

Шакти Гавэйн

# ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ

ПУТЬ К СВОБОДЕ  
И САМОВЫРАЖЕНИЮ



ВСЬ

Шакти Гавэйн

**Доверять себе. Путь к  
свободе и самовыражению**

ИГ "Весь"

## **Гавэйн Ш.**

Доверять себе. Путь к свободе и самовыражению / Ш. Гавэйн —  
ИГ "Весь",

Эта книга, написанная Шакти Гавэйн в 1986 году, стала источником вдохновения для миллионов читателей по всему миру, которые, следуя ее советам, решились на путешествие вглубь себя и сделали множество открытий о своих возможностях. Принимая новые знания о себе, человек освобождается от мешающих шаблонов поведения, навязанных извне, и открывает новые перспективы для самореализации. Иногда этот процесс происходит болезненно, поскольку связан с проработкой старых психологических травм и комплексов, но он неизбежно несет с собой исцеление и дает человеку возможность начать новую жизнь с легкостью в душе. Доверять себе – значит жить полной осознанной жизнью, руководствуясь сознанием и Духом, и ощущать блаженство абсолютного согласия с миром. Именно этому Шакти Гавэйн и предлагает научиться с помощью предлагаемых в книге упражнений и медитаций. Для широкого круга читателей.

© Гавэйн Ш.

© ИГ "Весь"

## Содержание

Благодарности	5
Предисловие автора к исправленному изданию	6
Вступление	8
Начало пути	8
Новый опыт	10
Обретая осознание	11
Мое имя	12
Творческая (созидательная) визуализация	13
Слушать Внутреннего Проводника	15
Доверять себе	16
Жизнь в свете	17
Мое путешествие продолжается	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Шакти Гавэйн**

## **Доверять себе. Путь к свободе и самовыражению**

*КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ МУДРОСТИ, ТАЯЩЕЙСЯ ВНУТРИ  
НАС*

### **Благодарности**

Хочу выразить признательность Лорель Кинг за помощь в редактировании первого издания этой книги. Благодарю Лору О'Конор за ценные предложения и поддержку, оказанную при подготовке переиздания. Искренне благодарна Бекки Бенейт, редактору, за помощь и за то, как старательно она следила за моим графиком и проявляла чудеса планирования! Спасибо Кэтрин Дейтер за ее вклад и Марку Аллену за постоянную поддержку. Как и всегда, Кэти Олтмэн привнесла свои идеи и энергию в проект. Джим Бернс, спасибо за любовь и поддержку! Однако больше всего я благодарна читателям: ваша любовь стала моим вдохновением и наградой.

## Предисловие автора к исправленному изданию

Впервые эта книга была опубликована в 1986 году, и с тех пор продано уже более миллиона ее экземпляров, а сама книга переведена на многие языки мира. Она и сейчас пользуется устойчивым спросом, а я постоянно получаю отзывы, свидетельствующие о том, что книга по-прежнему вызывает живой интерес читателей.

Некоторое время назад я внесла исправления в свою первую книгу, «Созидательная визуализация», переиздала ее, и у меня возникло стойкое ощущение, что следует сделать то же самое с этой книгой. Основной посыл ее и сейчас кажется таким же своевременным и актуальным, как во время написания. Однако за прошедшие годы мое понимание жизни изменилось и стало (я надеюсь) глубже благодаря жизненному опыту и общению с разными людьми. Я осознала, что есть много вещей, о которых рассказала бы по-другому, и возможно, читателям было бы полезно узнать, что происходит со мной в настоящее время, а также услышать какие-то «более взрослые и мудрые» размышления.

После переиздания я вдруг поняла, что пересмотр широко известной книги – деликатное и трудное занятие, которое радикально отличается от искусства ее написания. Трудность заключается в том, что я должна сделать книгу современной и соответствующей моему нынешнему пониманию, относясь в то же время с должным уважением к целостности и силе ее исходного варианта, который, в каком-то смысле, уже является живым существом.

Я не перечитывала рукопись несколько лет и, приступая к переизданию, испытывала два противоречивых чувства. С одной стороны, думала: «Здорово! Действительно хорошо! Я и забыла, что тогда могла излагать материал так ясно!» Но, с другой стороны, я переживала каждый раз, когда понимала, что некоторые вещи описаны слишком просто или, наоборот, чересчур громоздко, или когда находила места, с которыми уже не могла согласиться.

Я не внесла кардинальных изменений, всего лишь отредактировала и расширила рассказ о себе, слегка перестроила некоторые главы, одну дописала, а две другие убрала совсем, посчитав, что они больше не нужны. Другими словами, просто слегка переработала материал – дополняя, исключая и редактируя текст так, чтобы он лучше соответствовал моим нынешним взглядам. Я исправляла текст только для того, чтобы сделать его более точным.

