



Эстер ХИКС & Джерри ХИКС

ОТНОШЕНИЯ И ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

ВИХРЬ



Хулио
Бевионе

закон
отдачи и
притяжения



ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ
ОТНОШЕНИЯ И ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ
РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ СТАТЬ ДРУГИМ

.....



Эстер и Джерри Хикс

**Разреши себе стать другим:
закон отдачи и притяжения.
Закон притяжения. Отношения
и Закон Притяжения: Вихрь**

ИГ "Весь"

2006, 2010, 2018

Хикс Э.

Разреши себе стать другим: закон отдачи и притяжения. Закон притяжения. Отношения и Закон Притяжения: Вихрь / Э. Хикс — ИГ "Весь", 2006, 2010, 2018

ISBN 978-5-9443-7921-4

Разреши себе стать другим: закон отдачи и притяжения Хулио Бевионе убедительно и очень вдохновляющее рассказывает, как изменить свою жизнь в двух важных сферах: финансовой и отношениях. В Латинской Америке его книги в короткий срок стали абсолютными бестселлерами: за пару лет в целом было продано более 60 000 экземпляров. Успех автора – в невероятной мотивации и простых и понятных техниках! Первая часть книги посвящена изобилию. Хулио Бевионе убежден, что изобилие – это не просто наличие денег или хороший дом. Изобилие возникает тогда, когда вы перестаете желать и чувствуете, что вам достаточно того, что уже имеете. И самое удивительное – когда вы хотите меньше и счастливы тем, что есть, изобилие приходит само. Почему? Потому что вы освободились от страхов, связанных с финансовой независимостью. Вторая часть – это тема взаимоотношений. Попробуйте воспринимать каждого человека как учителя, пробуждающего новые качества в вас самих. Властный начальник, склочная соседка, терпеливый коллега – все вокруг дают вам толчок к саморазвитию. Попробуйте прожить с этой мыслью пару дней, и вы увидите, как изменитесь вы сами и ваши отношения с людьми. В книге вы найдете более двадцати техник для работы над собой. Закон притяжения Жизнь Эстер и Джерри Хикс посвящена счастливой возможности – делиться с людьми мудрым учением Абрахама, смысл которого – научиться ощущать радость Бытия. Как же связаны между собой «радость Бытия» и Закон Притяжения? По мнению Эстер и Джерри Хикс, ответ прост, – ощутить радость Бытия можно только после осмысления Закона Притяжения! Авторы уверены, что, узнав о действии Закона Притяжения, мы поймем, что окружающую нас реальность мы творим своими мыслями! Прочитав эту книгу, можно

научиться создавать жизнь по своему желанию! Можно избавиться от всего ненужного, добиться того, о чем мечтаешь, победить свои страхи и, наконец, понять, к чему действительно стремишься... Отношения и Закон Притяжения: Вихрь «Отношения и Закон Притяжения» – новая книга Эстер и Джерри Хикс. Она поможет вам осмыслить все взаимоотношения, которые у вас когда-либо были: семейные, любовные, дружеские или трудовые. Книга написана по принципу «вопросы-ответы», через которые авторы хотят донести простую мысль: основа жизни – свобода; следствие жизни – развитие, цель жизни – радость. Эстер и Джерри Хикс уверены, благодаря постижению данного постулата, вы придете к более глубокому и практичному пониманию межличностных связей и поймете, как позволять себе делать больше того, что вам нравится, и меньше того, что не нравится. Вы узнаете, что ваша главная задача – жить осмысленно и испытывать чувство радости от взаимоотношений с окружающими, а так же о том, как этого можно достичь.

ISBN 978-5-9443-7921-4

© Хикс Э., 2006, 2010, 2018

© ИГ "Весь", 2006, 2010, 2018

Содержание

Хулио Бевионе	8
От редактора	10
Изобилие. Жизнь без страха	11
Глава 1. Что мы подразумеваем под словом «изобилие»?	11
Страх потери материального достатка	12
Какова цель глобального мирового кризиса?	12
Как привлечь изобилие в условиях кризиса?	14
Глава 2. Два способа мышления: через эго и через дух	15
Как определить, когда во мне говорит эго, а когда – дух?	16
Находятся ли мои мысли в согласии с моими чувствами и с тем, что я говорю?	16
Как сохранять ясность ума и легкость эмоций?	17
Глава 3. Обучение: разрушение барьеров, отделяющих нас от изобилия	17
Принятие самих себя и окружающего мира	17
Эмоции, препятствующие достижению изобилия	18
Настойчивость наша помощница в борьбе с заблуждениями	22
Глава 4. Проявление через связь с духом	23
Прощение наш путь к изобилию	24
Благодарность помогает привлечь изобилие	25
Настоящий успех жизнь в мире с собой	25
Не бояться трудностей. Участие в игре под названием «жизнь»	26
Как начинать день	27
Эпилог	28
Отношения. Жизнь в гармонии	30
Глава 1. Нас определяют отношения	30
Любые отношения уникальны	30
Отношения это школа любви	31
Глава 2. Выстраивание отношений с самим собой	31
Первичный страх	32
Налаживание отношений с родителями	34
Освобождение от прошлого ради жизни в любви	35
Истина приносит с собой энергию любви	36
Вспоминаем, что мы есть любовь	37
Глава 3. Эго и его ловушки	38
Ревность: игра в контроль	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Хулио Бевионе, Эстер и Джерри Хикс Разрешите себе стать другим: закон отдачи и притяжения. Закон притяжения. Отношения и Закон Притяжения: Вихрь

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский



© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2023

Хулио Бевионе
Разреши себе стать другим:
закон отдачи и притяжения



Хулио
Бевионе

закон
отдачи и
притяжения

JULIO BEVIONE

Relaciones, vivir en armonia. Abundancia, vivir sin miedo

© 2018, Julio Bevione,

© ОАО Издательская группа «Весь», 2018

От редактора

Многие специалисты в области эзотерики считают, что в данное время человечество переживает так называемый «квантовый скачок» или переход в «четвертое измерение». На планете происходят глобальные изменения, которые затрагивают и многие сферы нашей жизни. Мы должны пересмотреть наше отношение к материальным ценностям и задуматься о своем духовном начале, считает Хулио Бевионе, а также помнить о том, что мир является зеркалом, которое отражает наши мысли и поступки.

В первой части данного издания автор представляет интересный парадокс: стоит нам осознать известное выражение «счастье не в деньгах» и провести определенную работу над своим мышлением – и к нам как по волшебству вернется изобилие. Во второй части, посвященной проблемам взаимоотношений, он подводит читателя к мысли о том, что обретению истинной любви должна предшествовать любовь к самому себе.

Книги Хулио Бевионе написаны простым и понятным языком и не перегружены сложной терминологией. Они будут прекрасным пособием для тех, кто хочет подняться на более высокую ступень духовного развития, привлечь в свою жизнь желаемое, избавиться от страхов, освободиться от прошлого, наладить отношения с окружающими и найти свою любовь.

Мир меняется – и мы должны меняться вместе с ним. Нет никаких преград на пути эволюции человека и нет предела его возможностям. Никогда не поздно начать поиски внутренней гармонии, достижение которой является самой желанной целью любого человека. Книги «Изобилие» и «Отношения» призваны упростить и укоротить этот путь, и на свете станет одним счастливым человеком больше.

Надежда Бакланова

Изобилие. Жизнь без страха

Глава 1. Что мы подразумеваем под словом «изобилие»?

Когда мы говорим об изобилии, то имеем в виду не просто материальное благополучие. Благополучие – это наличие денег или хороший дом. Изобилие же дает возможность наслаждаться тем, что у нас есть. На самом деле это состояние определяется не тем, чего мы хотим, а скорее тем, чего мы перестаем желать. Мы чувствуем, что нам достаточно того, что мы уже имеем. В этом состоянии мы довольны тем, что из себя представляем, и тем, что создали. Самое удивительное – когда мы хотим меньше и счастливы тем, что имеем, изобилие приходит само. Почему? Потому что мы освободились от своих страхов!

Рассмотрим такой пример. Возможно, у меня уже есть сбережения на следующие десять лет, но при этом я не чувствую себя сильным духовно. Я всего лишь удовлетворяю таким образом свое эго – то единственное, что боится будущего и надеется только на финансовую стабильность. Очевидно, изобилие зависит не от сбережений на банковском счете. Эго не перестает анализировать и твердит: «Нужно инвестировать деньги, иначе они обесценятся». Это – не изобилие, это просто деньги и страх моего эго потерять их.

Существует ряд опасений, которые уходят корнями в древность и значительно влияют на образ нашего мышления: «это закончится», «этого будет мало», «успех повторить невозможно». И это лишь малая часть тех убеждений, что мы можем услышать, беседуя о финансах в кругу семьи или друзей. Принимая их на веру, мы укрепляем подобные установки, усиливаем эго и останавливаемся в духовном развитии.

Рассмотрим другую ситуацию. Представьте человека, у которого нет на банковском счете миллиона долларов, но он живет в любимом городе, наслаждаясь каждым днем в окружении своих друзей. Вот так и выглядит изобилие!

Теперь я хотел бы задать вам следующий вопрос: если бы вы знали, что Бог отвечает за вашу жизнь, доверились бы вы ему? Даже если вы ответили «да» – это некий самообман, потому что, когда дело доходит до планирования жизни, мы делаем это при помощи эго. Прежде чем довериться Богу, мы обдумываем все: что говорят в нашей семье и начальник на работе, а также посетители в банке и покупатели на рынке, что пишут в газетах, о чем свидетельствует история нашей семьи, что указано в наших резюме... что говорит наше эго!

Изобилие – это внутреннее ощущение, что все в порядке. Возможно, вы даже не отдадите себе в этом отчет, но вы точно знаете, что все хорошо! Духовная часть меня – это то, что соединяет меня с Богом. Когда я говорю «Бог», я имею в виду высшее существо, субстанцию, которую мы называем Отцом, Божественной Матерью, Вселенной и т. п. Изобилие – это внешнее проявление внутренней связи с Богом. Каждый раз, когда я воссоединяюсь с этой частью меня – с моим духом, несомненно, в мою жизнь приходит изобилие. Это естественный результат подобной связи.

Наше эго обладает огромным запасом установок вроде «я этого не заслуживаю», «я не подхожу» и «я не могу», чтобы мы могли понять, каково это – наслаждаться жизнью, высшей духовностью, неограниченностью возможностей. У нас есть два пути: либо мы следуем законам эго, либо законам духа. Изобилие возможно только в случае выбора последнего.

Поэтому помните, что изобилие является следствием нашей связи с духом, а обделенность – следствием связи с эго.

Страх потери материального достатка

Мы живем в мире, который движется все быстрее. Интернет дает нам возможность получать нужную информацию, не открывая энциклопедий и газет. Телевизионный пульт дистанционного управления позволяет мгновенно менять каналы, новости и передачи. Так мы экономим время, полагая, что делаем это с пользой. На самом деле все обстоит иначе. Нетерпение в достижении желаемого стало столь привычным в нашей повседневной жизни, что является теперь причиной постоянного беспокойства и неудовлетворенности. Мы безуспешно пытаемся контролировать время и происходящие в нем события.

Проявляя нетерпение, мы отказываемся от времени, которое Бог дает нам для того, чтобы мы проявили себя наиболее гармоничным образом. Даже добившись материального процветания, мы всю оставшуюся жизнь трясемся от страха все потерять. Этот страх еще больше отдаляет нас от изобилия.

Наши предки говорили: «Человек предполагает, а Бог располагает». Располагает тем, чем мы сами не в состоянии распорядиться, потому что нашей мудрости едва хватает, чтобы сформулировать наши заветные мечты.

Я как-то читал статью о немецком бенедиктинском монахе Ансельмане Груне, который утверждал: «Высокий уровень потребления – это всегда признак того, что человек слишком мало живет». Очень часто мы лишаем себя досуга, удовольствия от общения с семьей, с самим собой, чтобы больше заработать – чтобы, соответственно, больше потратить... Нет смысла отказываться от денег, но мы должны вернуться в положение служащего, а не босса. Ради денег многие пожертвовали собой, своей свободой, некоторые – здоровьем и даже возможностью творить.

