

**USE BOURBEAU**  
**(auteur du Best-Seller *Ecoute Ton Corps*)**

**MICHELINE ST-JACQUES**

**Le grand guide de l'ETRE**

**ЛИЗ БУРБО**

**Мишлин Сен-Жак**

**Большая энциклопедия**

**СУЩНОСТИ**

«СООХІЯ» (^ 2005

УДК 615.851 ББК 53.57 Б91 V

Перевод с французского Василя Трилиса

Б91 Лиз Бурбо, Мишлин Сен-Жак

Большая энциклопедия Сущности / Перев. с фр. — М.: ООО Издательский дом «София», 2005. — 416 с.

ISBN 5-9550-0630-3

«Большая энциклопедия Сущности» задумана как справочная книга, посвященная познанию себя и открытию духовного мира. Она содержит свыше 500 статей, расположенных в алфавитном порядке для облегчения поиска нужных терминов. У всех статей есть одна важная общая черта: они относятся к сфере *сущности, бытия*. Это некий набор *практических инструментов*, с помощью которых мы можем управлять состоянием нашего бытия, обретая *мир и гармонию* в собственной душе и в отношениях с другими.

В этот словарь (потребовавший более трех лет напряженного труда его авторов) можно заглядывать не только как в справочное пособие; это и книга в обычном смысле: ее можно просто *читать*, ибо связи между статьями тщательно продуманы. Вы найдете здесь множество *примеров*, в которых без труда определите и свою роль. В книге есть не только общие ответы на ваши вопросы, но описаны также отдельные ситуации, иногда очень нелегкие; предлагаются и *решения* — но они потребуют от вас сознательного выбора, а вместе с ним открытия вашей *внутренней силы*. Таким будет ваш путь к *свободному и самостоятельному бытию*.

ISBN 5-9550-0630-3

Le grand guide de l'ETRE

© 2003 Use Bourbeu

© 2003 Micheline St-Jacques

8744 73iig;

ЦГПБ им. НАНскрасою

Отдел абонементного оС...ухквания Сектор\_\_\_\_\_

© «София», 2005

© ООО Издательский дом «София», 2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие..... 7

О книгах Лиз Бурбо (предисловие переводчика)..... 8

Большая энциклопедия Сущности..... 11

Введение..... 13

Словарные статьи..... 18

Заключение..... 413

ПРЕДИСЛОВИЕ

Идея этой книги вызревала на протяжении нескольких лет, вплоть до той минуты, когда Лиз Бурбо, погруженная в практическую работу, вдруг поняла, почему столь многим людям не удается

быть самими собой: в своей жизни они неправильно определяют само состояние бытия. Что означает, например, быть эгоистом, быть самостоятельным, быть свободным, быть смиренным, быть спокойным? И тогда у нее появилось желание дать определения этим понятиям именно на уровне «*быть*», связав их с личностным развитием. И свести всю систему этих понятий в единую книгу.

Тем временем Мишлин Сен-Жак прилежно проходила все этапы становления школы *Слушай Свое Тело*. Она на практике убедилась, что методики открытия сознания через истинную любовь дают блестящие результаты. Для собственного удобства и быстрого поиска она объединила отдельные элементы этих методик в картотеку, а вскоре увидела, что такая картотека может помочь каждому на его пути. Она рассказала о своей идее Лиз Бурбо, и тогда они решили вместе написать эту книгу.

Мы искренне желаем, чтобы как можно больше людей, желающих эффективно управлять состоянием своей сущности, подхватили послание, заключенное в этой книге.

О книгах Лиз Бурбо (предисловие переводчика)

Неослабевающий интерес массового читателя к книгам канадской писательницы Лиз Бурбо, психотерапевта и основателя Центра ССТ (*Слушай Свое Тело*), свидетельствует, что это не просто модная душевспасительная литература (хотя и эти компоненты в ней есть). Эти книги действительно нужны. Их читают опять и опять, о них думают и по ним практикуют, на их специфическом языке начинают общаться.

И ждут новых книг.

Конечно, о читательской аудитории Лиз Бурбо трудно сказать что-то определенное. Сама эта аудитория плохо осознаёт себя, а литературно-психологическая знать о ее нуждах знать не желает. А нужды жестокие. Стремительные перемены, происходящие во всем мире, приобретают просто страшную крутизну в нашем замешкавшемся на стадии феодализма обществе. Огромные массы *гомо советикус*, не столько обездоленные, сколько сбитые с толку и перепуганные, страдают от всевозможных психологических травм (многие из которых, правду сказать, даже не снились и пусть не приснятся Лиз Бурбо — например, не дай бог ей когда-нибудь обратиться в наш ЖЭК). Немедленным следствием психологических травм являются тривиальные и нетривиальные физические болезни, против которых совершенно бессилён и к которым, в сущности, совершенно безразличен непомерно раздувшийся местный фармакологический и медицинский бизнес. Население бывшего Союза мучительно переживает грабеж, унижение, бесправие, необеспеченность и незащищенность (не считая тех классических травм детства, о которых так замечательно и доходчиво рассказывает Лиз), но лечиться оно пытается от диабета, сглаза, бородавок, насморка, хламидий, фурункулеза, ожирения, рака, гипертонии, порчи, перхоти, кариеса и бог весть чего еще. Безуспешно, разумеется. Продолжительность жизни сокращается, да и радости от нее не прибывает.

И тут, что называется под руку, появляются книги Лиз Бурбо, завораживающие своей добротой и, на первый взгляд, наивностью.

Читаешь, как душа будущего ребенка сама подбирает и находит себе родителей, как затем мама размышляет, дать ли этой душе воплощение или сделать аборт, — и от удивления забываешь о миллионах женщин, каждая из которых делает несколько абортов без всяких размышлений (какая травма для миллионов так и не родившихся душ!).

«С точки зрения эволюции *сущности*, ребенок — это ДУША, снова воплотившаяся на планете Земля и вошедшая в новое материальное тело с тем, чтобы достичь ПРИЯТИЯ определенных видов опыта. Поскольку в активе этой души уже много жизней, она еще до рождения знает, зачем возвращается на нашу планету».

Что за, мягко говоря, странная теория! Что за, точнее говоря, средневековье в эпоху, когда генетики вот-вот соберут какого хочешь человека, и не по косточкам, а по молекулам! А психологи мигом воспитают из него железного Феликса, и не одного, а хоть легион!

Тем временем невозмутимая Лиз, не обращая внимания на ухмылки ученых и недоученных, продолжает свое дело — руководит Центром ССТ, постепенно выросшим в международную школу, и пишет книги, становящиеся настольными у людей, которые книгам вообще-то не очень доверяют. И помогают людям эти книги не виртуально, а явно и бесспорно. Одно из подтверждений — спрос: в отличие от многих модных поветрий, интерес к идеям Лиз Бурбо растет не столь быстро, сколь устойчиво.

