитить себя, то никогда не сможем выйти в этот мир и озарить его своим светом.

Эта книга о развитии, освобождении и соединении со своим божественным началом. Она об открытом выражении своего мнения, самоуважении и любви к себе. Она о принятии самих себя и отрицании всего того, чем вы не являетесь; о бездействии и об отсутствии действия. Как только вы научитесь уважать и развивать свои способности, непременно выходите в этот мир, дарите ему свет своей эмпатии, занимайте лидерские позиции и становитесь образцами для подражания!

Я разделила эту книгу на три части: Мир эмпата, Ваши отношения с собой и Ваши отношения с миром. Каждая глава рассказывает о моём пути от борьбы с определёнными трудностями к принятию той чувствительности, которая определяет меня сегодня. Кроме того, все главы включают рассказы и истории моих учеников, читателей, друзей и родных, у каждого из которых было своё собственное приключение. Из всего этого получился путеводитель, который, надеюсь, вдохновит вас на поиски собственного пути к осознанию собственной значимости и покажет вам, какими лидерами, целителями и инициаторами перемен вы можете быть.

Помимо историй, в этой книге я делюсь с вами информацией, упражнениями и инструментами, которые помогли мне принять свои таланты и начать по-настоящему ценить себя. Вы узнаете, что значит быть эмпатом, мы рассмотрим трудности, которые присутствуют в жизни эмпата наряду с нашими талантами или суперспособностями. В процессе чтения вы поймёте, что с вами всё в порядке. Вы осознаете свои сильные стороны и найдёте подспорье в том, чтобы сменить позицию жертвы и слизняка на позицию силы. Вы научитесь принимать и подпитывать присущую вам чувствительность, вместо того чтобы позволять ей мешать и вредить вам.

Читая эту книгу, вы научитесь находить ответы на вопросы внутри себя, а не вовне. Вы поймёте, как люди становятся слизняками и как можно остановить этот процесс в зародыше. Как перестать отвечать «да», когда всеми фибрами души хочется кричать «нет». Как защищаться от болезней и ускорять собственное выздоровление. Также мы поговорим о деньгах – о

том, как зарабатывать столько, сколько вы в действительности стоите в контексте правильной оценки собственных способностей, труда и помощи другим людям.

В начале каждой главы я поместила мантру, которая в нескольких словах описывает суть излагаемого, а в конце главы вы найдёте короткую медитацию, с помощью которой уроки этой главы отпечатаются на более глубоком уровне вашего подсознания. Для медитации уединитесь в тихом месте на 20 минут. Сделайте четыре глубоких вдоха, затем медленно прочитайте слова медитации вслух или про себя. Повторите эти слова восемь раз, делая четыре медленных вдоха перед каждым повтором. Затем закройте глаза и спокойно посидите пять-семь минут, позволив словам проникнуть в ваше подсознание.

Возможно, во время медитации у вас появятся мысли, которые вы захотите записать. Не расстраивайтесь, если во время первых медитаций вам ничего не придёт в голову. Вполне вероятно, что вы годами блокировали свою интуицию, поэтому вам придётся сперва натренировать эту мышцу.

Если вы знаете, что вы эмпат, но не представляете, как сделать этот дар своей сильной стороной; если вы предполагаете, что вы эмпат, и хотите узнать об этом больше; если вас интересует эта тема, но вы не считаете себя эмпатом или если вы думаете, что один из ваших близких эмпат, – эта книга для вас.

Только представьте себе: вы будете видеть самих себя и окружающий мир совсем по-другому, из состояния любви, а не страха, развития, а не ограничений, крепкой связи, а не отчуждённости. Какой будет ваша жизнь, когда вы станете самобытнее, увереннее в себе и вдобавок установите неразрывную связь с собственной интуицией и глубинным смыслом жизни?

Вы готовы начать?

Тогда поехали!

Часть I. Мир эмпата

Глава I. Эмпат ли вы?

МАНТРА:

«Я – душа, а не социальная роль».