Временами приходилось бороться с искушением просто сесть и написать совершенно новую книгу на ту же тему! Но я успокаивала себя тем, что читатели, которые захотят получить больше информации и проследить за развитием моих идей, легко смогут сделать это, прочтя одну из следующих работ, например, «Дорога перемен» или «Создание подлинного успеха».

Те, кто читал эту книгу в первоначальном варианте, могут обратить внимание, что тон отредактированной версии несколько изменился. Когда я писала эту книгу, то со всем пылом юности увлекалась Силой, которую нашла в этих идеях и методиках. Много лет спустя по-прежнему отношусь ко всему с тем же энтузиазмом и увлеченностью, но теперь отдаю должное тому, насколько трудно иногда бывает сочетать эти идеи с повседневной жизнью. Так что вы можете заметить, что я стала более сдержанно подходить к этим проблемам, признавая и уважая трудность жизни и того путешествия, которое совершает человек.

Возможно, самая большая разница заключается в том, что теперь я лучше понимаю важность и необходимость осознания, использования и работы с теми, обычно отрицательными энергиями, которые являются нашей «теневого стороной». С этой точки зрения, выражение «жизнь в свете» приобрело более глубокий и тонкий смысл. Речь идет о том осознании и равновесии, которые приходят в жизнь после того, как мы узнаем, принимаем и проявляем во внешнем мире все стороны своей личности. Включая и те, которых боимся или которые отвергаем.

Когда я писала эту книгу, до рубежа тысячелетий было еще далеко. Теперь он уже позади, и идея о том, что мы создаем новый мир, кажется мне наиболее уместной именно сейчас.

Добро пожаловать в мою книгу, независимо от того, читаете ли вы ее впервые или уже знакомы с ее содержанием и теперь хотите оценить изменения, которые с ней произошли. Надеюсь, что вы получите удовольствие от книги и найдете в ней вдохновение, необходимое для путешествия по пути самопознания.

## Вступление

### Начало пути

У меня всегда было огромное желание узнать, как устроена Вселенная, в чем суть жизни, и для чего я существую. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что вся жизнь была посвящена поиску правды и понимания.

Я выросла в интеллигентной, образованной и нерелигиозной семье. Родители были атеистами, и я помню, что с раннего детства верила: Бог – это выдумка, фантазия, суеверие, созданное для того, чтобы помочь людям спокойнее относиться к жизненным трудностям. Жизнь человека или любого другого существа – всего лишь случайность, игра природы, не имеющая какого-то особенного, доступного пониманию смысла. Мне больше нравится говорить, что я не знаю, как или зачем мы попали сюда, чем принимать чье-то заведомо упрощенное объяснение только для того, чтобы почувствовать уверенность. Я верила, что правда рациональна, и все, что невозможно объяснить с помощью науки, не существует. Я испытывала некое чувство снисхождения к людям, которые были настолько слабы, что им пришлось выдумать Бога, в которого можно верить.

Положительная сторона такого воспитания состояла в том, что у меня в голове не было твердых догматов и негативных понятий о том, что такое «хорошо» и «плохо», рай, ад, грех, которые многие люди получают во время детского религиозного воспитания. С другой стороны, у меня не было сознательного представления или опыта о духовном измерении этого мира и ответов на вопросы о смысле и цели моей жизни.

Мои родители хотели иметь детей и всю свою жизнь очень меня любили. К сожалению, они не смогли разобраться со своими отношениями, поэтому развелись, когда мне было два года. Хотя я не очень четко это помню, знаю, что это событие сильно повлияло на мою жизнь и собственные любовные отношения. После развода родителей я осталась с мамой, которая так и не вышла замуж и не завела других детей. Мой отец снова женился, и я часто ездила к нему в гости.

Моя мама построила успешную карьеру, работая архитектором, в то время, когда мало кто из женщин работал в этой сфере. Она вкусила все прелести жизни матери-одиночки – необходимость соблюдать равновесие между нуждами ребенка и работой. Так как я была единственным ребенком матери-одиночки, у меня рано развилось чувство ответственности и самодостаточности.

Моя мама – авантюрный человек. Она любит пробовать и узнавать что-то новое и для меня всегда была примером бесстрашного первооткрывателя. Она была одной из первых образованных женщин Америки своего поколения, которая решилась на полностью естественные роды – у ее доктора я была первым ребенком, которого он принял без использования анестезии. Я считаю, что у меня было очень удачное рождение! (Для всех любителей астрологии: 30 сентября 1948 года, в 21 час 10 минут, Трентон, Нью-Джерси.)