Какова цель глобального мирового кризиса?

В новостях повторяют одно и то же слово – кризис. Во многих странах, особенно тех, которые мы считаем ведущими державами, царит полнейший беспорядок во всех областях деятельности. Такого мы никогда раньше не видели. И первый вопрос, который мы все задаем себе: какова причина этого кризиса?

Уже много сказано об эволюции планеты в направлении нового измерения – абсолютно всего на Земле, в том числе экономики. Этот финансовый кризис выявил один из важнейших принципов, который управляет нашей жизнью по сей день: нехватка чего-либо. Так или иначе, деньги стали превращаться в смысл нашей жизни и заполнять в душе место, которое было отведено Богу. Мы даже начали думать, что деньги могут сделать нас счастливыми, принести благополучие, что обладание деньгами способно дать нам мирную и безопасную жизнь.

Вот почему кризис был необходим – он уничтожил опоры, поддерживающие систему. Результатом каждого проявления кризиса было бы чье-то банкротство с последующим разрушением структур, на месте которых должно возникнуть нечто принципиально новое.

Этот финансовый кризис является одним из многих, что мы пережили за последние 20 лет. Среди них были: кризис института семьи, кризис религиозных и образовательных систем, плюс к этому – все кризисы, имевшие отношение к каждому из нас лично. В ходе таких кризисов мы теряем то, что нам и так не нужно. Они случаются для того, чтобы восстановить утраченный порядок.

Новости, которые мы слышим в СМИ, отнюдь не вдохновляют нас, и мы начинаем ощущать хаос вокруг себя... и, возможно, внутри себя. То, что происходит в мире, сбивает нас с толку и вынуждает задавать себе вопрос: что является самым важным в нашей жизни?

Этот общемировой кризис, который кажется экономическим, на самом деле проникает гораздо глубже в наше сознание. Он заставляет нас переосмыслить то, в *каком* мире мы хотим

жить и *как* мы хотим в нем жить. Вполне естественно, что мы начнем устанавливать новые приоритеты.

Энергия стремится упростить наше обучение. Момент выхода из третьего измерения¹ приближается, и энергия облегчает наш путь – часто при помощи ситуаций, которые мы бы не выбрали сознательно, но которые незаменимы для установки связи с нашей духовной сущностью. Они могут способствовать установлению новых отношений, перемене места жительства, могут привести к осознанности посредством критической ситуации (потери любимого существа, работы) или болезни, которая заставит нас опуститься на самое дно. Не сопротивляться – вот девиз нашего времени, только это даст нам возможность свободно выбирать между гармонией и хаосом. Мир, каким мы его знаем, меняется. Сопротивление этому причинит нам боль, а непротivление позволит навести порядок в наших умах и сердцах.

Наступают лучшие времена, но сначала мы должны пережить бурю, призванную очистить пространство, которое мы загрязняли в течение многих лет. Для тех, кто умеет ждать, придет спокойствие, а с ним и пробуждение новой экономики. Это будет признаком того, что мы осознали, кем мы на самом деле являемся: существами с естественным запасом изобилия.

Планета и мы, как ее часть, совершаем большой шаг вперед. Индейцы майя предвосхищали его пророчествами о наступлении новой эры и о точке перехода в новое измерение в 2012 году. Мы придем к созданию нового общества, в основе которого будут лежать духовные ценности, отношения будут строиться на истинной любви, а экономическая составляющая не будет связана с идеями дефицита или жертвы. Это не произойдет мгновенно, но нам потребуется меньше времени, чем мы думаем.

Мир возвращается к любви, и поэтому нам требуется очищение. Это следует не только из пророчеств наших предков – вы сами уже ощущаете перемены. Ключ к преодолению этого непростого момента – не пытаться противостоять происходящим изменениям. Это не значит, что нужно оставить попытки понять мир и следовать каждому нашему порыву – достаточно быть более терпимыми к себе и окружающим. Энергия очищает нас, и в ходе этого процесса нам придется отпустить все, что больше нам не принадлежит.

Если бы мы могли визуализировать все, что происходит в глобальном смысле, мы бы оценили совершенство этого момента. Энергия подводит нас к новым свершениям, к лучшим отношениям и к жизни, свободной от зависимостей. Это естественный процесс. Нам просто нужно ослабить контроль и позволить энергии направлять нас. Когда вы плывете по течению и не сопротивляетесь, то не можете совершить ошибки.

Плыть по течению – вот правильное решение для настоящего момента времени. Сконцентрироваться на действительно важных вещах и пропускать мимо те, которые, как мы уже знаем, нам больше не нужны. Если мы не будем придавать чрезмерного значения той эмоциональной боли, которую доставляют неприятные события, происходящие в нашей жизни, то дадим энергии возможность перенести нас в нужное место и окружение.

Когда мы теряем мир и покой, мы также теряем возможность узнать что-то новое, и вопрос может остаться нерешенным. Каждому событию – любому – свое время. Только Богу известно, что для нас хорошо, а также как и когда это хорошее должно произойти.

Иметь терпение – значит примириться с явлениями, формирующими необходимый нам опыт; предоставить высшей силе выбирать для нас самое лучшее и интересное в жизни. Природа учит нас умению ждать. Ребенку необходимо девять месяцев развития, прежде чем он сможет появиться на свет, а весна не может прийти, если не было зимы. У всего происходящего

¹ Измерение – принятое в метафизике понятие, обозначающее определенный уровень сознания. Эволюция идет в направлении повышения уровня сознания с переходом в следующее измерение. Предполагается, что существует пять измерений. Третье измерение – это то, что мы называем физическим (материальным) миром. – *Здесь и далее примеч. ред.*

есть смысл, и тот, кто принимает этот факт, обретает мир. То, что кажется нам задержкой – это просто подготовка к великому моменту.

Святой Августин учил, что терпение – спутник мудрости. Мы знаем это, но зачастую из-за нетерпения получить желаемое раньше времени разрушаем планы Бога.

Точки опоры

ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О СЕБЕ?

- **Представление о самом себе, которое у вас сложилось, определит, чего вы сможете достичь в жизни. Если вы считаете себя неспособным к чему-то, то никогда и не сделаете этого. Если вы думаете, что сильны, – у вас будет сила.**
- **Осмысленно подходите к создаваемому образу себя. Возможно, именно он является вашим самым большим ограничением или препятствием. Ничто и никто не может повысить или понизить вашу самооценку без вашего участия.**
- **Честно отвечайте самому себе на вопросы – и вы сможете понять причины тех лишений, которые испытываете и в которых раньше обвиняли невезение, страну или собственную семью.**

Как привлечь изобилие в условиях кризиса?

Потерять направление в жизни легко, но также легко обрести его, если у вас есть желание и решимость. Успех и неудача – две стороны одной монеты. Они формируют наш жизненный путь. Без неудач не существует успеха, поэтому будьте благодарны, что у вас есть и то, и другое. Процесс чередования этих явлений жизни никогда не прекращается. Если вы осознаете это, то никогда не будете сломлены неудачей и не потеряете голову от успеха. И то, и другое проходит, но благодаря им мы получаем опыт.

В наше время, когда все вокруг беспрестанно изменяется и движется, многие люди говорят мне, что они чувствуют себя потерянными, что им скучно, что они постоянно испытывают стресс и, самое главное, что вещи, казавшиеся им раньше приятными или мотивирующими, их больше не интересуют. Как уже раньше упоминалось, наша планета сейчас переживает необыкновенное духовное очищение, а мы – часть планеты. Как мы можем не чувствовать этого? Мы стоим на пороге столь важных и ожидаемых перемен, что наши души уже начали движение им навстречу.

Давайте не будем игнорировать то, что мы чувствуем, и отказываться от попыток объяснить себе эти чувства. Гораздо проще осознать, кем вы не являетесь, когда пытаетесь выяснить, кто же вы на самом деле. Когда это произойдет, вы увидите, что пределов не существует, в том числе у человеческих возможностей. Есть много путей развития наших способностей, но мы должны задействовать для этого силу нашего духа, не знающую ограничений, которые видит рациональный ум.

Если мы отождествляем себя с нашим духом, а не только полагаемся на наш ум, в котором зарождаются страхи, мы способны сделать все, о чем мечтаем. Как у человеческих существ, у нас есть ограничения, и это естественно. Последнее, самое ясное и кажущееся неизбежным ограничение, – это смерть. Когда мы покидаем человеческое тело, что остается? Именно в этот момент мы осознаем, что являемся духом, который проявляется посредством души и который

время от времени решает воплотиться в теле. Разве мы не проявляем несправедливость по отношению к нашей истинной природе, считая реальными только возможности физического тела и интеллекта? Они реальны в той степени, в которой мы воплощаем идею быть лучшими людьми в рамках человеческих способностей. Но когда мы поддерживаем связь с другой нашей составляющей – с душой, заключающей в себе дух, – то границы разрушаются! Это происходит, поскольку мы позволяем духу действовать, а он знает, что пределы человеческого разума – всего лишь иллюзия. Поэтому, когда вы пытаетесь преодолеть барьер, возникший на вашем жизненном пути, обратитесь к своей духовной силе.

Точки опоры

- **Я предлагаю вам сконцентрироваться на определенной цели. Не на цели вашей жизни (с точки зрения эго – это карьера, исполнение обязанностей, здоровье), но на цели того, что вы делаете в каждый конкретный момент времени. Ставьте цель!**

- **Учитесь сохранять безмятежность и самообладание. Это позволит вам отличать то, что ведет вас к успеху, от того, что тормозит вас на пути к нему. Отдыхайте, когда вам это необходимо, устраивайте короткие сеансы медитаций несколько раз в день, особенно если что-то или кто-то вынудил вас потерять внутреннее равновесие. Сделайте перерыв, дышите глубоко и сконцентрируйтесь на цели дня.**

- **Например, прямо сейчас ваша цель – читать и наслаждаться. Не размышляйте о том, чем может быть полезно прочитанное, не анализируйте свое внутреннее состояние, просто читайте и уделяйте все внимание этому процессу. В дальнейшем цель будет заключаться в том, чтобы просто есть, просто двигаться, разговаривать с другом, заполнять анкету или рассматривать фотографию.**

- **Когда мы чувствуем себя потерянными, скучающими, демотивированными, нужно сконцентрировать все внимание на том, что мы делаем. Так мы позволим духу работать и достигнем умиротворения. Как можно не испытывать умиротворения, если знаешь, кто в данный момент заботится о тебе?**

- **Наслаждайтесь всем, что с вами происходит. С каждым днем эго будет утрачивать контроль над вкусами, суждениями, интересами, и Бог через наш дух будет напоминать, что он здесь, будет сопровождать нас в пути, который мы не способны преодолеть в одиночку.**

Глава 2. Два способа мышления: через эго и через дух

Существует два способа мышления: через эго и через дух. Это два мощных механизма, которые порождают мысли в нашем сознании: один из них связан с Богом и с нашим духом, а другой – с эго.

Наше эго является результатом того, чему мы научились за всю жизнь; суммой всех воспоминаний о пережитых нами событиях, убеждений, которые мы унаследовали, и суждений, которые мы считаем для себя ценными.

Существует важный фактор формирования эго: ограниченное участие, которое мы принимаем в выборе того, что хотим видеть его частью, а что нет. Факт рождения в определенной

стране, в конкретном городе или районе, принадлежности к семье или обладание известным набором качеств определяет образ наших действий. И в то же время все наши убеждения о самих себе создают для нас границы. Наряду с утверждениями «я отличаюсь от тех, кто живет в другом районе», «я отличаюсь от соседа, потому что у меня иная обстановка» существуют и другие: «я отличаюсь от своей семьи, потому что у меня есть особые черты», «я лучше / я хуже», «я хорош для этого, плох для того»... Эти установки могут восприниматься как истинные, но это всего лишь идеи, мысли – не более.