Лёжа на своём коврикe, вдыхая маслянистый аромат ладана и нероли, я медленно приоткрыла глаза, подглядывая за обрядом, в котором участвовала. Шаман кружил по хижине вокруг сорока других участников, читая мантры на своём родном языке, которые отражались гулким эхом от высоких сводов потолка. Несколько минут он круговыми движениями помахивал над каждым из них тлеющим стеблем шалфея, пока его помощник распылял жидкость, которая пахла, как эфирные масла для ароматерапии, – я использую такие у себя дома. Другой помощник размахивал жезлом, похожим на олений рог, чертя им узоры в густом дыму горящего шалфея. Этот ритуал, как нам объяснили, был призван очистить нас от всякой нежелательной энергии, которая неизбежно накапливалась в наших телах из-за жизни в бешеном ритме городов, – рано или поздно эта накопившаяся энергия вызывает переутомление, стресс и депрессию.

Я закрыла глаза и через пару минут услышала, как ко мне приближается шаман в сопровождении своих помощников, танцующих, бьющих в барабан и курящих благовония. Я почувствовала на себе его взгляд. Воздух вокруг меня наполнился густым насыщенным запахом горящего шалфея. Глубокий низкий голос прошептал мне на ухо: «Поднимайся и иди за мной».

В белом одеянии, увенчанный белыми перьями, в окружении двух своих помощников, он жестом приказал мне встать и следовать за ним. Я оглянулась вокруг. Остальные всё ещё пребывали в трансе, лёжа на ковриках.

Пока помощники ритмично били в барабаны и продолжали читать мантры нараспев, поддерживая изменённое состояние сознания у других участников, я проследовала за шаманом в переднюю часть комнаты, слабо освещённую подрагивающим пламенем нескольких свечей. Я знала, что обряд должен был продлиться всю ночь, но потеряла счёт времени. Сколько было на часах? Два ночи? Три? И почему здесь, в этой просторной хижине посреди джунглей Коста-Рики (где я планировала отдохнуть, но вместо этого, понукаемая двумя своими друзьями и собственным любопытством, очутилась на церемонии, которую никогда бы не посетила при других обстоятельствах), я вдруг оказалась избранной?

Шаман сел в большое плетёное кресло с высокой спинкой, которая возвышалась над ним подобно павлиньему хвосту. Он жестом приказал мне устроиться на полу напротив него. Усевшись, я почувствовала смесь тревоги и любопытства. *Что он мне скажет?*

«Я вижу, ты нуждаешься в особом исцелении, – начал он. – И я хочу дать его тебе».

Почему я?

«Ты другая, – сказал он, словно читая мои мысли. – У тебя здесь особая миссия, и я чувствую, что тебе нужна помощь».

Он попросил меня закрыть глаза, положил ладони на мою голову и снова начал читать мантры. Затем он сказал мне лечь на пол и добрых двадцать минут распылял надо мной жидкость, пахнущую ладаном и нероли. Наконец он приказал мне сесть. Я чувствовала лёгкость в голове и некую растерянность.

«У тебя особая миссия, – наконец повторил он, – но ты не задействуешь свои способности в полную силу. Ты впитываешь слишком много чуждой тебе энергии. Скажи мне, случилось ли

в твоей жизни нечто необыкновенное? Ты совсем другая. Твоя энергия отличается от энергии других людей. У тебя талант, но ты закапываешь его в землю».

И в самом деле, в моей жизни имели место необыкновенные события. Я рассказала шаману о том, как несколько лет назад я едва не умерла от рака и как вернулась к жизни, пережив клиническую смерть. После этого я стала много говорить и писать о своём опыте. Покойный Уэйн Дайер, великий писатель и преподаватель, услышал историю моей жизни и убедил меня написать мою первую книгу, «Моё путешествие к смерти и обратно», которая принесла мне мировую известность в 2011 году. Глубоко внутри я знала, что моё призвание и моя судьба – делиться с миром всем, что я знаю. Я чувствовала, что должна рассказать всем о том, как важно любить себя, не страшась своей самобытности, говорить правду и быть самими собой, не оправдываясь и не стесняясь. В конце концов, мы продолжение божественного начала.

Но после публикации моей первой книги на меня обрушилась всемирная слава и моя жизнь стала куда ярче и насыщенней, чем я могла себе представить. Мне нравилась эта жизнь – она казалась предначертанной мне судьбой. Но я совсем не была к ней готова...