Да что же это такое происходит? Почему вместо того, чтобы осудить и заклеить явного подлеца, я должен копаться в собственной душе и выискивать в себе точно такую же подлость,

только скрытую? Ради того, чтобы простить этого мерзавца? Да еще и себя прощать — за то, что ненавидел его? И вообще, как можно в наши дни серьезно воспринимать идеи, пересыпанные нафталиновыми полурелигиозными, полусуеверными сказочками для кухарок?

Во-первых, идеи и сказочки нам предлагает не профессиональный маг и чародей, а практикующий психолог и врач, превосходно и не из вторых рук знающий и классику, и супермодные теории, и больничные будни современной психотерапии и психологии.

Во-вторых, эти «сказочки» — и это поистине удивительно — нигде не противоречат и не мешают скрупулезной и нелегкой научной работе с человеческой душой, или, если угодно, психикой. Да, их может безболезненно воспринимать даже крепкий материалист — как некую поэзию или допустимое в напряженной работе развлечение. Хотя менее искушенные люди воспринимают их иначе.

Лиз Бурбо работает в самых горячих точках конфликта между человеческим духом и его материальной природой. Что такое больной, страдающий человек? С точки зрения материалистического естествознания, это неудачное создание, подлежащее гибели — во всяком случае, не расцвету. Такова неумолимая логика *всей природы*. С точки зрения духа (которой придерживается и Лиз Бурбо), всякое страдание — это испытание, опыт, в котором развивается и совершенствуется каждый человек — и страдающий, и *сострадающий*. Поэтому (а не почему-либо еще) никакое страдание, никакая болезнь, никакое уродство никакой грех или преступление не могут лишить ни одно человеческое существо права не *со*страдания, милосердие и помощь. Нам пока не дано знать, куда приведет людей это дерзновенное восстание человеческого духа против законов природы...

Терапевтические приемы Бурбо очень мягки и гуманны. Дай себе право быть *злым*. Не *помни*, что это не ты злишься, — ты ведь совершенен. Злится твоя часть, твоя *субличность* которую ты создал в порядке самозащиты, когда был мал и слаб. Эта субличность до сих пор страдает. Будь к ней внимателен и добр. Сострадание к этой своей части, к себе самому, научит тебя состраданию к другим.

Когда Лиз говорит, и настаивает, и много раз повторяет, что необходимо учиться *ОБЩАТЬСЯ*, разговаривать — и не только друг с другом, но и с частями собственной души

10

и с умершим родителем, и с не родившимся еще ребенком, и со всем живым и сущим, — когда она рассказывает о путешествиях астрального тела, о физическом, эмоциональном и ментальном измерениях («телах») человека; когда она просто и уверенно утверждает *СУЩНОСТЬ, БЫТИЕ* человека как чистую духовность и равенство БОГУ — это воспринимается не только как поэзия или первая психологическая помощь, но и как высокий религиозный идеал, страстный поиск пути к духовному единству людей.

И когда измученная женщина советуется с ребенком, который еще спит в ее лоне, когда она просит у него прощения за то, что не в состоянии родить его, не в состоянии защитить от сложности, холода и жестокости этого мира, — это понятно и кухарке, и академику. Не говоря уже о практикующем психотерапевте.

И если академик не верит, что вновь воплотившаяся душа ребенка несет в себе следы опыта и травм, полученных в течение многих предыдущих жизней, то пусть себе не верит: это никоим образом не мешает ему в его новых научных открытиях. Хотя вряд ли он ответит что-либо вразумительное, если спросить его, на каком же (лимбическом, генетическом или еще каком-то?) уровне откладываются следы детских травм. А ведь они откладываются. И это очень важный вопрос. Не следует пренебрегать даже «кухаркиным» на него ответом.

Или еще пример — *НОВЫЕ лет*, о которых Лиз Бурбо говорит часто и с особым воодушевлением. Для нее их самостоятельность, сознательность, стремление к знаниям, ответственность — последствия космических перемен: заканчивается ЭРА РЫБ, наступает ЭРА ВОДОЛЕЯ. Психолог-материалист видит другую связь: мучительный опыт многих поколений родителей с одними и теми же граблями достиг наконец той количественной меры, которая переходит в качественную перемену; для того чтобы дети смогли дышать более свободно, необходимы были определенные сдвиги в сознании родителей — и если этот процесс продолжится, то в жизни человечества действительно наступит новая эра, которой можно дать любое подвернувшееся имя, хотя бы и Водолея.

Но, в конце концов, все эти противоречия концепций — лишь видимость. Когда поет петух и через несколько минут восходит Солнце, разве так важно, что не петух был причиной рассвета, и что не Солнце восходит, а Земля вертится? *Принять* глубокий смысл Рассвета, и непостижимую

потрясающую красоту его, и все его составляющие, вплоть до незатейливой песни петуха и прозаического запаха навоза, — вот куда более важная для человека задача.

К решению этой задачи, к поиску истинного *БЫТИЯ человека* на Земле зовут и книги Лиз Бурбо, и ее сердце.

Василь Трилис

Lise Bourbeau et Micheline St-Jacques. Le grand guide de l'ETRE, Editions E.T.C. Inc., 1102, boul. La Sallette, Saint-Jerome, Quebec, J5L 2J7 Canada. (c)2003 Lise Bourbeau; (c)2003 Micheline St-Jacques

Лиз Бурбо и Мишлин Сен-Жак

## ВВЕДЕНИЕ

Первостепенная миссия этой книги — дать людям своего рода инструментарий для раскрытия сознания, а также ответить на множество вопросов о том, как им *быть, делать, иметь*. И еще мы просто вводим новые понятия. Мы не ставим своей целью изложение великой исчерпывающей теории всего, что относится к сознанию как таковому, — ведь каждая статья разрослась бы в таком случае до размеров главы, а то и целой книги.

Наше толкование многих слов, естественно, может сильно отличаться от принятого в обычных словарях. Здесь оно обращено к сознанию человеческого существа с той главной целью, чтобы это существо научилось познавать себя, а в итоге — дало себе право быть самим собой. И это только первые шаги на пути человека к важнейшей цели — любить себя. Тому, кто оказался в тяжелом положении, эта книга может помочь открыть и развить внутреннюю способность к счастью.

Поскольку некоторые статьи тесно связаны между собой, а также чтобы избежать повторений, в книге используется система внутренних ссылок. Слова, написанные ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ, приглашают тебя прочесть соответствующую статью. Некоторые статьи стоит перечитать — это способствует более глубокому усвоению. Мужской род употребляется преимущественно только для простоты изложения. Как и во всех других книгах Лиз Бурбо, здесь сохранено обращение к читателю на «ты». Ты заметишь также, что такие важные понятия, как любовь, принятие, прощение, ответственность, интеллигентность и могущество твоего внутреннего Бога, повторяются во многих определениях. Это сделано намеренно: наше эго столь сильно сопротивляется этим понятиям, что всем нам необходимо часто повторять их, притом в течение многих лет.