Мама любит открывать новые места, и мы много путешествовали, когда я была ребенком: объехали все Штаты, Вест-Индию, Мексику, Европу. К тому же мы часто переезжали, когда моя мама меняла работу. К 15 годам я не жила в одном месте дольше двух или трех лет.

Члены маминой семьи были квакерами, и мы пользовались устаревшими словами, разговаривая с бабушкой (употребление устаревшего «thee» вместо «you» для квакеров символизирует присутствие Бога в каждом из нас). Таким образом, на каком-то глубинном уровне я впитала то уважение к духовному миру и заботу о человечности, которые лежат в основе религии квакеров, и это оказало сильное влияние на мою дальнейшую жизнь.

Когда мне было 14 лет, я пережила сильный эмоциональный кризис. Спровоцированный крахом моего первого романа (со «взрослым» мужчиной 19 лет – я была твердо убеждена, что никто не может с ним сравниться), он перерос в глубокую и долгую депрессию. Я пыталась проанализировать и разложить по полочкам свою жизнь и пришла к выводу, что в ней нет ни смысла, ни цели. Мне казалось, что все вещи, которые считались значимыми в этой жизни: образование, успех, отношения, деньги, – по сути своей были эфемерными, бессмысленными и пустыми. И я не нашла никаких других ценностей, которые могли бы стать смыслом жизни. Я была глубоко разочарована и несчастна и оставалась в этом состоянии несколько лет.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что прошла через то, через что все проходят в тот или иной период своей жизни (или несколько раз в жизни) – период, который приверженцы мистицизма называют развенчанием иллюзий. Это тот этап, когда мы начинаем понимать, что наш физический мир – не единственная реальность, и обращаемся внутрь себя, чтобы открыть духовное предназначение нашего существования. В это время кажется, что мы достигли дна отчаяния, но именно когда мы действительно его достигаем, перед нами словно открывается потайная дверь в другой мир – во внутренний мир души, где мы можем рассматривать связь с миром с совершенно новой точки зрения. Когда мы сможем, наконец, лицом к лицу встретить свои страхи и преодолеть эту «темную ночь души», нас поприветствует рассвет абсолютно нового дня, полного приключений.

## Новый опыт

За последующие несколько лет я набралась опыта, совершила много открытий, и во мне постоянно росло убеждение, что я не вписываюсь в рамки прошлой рациональной жизни. В колледже я изучала психологию и посещала группы по преодолению трудностей и группы, развивавшие восприимчивость, которые помогли мне не только избавиться от застарелой эмоциональной боли, но и открыли новые ощущения любви, радости и единства во всем. Я занималась танцами и обнаружила, что, когда танцую, испытываю пьянящее чувство, словно какая-то высшая сила перехватила управление телом и ведет меня в захватывающем танце.

Меня всегда привлекала восточная философия, поэтому я читала книги по буддизму и индуизму. Я занималась йогой и медитацией и обнаружила, что они помогают оставаться более сконцентрированной, расслабленной и в гармонии с собой. После окончания колледжа два года я путешествовала по миру, провела несколько месяцев в Индии, где гораздо глубже поняла восточную философию и религию. Путешествия стали огромным опытом, потому что у меня было мало денег и не было определенной цели и маршрута, и я жила, следуя интуиции. Получилось так, что я уехала из дома для того, чтобы провести отпуск в Италии, а вернулась из двухгодичного путешествия вокруг света. Я поняла, что могу спокойно жить, не обладая никаким имуществом, я чувствую себя безопасно в незнакомых местах. Это был мой самый ранний опыт о том, как все складывается один к одному, если мы доверяем внутреннему голосу и следуем за потоком своей энергии.

## Обретая осознание

Вернувшись в Штаты, я почувствовала осознание. Я не могла четко сформулировать, но знала, что хочу еще больше, и что для меня самая важная вещь на свете – это процесс личностного роста. Мне казалось, что если я буду следовать таким внешним целям, как карьера, деньги или отношения, они немедленно покажутся пустыми. А если посвящу себя собственному развитию, немедленно получу все, чего так страстно хочется: отношения, полные любви, осмысленную работу и общее ощущение полноты жизни, – и все это придет ко мне самым правильным способом.

Моей мотивацией было не только стремление наполнить жизнь, но и сильное желание внести вклад в положительные изменения в этом мире и в выздоровление и счастье других людей.

Я переехала в Сан-Франциско, потому что мне показалось, что там находится своеобразная передовая так называемого «движения человеческого потенциала», и погрузилась в отчаянный поиск знаний, мудрости, исцеления и переосмысления жизни. Я ходила на занятия и мастер-классы, жадно глотала все новые книги, занималась медитацией и много общалась с теми, кто проходил через тот же процесс. После того как прочла книгу Кена Кейеса «Руководство по достижению высшего сознания», я на год переехала жить в его центр, где мы постоянно работали над нашим развитием – днем и ночью. После этого несколько лет прожила в коммуне, с людьми, которые так же, как и я, были увлечены интенсивным личностным ростом и развитием. Все это время я зарабатывала на жизнь, чем могла: работой на дому, подработкой в офисе – тем или иным способом зарабатывала деньги, чтобы концентрироваться на моей настоящей работе.