Видите ли, в прошлом, до клинической смерти, я была невидимкой. Я скрывала свои настоящие эмоции, пытаясь угодить окружающим, пренебрегала собственными потребностями, соглашалась, когда хотелось отказаться, приглушала свой внутренний свет, чтобы получить одобрение и никого не разочаровать. Помимо того, я была крайне чувствительной – настолько, что часто ощущала в своём теле эмоциональную или физическую боль других людей. Пожалуй, порой я была куда более восприимчива к чужим чувствам, чем к своим собственным. Я настолько обесценивала себя, что мне хотелось извиниться за собственное существование!

Мне было некуда прятаться, да и незачем, но испытание славой оказалось намного сложнее, чем я могла вообразить. Сотни тысяч людей ждали от меня рекомендаций по исцелению; они нуждались в мудрости, утешении и поддержке. Я всей душой стремилась помочь каждому из них, но это было невозможно, потому что я не могла разорваться. И одно то, что я неизбежно подведу или разочарую кого-нибудь, причиняло мне ещё большие страдания.

«Тебе дали второй шанс на жизнь и дар исцеления, – сказал шаман, глядя мне прямо в глаза. – Клиническая смерть помогла тебе настроиться на частоту окружающих тебя энергий, и они вылечили тебя. Это великий дар, но также испытание и ответственность, поскольку ты одинаково чувствительна к мощной целительной энергии и к той, что губительна для твоего благополучия. Твоя задача не в том, чтобы впитывать чужую энергию. Ты не обязана спасать людей, жертвуя собой, или убеждать их в том, что всё возможно, если они тебе не верят. Единственное, что от тебя требуется, – верить в себя, не терять связь с собой и вдохновлять других своим примером, показывая им, что они могут сделать во имя исцеления».

Я сидела там, внимая каждому слову шамана. Раньше никто не говорил со мной о моём состоянии так понятно и убедительно.

«Если ты не постарайся сохранять равновесие, – сказал шаман, – то будешь вбирать в себя энергию других людей, когда помогаешь им. Только что во время обряда я очистил твою энергию. Если бы я этого не сделал, ты могла бы снова серьёзно заболеть, как в прошлый раз».

От этой мысли мои глаза расширились.

«Ты должна защищать себя, – продолжил он. – У тебя здесь великая миссия. Куда более великая, чем ты способна сейчас осознать. Твой второй шанс – это дар понимания и новая возможность. Не потрать его понапрасну».

Его слова тронули меня до глубины души, заставив задаться жизненно важным вопросом: если этот дар – и благословение, и проклятье, своего рода обоюдоострый меч, как я могу сохранять уверенность в своих силах и равновесие? Как использовать в жизни знания, полученные мною во время клинической смерти? Как защитить себя и при этом оставить сердце распахнутым, чтобы лучше помогать окружающим и самой себе? Как вообще *кто-то* столь

же пронзительный и порой излишне чувствительный, как я, *управляет* собственной силой? Лично я не имела об этом ни малейшего представления. У меня не было инструментов. Но шаман явно увидел что-то во мне.

Вот что произошло со мной во время клинической смерти.

2 февраля 2006 года должно было стать последним днём моей жизни. В тот день доктора сказали моим родным, что у меня последняя стадия лимфомы Ходжкина. Это форма рака лимфатической системы. Из основания черепа рак дал метастазы в молочные железы, подмышки и брюшную полость. Мои лёгкие были заполнены жидкостью, и я больше не могла получать питание. Я была в коме, мои органы один за другим начали отказывать. Надо мной нависла смерть.

Но вдруг, пока жизнь покидала моё тело (при этом я прекрасно осознавала всё происходящее: суету медперсонала, шок моих родных, слова доктора «Сердце всё ещё бьётся, но её уже не спасти»), я испытала нечто безграничное и совершенно фантастическое... Я даже назвала целую главу в своей книге «Моё путешествие к смерти и обратно» этими словами: «Нечто безграничное и совершенно фантастическое». Едва ли мне удастся найти другие слова для того, чтобы описать это. Коротко говоря, хотя моё физическое тело было мертво, сама я, моя душа, моё существо продолжало жить! Я чувствовала себя восхитительно – легко и свободно. Боль и страх ушли. Я больше не боялась болезни, сжиравшей моё тело, и смерти.