Некоторые темы, сами по себе не являющиеся инструментами личностного роста (например, *аура, астрал, чакры* и некоторые другие), введены с единственной целью — пополнить источник информации и сделать статью более насыщенной. С другой стороны, большие темы — любовь, эмоции, зависимости, сексуальность, вес, питание, прощение, зеркала, расшифровка недомоганий и болезней, глубокие душевные травмы — представляют собой очень сложный материал, требующий серьезной разработки, но и воздающий за не сторицей. В связи с этим для более глубокого познания себя рекомендуется заранее — возможно, прибегая также к помощи других источников, — более четко очертить и выявить сущность проблемы, прежде чем искать ее скрытые первопричины.

Каждому из нас самому надлежит определить тот момент, когда наступит пора открыть себе и использовать взамен устаревших новые запасы, новые инструменты для улучшения качества своей жизни. Человек, пытающийся всю жизнь пользоваться одними и теми же средствами — то есть придерживаться одних и тех же установок, одних и тех же способов поведения, одних и тех же верований, которые давно уже не оправдывают себя, а иными просто вредят, — похож на хозяйку, которая упорно пользуется старой, изношенной у

## 14

варью. Если какой-то инструмент перестал нормально работать, разве не заменяем мы его новым, тем самым облегчая себе жизнь? Вряд ли, к примеру, мы захотим всю жизнь пользоваться старой неавтоматической стиральной машиной только потому, что когда-то она была нам полезной, — тем более если узнаем, что существуют новые модели, которые сильно облегчают труд и позволяют сэкономить время на более приятные вещи. Все развивается!

Но давайте не будем забывать, что развитие человеческого существа возможно только через познание себя и через истинное осознание, которое приобретается лишь на собственном опыте.

Однако нередко случается и так, что после чтения некоторой статьи или в результате внезапного осознания человек внезапно сам открывает свои возможности. Это можно только приветствовать, ведь научаясь познавать и любить себя, мы наилучшим образом используем ресурсы, поступающие от нашего *внутреннего наставника*.

\*\*\*

Обычно чем больше человек *имеет* (денег, материальных благ, почестей, дипломов и т. п.), тем больше хочет. Он постоянно сосредоточен на поиске того, чего, как ему кажется, не хватает для полного счастья. Но зачем *иметь* все это, если сердце несчастно? Когда человек страдает, эмоции часто берут верх — и здоровье сдает. Наша душа просит нас использовать все, что нас окружает, все наши *состояния бытия*, чтобы помочь себе на духовном пути, который ведет нас к соприкосновению с БОГОМ, пребывающим внутри нас и вокруг нас. С другой стороны, нам не всегда дано точно знать, с чего начнется выздоровление или какая капля переполнит чашу — и человек станет *жертвой*, больной и несчастной. Настоящая трансформация, или выздоровление, происходит при сочетании разных элементов. Инструменты, заключенные в книге «БОЛЬШОЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ СУЩНОСТИ», предназначены для того, чтобы научить тебя осознанию и указать путь к физическому и духовному выздоровлению.

\*\*\*

Когда в нашей жизни неожиданно наступает тяжелая ситуация, у нас возникает такое чувство, будто все вокруг рушится. Вполне естественно воспринимать это как определенного рода несправедливость. Эмоции, которые мы испытываем в подобных ситуациях, выбивают нас из колеи и не позволяют принять новый опыт. Как следствие, мы в течение некоторого времени не способны найти выход. Главным источником трудностей оказывается наше желание все контролировать. Мы не можем согласиться с тем, что все, что с нами происходит, составляет часть важного для нашей эволюции опыта и что мы можем полностью довериться нашему внутреннему БОГУ, этому великому Я, которое безошибочно знает, что нам нужно для развития. Словом, мы чаще бываем *реагирующими существами*, чем собранными хозяевами своей жизни.

Трудность осознания некоторых способов поведения вытекает из того факта, что мы считаем свою реакцию нормальной, ведь она, похоже, у всех такая. А ведь ничего подобного.

Мы все люди, пусть все движемся к одной — и единственной — цели, то есть к свету, к смыслу нашего бытия, однако каждый из нас уникален и уроки жизни каждого неповторимы. Путь, ведущий нас к единой цели, имеет форму бесчисленных и очень разных тропинок. Эта книга даст вам широкий выбор возможных на каждом шагу решений.

Столкнувшись с трудностью, человек собранный не *реагирует*, а *отвечает*. Он говорит: «Эта ситуация возникла в моей жизни неспроста. Это должно научить меня чему-то важному».

**Решение любой проблемы уже есть в нас.** Достаточно войти в контакт с нашим внутренним могуществом и использовать наш самый лучший инструмент — собственное тело во всех его измерениях — физическом, эмоциональном и ментальном, — чтобы снова почувствовать себя в строю, на службе у своей сущности. Если я сумею принять проблематичную ситуацию как отражение некоторой страдающей части меня самого, мне легче будет стать наблюдателем этой ситуации, легче будет ею управлять и больше не выпускать из рук вожжи собственной жизни. Таким образом, все, что мы переживаем, и все, что нас окружает, становится причиной пробуждения нашего сознания. Опыт, который нам кажется самым трудным, на самом деле оказывается самым лучшим средством осознания нашего внутреннего богатства — как ни тяжело бывает это понять и принять.

\*\*\*

Наш внутренний БОГ, или «сверхсознание», постоянно шлет нам сигналы: он сообщает что в нашем образе мыслей появилось что-то нездоровое. Примеры таких сигналов — обуревающие нас эмоции, внутренний дискомфорт, недомогания и болезни, упадок сил проблемы веса, несчастные случаи, желание принять спиртное или наркотик, слишком\ длительный или слишком короткий сон, чрезмерный или недостаточный аппетит и т. п. Когда наступает подобное состояние, важно поблагодарить тело за полученное сообщение, понимая, что это не случайность. Твой внутренний Бог ищет способ помочь тебе. Прислушайся!

Поскольку каждое человеческое существо уникально и сложно своей личностью и багажом персонального опыта, получается, что к одной и той же ситуации может приводить множество различных причин. Например, расстройство здоровья у одного человека может быть сигналом неправильного образа мыслей; у кого-то другая болезнь может быть результатом «наследственных» ментальных верований, глубоко укоренившихся в длинной цепи поколений; у третьего это неотвратимый жизненный урок, заложенный в его судьбу.

Ты увидишь, что в этой книге очень редко идет речь о глубинных причинах. Если же это и делается, то только ради того, чтобы выявить некую важную связь, необходимую для лучшего понимания. Акцент ставится прежде всего на осознание, на установки и стереотипы поведения, которые нужно пересмотреть, на действия, которые следует предпринять, и на средства, которые

помогут тебе полнее примириться с собой.

Для тебя не менее важно употребить всю свою рассудительность для проверки собственных чувств при чтении той или иной статьи. Будь бдителен: не отмахивайся небрежно с всего, что тебя раздражает, на что ты реагируешь или что считаешь для себя несущее" венным.