Прежде чем мы родились, мы были духом. Но когда мой дух решил воплотиться в этом теле, чтобы испытать физическое измерение, я посмотрел на себя и спросил: «Что я здесь делаю?» Поэтому мне пришлось творить свою историю, чтобы придать смысл новому опыту. Мне дали имя – Хулио, и я принял его как свою личность. Когда я был маленьким, многие женщины подходили ко мне и говорили: «Какой милый толстячок!» С этими двумя мыслями я и вырос: я пухлый и я симпатичный. Это эго! Эго не обязательно содержит всю правду обо мне. Это только мое представление обо мне самом, которое я редко подвергаю сомнению. Я думаю, что я такой, и этот «такой» и есть я. Все, что я думаю о себе, все, что составляет мою личность – это мое эго.

Убеждения окружающих о нас, которые становятся для нас истиной, являются причинами, не позволяющими нам достичь изобилия. Чтобы его обрести, нам не нужно учиться или искать знание во внешнем мире, оно уже есть внутри нас.

Как определить, когда во мне говорит эго, а когда – дух?

Необходимо наблюдать за нашими ощущениями. Эмоции, которые мы испытываем, напрямую влияют на то, как мы себя чувствуем. Если в наших эмоциях преобладает страх, то мы чувствуем дискомфорт. И наоборот – если нам хорошо, значит, мы едины с нашим духом в этот момент. Это то, что я определяю как «нахождение в Пространстве».

Если вы хотите избавиться от своих страхов, то спросите себя: «Что является причиной моей неудовлетворенности?» И вы придете к мысли о необходимости примирения с ситуацией или человеком. Что нужно для этого сделать? Простить других или простить себя. Чужие суждения, которые влияют на происходящее вокруг, отдаляют вас от благополучия, от Пространства и, следовательно, от изобилия.

Соберитесь с духом и будьте тем, кто вы есть! Окунитесь в жизнь с головой! Как только вы почувствуете, насколько вы сильны, у вас не останется ни капли сомнения в том, что изобилие – ваше естественное состояние. Первыми плодами такого поведения будут восстановление благополучия и пробуждение изобилия. Противоположностью этого процесса является постоянная оборонительная позиция с осуждающими мыслями. Однако спросите себя: «Когда я осуждаю, кого я осуждаю?» Ответом будет: «Самого себя!»

Находятся ли мои мысли в согласии с моими чувствами и с тем, что я говорю?

Когда энергия начинает действовать, подготовьтесь к четвертому шагу – ее Проявлению! Это должно обострить ваше внимание и пробудить ответственность, поскольку Вселенная не делает различий между хорошим и плохим. Она выполняет любой запрос. Например, если я боюсь заболеть, плохо себя чувствую и говорю о болезни целыми днями – можно догадаться, какими будут последствия.

Как сохранять ясность ума и легкость эмоций?

Этого состояния нам помогает достичь дисциплина. Например, мой разум замутнен, потому что я медитировал всего неделю. Разум поддерживает ясность в течение этой недели или в часы после медитации, но это состояние не сохранится, потому что у меня все еще остаются отвлекающие мысли. Также может случиться, что у меня будет достаточно сил для сосредоточения, но произойдет какое-то непредвиденное событие, которое выведет меня из эмоционального равновесия. Поэтому единственным секретом сохранения ясности в нашем уме и наших эмоциях является ежедневная дисциплина, подобная заботе о теле.

Сколько раз в неделю вы моетесь? Посвятите ровно столько же времени медитации. Сколько времени вы уделяете приему пищи? Посвятите столько же времени тому, что узнаете от других или из средств массовой информации и принимаете за истину, интересным мыслям, любимой музыке. Бог одобряет все, что исходит из нашего сердца. Разве это не чудесно?

Как видите, заслужить расположение Бога можно не только добрыми делами. Благоклонность Бога бесконечна, ему нравится все, что мы делаем, если это рождается в нашей душе. Ошибки, провалы, плохие дни, неудачные попытки... Все вызывает у него улыбку. Так почему мы считаем, что наше осуждение или замечания других людей могут быть более ценными, чем мнение Бога? Не допускайте, чтобы чья бы то ни было критика, суждения или гнев застили вам глаза. Бог уже принимает нас такими, какие мы есть. Зачем ждать, пока кто-нибудь еще это сделает? Не фокусируйтесь на этом. Если вы упали, помните, что у вас есть благословение Вселенной на продолжение пути. Если же вы придаете значение чужому мнению о вас, вы принимаете решение слушать какой-то другой голос, а не Бога. И это только ваш выбор.

Глава 3. Обучение: разрушение барьеров, отделяющих нас от изобилия

Многие люди в поиске изобилия пришли к встрече со своим духом. Художественные и документальные фильмы или книги, в которых говорится о вселенских законах проявления Бога, наводят многих людей на мысль о том, что мы живем в мире более сложном, чем наш разум в состоянии постичь. Это великий мир духа, который все еще содержит множество тайн для нашего рационального ума.

Принятие самих себя и окружающего мира

У нас есть все, чтобы быть теми, кем мы мечтаем быть. Нужно сделать всего один шаг – принять это как данность. Признать, что мы родились в правильном месте и живем в реальности, в которой должны жить, что у нас достаточно всего для продолжения и создания жизни, наполненной любовью. Однако для многих это – одно из самых серьезных испытаний.

Вера в собственное несовершенство лежит в основе всего, что мы делаем, в каждом решении, которое принимаем. И чтобы помнить о незыблемости этого факта, мы постоянно повторяем себе: мы должны быть чем-то лучшим, иметь что-то еще, идти, достигать, превосходить, преодолевать и т. д.

Способ преодолеть эту мысль, которая сопровождает нас большую часть жизни, – принять другую, которая будет утверждать обратное: мы совершенны. Это идеальное уравнение, но мы все еще не верим в него, хотя оно – всего лишь упражнение для ума, не более.

Точки опоры

- **Нет плохих или хороших эмоций. Все они полезны для того, чтобы понять, на чем вы заиклились, и помочь выйти из этого состояния.**
- **Если вы в депрессии, гнев – отличный способ выйти из нее, потому что он сдвинет вас с места, на котором вы застряли. Мы не можем постоянно испытывать гнев, но в то же время нет необходимости его избегать.**
- **Не делите эмоции на хорошие и плохие, откройтесь, чтобы испытать их – и отпустить. Сопrotивляясь проявлению какой-либо эмоции, вы не позволяете себе продвигаться вперед.**
- **Проявляйте уважение к своим чувствам. Если вам плохо от ваших ощущений – ищите новые, но не сопротивляйтесь тем чувствам, которые вам необходимо испытать.**

Эмоции, препятствующие достижению изобилия

Любые эмоции, приводящие к плохому самочувствию, указывают на то, что вы скованы страхом, поэтому вы испытываете сильную боль, которая проявляется разными способами: в виде гнева, обиды или депрессии. Когда нам больно, это означает, что мы заперты внутри своего эго и не видим возможности для проявления любви из-за чувства страха.

Чтобы определить, в чем заключается этот страх, нужно задать себе следующие вопросы:

Кто или что удерживает во мне боль?

Что вызывает мой гнев?

Кто или что угнетает меня?

В конце концов один из вопросов приведет вас к осознанию своего страха. Также существует некое мнение, которое мы составили о самих себе и других людях и которого продолжаем придерживаться, в нем и заключается причина разрыва нашей связи с духом. Обнаружение момента, с которого мы начали, как заевшие пластинки, повторять одно и то же о себе, других людях и жизненных явлениях, можно считать основным в освобождении от страха. Это не означает, что мы должны, например, отказаться от денег, но мы должны научиться радоваться тому, что имеем. Получая удовольствие от того, что у нас уже есть, мы преумножаем его. Мы должны уметь наслаждаться, не проявляя эгоизма и не опускаясь до жадности.

Таким образом, нам не нужно прикладывать чрезмерные усилия для привлечения изобилия. Единственное, что нужно сделать – найти, где прячутся наши страхи, и выбросить их из нашей жизни, тогда изобилие проявится само. Любовь вытесняет страх. Чем больше страха – тем меньше изобилия. Чем больше любви – тем больше изобилия. Все очень просто.

Мы считаем, что самые большие наши страхи связаны с деньгами, отношениями, работой или болезнями. Однако есть еще больший страх, которому подвержены мы все, – страх признаться себе, что мы уже совершенны. Когда нас постигают неудачи в отношениях, это не должно мешать нам снова доверять людям. Страх задействовать силу наших эмоций, чтобы выразить себя со всей честностью и встать на путь благополучия и успеха, настолько велик, что мы можем не осознавать его на протяжении всей жизни.

В действительности же все мы ищем подтверждения собственной значимости и того, что нас любят. Наш поиск всегда приводит к появлению страха, поскольку он сопровождается

нашим желанием обладать материальными ценностями. Поскольку страх быть самим собой не позволяет увидеть вещи, которыми мы уже обладаем, нам приходится о них просить.

Но чего мы лишены? Ничего! Чего боимся? Осознать, что мы совершенны, и принять себя такими, какие мы есть. Вы можете обрести изобилие там, где уже находитесь, при сложившихся в настоящем обстоятельствах, поскольку это зависит только от вас. Но почему этого не происходит? Потому что вместо этого мы тратим свою энергию на споры, злобу и жалобы.

Когда мы чувствуем, что не можем двигаться вперед, то спрашиваем себя: куда делась энергия, которая сейчас нам так необходима? Вместо того, чтобы двигаться вперед, мы идем на компромисс и тратим силы на подпитку своих страхов. Сделайте все, что зависит от вас, поскольку энергия Вселенной свою часть задачи решает всегда.

Первым шагом является преодоление мыслей о собственном несовершенстве и принятие всего, что с нами происходит, включая плохое. Нам нужно перестать судить окружающих людей и думать, что все должно происходить по-другому. Необходимо игнорировать критику в отношении нас самих и того, что нас окружает. Это будет отправной точкой на пути к признанию имеющейся у нас силы. Мы уже совершенны – какие есть, что бы мы ни думали о себе, чему бы ни научились и что бы нам ни говорили со стороны.

Таким же образом привычной становится мысль о том, что все происходящее с вами – хорошо. И это ваш выбор. Понимание свободы выбора придет к вам очень быстро. Но теперь это будет не просто умственное упражнение. Принятие придет именно в тот момент, когда вы перестанете искать оправданий, суждений и поводов. Вы – лучшая сегодняшняя версия себя. И если вы этого не чувствуете, вернитесь в точку выбора.

Явные враги, досадные ситуации, эмоциональный дискомфорт, который мы испытываем, когда проходим через внутреннюю трансформацию, являются частью нашего очищения. Раньше мы не чувствовали всего этого, неся груз прошлого, но сейчас, когда мы решили посмотреть правде в глаза, необходимо устроить «генеральную уборку». И если мы чего-то не заметим, то кто-нибудь обязательно придет и укажет нам на это. Что нам делать с неприятными людьми и ситуациями? Принять их такими, какие они есть. Поступая таким образом, мы принимаем ту часть себя, которую считали некрасивой и прятали в глубине души и которая мешает проявлению нашей божественной сущности.

Принятие себя – ключ к духовному очищению. Оно не требует ни серьезного анализа, ни глубоких умозаключений. Примите себя всем сердцем. Не судите. Смириться с необходимостью сохранять спокойствие. Выбирайте умиротворение – и ничего, кроме него. Отпустите все. Всех простите. Наблюдайте. Позвольте происходить любым событиям. Переместитесь из разума в сердце, перейдите от рассудительности к состраданию. Это не сделает из вас воинов света, сражающихся с воображаемыми ветряными мельницами, как Дон Кихот. По правде говоря, эти воображаемые барьеры – единственное, что нас ограничивает.

Почему нас окружает хаос, особенно когда мы решили встать на путь духовности? Когда мне задали этот вопрос, я вспомнил первые месяцы своих занятий по книге «Курс чудес»². Моя жизнь казалась достаточно стабильной до тех пор, пока эта внутренняя работа над собой не перевернула все вверх дном. «Это и есть путь духовности, путь мира, о котором мне все говорили?» – спрашивал я себя в тот момент. Так и было, но прежде чем воссоединиться с собственной сущностью, было необходимо полное очищение разума от условностей, суждений, предрассудков и всего умственного мусора, который накопился за всю мою жизнь.