С того времени (а прошло больше 25 лет) моя жизнь постоянно была посвящена росту и развитию. Я пришла к выводу, что жизнь – осознание всего происходящего внутри меня и вокруг, того, как мой внутренний мир влияет на мир внешний и наоборот. Я поняла, что чем более осведомленной являюсь, тем больший у меня выбор: какой строить свою жизнь и как реагировать на возникающие обстоятельства. Когда мы не обладаем подобным осознанием, мы всего лишь делаем то, что делали всегда, не ведая, что есть и другой путь. А когда постепенно становимся все более осведомленными, начинаем понимать, что существуют и другие возможности, и можно делать другой выбор относительно того, как мы живем.

Когда-то давно я представляла жизнь как прямую линию, ведущую из точки *A* в точку *B*, где первая была тьмой невежества, а вторая – полным «просветлением». И я поставила цель дойти из точки *A* в точку *B* самым прямым и быстрым путем. Если бы мы были достаточно целеустремленны и везучи, чтобы достичь просветления, мы могли бы завершить этот процесс, были бы существами, наполненными светом, любовью и мудростью.

Однако я поняла, что осознание – это бесконечный, углубляющийся и расширяющийся процесс, у которого нет финальной точки. Мы неопределенные и сложные существа, и путешествие по этой жизни включает в себя не только духовное пробуждение, но и развитие всех аспектов нашего существования: духовных, умственных, эмоциональных и физических – и объединение их в здоровую и сбалансированную повседневную жизнь.

Кажется, я забегая вперед, поэтому давайте лучше вернемся к истории моей жизни.

## Мое имя

Люди часто интересуются происхождением моего имени, поэтому я решила вкратце рассказать об этом.

Во время путешествий по Индии я была очарована религией индуизма и начала ее изучать. Меня не воспитывали в традициях христианства, и эта религия никогда меня не привлекала. Мне нравились некоторые идеи буддизма, но сама религия казалась слишком заумной. А вот мифы, символы и божества индуизма затронули какое-то глубокое место в моей душе. Это очень сложная религия, и я отнюдь не претендую на то, что полностью ее понимаю, но, тем не менее, усвоила некоторые основные вещи.

В индуизме есть понятие «верховная триада», состоящая из трех главных божеств, которые символизируют три главных аспекта жизни. Брахма – создатель, Вишну – хранитель и Шива – разрушитель. Шива символизирует постоянные изменения Вселенной; тот факт, что все должно быть разрушено, чтобы снова переродиться. Он напоминает, что мы должны постоянно оставлять то, за что крепче всего держимся, чтобы плыть по течению жизни. Многие из его особо рьяных почитателей оставляют дом и имущество и отправляются бродить, доверяя энергии Вселенной и всецело отдаваясь на ее милость. Шива также известен под именем Натараджа – Повелитель танца (буквально: «владеющий ритмом»). Говорят, будто именно его танец поддерживает движение Вселенной. Его изображают прекрасным сильным мужчиной с длинными развевающимися волосами. (Говорят, что из его волос течет священная река Ганг.) Я чувствовала, что меня неутолимо тянет к нему.

Шакти – это женская сущность Шивы. Слово «шакти» означает «энергия» – энергия, из которой состоит все во Вселенной. Это энергия жизни – жизненная сила, текущая сквозь наши тела. Это понятие также обозначает «женскую энергию». В индуистской тантрической практике существует техника достижения просветления с помощью обмена сексуальной энергией. В этой практике мужчина – Шива, а женщина – Шакти.

Вернувшись из Индии, я встретила Марка Аллена, с которым прожила затем несколько лет. Он не считал, что имя, данное при рождении, мне подходит, и, зная о моей «влюбленности» в Шиву, стал называть меня Шакти. Мне понравилось это имя, и я стала им пользоваться. Думаю, что тогда я еще не понимала, насколько могущественным является это имя, зато понимаю это сейчас. Я чувствую, как вибрации этого имени помогают мне совладать со всеми силами.

Гавэйн – это фамилия, с которой я родилась. Я тезка сэра Гавэйна из легенд о Короле Артуре. Если верить некоторым словарям, это слово означает «боевой сокол» – прекрасный образ. Я бы сказала, что Шакти отражает мою женскую сущность, а Гавэйн – мужскую.