ГТус

## 16

Несущественным? Наоборот! Именно в таком материале могут быть скрыты самые важные ключи, которые помогут тебе лучше познать себя и таким способом улучшить свою жизнь, свои личные и общественные отношения. Знай также, что твои конфликты с другими людьми нужны были для того, чтобы привлечь твое внимание к собственным внутренним конфликтам. Вот почему говорят, что в конечном счете от всего на свете есть польза.

Таким образом, когда мы недовольны жизнью, когда не удается добиться желаемых результатов, мы можем изменить наши прежние схемы мышления, наши убеждения и установки, наше поведение и попробовать употребить новые средства. Это может только улучшить условия нашей жизни и принести нам счастье. Переживая новый опыт, мы многое обретаем. Не так важно, что мы переживаем — проблему, страх, трудность, внутренний дискомфорт, недомогание, болезнь, сомнения или еще какую-нибудь неприятность; важно посмотреть внутрь себя и понять то, что мы чувствуем; после этого можно решиться на необходимые перемены и выбрать новые, отличные от прежних способы поведения. Вот в чем признак настоящей мудрости.

Наша книга содержит множество практических советов на этот счет.

Для того чтобы трансформация была надежной и длительной, мы рекомендуем в течение трех месяцев попробовать терпеливо вести себя по-новому, чтобы хорошо усвоить этот новый вариант поведения. За этот период ты получишь полезные для себя результаты, хотя для того, чтобы усвоение достигло клеточного уровня, иногда требуется и больше времени. Если результаты покажутся тебе неудовлетворительными, ты можешь испробовать другие варианты поведения — в любом случае это будет способствовать изменению твоей внутренней установки. Важно при этом не перескакивать через этапы — это ни к чему хорошему не приведет.

Желание поскорее достичь успеха равнозначно желанию КОНТРОЛИРОВАТЬ, а контроль обычно вызывает сопротивление. Что-то подобное иногда происходит с автоматическими дверями: если двери открываются слишком медленно, можно попытаться подтолкнуть их, но вскоре мы убеждаемся, что это ничего не дает. Нам просто не следует так торопиться, и двери откроются сами.

Из всех предлагаемых средств наиболее важным для настоящей трансформации является **принятие**. Оно прямо подводит нас к опыту безусловной любви: мы принимаем всякий переживаемый нами опыт и узнаём, кто мы есть на самом деле. Мы — духовные существа, которые решили пережить определенный человеческий опыт в материальном мире. Все живое тянется к свету, и мы тоже хотим возвратиться к нему, а лучшим для этого средством на нашей планете является БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ. Любить означает *принимать* невзирая на все наши установки. Это послужит единственному: мы обретаем ЛЮБОВЬ К СЕБЕ и другим.

## 17

Нежелание принимать пережитый опыт, отказ от ОТВЕТСТВЕННОСТИ и недостаток любви — главные причины нашего сопротивления и наших трудностей.

В этой книге часто поднимается вопрос о системах ценностей и верований, ведь они тоже лежат в основе многих наших трудностей. Из этого следует, что не так уж необходимо все понимать интеллектуально. Пытаться понять — это ментальная категория, порождаемая нашей системой ценностей, то есть тем, что мы уже пережили и чему научились в прошлом, — а этот опыт у всех различен. Поэтому приходит и уверенность, и чувство освобождения, когда мы осознаем, что вовсе не обязаны *понимать все* — откуда, каким образом, когда и зачем возникла та или иная ситуация.

Принять и признать, что мы — существа ответственные и что всякая ситуация становится частью нашего ученичества и нашего личного расцвета, — этого достаточно, чтобы достичь великой трансформации. Это пример безусловного *принятия*.

Статьи **ПРИЯТИЕ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ПРОЩЕНИЕ** и **ОСОЗНАНИЕ** имеют исключительное значение; от этих понятий зависит все разнообразие восприятия и усвоения большинства других статей. Поэтому тебе следует как можно чаще возвращаться к ним. С другой стороны, поскольку наглядная картина лучше тысяч слов, мы советуем тебе время от времени смотреть на таблицу **О ЛЮБВИ** в конце книги. Один взгляд на нее поможет тебе собраться и

вернуться в свое сердце.

«**БОЛЬШОЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ СУЩНОСТИ**» будет особенно нужен, когда ты станешь пользоваться методикой расшифровки верований, которую преподают в школе *Слушай Свое Тело*. Если ты обнаруживаешь в себе некое верование, например «*Я не позволяю себе быть СВОБОДНЫМ из страха прослыть ЭГОИСТОМ*», тебе в высшей степени полезно проверить истинные определения этих слов. Очень вероятно, что твои определения ложны; они-то и поддерживают в тебе это ВЕРОВАНИЕ.

Самое большое желание, которое испытывали Лиз Бурбо и Мишлин Сен-Жак, когда создавали эту книгу, заключалось в том, чтобы помочь тебе улучшить качество твоей жизни.

Став повседневным справочником, эта книга позволит тебе облегчить дорогу к счастливой жизни. Мы желаем от всего сердца, чтобы она стала для тебя полезным инструментом, который поможет открыть дверь в собственное сердце и обнаружить в нем внутренний свет — как показано на обложке.

В заключение напомним тебе, что чтение этой книги окажет положительное воздействие на твою жизнь только при том условии, что ты *предпримешь действия*. Одно дело — прочитать рецепт хорошего блюда, другое — приготовить его. Ты получишь осязаемые результаты, только если перейдешь к действиям.

**ПРИЯТНОГО ЧТЕНИЯ!**

18

**АБОРТ**

**АБОРТ**

Аборт — это искусственное прерывание беременности.

Когда женщина оказывается в незапланированном или нежелательном положении, она должна понять, что носит в себе, пусть бессознательно, все необходимое для того, чтобы дать жизнь ДУШЕ, которая желает воплотиться снова. Если женщина чувствует себя не в состоянии выносить ребенка, ей необходимо первым делом выяснить свое НАМЕРЕНИЕ, а затем осознать, что на аборт ее толкают ее сегодняшние ограничения и страхи.

Если женщина выбирает аборт, то, учитывая все обстоятельства, она должна дать себе право на эти ограничения и страхи, чтобы потом не винить и не казнить себя. Но в это же время необходимо помнить о ЗАКОНЕ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ: то, что женщина ОТВЕРГЛА эту душу, возвратится к ней рано или поздно, в соответствии с намерением, которое мотивировало ее поступок. Так, если женщина хочет сделать аборт, чтобы сохранить свободу, поскольку еще не готова к такому обязательству, то придет время и кто-то отвергнет и ее, — желая сохранить *свою* свободу и не будучи готовым к такому обязательству.

Если женщину не пугает этот принцип, ей легче будет принять последствия своего решения. Важно, тем не менее, войти в контакт с этой душой, поговорить с ней, поделиться своими ограничениями и своими страхами. Родители этого будущего ребенка должны *принять себя*, ведь если их выбор принесет им печаль и чувство вины, душа ребенка не найдет покоя. Какая бы ни была причина аборта, нужно помнить, что человек имеет право на любые решения, ибо только он способен отвечать за их последствия. Это называется *принять на себя полную ответственность*.