Некоторые мысли кажутся очевидными, и мы быстро к ним приходим; от других, наоборот, мы очень далеки. Поэтому нужно, чтобы пришел человек, способный указать нам на то, что мы отказываемся осознавать: свой эгоизм, отсутствие взаимопонимания, необходи-

² Книга Кеннета Уопника «Курс чудес» из серии «Обретение внутреннего мира» (США, 2007).

мость прощать и открывать свое сердце... Каждый может дополнить этот список своими пунктами.

Точки опоры

- **Критика (в адрес других людей или самих себя), зависть, гнев, нетерпение, установка границ для собственных мыслей и разума, ненависть, беспокойство, жестокость, лень... Все это – способы разрыва нашей связи с потоком изобилия.**

- **Если мы испытываем дискомфорт, нужно обязательно понять, на чем мы заикнулись в данный момент, – тогда мы найдем удерживающий нас якорь.**

- **В моменты духовной слабости аффирмации могут оказать большую помощь. Необходимо вспоминать их, повторять вслух и про себя. Это помогает усмирить бури в нашем разуме. Они действуют как успокоительное для нашего разъяренного эго. Первой реакцией будет сопротивление, но не останавливайтесь, поскольку разум постепенно сдастся и утихнет. Когда вам покажется, что страх одолевает вас, сохраняйте терпение и повторяйте про себя правильные установки. Как только это станет вашей новой привычкой, вы увидите, что эмоции все быстрее приходят в равновесие, а сопротивление разума слабеет. Запомните: только один человек может помочь вам в этом – вы сами. Никто не сможет сделать это за вас.**

Почему я повторяю одни и те же ошибки и живу прошлым?

Потому что вы продолжаете думать об этом. Это не то, что произошло, а то, что вы несете в мыслях в сегодняшний день относительно данного события или человека.

Так почему же вы себя ощущаете жертвой прошлого? Потому что продолжаете смотреть назад, придавая прошлому слишком большое значение. И поступая так, вы подкармливаете мысли сегодняшнего дня с вытекающими из этого последствиями.

Что я хочу этим сказать? Что если я провел 20 лет, думая о том, что чего-то не могу, а сегодня мне хватает сил утвердиться в мысли, что я на это способен, то это и есть момент, когда меняется моя личная история.

Нет причин для того, чтобы наши мечты не воплощались в жизнь: мы можем сфокусировать свою энергию – свои мысли и эмоции – и таким образом привлечь желаемое. Это качество нам дано, чтобы мы могли его использовать в процессе Проявления для создания нужной нам реальности. Мы все рождаемся с этим умением.

Вы все еще думаете, что у вас недостаточно для этого сил? Постарайтесь избавиться от своей неспособности сфокусироваться. Уделите достаточно времени наблюдению за желаниями своего разума. Сконцентрируйтесь на эмоциях успеха, радости и благополучия. А потом Вселенная выполнит свою часть работы.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну важную мысль: единственное, что должно занимать вас – это настоящий момент. Что означает эта установка? Она напоминает нам, что страх того, что с нами произошло в прошлом или может произойти в будущем – нереален.

Когда в нашей жизни случаются нежелательные события?

Мы с вами договорились, что нам необходимо набраться терпения для достижения желаемого, которое происходит тогда, когда мы в него верим. Это не означает, что нужно сложить руки и просто ждать результата. В первую очередь необходимо провести внутреннюю работу, чтобы обрести мир в своем разуме и своих эмоциях.

Когда в нашей жизни происходят нежелательные события, необходимо их принять как часть процесса Проявления того, чего мы действительно хотим. Чтобы убедиться в правильности нашего выбора, нам необходим контраст – он помогает с большей ясностью видеть наши желания, а не то, что нам не нравится. Контраст – это часть физического измерения, а не ошибка; этот инструмент очень помогает утвердиться в своем выборе, очистить сознание и открыться истине.

Поэтому не отвергайте неуютное в вашей жизни, несмотря на то, что вы этого не просили или не хотели. Не бойтесь происходящих событий и рассматривайте их как еще один шаг на вашем пути к привлечению благополучия. Что может быть важнее, чем ваше обучение на этом уровне сознания? В действительности мы здесь не для того, чтобы привлекать людей, ситуации или события, а для того, чтобы через этот опыт узнать, кем же мы на самом деле являемся и каким потенциалом обладаем, когда припадаем к источнику силы при помощи духа.

Точки опоры

- **Пересмотрите свои привычки. Если среди них есть такие, которые мешают вам жить так, как вам хочется (и вы наверняка такие найдете), определите их, но не пытайтесь их менять.**
- **Вы можете столкнуться с мощным сопротивлением при попытке искоренить привычку, но его легко ослабить, создавая новые привычки.**
- **Будьте настойчивы и дисциплинированы. Вы увидите, насколько проще направить свою энергию на создание новых привычек, чем пытаться избавиться от старых. Очень скоро вы начнете создавать жизнь, которая вам нужна. Без больших усилий, но с твердым намерением.**

Как работать над страхом. Отбросьте лишнее

Так же, как вода находит море, движущая нами энергия всегда ищет путь к нашему развитию. Именно в моменты нашего изменения энергия готовит нас к решительному шагу. Каким образом она это делает? Облегчает ношу, которую мы несем. Мы не смогли бы сделать этот шаг с тяжелым грузом. Поэтому энергия сопровождает нас на пути освобождения от страхов, по крайней мере, от самых сильных из них.

Если мы разберемся со страхами, то сразу почувствуем, что изобилие вошло в нашу жизнь. Каждый может развить потенциал, чтобы достичь всего необходимого для достойного существования. Сохранять спокойствие, уметь ждать, иметь терпение и не сопротивляться, не распыляться на что-то, что на самом деле не имеет значения, – вот что поможет нашему кораблю не утонуть в бурном море. Без сомнения, это серьезный вызов, но результат того стоит.

Энергия перемещает нас из одного места в другое. Нам кажется, что кругом одни препятствия, и мы не сможем преодолеть их. Иногда у нас прямо из рук вырывают то, от чего

нам необходимо избавиться. Энергия заставляет нас наматывать круги до тошноты, чтобы мы перестали сопротивляться, доверившись судьбе, и освободили себя. Как же мы этого боимся! Когда энергия вступает в игру, а мы не знаем, что делать, самое лучшее – не делать ничего. Не сопротивляться и не пытаться изменить то, что происходит. Просто отпустите себя.

Сколько вам нужно времени, чтобы ваше тело отдохнуло? Вашим эмоциям тоже нужен отдых. Так что никогда не ложитесь спать в гневе, страхе и раздражении. На своей прикроватной тумбочке заведите коробочку, в которую мысленно откладываете на завтра то, что вас беспокоит. И возможно, заглянув в нее на следующий день, вы удивитесь, что коробочка пуста. Утро вечера мудренее.

Настойчивость наша помощница в борьбе с заблуждениями

Настойчивость необходима для того, чтобы изменить наши представления, которые мы долгое время принимали за истину. Возможно, в течение целой жизни. Поэтому необходимо бороться со страхом до тех пор, пока не проявится энергия изобилия.

Помню, когда я начал работать с группой, на первые занятия приходило очень мало народу, не больше одного-двух человек. В один прекрасный день не пришел никто. Это был день, когда я почти поверил в то, что занимаюсь чем-то не тем. Я обвинял себя в том, что произошло, а не в том, что я не расценивал это занятие как внутреннее призвание. Я спрашивал себя: «Действительно ли я хочу идти этим путем?» Однако я утвердился в своей вере, меня наполнила радость – показатель присутствия духа – и я снова взялся за дело. Я разговаривал с пустыми стульями. И в течение этого двухчасового занятия я высказал самые лучшие мысли, которые у меня имелись. Этот день смог изменить движение моей энергии от страха к любви, к новым возможностям. Каждый раз, когда реальность пробуждает во мне мои страхи, я вспоминаю, что могу преодолеть любые препятствия, которые ставит передо мной жизнь. Главное – быть настойчивым и еще раз настойчивым, до тех пор, пока дверь не откроется.

Пришло время освободиться от ненужной ноши. Начните с того, что кажется вам наиболее простым, но обязательно делайте то, что облегчит вашу жизнь.

Задавайте себе вопросы:

- Как вы себя чувствуете?
- Во скольких бесполезных разговорах вы приняли участие?
- Сколько времени вы посвятили ненужным вещам?
- Сколько энергии вы растратили напрасно?
- Желали ли вы того, без чего могли бы обойтись?

Хрупкая красота изобилия не может проявиться среди хаоса. Становитесь проще – начинайте прямо сейчас.

Часто мы думаем, что неприятности случаются с нами из-за того, что мы расплачиваемся за чужие ошибки и что Вселенная ошиблась адресом. На самом же деле все эти испытания даются нам, чтобы поднять нас на вершину наших страхов и открыть изобилию путь к нам.

У нас есть два безошибочных инструмента, которые помогут преодолеть любую трудность. Первый из них – сугубо человеческий – это чувство общности. Второй больше связан с нашим духом – это вера. Нет ничего, что могло бы противостоять комбинации двух этих сил. Счастливы те, кто чувствует единство с другими и обладает верой, чтобы бороться с повседневными трудностями. Такие люди пройдут все испытания и познают истину внутри себя.

То, на что мы обращаем внимание, становится для нас реальным. Мы уделяем столько времени созерцанию наших несовершенств, защите от них, попыткам скрыть или изменить их, что начинаем верить в них безоговорочно. Не анализируйте свои слабости, а укрепляйте свое величие.

Точки опоры

Создайте установку или повторяйте новую мысль, которая будет напоминать вам о вашей божественной природе. Повторяйте ее до тех пор, пока ваш разум не устанет. Отдохните и снова повторяйте. Будьте терпеливы и дисциплинированы. Когда работаете со своими установками, не опирайтесь на эмоции, а пытайтесь обрести равновесие, чтобы пришло спокойствие. Тогда оно займет в вашем бессознательном то место, где раньше вы хранили свои страхи. Повторяйте свои установки в тишине ночи, в пути, когда занимаетесь работой по дому – в любое время.

Что вы хотите изменить в своей жизни?

Когда вы захотите что-либо изменить, начните с анализа своих возможностей. Сила вашего намерения приведет к тому, что в процессе у вас появится еще больше ресурсов. Но не ожидайте получить их раньше, чем отправитесь в путь, потому что в таком случае вы можете никогда его не начать. Идеальный момент может никогда не наступить, если только вы не планируете прийти к изменениям через хаос. Тогда обстоятельства вынудят вас начать внутреннюю работу.

Четко установите для себя, что вам не нравится, и начинайте менять это прямо сейчас, располагая лишь имеющимися знаниями и возможностями. Уверю вас, что вы не только будете поражены тем, сколько можете сделать, но и сразу же увидите все способы изменения себя и окружающего вас мира.

Кажется, что энергия заставляет нас лишиться чего-то, но на самом деле мы обретаем свободу. Мы избавляемся от ложных убеждений, иллюзий, привычек, ненужных вещей, неприятных людей... Но главное – мы сбрасываем свои цепи. И эти потери суммируются. Доверьтесь энергии. Когда танец прерывается и мы сбиваемся с шага, нужно просто глубоко вдохнуть и продолжать вальсировать. Отдайтесь моменту. Все, что с нами происходит, – правильно.