## Творческая (созидательная) визуализация

Одним из самых первых семинаров, на которые я стала ходить, был семинар под названием «Курс контроля ума». В те дни я все еще относилась к подобным вещам достаточно скептически и, возможно, никогда бы туда не пошла, но моя мать, закончившая этот курс, настоятельно рекомендовала его мне. Я никогда не забуду, как она рассказывала про то, как применяют эту технику: вы представляете то, что вы хотите видеть, уже сбывшимся, и оно действительно происходит. Умом я сомневалась о возможности подобных вещей, но мое сердце дрогнуло, и я подумала: «Даже когда я была ребенком, то *знала*, что магия есть – пусть где-то, и непонятно каким образом, но магия действительно существует. И, кажется, из всего, о чем я когда-либо слышала, этот метод похож на нее больше всех остальных».

Я прослушала курс и была поражена! Мы начали легко и неспешно, с простых упражнений, которые мог выполнить каждый, и постепенно дошли до почти необъяснимого, однако очень мощного процесса. Через пять дней мне пришлось пройти через сильное психологическое упражнение, когда в течение нескольких часов я последовательно получала определенную информацию, которую никак не могла знать раньше, разве что догадываться о ней. Этот опыт разрушил мои прежние границы и представления о возможном и невозможном.

Самым важным приемом этого курса был метод созидательной визуализации: когда необходимо глубоко расслабиться, а затем нарисовать в своем воображении желанную цель, причем именно такой, какой вы хотите ее видеть. Я начала практиковаться в этой технике и обнаружила, что она действенна. Часто то, что я рисовала в воображении, сбывалось быстро и самым неожиданным образом. Я пришла в восторг от таких возможностей и прошла несколько семинаров на подобные темы. Я стала регулярно пользоваться техникой созидательной визуализации в жизни и учить ей друзей. Я прочла книгу Джейн Робертс «Природа личной реальности», и меня привлекла идея о том, что мы сами создаем свою реальность. Вскоре после этого я начала сама вести семинары и давать частные консультации и, в конце концов, написала книгу «Созидательная визуализация».

Вначале, когда идея написать книгу только пришла мне в голову, я просто хотела собрать все идеи, упражнения и приемы, которым научилась в различных местах, и подробно изложить их на бумаге. Я думала, что напишу небольшую брошюру, которую смогу подарить друзьям и, возможно, продать своим клиентам и людям, которые интересуются подобными вещами. Когда же писала, меня одолевали сомнения, звучащие приблизительно так: «Кто я такая, чтобы писать подобную книгу?» Однако какая-то внутренняя сила словно подталкивала меня, и я продолжала свою работу. Я пользовалась техникой созидательной визуализации, и она помогла писать дальше. Мой друг-художник придумал эскиз обложки, и я повесила этот рисунок на стену, чтобы с полной уверенностью представлять, будто книга уже закончена. Я обнаружила, что творческий процесс не требует никаких усилий (если не считать одолевающих меня мучительных сомнений), и, прежде чем успела это осознать, рукопись превратилась в большую настоящую книгу.

В то время я до конца не понимала, что книга исходит из высшего создающего источника, скрытого во мне. Несмотря на то, что на личностном уровне я все время сомневалась и боялась чего-то, но благодаря внутреннему обязательству перед собой в то же время была полна решимости двигаться дальше и обязательно следовать потоку творческой энергии. Я решила, что, раз обладаю природной способностью ясно думать и понятно писать, по-настоящему интересуюсь этими идеями, имею неплохую теоретическую подготовку и готова пойти на некоторый риск, Вселенная может использовать меня в качестве своеобразного творческого канала.

Публикация был похожа на процесс написания. Мои друзья, Марк Аллен и Джон Бернофф, как и я, мало смыслили в бизнесе или в издательском деле, к тому же у нас почти не было денег, зато было желание писать и публиковать книги. Именно из-за того, что доверяли своим чувствам и были готовы, руководствуясь ими, идти на риск, мы обнаружили, что каждый шаг делаем именно так, как нужно. Конечно, мы совершили немало ошибок (главным образом тогда, когда не доверялись своему Внутреннему Проводнику), некоторые из них были крайне болезненными и очень дорого обошлись, но, в конце концов, мы создали успешную издательскую компанию, которая вначале была известна как Whatever Publishing Inc., а сейчас переименована в New World Library.