Кроме того, конечно, необходимо понимать, что решение об аборте всегда представляет некую утрату для супругов. Поэтому для пары, которая желает продолжать свои отношения после аборта, разумно будет начинать их на новой основе. Не забывай, что никто не имеет права судить кого бы то ни было. Приятие аборта как выбора, без стремления все понять ментально и вынести суждение, открывает нам наилучший путь к общему ПРИЯТИЮ и к состраданию.

**АБСОЛЮТ, АБСОЛЮТНЫЙ**

Это слово, будь оно в форме имени существительного или прилагательного, означает «не содержащий никаких ограничений или оговорок». Выражения «мир абсолютного», «в абсолют» обычно используются для обозначения противоположности ограниченному миру людей.

Доказать существование абсолютного мира нельзя, его можно только почувствовать. Это мир, в котором все возможно и где нет никаких пределов, независимо от области бытия.

С другой стороны, мы должны быть рассудительными и ради мира абсолютного не пренебрегать нашим миром МАТЕРИАЛЬНОГО, человеческого. Оба мира реальны, но прикоснуться к абсолюту на Земле можно не раньше, чем добьешься САМООБЛАДАНИЯ.

**АГОРАФОБИЯ**

19

**АВТОНОМИЯ**

## см. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ АГОРАФОБИЯ

Это определение я заимствую из другой книги\*.

Агорафобия — это болезненный страх перед открытыми пространствами и общественными местами.

Из всех фобий это самая распространенная. Женщины страдают ею вдвое чаще, чем мужчины. Многие мужчины топят свою агорафобию в спиртном. Они предпочитают быть алкоголиками, чем проявлять свой сильный, неконтролируемый СТРАХ. Агорафоб часто жалуется, что постоянно живет в БЕСПОКОЙСТВЕ, ТРЕВОГЕ, на грани паники. Тревожная ситуация вызывает у него целую серию физических реакций (учащенное сердцебиение, головокружение, напряжение или слабость мышц, потение, одышку, тошноту, недержание мочи и т. п.), которые могут переходить в настоящую ПАНИКУ; наблюдаются когнитивные реакции (ощущение необычности происходящего, боязнь потерять контроль над собой, сойти с ума, быть высмеянным публично, потерять сознание или умереть и т. п.), а также поведенческие реакции (агорафоб старается избегать тревожных и беспокойных ситуаций, а также не удаляться от мест или людей, которые дают ему ощущение безопасности). Большинство агорафобов страдают также гипогликемией.

Страх и другие чувства, которые испытывает агорафоб, настолько сильны, что заставляют его избегать тех мест, откуда ему некуда бежать. По этой причине агорафоб старается найти близкого надежного человека, с которым не страшно появляться на людях и ходить по улицам, а также безопасное место, где можно прятаться. Некоторые агорафобы вообще перестают выходить из дому и всегда находят для этого убедительное оправдание. Конечно, их страхи нереальны, и катастрофы, которых они боятся, так и не происходят. Большинство агорафобов в молодости испытывают сильную ЗАВИСИМОСТЬ от матери и чувствуют себя ответственными за ее счастье и обязаны помогать ей в ее материнских заботах. Таких людей еще называют ФУЗИОННЫМИ.

Два главных страха агорафоба — страх СМЕРТИ и страх сумасшествия. Эти страхи возникают в раннем детстве и переживаются в одиночестве. Причиной развития агорафобии у ребенка часто бывает смерть или сумасшествие кого-либо из его близких. Возможно также, что в юности он сам побывал на грани смерти, перенял страх смерти или сумасшествия у кого-то из членов семьи. Особенно тревожится он о судьбе близких в случае его смерти или безумия. В силу своей фузионной природы он уверен, что не сможет пережить потерю кого-то из родных ему людей.

Страх смерти на психическом уровне проявляется в отвращении агорафоба к ПЕРЕМЕНАМ в любой сфере, поскольку они воспринимаются как символическая смерть. Именно поэтому всякая перемена вызывает у него сильнейшую тревогу и острые приступы агора-  
Бурбо, Лю. *Твое тело говорит: люби себя!* «София», Киев, 2001.

## 20

### АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

фобии: это может быть переход от детства к отрочеству, от юности к жизни взрослого, от холостой жизни к брачным отношениям, переезд, смена работы, беременность, несчастный случай, разлука, чья-то смерть, рождение ребенка и т. д.

Эти страхи могут таиться на бессознательном уровне на протяжении многих лет, а потом приходит день, когда агорафоб достигает своего ментального и эмоционального ПРЕДЕЛА: он больше не в силах сдерживать свои страхи, и они прорываются в сознание, становятся явными.

Обычно агорафоб отличается очень богатым и неуправляемым воображением. Он изобретает совершенно нереальные ситуации и внушает себе, что не сможет пережить воображаемые перемены. Эту бурную ментальную активность он принимает за безумие. Он не осмеливается говорить о своих страхах, так как боится, что его примут за сумасшедшего. Особая тяжесть состояния агорафоба в том, что он переживает двойную тоску: сама по себе ситуация приводит его в ужас, а к этому добавляется мысль о том, что его сочтут душевнобольным.

Если ты обнаруживаешь у себя описанные симптомы, не пугайся: то, что с тобой происходит, не смертельная болезнь и даже не безумие, а всего лишь чрезмерная и плохо управляемая чувствительность. Просто в детстве или юности ты уделял слишком много внимания эмоциям других людей, так как считал себя ответственным за их счастье или несчастье. Вследствие этого ты развил у себя очень высокую ПСИХИЧЕСКУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, чтобы всегда быть настороже и предупреждать всевозможные несчастья. Поэтому же и сейчас, находясь в обществе других людей, ты чутко схватываешь их эмоции и страхи. Теперь самое важное для тебя — усвоить истинный смысл ОТВЕТСТВЕННОСТИ.



Та ответственность, в которую ты так верил до сих пор, не принесла тебе ничего хорошего. Кроме того, очень важно обеспечить себя внешней помощью, руководством на пути к восстановлению равновесия.

### **АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

Агрессию сексуального характера определяют по-разному. Это могут быть нежелательные действия или контакты, навязанные одним человеком другому; злоупотребление силой или властью; насилие со стороны одного или нескольких человек. Сексуальной агрессией считается всякое навязанное действие сексуального характера, сопровождаемое запугиванием, угрозами, шантажом, а также насилие словесное и физическое. Сексуальная агрессия может принимать разнообразные формы. Вот некоторые из них.

- **Непристойные предложения** — телефонные звонки с разговорами на сексуальные темы с целью вызвать робость или страх.
- **Подглядывание** — практикуется человеком, присутствующим и наблюдающим интимные сцены без согласия наблюдаемых.
- **Экспозиционизм** — жесты человека, старающегося показать свои детородные органы одному или нескольким людям без их согласия.