Настойчивость в работе с правильными установками не замедлит открыть ваш разум новым, позитивным идеям. И тогда вас будет уже не остановить! Когда мы начинаем осознавать силу своего духа, мы перестаем верить в карму. Разве нам нужно учиться чему-то еще, когда мы осознаем, что являемся частью Бога? Карма строится на базе нашего ошибочного мышления каждый раз, когда мы отрицаем божественную сущность в себе и окружающих. Нам не нужно будет платить кармические долги, если мы признаем присутствие духа в самих себе. Полноценная жизнь начинается в тот момент, когда мы вспоминаем о своей истинной природе. И превращается в карму, когда мы о ней забываем. Например, если вам приходится испытывать нужду из-за того, что вы забыли в этой или прошлой жизни, – вы можете осознанно изменить эту ситуацию, независимо от кармы. Эволюция заключается в сознательном выборе. Расскажите Богу о своих потребностях и выполните свою часть работы. В остальном положитесь на него.

Глава 4. Проявление через связь с духом

Мы – вечный дух, но кроме этого мы выбрали физическую жизнь как часть пути, который проделывает душа. Представьте, что мы в своей повседневной жизни должны отражать качества нашего духа. Материализация их в физическом плане должна стать нашей самой главной

задачей – мы должны наполнить каждый день любовью, гармонией и изобилием. Для этого нам нужно лишь соединиться с духом.

Мы не можем обрести все это без участия духа. Можно попытаться применить другие техники и приобрести схожий опыт, но некоторые вещи может дать только дух. Чтобы достичь изобилия, мы прежде всего должны задать себе вопрос: задействуем ли мы дух при принятии наших ежедневных решений?

Нам дано достаточное количество энергии, чтобы мы могли ее использовать в этом изменении. Так зачем растрчивать ее на мысли и эмоции, которые не способствуют нашему развитию? Исключите из своей лексики слово «слишком». Не просите «слишком» многого, и вам не будет «слишком» страшно. Только перегруженный заботами мозг может считать что-то «слишком» хорошим для себя, и это не ведет к изобилию.

Желайте всего, что только ни придет вам в голову, но будьте готовы к тому, что ваши мечты осуществляются. Если вам кажется, что вы желаете «слишком» многого, это происходит потому, что ваш разум остается в рамках условностей и не может выйти за пределы установленных вами границ. И зачем размышлять о том, чего вы больше не хотите? Просто выберите, что вы хотите изменить, но основное свое внимание направьте на то, чего вы действительно желаете, что хотите привлечь, на получение нового опыта. При установлении связи с нашим духом изменяется не только наше сознание, но и наша повседневная жизнь.

Точки опоры

- **Создавайте заново свою реальность. Не позволяйте своей личности ограничивать вас. Творите, будучи тем, кем вы являетесь сейчас, даже если возможности что-либо изменить нет. И особенно – если к этому есть препятствия.**

- **Не забывайте спрашивать себя: «Нравится ли мне это?», «Счастлив ли я, делая это?», «Что я могу изменить в себе?» Используйте свой шанс – откройтесь для изменений. Проанализируйте, что мешает вам сделать это. Чаще всего это происходит, когда вы боитесь не получить желаемого, когда ситуация складывается не лучшим образом, когда вы опасаетесь не достичь результата, когда жалуетесь, раздражены или пытаетесь все контролировать. Следите за своими эмоциями. Расслабляйтесь, медитируйте, не позволяйте беспокойству овладевать вами. Эмоциональная уравновешенность создает мост между вами и тем, что вы хотите.**

Прощение наш путь к изобилию

Прощение стало бы задачей гораздо более легкой, если бы мы поняли, что оно зависит только от нас, а награда настолько велика и незамедлительна, что оно того стоит. Нет необходимости искать оправданий для кого бы то ни было.

Когда мы прощаем, то освобождаемся от созданных нами суждений. Единственное, что возвращает нас к хаосу – это наш осуждающий разум, которому всегда нужно быть правым и который с помощью ограничений пытается обрести мир и все же теряет его!

Необходимо осознать, насколько жалкими мы были, совершая такую ошибку. Не нужно искать причины поступков других людей – это и есть путь к прощению. Невозможно прощать и оставаться при этом правым. Быть правым нас заставляет эго, а оно не принесет нам покоя.

Давайте прислушаемся к своему разуму, эмоциям, ощущениям, к тому, что мы говорим. Такие простые действия помогут нам ответить на вопрос: «Почему это со мной происходит?» К примеру, вы можете задать себе такой вопрос: «Почему существуют войны?» В глубине души вы знаете, что не хотите войны, и не вы ее начали. Однако, так или иначе, именно мы способствуем разгоранию конфликтов. В какой-то момент у нас могла зародиться одна из тех мыслей, которые приводят к вражде. Возможно, это была мысль об отвращении, совпавшая с аналогичным мнением или чувством еще нескольких человек. Именно это привело к тому, что теперь мы видим войну. Но мы в состоянии изменить такое положение дел, ибо все, что может сделать каждый из нас по отдельности, будет иметь общий эффект.

Ганди однажды сказал: «Хочешь изменить мир – начни с себя». Так и есть: совершенное лично вами изменение положит начало большим переменам, поскольку вы тоже являетесь частью созидательной энергии, следующей определенной логике. Пересмотрите все, о чем думаете, что чувствуете и говорите, чтобы достичь Проявления. Если вы не можете достичь желаемого, нужно снова, шаг за шагом, пересмотреть свой путь и прийти к последовательности в своих действиях.

Благодарность помогает привлечь изобилие

Необходимо быть благодарными за все, о чем мы просим. Даже если еще не получили желаемого. Почему это так важно? Богу это не нужно, Вселенной тоже – только нам. Когда мы произносим слова благодарности, мы пробуждаем в себе эмоции, притягивающие то, чего мы хотим.

Когда мы о чем-то мечтаем, но не имеем этого, то начинаем испытывать неудовлетворенность, сомнения, страх, что наше желание не осуществится. Одержимость мыслью о том, что нам чего-то не хватает, не позволит нам привлечь ничего нового, так как с помощью собственной отрицательной энергии мы неосознанно сопротивляемся этому. Однако благодаря способности нашего ума фокусироваться на желаемом мы приходим к тому, что наши эмоции соглашаются с нашими мыслями. Так мы и открываем поток изобилия!

Заранее благодарите Вселенную, что вам удастся сосредоточиться на том, чего вы хотите. Если ваш разум слишком рационален и вы не можете сделать это по-настоящему, просто благодарите за то, что у вас есть в этот конкретный момент жизни, или за то, что с вами происходит. Необходимо пробудить в себе благодарность – так поток энергии будет течь беспрепятственно.

Решительным шагом в процессе открытия себя изобилию является освобождение от груза нашего прошлого. Отпустите, простите, откройтесь, отрекитесь от того, что уже произошло. Делайте то, что должны, но не несите на себе эту ношу, потому что это было – и прошло... Если вы все еще помните об этом, оно становится вашей реальностью в настоящем, блокируя путь ко всему новому. Иногда мы находим врата изобилия, но проход настолько загроможден, что мы не можем войти. Давайте же отпустим прошлое, всем простим, сосредоточимся на настоящем, позволим всему происходить. Делайте все, на что способны, но прежде освободитесь от прошлого. Прямо сейчас.

Настоящий успех жизнь в мире с собой

Я считаю, что настоящим успехом или триумфом в этой жизни можно считать только состояние покоя в душе. Это единственное, чего мы не можем купить, и самое ценное. Многие тратят свою жизнь, накапливая золото и миллионы только для того, чтобы однажды понять: обрести мир в душе можно только отказавшись от всего накопленного. Не существует такой суммы денег или такого количества золота, на которые можно купить душевный покой. Люди, которые выбирают его, могут наслаждаться этим богатством всю жизнь. Обретя внутреннее спокойствие, вы сможете обрести изобилие. Только в таком порядке.

Изобилие является частью этого пути. Когда мы находимся в мире с собой, что еще нужно? В чем наша слабость? В чем одобрении мы нуждаемся? В изобилии нет никакой неумеренности, оно проявляется посредством простоты. Вот почему оно не может проявиться, если ваша жизнь слишком сложна.

Посмотрите на список дел своего обычного дня и подумайте: как вы относитесь к тому, что видите? Вспомните все дела прошлой недели и сделайте то же самое. Иногда мы чувствуем необходимость иметь больше. Мы выросли в культуре, базирующейся на понятиях нужды и невозможности достичь желаемого, поэтому и думаем только о вещах, без которых мы якобы не можем обойтись, – возможно, чтобы еще больше убедить себя в необходимости их иметь.

Напишите список вещей, которые у вас есть, и спросите себя: чего вам не хватает для жизни? Убежденность в том, что вам очень нужна конкретная вещь, может быть просто оправданием, чтобы подпитывать идею о вечной нехватке чего-либо. Но это не настоящая потребность. Потребности существуют, но совершенно не те, которые мы привыкли ощущать. Движущая нами сейчас потребность заключается в том, чтобы компенсировать дефицит любви и внимания, который знаком нам с детства. В глубине души мы все хотим чувствовать себя нужными, любимыми, защищенными... и считаем, что можем достичь этого с помощью материальных благ или окружающих людей. Лучше бы мы спросили себя: «Действительно ли я так ничтожен?» Спросите еще раз. И еще. И снова спросите. Делайте это до тех пор, пока не осознаете, что лжете сами себе.

Не бояться трудностей. Участие в игре под названием «жизнь»

Каждый раз, когда жизнь бросает вам вызов, встречайте его достойно! Именно в такие моменты мы способны разрушать энергетику своего страха, думать и чувствовать без ограничений, позволять себе больше. На пути эволюции всегда можно сделать еще один шаг. Поэтому, когда возникает новая проблема, радостно встречайте ее! Она приходит, чтобы мы могли почувствовать свою силу. Или, наоборот, помогает осознать ограниченность наших убеждений, которые мы сами подпитываем. Включайтесь в эту игру!

С момента, как вы достигнете того, что считали невозможным (победите болезнь, вступите в гармоничные личные отношения, которых у вас никогда не было), никто и ничто не разубедит вас в вашей связи с Богом. И эта созидательная сила присутствует в каждом слове, в каждом поступке, в каждом человеке, в каждый момент нашей жизни.

Стремитесь получить опыт, который будет связан с особенностями вашей страны, с характером вашего начальника или чем-то, что будет находиться в зависимости от неких внешних обстоятельств. Используйте эти уроки жизни для работы над своими мыслями и эмоциями. Войдите в уравновешенное состояние и позвольте реальности удивить вас. Это положит конец вашим сомнениям. Ваши новые мысли и эмоции еще только появляются на свет! И, как любому ребенку, им нужно время, тишина, созерцание и большая любовь с вашей стороны, чтобы обрести силу и стать самостоятельными.

Точки опоры

- **Запишите на листке, что именно вы хотите добавить в свою жизнь. Самое главное ваше задание – сосредоточиться на мысли о том, что вы хотите привлечь, сотворить и воплотить.**
- **Найдите фотографии, фразы или рисунки того, что отражает ваши мысли. В этом состоит основная задача: вывести свои мысли за пределы самих себя, чтобы запомнить их, убедить себя в них, преодолеть сопротивление. Нужно выработать дисциплину, которая**

удержит эти ваши новые мысли, и думать, не отвлекаясь, об одном и том же.

- **Поместите эти записи и иллюстрации своих мыслей в недоступном для других людей месте. Это не ограничение для вас, а защита от чужих суждений, способных ослабить ваш энтузиазм и отнять энергию, необходимую вашим мыслям в этот момент.**

- **Выберите себе две или три задачи. Вначале научитесь фокусировать на них свою энергию. Постепенно вам будет все легче делать это, поскольку вы уже будете знать свои мысли, эмоции и отвлекающие факторы, которые появляются в процессе Проявления.**

- **Если хотите достичь мастерства, станьте на время самым прилежным учеником во Вселенной.**

Как начинать день

Что вы думаете о себе, когда просыпаетесь утром? Что вы думаете о своем дне? По вашим ответам будет видно, любите ли вы себя или в вас живет страх. Какая любовь вам нужна? Любовь, которую вы дарите себе и окружающим.

Если перед вами стоит задача обнаружить ваш скрытый страх, прямо спросите себя: «Чего я боюсь?» В этом вам помогут ваши эмоции. В каждом из нас достаточно энергии, чтобы создавать, преобразовывать и изменять то, что мы хотим. Абсолютно в каждом.