Успех «Созидательной визуализации» превзошел мои самые смелые фантазии. Несмотря на то, что никто всерьез не занимался маркетингом или рекламой (книга, скорее, рекламировалась по принципу «сарафанного радио»), на сегодняшний день продано больше трех миллионов экземпляров, и она переведена более чем на 25 языков. Прошло 20 лет с момента выхода первого издания (1978 год), а переизданная версия книги продается все так же успешно. За прошедшие годы я получила бесчисленное количество писем и звонков из разных уголков Земли, в которых люди рассказывают, что моя книга помогла им преобразовать свою жизнь. Конечно, я испытываю удовлетворение и благодарность, особенно потому, что я вижу, что здесь работает Высшая Сила Вселенной. Я чувствую себя гордой матерью, которая наблюдает за своими детьми, вышедшими в мир и создающими собственную судьбу, и знает, что они родные и, в то же время, уже не принадлежат ей. Книга, как те дети, прошла через меня, я помогла ей сформироваться, и в то же время она – отдельное существо со своей судьбой и собственной связью с творящим Источником.

## Слушать Внутреннего Проводника

Когда я впервые открыла для себя технику созидательной визуализации и обнаружила, что она работает, я была взволнована, так как поняла, что с ее помощью могу создать в жизни все, что пожелаю. Меня приводила в восторг сама идея – иметь все, чего хочется!

Это был важный шаг, который положил конец позиции полной беспомощности, которую я занимала раньше. Эта позиция была основана на постулате, что жизнь – нечто такое, что случается с вами, а вы можете лишь следовать ее течению. В некотором смысле, это была позиция жертвы: когда вся твоя сила связана с людьми и вещами извне. С помощью созидательной визуализации я стала осознавать, что сила находится во мне, что я могу сделать жизнь такой, какой хочу ее видеть. Это придавало сил и дарило чувство свободы.

Когда я стала исследовать процесс создания собственной реальности, то начала постепенно понимать, что творческая сила, которую чувствовала, исходит не от меня самой, а от какого-то иного источника. Во-первых, сбывалось не все, чего, как тогда казалось, мне действительно хотелось, и теперь, оглядываясь назад, я поняла, что это было к лучшему. Во-вторых, иногда, наоборот, происходили другие, настолько чудесные и неожиданные события, что возникало ощущение, будто какая-то невидимая сила ставит все на свои места. Время от времени у меня были вспышки внутреннего озарения или своеобразные видения будущего, которые затем оказывались точными и, казалось, шли из источника, находящегося глубоко внутри меня. Мне все больше и больше хотелось понять, что это за сила и как она работает. Я начала осознавать, что «нечто» внутри меня (Душа или Сущность) знает о многих вещах гораздо больше, чем я сама (личность). Я поняла, что нужно прислушиваться к тому, что говорит этот Внутренний Проводник, и следовать его указаниям. Всякий раз, когда я делала именно так, все прекрасно получалось.

В конце концов, мне надоели попытки контролировать свою жизнь, заставлять ее течь именно так, как мне казалось, я хотела, чтобы она текла. Я решила сдаться на милость Высшей Силы Вселенной внутри меня и прислушиваться к тому, что «она» хочет, чтобы я сделала. Я обнаружила, что, по большому счету, никакой разницы и нет – Вселенная всегда желает, чтобы у меня было все, чего я действительно хочу, и знает, как подвести меня к результату значительно более эффективным способом, чем я себе это представляла. Разница была невелика. Вместо того чтобы выяснять, чего хочу, ставить перед собой цели и пытаться контролировать события, я начала настраиваться на интуицию и действовать согласно ее подсказкам, не задумываясь, почему я делаю это. У меня было ощущение свободы, словно я освобождалась от контроля, отдавалась Высшей Силе и позволяла ей о себе заботиться.

Примерно в это время я встретила Ширли Латмэн, которая стала моим наставником и учителем. Каждую неделю она проводила групповые занятия, которые я добросовестно посещала. Это продолжалось пять лет. Ширли научила меня доверять и следовать своей интуиции. Многие идеи «Жизни в свете», включая понятия мужского и женского начал в той форме, в которой я их использую, были рождены под влиянием Ширли, и я глубоко признательна ей за все, чему она меня научила.

## Доверять себе

После того, как я провела с Ширли несколько лет, я стала все чаще думать о том, что в группе иногда происходят вещи, которые не кажутся мне правильными. У меня не получалось привнести в группу что-то свое, равноценное тому, что я получала от группы. Я столкнулась с извечной проблемой: как освободиться от всемогущего учителя-гуру. Я настолько уважала Ширли и настолько ценила то, что от нее получила, что было трудно представить то время, когда я больше не смогу обратиться к ней за ответами на вопросы. В каком-то смысле Ширли была моей духовной матерью, она оказывала мне поддержку и давала чувство безопасности и уверенности, в которых я так нуждалась, пока еще не была готова доверять себе.

В конце концов, мой Внутренний Проводник подсказал, что пора прекратить полагаться на нее. Пришло время доверять силе Внутреннего Проводника. Осознание того факта, что у меня есть собственный путь, на котором не будет человека, у которого можно было бы получить все ответы, пугало и одновременно давало чувство свободы.