### **АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

21

- **Сексуальное приставание** — всякая форма непрошенных и нежелательных сексуальных намеков и знаков внимания, вызывающих дискомфорт или страх, угрожающих самочувствию человека (взгляды, жесты, прикосновения, замечания, непристойные шутки, демонстрация порнографического материала).
- **Инцест** — сексуальная агрессия, совершаемая взрослым по отношению к ребенку, с которым он состоит в биологическом родстве; обычно это родитель или родитель родителя, старший брат/сестра, дядя, кузен и др. либо взрослый человек, выполняющий родительские функции (например, свекор, отчим и др.). Когда близкие по возрасту дети из одной семьи допускают в своих играх интимные прикосновения, это называется *сексуальными исследованиями* и не считается ИНЦЕСТОМ.
- **Изнасилование** — принудительный половой акт, насилие, включающее любое проникновение (вагинальное, анальное, оральное) любым элементом (пенисом, другой частью тела, предметом). Исследования показали, что в 70-85 % случаев изнасилование совершает знакомый жертве человек и что в 9 случаях из десяти это мужчина. Изнасилование случается даже между возлюбленными или в супружеской жизни.
- **Педофилия** — сексуальное влечение взрослого к детям, особенно старшего (допод-росткового) возраста, и его сексуальные злоупотребления по отношению к ним.
- **Сексуальное злоупотребление** — злоупотребление ситуацией, властью или силой для удовлетворения своих сексуальных желаний или СЕКСУАЛЬНЫХ ФАН-ТАЗМОВ.

Принятая в этой книге позиция относительно сексуальных злоупотреблений основана на понятии о полной ОТВЕТСТВЕННОСТИ каждого человека. Потому-то и трудно бывает увидеть истинную причину сексуальной агрессии, что эта агрессия является звеном в длинной живой цепи предшествующих причин и опытов, необходимых каждому человеческому существу для понимания важнейших уроков этой жизни. Всем причастным индивидам, будь то агрессор, его жертва (или жертвы) или даже ближайшее окружение, надлежит пройти определенный процесс на сексуальном уровне. Что касается жертвы, то обычно она переживает чувства беспомощности, ярости, унижения и —одновременно — стыда, а иногда и вины; все это усиливается ощущением скверны, заязвленности. Пережить такой опыт очень болезненно и тяжело.

Знай, что ничего случайного в жизни не бывает. Благодаря ЗАКОНУ ПРИТЯЖЕНИЯ эти ДУШИ были привлечены друг к другу силой вибраций, ибо им надлежало понять и уладить некоторые вещи сексуального плана. Между тем каждая личность переживает такого рода агрессию с большей или меньшей травмой. Поразительно, но сексуальная агрессия совершается только по отношению к тому, кому, в соответствии с его ПЛАНОМ ЖИЗНИ, необходимо что-то уладить на сексуальном уровне. Более того, такой человек обязательно попадает в семью, всем членам которой предстоит определенная работа на сексуальном уровне. Наконец, он привлекает к себе брачных партнеров, у которых тоже налицо трудности управления своей сексуальной сферой.

Признать свою полную ответственность в случае сексуальной агрессии бывает очень трудно — но, если мы хотим когда-нибудь исцелить определенные ДУШЕВНЫЕ ТРАВМЫ,

## АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

то должны видеть не только физические действия; необходимо принять как факт, что все мы — души, пришедшие на Землю пережить различные опыты, в том числе и мучительные, и что каждый такой опыт напрямую поставляет материал, который нам надлежит изучить, чтобы помочь своей душе развиваться. Человек, способный признать свою полную ответственность, уже не воспринимает трудности как нечто непреодолимое и неуправляемое. Он больше не кутается в личину ЖЕРТВЫ и не сваливает свои ошибки на других. Каким бы ни был опыт, его всегда притягивает к нам какая-то часть нас, обогащая тем самым наше сознание. *То, чего так не хочется видеть внутри себя, мы привлекаем извне.*

Между тем, когда подобный инцидент происходит, вполне нормальными являются реакции ярости и гнева, иногда даже на себя, и, естественно, неспособность сразу признать всю свою ответственность за происшедшее — уж очень глубока травма. Но не будем забывать, что наш внутренний Бог знает наши потребности и наши пределы. Ни в одном нашем опыте не бывает так, чтобы у нас не было внутренних сил стать лицом к лицу с происходящим.

Самый важный этап для человека, подвергшегося агрессии, — *простить себя за осуждение того {или тех}, кто совершил агрессию, и, возможно, за самоосуждение.* Если, например, это **женщина**, то ей надлежит простить себя за то, что вменяла себе в вину излишнюю сексуальную привлекательность, небрежность, что была слишком слабой и не сумела себя защитить.

Простить — это не обязательно означает согласиться, оправдать эти постыдные действия или даже прекратить судебное преследование; скорее, это означает признание того, что сам обидчик несет в себе некое страдание и именно поэтому утратил сексуальный самоконтроль. Даже если эти действия считаются дурными и противоестественными, мы должны использовать их для того, чтобы научиться любить и прощать. Такое отношение знаменует гигантский шаг в развитии души. Чтобы понять и простить такие действия, нужно осознать, что агрессор тоже когда-то перенес подобное надругательство и что, вероятно, такие злоупотребления водятся в его роду с незапамятных времен. Характерной психологической особенностью **обидчика** обычно является то, что в прошлом он сам бывал *жертвой* сексуального злоупотребления в результате угроз, обмана или насилия. Он не умел выразить свои чувства, страдания, свою слабость и страхи; он хранил молчание и переживал свою беду в одиночестве, боясь, что его осудят за попустительство или слабость. Потом у него вошло в привычку подавлять свою боль и спасаться от нее с помощью алкоголя или наркотиков. Все это время он уже не был самим собой. Наркотик или алкоголь стали решением проблемы: они моментально устраняют страдание. Но поскольку такой опыт не приводит к осознанию, злоупотребления продолжаются.

Поскольку ЭРА ВОДОЛЕЯ — это эпоха обновления на планете, приходит время решения наших проблем новым, иным способом, который позволит нам достичь такой желанной и великой внутренней гармонии. Хранить молчание и обвинять обидчиков — не единственный путь; затраченная на это энергия только усугубляет положение каждого причастного лица.

## АГРЕССИЯ (ЧУВСТВО УГРОЗЫ)

### 23

В случае *ложных обвинений*, опять-таки, трудно признать свою ответственность. Обвинять других всегда легче — но это ничего не решает. Не лучше ли вспомнить, что существует ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ, что он одинаков для всех и что он-то и восстанавливает справедливость. И, следовательно, ни к чему злиться на кого-то и желать наказать кого-то за это ложное обвинение. Себе же хуже, притом ни за что. Человек, которого несправедливо обвиняют, должен задуматься над тем, что его РАССТРАИВАЕТ в этой ситуации, и понять, *что* заставила его *чувствовать* эта ситуация. Этот процесс поможет ему осознать ту часть себя, с которой он не в ладу, которую он не принимает. И самое важное — признать, что он привлек к себе эту жизненную ситуацию по совершенно определенной причине и что у него есть выбор: на происшедшее он может реагировать из ЛЮБВИ или из СТРАХА. Выбирая вторую возможность, человек будет переживать еще больше страданий.