Нам всем это дано! Вот что делает нас братьями и детьми Божьими.

У нас есть сила духа, чтобы обратиться к собственному разуму и эмоциям и использовать их энергию для создания всего необходимого. Важно осознавать, что самое главное – это привлечь в свою жизнь энергию, совместимую с другими видами энергии.

Мысли, как и эмоции, – тоже энергия. Любая энергия вибрирует. По этой причине то, что мы хотим привнести в свою жизнь, должно быть созвучно нашим вибрациям. Таким образом, то, что мы думаем и чувствуем, является основой для создания новой реальности. В конечном счете все, что мы привлечем, станет энергией, подобной нашим мыслям и чувствам.

Если мой ум сосредоточен, но эмоционально я неспокоен, скорее всего я привлеку нечто схожее со своими мыслями, но не приносящее умиротворения. Это не позволит мне наслаждаться полученным опытом в полной мере. Мы должны четко понимать, какого типа энергию создаем.

Обращайте внимание на эмоции, как только они появляются. Не осуждайте себя за свои чувства и не избегайте их. Наблюдайте за ними и продолжайте просить о том, что вам нужно. Установив связь со своими эмоциями, вы немедленно начинаете их освобождать и исцелять. Если же вы сопротивляетесь им, то они становятся бомбой замедленного действия, которая рано или поздно взорвется. Вы потеряете время и энергию, которая вам необходима для изменения вашей жизни.

Божественная энергия выполняет свою часть работы, но и мы должны сделать свою. Помните, что мы – со-творцы! Энергия нуждается в нашем разуме, чтобы творить, в то время как нашему разуму необходима энергия. Божественная и наша физическая энергии, сплоченные в любви, дают жизнь новому опыту. Это священный союз, к которому мы должны стремиться: соединиться с божественной энергией, чтобы дать ей возможность проявиться в физическом плане.

Так мы можем испытывать безусловную любовь, изобилие через процветание и мечтать о чем угодно, зная, что мы можем всё. Это происходит, только когда мы соединяемся с нашим духом. Больше ничего не требуется. Любой другой успех кратковременен, преходящ и зависит только от нашего разума. Рано или поздно он сойдет на нет.

Точки опоры

- **Просыпаясь утром, не позволяйте своим страхам овладеть вами. Признавайте их, сохраняйте спокойствие, медитируйте, устанавливайте связь со своим духом. Не важно, удастся вам это или нет, – дух всегда будет одерживать победу над вашим эго по той простой причине, что сила вашего духа истинна.**
- **Продолжайте соблюдать духовную дисциплину – это ваш сознательный выбор. Посвятите ей достаточно времени, занимайтесь ежедневно.**
- **Внимательно наблюдайте за своим разумом и эмоциями. Посмотрите, что делает ваш ум, куда он ведет вас и свободен ли он от страха. Постарайтесь не заражаться чужими эмоциями. Очень тяжело полностью освободиться от разрушающих нас чувств, таких как гнев, беспокойство, боль... но вы можете стать сильнее их, не позволяя им развиваться.**
- **Как этого достичь? Заботьтесь о них, пока они растут, как если бы они были вашими детьми. Нужно сказать «ребенку», пока он не стал взрослым, чего вы от него ожидаете. Не позволяйте дискомфорту превратиться в депрессию.**

Эпилог

Когда я беседую с разными людьми, приходящими на мои конференции, я понимаю, что большая часть предпринимаемых ими усилий для изменения своей жизни – это реализация не их личных желаний, а окружающих людей. Перемены даются с таким трудом, потому что мы растрчиваем нашу энергию и силу не на то, чего действительно хотим. Не тратьте время на удовлетворение ожиданий своего партнера, родителей, начальника или общества.

Если вы делаете что-то, чувствуя себя обязанным, значит вами руководит не ваша энергия, а энергия других людей или вашего прошлого. Чувство вины удерживает нас взаперти, и в итоге нам становится душно. А когда мы начинаем задыхаться, то предпринимаем действия для своего спасения!

Не ищите мелочей, которые можно купить за деньги, – пусть они сами приходят к вам. Лучше ищите духовного величия, и тогда все придет в соответствие с совершенством Вселенной. Каждый день посвящайте свое время воссоединению с духом так, как умеете и как хотите. Только он способен подарить вам душевный покой. Изобилие же станет немедленным результатом ваших поисков.

Марианна Уильямсон в своей книге «Вернуться к любви»³ говорит: «Нас пугает наш свет, а не наша тьма. Мы спрашиваем себя: кто я такой, чтобы сиять, быть красивым, талантливым и потрясающим?» Я думаю, что жизнь станет праздником, если мы все поймем, чего достойны, приложим все свои усилия и энтузиазм к работе над необходимыми навыками. Мы не можем избежать страха, но мы не должны позволять ему влиять на самые важные решения нашей жизни. Когда вы чувствуете неуверенность перед совершением чего-то нового, интересного и требующего вашего участия, вдохните глубоко и приступайте к исполнению задуманного.

³ Уильямсон М. Вернуться к любви. Барселона: Urano, 1993.

Если вы делаете то, что вам не нравится и отвлекает от той жизни, которую вы хотите вести, а только мучает вас и отягощает, – кому вы пытаетесь угодить? Перестаньте отдавать свою энергию, вспоминая о неприятных событиях или людях из прошлого, которое уже свершилось. Освободитесь от чувства вины за произошедшее ранее и начните нести ответственность за себя сегодняшних. Помните, что обладаете властью действовать в своих интересах и можете соблюдать дисциплину для достижения своих целей.

Я предлагаю вам освободиться от всего, что вызывает у вас дискомфорт. Это не значит перестать делать что-то для других. Позже, когда вы сможете в полную силу действовать, выбирать, принимать решения, то почувствуете естественную необходимость делиться своим временем, вниманием или деньгами.

Радуйтесь, поставьте себя на первое место в своей жизни, потому что только в этом случае вы сможете предложить что-то другим, не теряя себя. Только зная цену самим себе, мы способны ценить то, что имеем.

Если раньше вы жили в тисках страха и совсем не так, как хотели, то теперь сможете ощутить высшую силу, помогающую вам самоутвердиться, быть лучезарными, счастливыми и удивительными. Разве это не замечательно? Сила не в страхе, а в нас самих. Изобилие и страх не могут сосуществовать. Когда мы устанавливаем связь с одним из них – посредством мыслей или поступков – другое отключается. Вы выбираете либо одно, либо другое.

Изобилие – в нас самих, это часть нашей божественной сущности. Открытие его в себе требует освобождения от страха, под которым оно скрыто. Если бы мы только поняли утверждение «жить в изобилии – значит жить без страхов», сразу стала бы понятной и причина, по которой мы должны пробудить в себе изобилие. Потому что как только мы обнаруживаем его внутри себя – мы освобождаемся от страха! Другими словами, освобождаясь от страха, мы открываем себя изобилию.

Отношения. Жизнь в гармонии

Глава 1. Нас определяют отношения

Когда мы говорим об отношениях, то всегда имеем в виду самые важные составляющие нашей жизни – партнера, семью, друзей, работу. Важно осознавать, что каждый раз, когда мы пересекаемся с людьми, мы, как правило, модифицируем свою и чужую энергию. Поэтому каждая встреча имеет свою ценность.

Возможно, во мне есть качества, которые мне не удастся продемонстрировать дома (например, терпение). Но я могу проявить терпимость к совершенно незнакомому человеку в магазине. Или наоборот. Возможность разделить с человеком определенный момент своей жизни – это также шанс увидеть себя со стороны, проявить себя наилучшим образом или разобраться с проекцией своих страхов. Точно так же наше присутствие влияет на других людей.

Есть вероятность, что нам повстречается кто-то, не получивший любви в семейном кругу. Но всего одно доброе слово, которое мы скажем ему при случайной встрече (в поезде, на работе, на собрании), может пробудить в человеке память о том, кем он является на самом деле. В любой момент времени, при общении с любым человеком (и даже с животными), у нас есть возможность исцелить самих себя, даря любовь.

Сначала отношения с нашими родителями, позднее – школа и исповедуемая нами религия формируют нашу личность. Они являются столпами, на которых базируются наши приоритеты при создании отношений. Позже семья и друзья становятся зеркальным отражением мира, который сформировался внутри нас. Таким образом, отношения продолжают определять нас на протяжении всей жизни, и мы сами оказываем такое же влияние на других людей, взаимодействуя с ними.

Это не взаимный вампиризм, а просто пересечения, где различные энергии (людей, сложившейся ситуации или места) отражают друг друга, чтобы проявилось нечто до этого невидимое и неосязаемое. Контакты с другими людьми помогают нам увидеть проекцию нашего внутреннего мира, его темные и светлые стороны. В отношениях участвуют как минимум двое, и когда при встрече их энергии видоизменяются, каждый незамедлительно отражает произошедшие метаморфозы. Если мы это осознаем и будем активно привлекать людей в свою жизнь, то сможем постигнуть другой аспект отношений: мы начнем воспринимать каждого человека как дар или учителя, который поможет нам рассмотреть что-то новое в нас самих.

Любые отношения уникальны

Что касается отношений в парах, то у каждого из нас есть представление о безупречном человеке, которого мы хотим найти, и необходимой нам близости. Но до тех пор, пока мы не откажемся от поиска идеала и не осознаем свои реальные возможности на текущий момент, мы будем продолжать разочаровываться. Мы будем думать, что нам не суждено найти себе подходящую пару.

Когда у нас есть партнер, всегда присутствует ощущение «недостижимости совершенства», поэтому зачастую мы считаем, что наши отношения не соответствуют нашим ожиданиям на все сто процентов. Нужно учесть: очень часто мы мечтаем о романтических отношениях, образ которых сформирован кинематографом, хит-парадами идеальных пар, книгами, семейными легендами или чужими советами. Но ничто из этого не может являться сценарием для отношений, в которых мы состоим.

Любые отношения уникальны. Но пока мы будем стремиться к недостижимой мечте и тратить время на создание иллюзии идеальной пары вместо работы над реальными отношениями, мы не сможем избавиться от ощущения недовольства и постоянного разочарования.

Отношения это школа любви

Отношения – это школа, где мы учимся любить и преодолевать трудности, возникающие на общем пути. Если мы жертвуем собой ради любви, вполне возможно, что мы пытаемся воссоздать тот вариант отношений, о котором узнали из фильмов или книг, но таким образом мы не способствуем зарождению настоящей любви.

В отношениях отказ от чего-либо неизбежен. Это позволяет нам перейти на более высокий уровень, при котором совместная жизнь делает лучше обоих партнеров. Цветок любви распустится, только если ваше эго откажется от двух своих основных принципов существования:

необходимости быть во всем правым;

непрерывного поиска удовольствий.

Помните, что если ориентироваться только на эти утверждения, то места для любви не останется. Мгновенное вознаграждение – эмоциональное, сексуальное или интеллектуальное – часто является той целью, ради которой мы вступаем в отношения (и часто служит причиной их разрыва). Скажем, если я пришел к вам, потому что у вас есть то, в чем я нуждаюсь, и вижу, что вы можете мне это дать, разногласия обязательно проявятся по ряду причин:

этого никогда не будет достаточно;

- рано или поздно вы захотите получить в ответ то же, что дали мне.

Точки опоры

Составьте список того, чем, по вашему мнению, вы делитесь в близких отношениях или дружбе. Определите, что вы уже предложили своему партнеру, и поставьте себе целью расширить этот список, то есть давать нечто большее (например, терпимость, уважение к его идеям, сострадание, понимание и т. д.). Совершенствуйтесь в том, что вы уже отдаете. Вы обнаружите, что даже если не получаете взамен то, чего ожидали, сосредоточенность на самой любви поможет вам обрести мир в душе. Это, в свою очередь, поможет вам не заикливаться на том, что партнер должен выполнять все ваши желания.