Я ощущала необъятность, сложность и глубину всего, что меня окружало, и вместе с тем чувствовала себя частью чего-то живого, безграничного и совершенно фантастического – огромного расстилающегося ковра без конца и края. Это место было исполнено абсолютной ясности, здесь всё имело значение. Я видела и ощущала, что все мы неразрывно связаны и принадлежим к одному и тому же сознанию. Кроме того, я поняла, как каждая моя мысль и принятое решение привели меня туда, где я оказалась: на больничной койке, умирающая от рака.

Наконец я достигла той точки в этой трансцендентальной реальности, в которой я должна была сделать выбор: вернуться в своё физическое тело или остаться в том мире, в который я попала? Сначала я всем своим существом не хотела возвращаться. И с чего бы мне хотеть покинуть это чудесное место? Однако я внезапно ощутила присутствие моего папы, который умер за десять лет до этого. Он пришёл, чтобы помочь мне совершить переход. «Твоё время ещё не пришло, – сказал он. – Тебя ожидают дары, и ты должна вернуться в своё физическое тело».

Наконец я достигла той точки в этой трансцендентальной реальности, в которой я должна была сделать выбор: вернуться в своё физическое тело или остаться в том мире, в который я попала?

«Но зачем мне возвращаться в своё больное умирающее тело?» – запротестовала я.

Разумеется, мы общались невербально, поскольку в другом мире у нас не было для этого биологической возможности. И всё же между папой и мной не было границ, хотя мы с ним были не особенно близки в физическом мире, с тех пор как я перестала быть ребёнком. Я просто *знала*, что он хочет мне сообщить. Даже термин «телепатическая коммуникация» не вполне описывает наше общение. Папа поведал мне, что теперь, когда я познала истину о том, кто я есть и почему у меня развился рак, я сразу выздоровею, как только вернусь в своё тело. В тот момент, когда я приняла решение вернуться в материальный мир, папа сказал мне: «Возвращайся и проживи свою жизнь без страха».

Итак, я вернулась в своё физическое тело, открыла глаза и вышла из комы. Всего спустя пять недель доктора не обнаружили у меня ни следа рака. Они не могли объяснить произошедшее ничем, кроме как чудом.

Эмпаты не похожи на других

Вернувшись из поездки в Коста-Рику, я принялась искать информацию о том, как защитить себя и установить границы, а в голове у меня прочно засело слово «эмпат». Я уже слышала его раньше, но никогда не обращала на него внимания. Даже когда другие говорили мне, что я эмпат, я отрицала это определение, потому что не люблю ярлыки, будь они подходящими или нет. Но в этот раз мне стало интересно, поэтому я попыталась разобраться в этом самым заурядным способом – с помощью онлайн-тестирования! И, кто бы мог подумать: я набрала 29 баллов из 30. Онлайн-тестирование может показаться не самым научным способом диагностики, но если выбрать надёжный источник, то в нём можно почерпнуть терминологию, полезную для изучения своих сильных и слабых сторон. Моя книга даёт куда более глубокое понимание эмпатов, чем любой коммерческий тест, но для начала вы можете воспользоваться этим простым и доступным способом. Кроме того, вы можете пройти мой тест в конце этой главы или на моём веб-сайте.

Результаты теста побудили меня продолжить изыскания. Я читала книги и статьи об эмпатах и, узнавая о них всё больше, впервые начала понимать, почему мне сложно постоять за себя. Я поняла, что эмпатия – это не то свойство, от которого возможно избавиться, и поэтому мне следует прекратить осуждать и ругать себя за то, какая я есть. Вместо этого мне предстояло научиться принимать в себе эту черту, любить её и работать над ней. Также я поняла, почему мне было сложно ужиться с реальным миром, – оказалось, что большинство людей чувствуют и воспринимают его не так, как я.

Это осознание заставило меня по-новому взглянуть на себя и окружающих. И именно тогда я начала понимать, что многие из тех, кого привлекает моя работа, сами являются эмпатами. На своих мероприятиях я просила поднять руки тех, кто считает себя эмпатом, и обычно руки поднимали от 80 до 90 процентов аудитории. Многие впервые слышали этот термин или не знали, что он означает, поэтому я зачитывала список качеств, присущих эмпату, а затем повторяла свой вопрос. И после этого поднятых рук было ещё больше. Это удивляло меня. Я пообещала себе побольше узнать о том, как жить, будучи эмпатом, и какие инструменты помогут в этом. Я решила сделать это не только для себя, но и для всех, кому могла бы пригодиться эта информация.