## Жизнь в свете

После того как «Созидательная визуализация» обрела популярность, многие люди просили меня написать еще одну книгу. Года через два после публикации «Созидательной визуализации» у меня возникло стойкое ощущение, что так и будет. Однажды, когда гуляла по лесу и думала о новой книге, я попыталась прикинуть, как ее назову. Внезапно мое внимание привлекли деревья на обочине тропы: луч солнечного света, пробившись сквозь кроны деревьев, ярко осветил зеленые листья. Это было прекрасное зрелище, и, посмотрев туда, я подумала: «Доверять себе». И тут же поняла, что эти слова и станут заголовком новой книги, и хорошо помню ощущение, что на самом деле не придумала их сама, а словно «получила» откуда-то. У меня даже осталось впечатление, что и выбора-то особенного не было... мне было предписано использовать это название!

Вдохновленная произошедшим, я начала делать некоторые наброски. И объявила знакомым, что работаю над новой книгой. Издательство подготовило дизайн обложки и приступило к предварительной рекламной кампании. Однако прошло некоторое время, и я обнаружила, что, по существу, еще ничего не написала! Я все время думала, что вот сейчас все произойдет, но ничего не происходило. Дело оказалось в том, что я не чувствовала в себе достаточного количества энергии, чтобы по-настоящему сесть и начать писать, и все размышления о том, что я «должна» это сделать, мне нисколько не помогали. К тому времени я уже придерживалась философии, что жизнь не должна быть борьбой. Я чувствовала, что, когда что-то будет готово произойти, оно произойдет естественным образом. Я не хотела, чтобы написание книги оказалось актом насилия над собой; чувствовала, что наступит момент, когда энергия станет настолько сильной, что я не смогу *не* писать.

Прошло несколько лет, я занималась множеством других вещей, а люди продолжали интересоваться новой книгой, и я по-прежнему уверяла их, что в конце концов она будет написана. Хотя к тому моменту у меня в душе иногда возникали сомнения, и иногда я готова была признать, что, возможно, этого все-таки не случится. И все же в глубине души я чувствовала, что книга будет написана.

Процесс написания этой книги напоминал мне процесс вынашивания ребенка. Я чувствовала, как что-то образуется и растет внутри меня, и знала, что процесс творчества идет внутри, даже если внешне это никак не проявляется. Ребенок появится на свет, когда полностью сформируется и будет готов к этому.

Наконец, через семь лет после выхода в свет «Созидательной визуализации» пришло время написать новую книгу. В тот момент я была чрезвычайно занята и не могла уделять новой работе много времени. И даже несмотря на это приход этой книги в жизнь невозможно было остановить!

Лорел Кинг, подруга, проработавшая со мной уже несколько лет, помогла собрать все заметки и идеи и изложить их на бумаге, а также привнесла свои творческие идеи и упражнения. Мне удавалось выделять несколько дней или хотя бы часов на то, чтобы писать эту книгу. Я много ездила по всему миру, чтобы проводить семинары, так что значительная часть книги написана в самолетах.

Когда я писала свою первую книгу, временами меня одолевали страхи и сомнения. На этот раз, вместо того чтобы волноваться, имею ли я право и достойна ли возможности делиться своими знаниями, я столкнулась с другой проблемой. Из-за огромного успеха «Созидательной визуализации» я волновалась, будет ли вторая книга соответствовать той же высокой планке, или же меня ждет провал. Теперь я наконец-то поняла одну из проблем, связанных с известностью, и то напряжение, которое испытывают уже достигшие успеха писатели, чтобы этот успех удержать.

Несмотря на различные препятствия, книга, казалось, естественно вытекала из моего внутреннего глубокого творческого источника. Она была опубликована нашей компанией New World Library в 1986 году. К тому времени у нас было уже гораздо больше знаний об издательском процессе, и все же мы почти не уделяли внимания рекламе или маркетингу. Тем не менее, складывалось впечатление, что у книги собственная жизнь и судьба. Так же, как и «Созидательная визуализация», она продавалась в основном благодаря «сарафанному радио». Вместе с «Созидательной визуализацией» моя следующая книга стала классикой среди литературы, посвященной личностному росту.

Конечно, я довольна тем, что она известна такому количеству людей и вдохновляет их на пути личностного роста. Мои самые ценные воспоминания о тех, кто подходил ко мне во время семинара и со слезами на глазах говорил, что эта книга стала для него добрым другом, который помогает в самые трудные и напряженные периоды жизни. Я бесконечно благодарна Вселенной за то, что она направила меня на путь, на котором я могу поделиться с другими людьми тем, чему учусь сама, и внести свой вклад в их жизнь.