Глава 2. Выстраивание отношений с самим собой

Когда мы встаем на путь духовного развития, то способствуем гармонизации отношений с окружающими. Это не означает, что жизнь не преподнесет нам очередных уроков и что нам не нужно будет исправлять свои ошибки (потому что без них не обойдется). Но мы будем принимать свои промахи спокойно, поэтому они только укрепят наш дух, а не ослабят. В противном случае эго набирает силу и начинает доминировать, что приводит к недопониманию, конкуренции, взаимным обвинениям и ссорам. Вы наверняка сталкивались с тем, как люди защищаются и обороняются из-за своих страхов.

Я хочу уточнить, что когда я говорю о духовности, то имею в виду нашу связь с духом, с самим собой. Сюда не относится следование определенной религии или какому-либо учению

без искренней приверженности или в надежде стать тем, кем вы не являетесь, скрывая свою истинную сущность за показной набожностью.

Только будучи в гармонии с самим собой, я могу выразить свою любовь к этому миру, которая и является проявлением духа во мне. Если же во мне есть любовь, то хаос не овладеет мной и тем, что меня окружает.

Лично для себя в первую очередь я выбираю жизнь в согласии с самим собой. Глядя на мир в состоянии внутреннего покоя, я четко вижу, что происходит вокруг на самом деле, о чем мне действительно хочется думать, что говорить или что делать. Именно в такие моменты любовь начинает проявляться, спасая мой разум от страха. Важно понять главное: только любовь исцеляет, и чтобы ощутить ее живительную силу, сначала мы должны обрести внутренний покой. Мир внутри вас – это решение, которое вы принимаете.

Необходимо постоянно следить за тем, чтобы находиться в состоянии любви и не поддаваться никаким искушениям нашего эго. Нужно быть внимательными к тому, что мы делаем, говорим, но особенно – к нашим ощущениям. Если практиковать наблюдение за собой каждый день, то окажется, что в этом нет ничего сложного. Эта задача требует дисциплины, которой способствует сильное желание достичь внутренней гармонии.

Прежде чем вы начнете жить в ладу с остальными, необходимо обрести мир внутри самого себя. Другими словами, нужно понять, что вы хотите видеть в других людях, исходя из наблюдений за собой. Если, к примеру, я раздражен или чувствую дискомфорт, будучи недовольным чем-либо в самом себе или в своей жизни, то я сразу же спроецирую свои негативные эмоции на окружающий мир. Вот почему когда вас что-то беспокоит, необходимо обратить свой взгляд внутрь себя и успокоиться, и таким образом избавиться от тревожного состояния всех окружающих вас людей.

Точки опоры

Пересмотрите свой жизненный путь. Понаблюдайте, как вы себя чувствуете при том или ином воспоминании. Обратите внимание на те качества, которые вам в себе не нравятся. Примите все частички себя, даже спрятанные в темных уголках души. Когда вы вынесете их на свет (как бы мало его ни было), то поймете, что беспокоящие вас аспекты вашей личности – не более чем тени. Свет приходит вместе с любовью. А чтобы взрастить любовь, вам нужно перестать подкармливать свой страх. Он ослабевает, когда вы перестаете осуждать себя и окружающих. Чем меньше вы критикуете себя – тем больше вы себя любите. А чем больше вы себя любите – тем более терпимыми и сострадательными вы становитесь в отношениях, которые строите.

Первичный страх

Страх – неотъемлемый элемент нашей жизни, который проявляется, когда нарушается наша связь с любовью. Тем не менее именно страх является первой энергией, с которой мы знакомимся в момент рождения. Мы покидаем комфортную среду, где мы развивались в течение девяти месяцев, чтобы другой человек показал нам мир. И у нас нет другого выбора, кроме как встретиться с жизнью лицом к лицу.

Мы решаем сделать свой первый вдох – и испытываем испуг... Это первое столкновение с окружающим миром – первопричина наших страхов, которые впоследствии разрастаются.

Мы начинаем их классифицировать и упорядочивать – до тех пор, пока они не станут частью нашей реальности и нашей сущности. В этот список входят:

- страх утратить свободу в рамках отношений (причина, по которой мы не хотим брать на себя обязательства);
- страх позволить человеку уйти;
- боязнь принять любовь или отважиться попросить о ней;
- недовольство самим собой;
- страх перед новыми отношениями.

Все они берут свое начало в том самом моменте, когда мы появились на свет и испытали свой самый первый страх. Как следствие, идя по жизни, мы привлекаем людей, в которых видим отражение знакомых нам страхов.

Первые отношения, в которые мы вступаем, не имея должного опыта, правильнее было бы называть связью, основанной на страхе. По мере того как мы показываем свои опасения и узнаем страхи своего партнера (то есть лучше узнаем друг друга), мы перестаем их подпитывать и в конце концов можем освободиться от них.

Точки опоры

• **Как мы относимся к себе – так и другие будут относиться к нам. Это метафизическая истина, которую не так уж трудно принять, при условии, что наше мышление – осознанный процесс. Наши мысли основаны на наших внутренних убеждениях. Точно так же мы получаем от жизни лишь то, что в глубине души считаем «заслуженным». Задача состоит в том, чтобы разглядеть страхи внутри себя, а затем понять, как они влияют на ваше поведение. Сделайте шаг навстречу избавлению от негативного самовнушения и сотрите следы своих фобий.**

• **Побудьте в тишине и прислушайтесь к мыслям о себе, которые проносятся в уме (а не те, что вы произносите вслух). Что скрывается за словами, которые вы произносите вслух, и в чем вы не осмеливаетесь признаться себе самому?**

• **Иногда мы заявляем, что ничего не боимся. Но если мы будем внимательны к тому, что происходит в глубине души, то можем отчетливо услышать тоненький голосок, твердящий нам о какой-то определенной фобии или о страхе перед жизнью в целом. Однако те же слова звучат явственно, если мы слышим их из чужих уст. И тогда мы обращаем на них внимание, хотя свой внутренний голос, как правило, игнорируем или просто не привыкли к нему прислушиваться. Мы имеем склонность слушать только ушами, а то, что говорит нам наша интуиция, мы обычно не воспринимаем как нечто истинное. Когда события начинают разворачиваться по предсказанному сценарию и возникает сложная ситуация, мы не пытаемся ее изменить, так как считаем, не мы, а кто-то другой виноват в происходящем.**

• **Не торопитесь. Время, необходимое для перемен, не измеряется точными цифрами. Вспатривайтесь в себя, постепенно уделяя этому занятию все больше внимания. Записывайте на протяжении нескольких дней мысли, которые приходят в тишине. Вы услышите,**

как ваш внутренний голос одобряет одни вещи и осуждает другие. Вы даже можете вывести некий мысленный шаблон, если попытаетесь найти логическую взаимосвязь в том, что записали. Держите блокнот при себе, и каждый раз, когда вы сможете уединиться, прислушивайтесь к себе. Однажды вы обнаружите: все, что вы слышите вокруг себя, является лишь эхом того, что звучит внутри вас намного сильнее.

Налаживание отношений с родителями

Когда мы оставляем нерешенными проблемы с нашими родителями, отношения в паре становятся площадкой для их повторения. Поэтому мы продолжаем возвращаться к тем же вопросам, с которыми уже сталкивались ранее, но так и не решили.

Люди, исполнявшие родительские обязанности, когда мы были детьми, повлияли на то, кем мы себя ощущаем в настоящее время. Велика вероятность того, что мы унаследовали часть, а может быть, и большинство черт их личностей (в особенности те, что так сильно беспокоят нас сегодня, – это тени, которые скрываются внутри нас). Но не принимая на себя ответственность за события своей жизни и возлагая на родителей вину за все происходящее, мы растрачиваем энергию, которая помогла бы нам измениться к лучшему. Так мы начинаем перечислять все, что нам не нравится в наших родителях, и – видим те же качества в нашем партнере.

Необходимо понимать, что мы обязаны проанализировать энергетическое наследие наших предков (имеющиеся у нас убеждения и наш образ жизни), которое сегодня проявляется как в нашей личности, так и в том, как мы выстраиваем свои отношения с окружающими. Я часто наблюдал, как люди, пытаясь отомстить своим родителям, переносят свою злость на партнеров, начальников, друзей, не отваживаясь сделать небольшой шаг, чтобы избавиться от своего страха. Это особенно сложно сделать, если в детстве мы не чувствовали поддержки со стороны родителей (хотя на самом деле, возможно, все дело в нашем неверном восприятии). Мы притягиваем отношения, которые продолжают эту традицию «неодобрения», в то время как мы пытаемся делать все возможное, чтобы принести радость своему партнеру. Это благодатная почва для взаимной зависимости – одной из самых агрессивных форм энергии.

Поэтому, как только мы наберемся смелости осознать наши ошибочные взгляды, то сможем развенчать самый стойкий миф, навязанный нашим эго, о том, что мы – жертвы! Жертвы кого-либо, чего-либо, существующего миропорядка в целом (например, что мы расплачиваемся за чужие ошибки).

Это восприятие себя как жертвы захватывает нас, и с этой точки зрения мы видим вокруг себя опасный, несправедливый и жестокий мир, который является на самом деле всего лишь отражением подпитываемых нами самими страхов. Если вред мне нанесли мужчины – то я жертва мужчин (особенно больно, если это был мой отец). И наоборот, если это была моя мать или другая женщина – я начну защищаться от женщин. Таким образом, мы плетем паутину, в которую сами же и попадаем.

Если вы не можете выйти из этой роли жертвы, вас ждут беспокойные отношения, в которых вам придется все время защищаться, постоянно ожидая нападения и возводя вокруг себя стены, чтобы никто не смог злоупотребить вашим доверием. Однако если вы отдаете себе отчет в том, что это всего лишь ваша проекция прежнего опыта и ваш ум открыт, чтобы осознавать и видеть себя, охваченного беспокойством, вы сможете освободиться от своих страхов, а в ваш мир (внутренний и внешний) придет гармония.

Когда мы осознаем, что сами создаем драму, ориентируясь на наше прошлое, спокойствие, как корабль, возвращается в нашу гавань, пережив множество штормов. Вот почему

важно поблагодарить каждую из настигших нас бурь за полученный опыт и в то же время насладиться ласковым и свежим ветерком, который вас сейчас овеивает.

Точки опоры

Необходимо осознанно освободиться от «тяжелого наследия», чтобы внести положительную энергию настоящего в ваши отношения. Вы можете придумать для этого небольшую церемонию, которая будет символизировать разрыв связи с печальным прошлым.

Представьте себе ваших родителей или людей, которые формировали вашу личность в детстве. Поймите, что вам больше всего в себе не нравится – отношения, взгляды на жизнь или определенная форма страха – и подумайте, от кого вы получили это «наследство». Обнаружив похожие качества в одном из своих родителей, вы найдете в нем и аналогичную энергию. Верните ему мысленно то, что взяли от него, поблагодарив и признав, что вы бессознательно сделали это «наследие» своим, но что оно больше не принадлежит вам. Вы можете облечь его в некую материальную форму (например, камень или лист бумаги), если вам так будет проще. Самое главное, чтобы вы ощутили, как эта энергия покидает вас и возвращается ваше истинное «Я». Обнимите родителей и почувствуйте, как, несмотря на ваш отказ от их «наследства», вы все равно остаетесь ребенком, которого они любят и одобряют.

Освобождение от прошлого ради жизни в любви

Когда мы искренне «хотим начать сначала», нужно очистить свое прошлое – не только яркие воспоминания о наших первых серьезных отношениях, но и о последних, которые, по всей видимости, не сложились. При этом физическое расстояние не обязательно говорит о разрыве отношений.

Через двери, которые мы оставляем открытыми в прошлое, ускользает энергия, так необходимая нам для создания чего-то нового в настоящем. Основную роль в этом играет умение прощать. Принимая то, что произошло (и как это произошло), признавая свои ошибки, но не испытывая при этом чувства вины и не обвиняя другого человека, мы делаем решающий шаг к открытию в себе новых возможностей. Для того чтобы начать с чистого листа, требуется минимизировать влияние прошлого.