Перед тем как погрузиться в изучение мира и особенностей эмпатов, позвольте мне сказать, что для пробуждения этих способностей вовсе не обязательно умирать, как это сделала я. Вы можете развить их в любой момент своей жизни. Некоторые из нас всю жизнь были эмпатами, не догадываясь об этом или не зная, как это назвать. Других нельзя назвать полноценными эмпатами, но у них есть множество качеств, входящих в спектр тонкого восприятия, которые отличают нас от остальных людей.

Мы очень сильно отличаемся от других. Мне сложно даже написать эти слова, поскольку одним из главных уроков, усвоенных во время клинической смерти, оказалось то, что на высшем уровне все мы состоим из одной материи. Если убрать наши физические тела, останется лишь наша сущность, чистая любовь, божественное начало и духовность. Все мы взаимосвязаны. Однако, находясь в физическом теле, мы по-настоящему чувствуем связь с окружающими именно тогда, когда признаём наши различия. Принимая свои особенности и особенности других людей, мы воздаём хвалу многогранности сознания всего сущего.

Я считаю, что взаимосвязанность является нашей фундаментальной чертой, но мы забываем о ней, когда вселяемся в свои физические тела во время земной жизни. Каждый из нас, приходя в этот мир, сталкивается с определённым набором обстоятельств. И эти обстоятельства – наша семья, культура, воспитание и бесчисленное количество событий – формируют нашу личность и психологию (об этой концепции я подробно рассказываю далее). Я верю, что

в глубине души мы все *хорошие* люди, которые действуют, исходя из лучших побуждений. Сомневаюсь, что мы намеренно причиняем вред окружающим и раним их. Мы вредим только из-за незнания, страха, или находясь в режиме выживания, или в тех ситуациях, когда нам кажется (порой ошибочно), что другого выхода из сложившихся обстоятельств просто не существует. Пытаясь понять действия других людей в конкретной ситуации, мы зачастую неверно трактуем их мотивы.

Как бы то ни было, в процессе жизненных перипетий на нас наслаивается страх, злость и что-то вроде социально обусловленной амнезии – индивидуальной и коллективной, заставляющей нас забывать о том, кто мы на самом деле. Для эмпатов последствия подобной амнезии могут быть особенно плачевны. Наша необыкновенная чувствительность легко оборачивается обоюдоострым мечом, который шаман называл даром и проклятием.

Важно уловить разницу между просто чувствительным человеком и эмпатом. Доктор Элейн Эйрон одной из первых описала мир сверхчувствительных людей (СЧЛ) в своей сенсационной книге «Сверхчувствительная натура: как преуспеть в безумном мире». По мнению доктора Эйрон, от 15 до 20 процентов населения земли являются СЧЛ и их нервная система отличается на биологическом уровне от нервной системы обычных людей. (1) Небольшой процент СЧЛ относится к эмпатам. Им свойственны все те же черты, что и СЧЛ, но в более сильном проявлении. Позже доктор Джудит Орлофф исследовала мир эмпатов в своей книге «Практические советы эмпатам», указав, что эмпаты не только ощущают, но и впитывают положительную и отрицательную энергию из своего окружения. «В отличие от других людей у нас нет фильтров для блокирования раздражителей, – объясняет она. – Нашу гиперчувствительность можно сравнить с рукой, на которой пятьдесят пальцев вместо пяти». (2) Я тоже наблюдаю различие между СЧЛ и эмпатами в собственной жизни. Мой муж Дэнни обладает развитой интуицией и способен с лёгкостью угадывать потребности других людей ещё до того, как они их озвучат. У него врождённый талант ухаживать за больными. Тем не менее, он не эмпат, поскольку, судя по всему, он не допускает чужую энергию в своё поле. Для хорошего самочувствия ему вовсе не обязательно, чтобы и всем окружающим было хорошо, тогда как мне это необходимо. Это одна из причин, по которой эмпаты склонны стараться всем угодить. Им хорошо только тогда, когда хорошо окружающим их людям, поэтому они поглощены помощью и спасением всех и каждого.