Что касается *юных жертв сексуальных злоупотреблений*, то здесь нужно обращаться к специалистам или в специальные учреждения по вопросам сексуальной агрессии, где ребенок или подросток получит необходимую помощь в его внутренней работе на уровне бытия. Нельзя хранить эту боль в себе: чем больше переживает ее ребенок в одиночестве, тем больше вреда она приносит. Чем больше страданий запечатлено в закрытой душе, тем интенсивнее будут они проявляться внешне в виде болезней и тем труднее будет переживать последствия травмы, когда ребенок станет взрослым. Применять понятие ответственности, когда речь идет о ребенке,

казалось бы, еще труднее. Большинство людей скажут, что он слишком мал, чтобы быть ответственным. Но ответственность не имеет возраста. Душе этого ребенка надлежит выполнить некую работу на уровне сексуальности, и чем раньше он сможет понять это, тем раньше получит свободу его душа.

Тот, кто отказывается пройти процесс ПРИМИРЕНИЯ со своим обидчиком, в свою очередь рискует стать агрессором, когда вырастет, потому что без прощения этому не будет конца. Только истинное ПРОЩЕНИЕ может остановить колесо КАРМЫ. Будем же помнить: до тех пор, пока человек злится на кого-то и пытается подавлять или не признавать свой гнев и другие эмоции, эта травма не оставит его и будет приводить к новым жертвам.

## **АГРЕССИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**

см. НАСИЛИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ

## **АГРЕССИЯ (ЧУВСТВО УГРОЗЫ)**

Словарь определяет такого рода агрессию как нарушение психологической или физиологической целостности личности визуальным, звуковым и т. п. окружением.

В течение дня мы переживаем десятки ситуаций, способных вызвать в нас чувство угрожающей нам агрессии, —например, когда оказываемся в одиночестве или рядом с какими-то людьми в общественных местах, на работе, в доме, на улице, повсюду, где обстоятельства дисгармонируют с нашими вкусами и нашим состоянием бытия. Чувство угрожающей агрессии возникает из-за внешних обстоятельств, которые мы рассматриваем как враждебные. Оно провоцируется нашим восприятием различных ситуаций, связанных с

## **24**

### **АД**

нашей жизнедеятельностью. Чувство угрозы агрессии может вызвать громкая или крикливая музыка, внезапный резкий жест, взгляд или слово, дым сигары или сигареты, человек, стремящийся все контролировать, надвигающийся сзади автомобиль, который как бы вынуждает нас ехать быстрее, и т. д. Словом, это все то, что заставляет нас «напрягаться».

Следует иметь в виду, с другой стороны, что ситуация, вызывающая ощущение угрозы у одного человека, не обязательно вызывает его у другого. Если ты слишком часто испытываешь такое ощущение, возможно, ты принадлежишь к тому типу людей, которые ДРАМАТИЗИРУЮТ всякое мелкое противоречие. Или тебе не хватает ТЕРПИМОСТИ по отношению к себе подобным.

В большинстве случаев человек испытывает чувство угрозы или противоречия из-за того, что хочет КОНТРОЛИРОВАТЬ других или ситуацию и, отказываясь ПРИНЯТЬ, пытается изменить их. Необходимо примириться с тем, что мы живем в обществе, поэтому немислимо, чтобы все происходило соответственно нашему вкусу, желаниям или капризам. Принимать события такими, каковы они есть, как они происходят, и через них наблюдать себя —гораздо мудрее и рассудительнее, чем стремиться изменить других людей.

Следовательно, то, что кажется агрессией, может стать для нас неоценимой помощью в раскрытии тех сторон нашей личности, о которых мы не знаем. Для этого мы должны, используя принцип ЗЕРКАЛА, выяснить, что нас расстраивает или беспокоит. Когда ты почувствуешь, как из-за агрессии в тебе поднимается гнев, предлагаю тебе — в качестве основного средства — начать с нескольких глубоких вдохов, сосредоточивая при этом внимание на выдохе. Хорошее дыхание позволяет восстановить спокойствие и сосредоточиться. Знай: не вся твоя сущность подвергается агрессии, но лишь какая-то часть тебя, испытывающая внутренний гнев.

Каждый из нас обладает личным могуществом —способностью успешно трансформировать любую агрессивную по отношению к нам ситуацию в конструктивный опыт. Кроме того, это укрепляет наше терпение и нашу способность сосредоточиться и принять любую из окружающих нас ситуаций. Я рекомендую начинать с наблюдения незначительных противоречий и следить за ближайшими результатами в обычной повседневной жизни.

### **АА**

см. НЕБЕСА

### **АКАШИ**

см. ХРОНИКИ АКАШИ

### **АЛКОГОЛИЗМ**

см. ЗАВИСИМОСТЬ и Я ЕСМЬ

### **АНТИПАТИЯ**

## **25**

### **АЛЬТРУИЗМ**

Особенность характера, которая заставляет интересоваться ближними, проявлять великодушие и бескорыстие, посвящать себя другим людям, ничего не ожидая взамен. Противоположность ЭГОИЗМА.

Альтруизм наблюдается у лиц, отличающихся необычно высокой чувствительностью к страданиям других людей. Альтруист, как правило, умеет слушать ЭМПАТИЧЕСКИ и с СОСТРАДАНИЕМ, умеет найти истинные слова утешения. Однако необходимо уметь управлять этой чертой характера. Выражением альтруизма всегда должна быть ЛЮБОВЬ к ближнему, а не боязнь чего-то и не ЧУВСТВО ВИНЫ за отсутствие интереса к другому.

Все люди связаны между собой, все мы образуем великую семью ДУШ; поэтому важно, чрезвычайно важно воспитать немного больше альтруизма, если мы хотим когда-нибудь жить в мире братства, солидарности, покоя, любви и гармонии. Поскольку мы неизменно пожинаем то, что посеяли, мы окажемся первыми, кто выиграет!

### **АМБИЦИЯ**

Пылкое желание добиться благ, которые льстят самолюбию (власть, почести, успех). Определяется также как глубокое и настойчивое желание добиться успеха; страстно желать чего-то.

Некоторые люди считают, что амбиции служат исключительно удовлетворению ЭГО. Они связывают это слово с желанием возвыситься над кем-то или со стремлением к власти. Действительно, в слове «амбиция» есть отрицательный оттенок погони за ВЛАСТЬЮ. С таким же оттенком говорят: «*Амбиции его сгубили*».

Между тем амбиция — часто не одна — оказывается именно той движущей силой, которая толкает нас к совершению конкретных действий, когда нам хочется осуществить какие-то свои желания. Без амбиций не так уж много великих дел было бы совершено на этой планете. Амбиции поддерживают наш контакт с творческими способностями и, следовательно, сближают нас с нашей великой божественной силой. Не следует забывать, что достижение ЦЕЛИ — важная потребность эмоционального тела. Таким образом, каждый действует в соответствии со своими возможностями, способностями и ограничениями на данный момент. У всех у нас есть различные амбиции, а это означает, что все мы должны принимать и уважать друг друга.