Если мы не можем отпустить болезненное прошлое, наши отношения оказываются под угрозой. Мы больше не хотим сближаться с людьми, потому что друг причинил нам боль, боимся снова создать пару, так как думаем, что нам снова изменят, или отдаляемся от родителей из опасений, что повторим их ошибки. Мысли все время возвращают нас к ситуации, в которой мы уже оказывались. И это происходит не потому, что мы жертвы несчастливой судьбы, а потому что мы не можем выйти из замкнутого круга.

Освобождение от прошлого – необходимое условие для сохранения гармоничных любовных отношений, но в то же время это процесс, который поднимает на поверхность все наши страхи. И хотя они подрывают нашу волю, в конце концов они рассеиваются, когда мы осознанно делаем выбор жить в мире и спокойствии с каким-либо человеком.

Именно на это наше желание влияет имеющийся у нас опыт. Если мы твердо намерены создать любовные отношения, то рано или поздно это произойдет. Для нас станет естественным развивать в себе понимание, терпение и умение прощать.

В книге Кеннета Уопника «Курс чудес» говорится, что мы никогда не злимся по той причине, которую считаем очевидной. Настоящий повод для гнева (даже если мы столкнулись с критикой в наш адрес или каким-то неприятным происшествием) кроется в том, что данная ситуация разбередила рану глубоко внутри нас, разбудила болезненную память о прошлом. Воспоминание о пережитом ранее страхе всплывает в нашем сознании и отзывается болью в сердце.

Когда мы чувствуем, что какая-то негативная ситуация в прошлом не была разрешена, мы переносим эту боль в настоящее и испытываем ее снова и снова. Это мешает нам видеть, что происходит на самом деле, потому что мы опираемся на опыт, который мы пережили. Таким образом мы пробуждаем забытые переживания, и они приносят нам страдания в настоящем. Нам плохо не потому, что мы испытываем боль в данный момент, а потому, что мы вспомнили о своих прошлых мучениях.

У каждого из нас есть огромный груз воспоминаний, который постоянно влияет на то, что мы говорим, делаем или продолжаем думать. Стоит ли продолжать нести эту тяжелую ношу, из-за которой мы едва можем дышать? Вот почему, когда мы переживаем черную полосу в жизни, в которой виним других людей или неприятные события, нужно закрыть глаза и найти настоящую причину происходящему. Давайте воспользуемся этой возможностью, чтобы освободиться от бремени воспоминаний раз и навсегда, прощая других и прощая себя.

Точки опоры

- **Прошлое выкачивает из вас энергию, чтобы перейти в сегодняшний день. Запомните: то, что произошло, больше не существует, но оно становится реальностью в настоящем, если вы продолжаете возвращаться к своим воспоминаниям. Энергия страха не обладает собственной силой, ее подпитываете вы. И когда вы думаете, говорите или делаете что-нибудь, оглядываясь на прошлое, она оживает.**
- **Вам нужно проанализировать свои действия в настоящем, свидетельствующие о том, что прошлое все еще имеет для вас какую-то ценность. Понаблюдайте за своими словами, действиями и мыслями и разберитесь, каким образом вы поддерживаете существование прошлого и что бы вы не хотели нести с собой всю жизнь. Когда вы четко определите это и осознаете в полной мере, то придет освобождение – вы с легкостью откажетесь от ненужных мыслей и действий.**

Истина приносит с собой энергию любви

Истина приносит с собой энергию любви, в то время как причина лжи кроется в страхе. Если мы хотим очиститься и стать лучше благодаря любовным отношениям, то откажемся от лжи (даже самой удобной). Раньше мы считали, что обман может принести нам какую-то пользу, и думали, что можем сохранить или получить больше любви, если будем лгать.

В детстве мы часто видели, как взрослые шли на обман, пытаясь защититься. Много раз нам разрешалось использовать так называемую «ложь во спасение», которую мы взяли на вооружение, чтобы обезопасить себя. Но это не всегда помогает.

Да, конечно, при помощи обмана мы можем какое-то время держать все под контролем, но рано или поздно появляется истина и как цунами сносит все, что мы создали. Если мы продолжаем подпитывать ложь страхом, это будет отравлять наши чувства и тело до тех пор, пока мы не заболеем.

Когда мы лжем, это означает, что мы боимся посмотреть истине в глаза и пытаемся скрыть этот страх. Взгляд в лицо правде освобождает нас от малодушия. Секреты, которые мы храним под влиянием страха, изводят нас. Чем скорее мы скажем правду, тем быстрее освободимся от этого груза. Однако очень часто мы поддерживаем ложь, которую сами изобрели и в которую поверили. Сохраняя ее в тайне, мы придаем ей сил. Если же начать говорить прямо, то мы сможем вынести на свет истину и осознать правду.

Одна из самых частых жалоб в отношениях – потеря доверия к партнеру. Скрытие информации, которую мы считаем «несущественной» (например, нестабильное финансовое положение, проблемы со здоровьем или в семье), также угрожает отношениям. Есть множество пар, которые даже после расставания ощущают боль из-за того, что нечто важное не было сказано своевременно или вовсе замалчивалось.

И хотя мы знаем, что правда может принести нам еще больше проблем, что лучше о чем-то не говорить честно или просто это скрывать, на самом деле истина (которая и есть любовь) исцеляет любую рану. Поэтому не медлите и найдите наиболее безболезненный способ поговорить о том, что вас беспокоит, что вам не нравится или что идет не так. Не стесняйтесь честно выражать свое мнение.

Точки опоры

Часто мы не определяем отравляющие нас мысли как ложь, но именно их мы скрываем из страха быть разоблаченными. Мы снова лжем, чтобы утаить правду, выстроить заграждение и не позволить никому (включая нас самих) добраться до нее. Это разрушает отношения.

Чтобы этого не произошло, будьте честны с теми, кого любите. Рассказывая то, что у нас на сердце, из уважения к партнеру и с заботой о самом важном для нас чувстве, мы сохраняем чистоту отношений, которой хотим поделиться с окружающим миром. Когда вы сочтете, что наступило подходящее время, скажите правду в самой доброжелательной манере, на какую только способны.

Вспоминаем, что мы есть любовь

Мы есть любовь. Мы живем, даря любовь или мечтая о ней. Когда мы помним, кто мы есть на самом деле, мы делимся ей; когда мы забываем себя – мы просим о ней.

Когда кто-то злится, мы должны понимать, что он отчаянно просит любви. Если в этот момент мы нападаем на него, отвергаем или возвращаем ему негативную энергию, мы не только усиливаем его гнев, но и подпитываем его, теряя при этом свое собственное благополучие. Таким образом мы создаем существующий сейчас мир, где большинство людей просит о любви и получает ее все меньше. Это замкнутый круг. Нежность и сострадание – вот самые важные элементы, в которых нуждается энергия любви, чтобы иметь возможность проявиться.

Точки опоры

КОГДА КТО-ТО ПРОСИТ ВАС О ЛЮБВИ «НЕДРУЖЕЛЮБНО»:

- Не отвечайте ударом на удар. Другой человек и так испытывает достаточно боли, чтобы получить ее еще и от вас. Он стремится компенсировать свою негативную энергию противоположной (и нежность может быть хорошей отправной точкой).

- Предложите свою помощь. Дайте ему понять, что вы не хотите участвовать в его страшной игре, но готовы помочь, чтобы он мог увидеть новую для себя возможность, – это как раз то, что ему требуется. Может быть, он не примет помощь в настоящий момент (или конкретно вашу помощь), но, по крайней мере, он начнет получать то, что ему необходимо: внимание. Выслушать – вот что самое важное в такие моменты. Делайте это с состраданием, не осуждая, со всем вниманием.

- Если вы не можете предложить ни один из этих вариантов, у вас есть возможность просто отвернуться и не отвечать. Если отношение другого человека причиняет вам боль, заставляет вас кричать, сердиться и вызывает желание ответить чем угодно кроме любви, то вам лучше отступить, прежде чем вы совершите ту же ошибку, что и ваш обидчик. Но делайте это сознательно, понимая, что вы совершаете самый правильный поступок, на какой способны в этот момент. В этом случае ничего не делать – самый действенный вариант.

Глава 3. Эго и его ловушки

Разум все время диктует нам, что мы должны делать. Голос у нас в голове никогда не перестает болтать, и порой мы становимся рабами, во всем подчиняющимися ему. Он заставляет нас оправдывать ожидания других – что мы «должны» и что нам «следует». А также он твердит, будто мы не заслуживаем того, что доставляет нам удовольствие, или соглашается, в то время как сердце говорит «нет». На самом деле этот голос обожает противоречия.

Достаточно просто слышать его и заставлять себя осознавать его присутствие, чтобы появилась свобода выбора – подчиняться ему или нет. Нужно отдавать себе отчет, что это не голос нашей внутренней сущности. Это голос эго, основанного на нашей личной истории и множестве наших страхов.

Все отношения, в которые мы вступаем (независимо от их вида и значимости), могут либо дать нам энергию, либо забрать ее. Это зависит от цели, ради которой мы вступаем в отношения. Если мы требуем чего-либо, но не готовы при этом отдавать, мы становимся слабее. Но если мы готовы делиться, а не только просить, то когда мы отдаем – становимся сильнее. Мир эго – это мир вверх дном: даря любовь, мы обретаем себя, а умоляя о любви, мы себя теряем.

Точки опоры

Важно, чтобы вы периодически выясняли у людей, с которыми обычно общаетесь, чего они ждут от вас. Речь идет не о том, чтобы вы соответствовали требованиям этих людей или ожидали, что они будут исполнять ваши пожелания. Это упражнение на честность, которое позволит нам заранее узнать, насколько мы готовы и хотим брать на себя определенные обязательства. Если мы принимаем во внимание только свое собственное мнение, не советуясь с другим человеком, нас ожидает бесконечная цепочка разочарований и неудач. Честность в общении и взаимная заинтересованность состоит в том, чтобы внимательно прислушиваться к людям, – это позволяет любви быстрее и проще проникать в отношения.

Ревность: игра в контроль

В то время как эго толкает нас на поиски пары, чтобы заполнить пустоту в наших сердцах, мы вспоминаем о том, что никому не можем полностью доверять. В этом заключается безумие нашего эго и причина, почему мы попадаем в одну из его ловушек – ревность.

Прежде всего мы находим того, кто отвечает нашим потребностям, и влюбляемся в него. Да и как не влюбиться, если только что нашли сокровище, которое принесет в нашу жизнь стабильность! Но затем нам приходят сообщения от нашего эго: «Осторожно!», «Никому не верь!», «Зачем ты доверяешь этому человеку?» На этом этапе эго начинает управлять отношениями через ревность.

За такой стратегией кроется страх вновь ощутить себя покинутым, отвергнутым или не заслуживающим любви. И поскольку чаще всего наши подозрения не подкрепляются доказательствами, наш разум начинает создавать фантомы. Простые видения он превращает в реальность таким образом, чтобы мы могли в них поверить: для ревности всегда находится причина.

Есть еще одна шутка ревности, которую легко узнать, – это когда мы проецируем свою вину на другого человека, чтобы не нести ее одному. Например, если у меня есть мысли о неверности, какие-то сомнения или мои поступки вызывают у меня муки совести, я буду переносить свои подозрения на всех окружающих, в первую очередь – на самых близких мне людей, чтобы уменьшить боль, которую пробуждают мои мысли или действия.

То, в чем мы обвиняем других, – лишь проекция того, за что мы осуждаем себя. Когда мы чувствуем ревность, то извлекаем на свет свои страхи, чтобы переложить их на партнера. При этом мы стараемся замаскировать их так, чтобы со стороны казалось, что это не наши страхи, а его. Но если мы прислушаемся к своему внутреннему голосу, то непременно узнаем правду.

Чтобы гарантировать себе безопасность, мы начинаем контролировать других. На самом деле, находясь в отношениях, оба партнера оказываются в ловушке энергии страха. Иногда доходит до того, что нам необходимо владеть ситуацией, чтобы другой человек обращал на нас внимание. Ревность, обладание и принадлежность другому не приносят в отношения ничего, кроме маскировки страха.

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.