Я часто получаю сообщения в соцсетях и во время моих выступлений, в которых люди сетуют на постоянный переизбыток эмоций, связанный с тем, что они вечно помогают другим и сопротивляются желанию сказать «нет». Кроме того, им нелегко даётся забота о себе, поскольку таким людям всегда кажется, что чужие потребности более важные и необходимые, чем их собственные.

На самом деле эмпаты способны почувствовать даже энергетическое поле других людей. Мы словно настраиваемся на несколько радиостанций одновременно, хотя при этом бывает трудно различить свою станцию – то, что вещает наша собственная Полярная звезда среди прочего гула. Это приводит к помехам, путанице и даже изнеможению, поскольку потребности других людей затмевают наши собственные и мы вбираем в себя чужую частоту и энергию.

Вдобавок ко всему люди с проблемами – те, кто нуждается в жилетке для слёз, – часто тянутся к эмпатам, потому что мы редкий вид – сверхчувствительные создания, которые *по-настоящему слушают* других и понимают их боль. Мы, эмпаты, привыкли спасать, отдавать и исцелять. Обратная сторона этого дара заключается в том, что, не осознавая глубины своей чувствительности, мы отдаём все свои силы и исчерпываем свои эмоциональные и физические ресурсы. В результате мы становимся лучшими целителями для окружающих, но худшими для себя.

Я поняла, что мои предсмертные видения дают мне уникальную возможность разработать руководство для тех из нас, кто является эмпатом. Я полностью убеждена в том, что

именно непонимание того, как жить, будучи эмпатом (и даже незнание того, что я эмпат!), наряду с неосознанным обменом энергией с окружающими и сокрытием своей истинной сущности едва меня не убило. Я на собственном опыте увидела, что может произойти, если мы прекратим осуждать себя, сомневаться в себе и искать любви и одобрения у окружающих. Я также узнала, что секрет состоит в том, чтобы целиком принимать себя, жить полной жизнью, не страшась и не скрываясь, что вызывает у эмпатов определённые трудности. Я убедилась в том, какой прекрасной может быть жизнь, когда мы следуем этим простым правилам. Я поняла, что я продолжение божественного начала, как и все мы. Я просто не знала об этом раньше и поэтому не позволяла себе самовыражаться, думая: «Кто я такая, чтобы высказывать своё мнение / делать то, что я хочу / нарушать правила?» Ещё я часто обманывала саму себя. Я ставила других людей на первое место, думая, что они важнее и ценнее меня. Клиническая смерть дала мне понять, что у меня, как у продолжения божественного начала, есть своя миссия и, отказывая себе в самовыражении, я мешаю проявлению божественной сущности в этом мире.

Представьте себе, какой жизнью мы могли бы жить, если бы осознавали, что являемся частью божественного начала. Вообразите, каково жить, зная, что вы часть всего сущего. Все мы способны на это.

Жизнь людей с шестью чувствами в мире пяти чувств

Я считаю, что мы обладаем шестым чувством – интуицией, которая необъяснима с точки зрения обычного восприятия пятью органами чувств. Шестое чувство может включать такие аспекты, как ясновидение (восприятие вещей, недоступных пяти чувствам), предвидение (предугадывание будущих событий) и, среди прочего, качества, свойственные эмпатам. В связи с жизненными обстоятельствами многие люди утрачивают врождённую связь с шестым чувством. У каждого из нас бывали такие моменты, когда мы знали о том, что ещё не произошло, или чувствовали, что ситуация намного сложнее, чем кажется на первый взгляд. Это свойство, умение проникать в смысл событий, называется интуицией. Это краеугольный камень способностей эмпатов. Однако многие из нас теряют связь с этим даром. Те, кто наделён шестым чувством, словно приходят в этот мир с глубокой внутренней уверенностью в том, что мы связаны друг с другом и со Вселенной (подробнее об этом рассказывается в главе 3), но по мере взросления мы перестаём доверять своей интуиции и в конце концов подавляем и игнорируем её.

По этой причине многие эмпаты даже не подозревают о том, что обладают шестым чувством. Я об этом не знала, но клиническая смерть разбудила во мне интуицию, и я поняла, что она всё это время была со мной. И хотя я совершенно забыла об этой своей особенности, она казалась такой родной и привычной, когда вернулась ко мне. Я спрашивала себя, как я могла жить без неё все эти годы.