## Мое путешествие продолжается

Успех второй книги привел к тому, что я была занята больше, чем когда-либо. Большую часть времени я проводила различные семинары. Я обнаружила, что, передавая другим людям те знания, которые приобрела, я стимулирую процесс собственного личностного роста. Мои семинары продолжали развиваться и изменяться вместе со мной, так как я всегда учила тому, чему научилась сама. Я люблю работать с людьми на глубинном уровне изменений, роста и трансформации и была абсолютно предана этой работе.

Однако, в конце концов, я обнаружила, что стала неисправимым «трудоголиком» и работа занимает всю мою жизнь. Пусть я очень любила то, чем занималась, но все чаще возникало ощущение отсутствия равновесия в собственной жизни. Я хорошо умела отдавать миру, но у меня не было времени создать достаточное энергетическое пространство, чтобы получать что-то взамен, поэтому у меня началось духовное истощение. Я стремилась иметь больше свободного времени – для своих потребностей. Да, при этом мне было трудно говорить «нет», когда на пути появлялась новая захватывающая возможность поработать.

К тому же уже в течение какого-то времени мне страстно хотелось встретить человека, который стал бы партнером в жизни. Я визуализировала его с тех пор, как научилась этой технике, но почему-то он никак не появлялся! У меня почти всегда были отношения с кем-либо, и все они давали глубокий познавательный или целительный опыт, все были по-своему замечательны. Однако, по той или иной причине, ни одна из этих связей не была тем, что требовалось мне для создания длительных отношений. Я не могла понять, почему ничего не происходит, ведь я чувствовала себя полностью готовой к подобного рода обязательствам.

Мне понадобилось много времени, чтобы осознать, что я все-таки не до конца к этому готова. В действительности у меня был глубокий и двойственный конфликт с самой собой на тему обязательств, и мне предстояло заняться серьезным эмоциональным исцелением в области взаимоотношений, во время которого я заглянула глубоко в прошлое: в историю развода моих родителей, и даже еще дальше – в историю всех моих предков. Был период, когда я полностью посвятила себя процессу эмоционального исцеления, включая глубокую психотерапевтическую работу.

В это время в мою жизнь вошли удивительные учителя – супруги Хэл и Сидра Стоун. Они были психотерапевтами уже много лет и разработали целую теорию под названием «Психология множественной личности», а также очень мощную технику, которая называлась «Диалог с голосами». Ознакомившись с теорией семьи Стоун, я стала яснее понимать, что внутри каждого из нас находится множество энергий, или наших сущностей, наших «Я». Упражнение «Диалог с голосами» представляет поразительную возможность непосредственного соприкосновения с этими «Я», давая шанс осознать каждое из них и привести себя в состояние равновесия. Благодаря этой работе я узнала множество удивительных вещей и стала лучше понимать то, что происходит внутри меня. Это в значительной степени помогло мне исцелиться и привело к огромному скачку в процессе моего личностного роста.

Семья Стоун обладала всесторонним пониманием динамики развития человеческих отношений и того, как отношения отражают наше сознание. Использование их работ помогало мне решать многие проблемы в собственных взаимоотношениях. Хэл и Сидра Стоун стали моими добрыми друзьями, и я считаю их своими наставниками. Проведя серьезную и глубокую работу по их методу, я ощутила, что во мне происходят глобальные изменения. Я осознавала различные части своего «Я» лучше, чем когда бы то ни было, и чувствовала себя с ними всеми гораздо более комфортно. Я осознавала свою силу и независимость, но в то же время принимала уязвимость и свои потребности. Я чувствовала, что теперь способна любить все грани своей личности и способна относиться к себе совсем по-новому.

И в это время у меня появилось *знание* того, что я готова к длительному партнерству (однако я все еще была не способна произнести слово на букву «з» – замужество). Это чувство сильно отличалось от того, которое было раньше, когда я долгое время *полагала*, что готова. Теперь у меня было ощущение, что мой партнер скоро появится.

Не прошло и месяца, как у меня возникли отношения с Джимом Бернсом – веселым, красивым и преданным человеком, которого я встретила пару лет назад, но никогда не видела после той встречи. Собственно, я ведь встретила его благодаря этой книге! Он прочел «Доверять себе», когда жил в Миннесоте, и приехал в Калифорнию на один из моих семинаров. Если опустить все последовавшие романтические подробности, то вкратце: мы полюбили друг друга и через год поженились.

Отношения, подразумевающие определенные обязательства, явились для меня сильным переживанием, которое тоже способствовало моему росту. Я по-настоящему поняла, что глубокие отношения являются лучшим зеркалом и, следовательно, самым прекрасным путем к осознанию себя. Однако это тема совсем другой книги.

## **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.