Возможно, и у вас случилось нечто такое, что возродило ваше шестое чувство. Это могло произойти по необходимости (кто-то нуждался в помощи, а может быть и вы сами) или из-за травмы, но порой люди просто просыпаются и понимают, что оно вернулось или же возникло у них впервые.

С самого рождения мы крепко связаны на интуитивном уровне со всеми людьми и вещами, которые нас окружают. И всё же мы живём в мире, который отрицает существование шестого чувства. Тем не менее у некоторых из нас это внутреннее знание развито столь же сильно или даже сильнее, чем другие чувства вроде слуха или зрения. Подумайте о том, как младенцы мгновенно и безошибочно ощущают присутствие матери – ещё до того, как откроют глаза. Или о том, как домашние животные угадывают появление хозяев раньше, чем те окажутся в их поле зрения или слуха.

У меня был пёс по имени Космо, который постоянно занимал выжидательную позицию перед дверью за пять минут до того, как я приходила домой. Чем бы он ни был занят, в какой

бы комнате он ни находился, ровно за пять минут до моего прихода он бросал всё и усаживался перед дверью. По его поведению домашние понимали, что через пять минут я переступлю порог дома. Говоря пять минут, я имею в виду пять минут езды на машине. То есть он начинал чувствовать моё приближение на расстоянии мили, что полностью исключает возможность того, что он мог меня услышать или унюхать. Мы жили в многоквартирном доме, и, когда я заходила в лифт на первом этаже, Космо начинал вилять хвостом, сидя перед входной дверью. Нас с Дэнни бесконечно удивляла и восхищала обострённая интуиция Космо.

В нашей культуре не принято верить в реальность интуиции. Её считают чем-то вроде воображения. Быть может, в детстве у вас были воображаемые друзья, которые вам самим казались абсолютно реальными, но неизменно вызывали смех у ваших родных, которые считали их игрой вашего воображения. Или, возможно, родители просили вас обнять какого-то родственника или друга семьи, а когда вы чувствовали, что это недобрый человек и сторонились его, родители подталкивали вас, укоряя в грубости или излишней застенчивости. Как вы себя после этого чувствовали? Такое происходило и со мной, и мне часто было стыдно и неловко. В конце концов я похоронила память об этих происшествиях вместе со своей интуицией. Думаю, многие узнают себя в этом рассказе. Я часто получаю письма, в которых люди делятся своими историями о том, как они подавляли эту часть себя, потому что, когда они проявляли её, им говорили, что это просто игра воображения; сверстники смеялись или издевались над ними; зачастую их наказывали дома и в школе. Они рассказывают о том, как тяжело им было в такие моменты.

Шестое чувство так же реально, как и другие пять. Давайте разберёмся в этом вопросе. Если бы у вас отсутствовало одно из пяти чувств, то вы бы непременно это заметили. Представьте себе, что вас с самого рождения заставили держать глаза закрытыми. Вам сказали, что открывать глаза и смотреть на окружающий мир опасно. И хотя, дабы компенсировать отсутствие зрения, у вас развилась бы великолепная интуиция, внутреннее зрение, вы всё же были лишены возможности видеть красоту этого мира такой, какой она предстаёт перед нашими глазами.

Это означало бы, что вы никогда не узнаете, как выглядят разные цвета, небо или радуга. Вы бы никогда не увидели реку и горы, деревья, звёзды или облака. Допустим, в детстве вы порой забывали закрывать глаза и поэтому видели этот мир. Но когда вы рассказывали об этом взрослым, они всё отрицали и говорили: «Это всего лишь твоё воображение. Держи глаза закрытыми, если хочешь выжить в этом мире!» Вообразите, насколько другим был бы наш мир. Все наши изобретения, все технологии были бы направлены на то, чтобы ориентироваться в нём с закрытыми глазами.

Итак, вы научились держать глаза закрытыми, чтобы не выбиваться из коллектива, ведь вы не хотели никого разочаровать. Вы по-прежнему были существом с пятью органами чувств, с той лишь разницей, что в их число не входило зрение. Вы закончили школу, в которой у всех, включая учителей, были закрыты глаза. Получили высшее образование, устроились на работу и начали строить карьеру с закрытыми глазами. Вы жили бы в мире, созданном незрячими для незрячих; в таком мире люди обладали бы сильной интуицией, но не могли бы видеть. Вернее, они *могли*

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.