### **АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ**

см. НАСТАВНИК СВЫШЕ

### **АНТИПАТИЯ**

Переживание антипатии к кому-нибудь или чему-нибудь (например, к работе) — чувство интуитивное, не рассудочное. Это не НЕНАВИСТЬ, а скорее отвращение, побуждающее нас держаться подальше от того, что нам кажется антипатичным. Если отвращение возникло в результате анализа ситуации или личности, то это не антипатия, а некое суждение,

26

### **АПОКАЛИПСИС**

построенное на ментальном восприятии. Антипатия необъяснима, это свойство интуитивное: это твой БОГ ВНУТРЕННИЙ, который помогает тебе различить то, что в настоящий момент для тебя вредно. То, что тебе антипатично, не обязательно плохо; нельзя сказать, что это неправильный объект или человек; просто в настоящий момент тебе это не несет ничего хорошего, и противиться этой ситуации означает, вероятно, попытку переступить через свои ограничения.

### **АПОКАЛИПСИС**

см. ОТКРОВЕНИЕ

### **АСТРАЛ, АСТРАЛЬНЫЙ МИР**

Мир бесплотных сущностей — душ, лишенных физического тела. Называется также «миром души».

ДУША, образуемая астральным телом человеческого существа, бессмертна. Таким образом, это существо остается способным продолжать свой путь и после того, как покинет физическое тело. НАСТАВНИКИ помогают ей подвести итог ее последней жизни и принять решение, что для нее будет наиболее благотворным во время следующего воплощения на планете Земля. Одна и та же душа может возвращаться на Землю сотни, тысячи раз, каждый раз в новом теле, до тех пор пока не достигнет полного ПРИЯТИЯ себя такой, какая она есть.

Выбор ПЛАНА ЖИЗНИ души всегда определяется ПОТРЕБНОСТЯМИ ее сущности и не зависит от ее желаний. Между двумя жизнями душа продолжает свое существование, избранный ею путь. Единственное отличие — отсутствие физического тела. Все переживается в эмоциональном и ментальном планах. Например, в астральном мире душа продолжает чувствовать и переживать все

те же страхи, от которых не избавилась на Земле.

В астральном мире существует семь различных уровней, начиная с нижнего астрала (ад) и вплоть до высшего (небеса). Сущности живут на этих различных уровнях подобно тому, как они жили на Земле, — то в ненависти, гневе и страхе, то в любви, приятии и спокойствии. Именно таким способом душа очень хорошо осознает то, чего она больше не хочет, и то, чего хочет; это побуждает ее возвратиться на Землю, чтобы там привести в порядок свои верования, мешающие желанному благополучию. Таким же способом она выбирает свое будущее воплощение, включая нужных ей родителей и окружение. Итак, после смерти физического тела ты попадешь в астральный мир, мир души; в иудео-христианской традиции его называют также адом, чистилищем и раем. Продолжительность твоего пребывания в том мире будет зависеть от твоего уровня осознания, а также от твоих поступков и действий на планете Земля.

В астральном мире живут также все созданные людьми мыслеформы (ЭЛЕМЕНТАЛИ), а также коллективные души всего, что живет на Земле. Каждый вид из царства животных, растений или минералов составляет коллективную душу. Так, например, все кошки составляют часть одной коллективной души. Только у людей каждый индивид имеет свою отдельную душу, поскольку люди — единственные живые создания с полностью разви-

**АУРА**

**27**

тыми эмоциональным и ментальным телами. Для тех, кто хочет знать, может ли душа возвратиться в виде животного, интересно будет прочитать статью МЕТЕМПСИХОЗ.

### **АСТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**

Астральное путешествие — это прогулка астрального тела по астральному миру.

Некоторые люди умеют совершать такие путешествия сознательно, другие — произвольно. Все астральные путешествия происходят в то время, когда физическое тело спит. Большинство людей даже не отдадут себе в этом отчета. Проснувшись, они думают, что видели сон. Но некоторые вполне осознают, что происходит, и умеют отличить сновидение (когда ментальное и эмоциональное тела освобождаются от чрезмерного груза) от путешествия по астральному миру.

Астральное путешествие считается сознательным, когда человек бодрствует и видит свое астральное тело, то есть видит себя, видит, как отделяется от собственного физического тела и парит над ним. Иногда астральное тело остается рядом с физическим телом или над ним; в других случаях оно совершает вполне осознанную прогулку по земле или посещает более высокие пространства вплоть до ДУХОВНОГО мира.

Не рекомендуется превращать астральные путешествия в забавы: если ты окажешься на очень низком астральном уровне, то, возможно, психически это будет очень трудно пережить. С другой стороны, если, засыпая, ты неожиданно обнаружишь, что паришь над своим физическим телом, не теряй спокойствия и попроси твоих НАСТАВНИКОВ помочь тебе в этом первом сознательном астральном выходе. Поскольку этот опыт не был принудительным, ты, скорее всего, переживешь его благополучно.

### **АСТРАЛЬНОЕ (ТЕЛО)**

см. ТЕЛО АСТРАЛЬНОЕ

### **АУРА**

Аура — это магнитное поле, которое, словно ореол, окружает всякое живое существо.

Люди могут видеть ауру, но способны на это лишь немногие. Аура человека подобна свечению, которое излучается всей поверхностью тела, особенно головой. В действительности аура представляет энергию, излучаемую людьми; цвет ее может быть различным, в зависимости от состояния индивида. Например, когда человек исполнен гнева, он излучает темно-красный цвет, когда испытывает нежность — розовый, и т. д. Легче всего видеть белую ауру эфирного тела; она присутствует вокруг всего живого, будь то минералы (аура скалы), растения (аура дерева), животные или люди. Понятно, что чем выше ступень развития живых существ, тем более мощную энергию они излучают и тем виднее их аура.

Кроме белой ауры, у человека есть также аура его других тел, так называемых ТЕЛ ТОНКИХ, от тела эмоционального до тела Христова; каждое из них излучает свой цвет. Поэтому человеческая аура состоит из слоев, и, хотя для большинства людей она еще невидима, многие без труда ее ощущают. Когда вы входите в ауру некой личности, вы сразу

**28**

### **АУТЕНТИЧНОСТЬ**

чувствуете это: вам становится приятно или, наоборот, тяжело в ее присутствии. Аура некоторых

людей занимает пространство до нескольких метров, у других же она не превышает двух-трех сантиметров. Все зависит от запаса ЭНЕРГИИ у человека.

## АУТЕНТИЧНОСТЬ

см. НАСТОЯЩЕЕ

## БАЛАНС ЖИЗНИ

Баланс —это некий итог, опись наличных средств, общая сводка положительных и отрицательных результатов некоего предприятия или события.

В том, что касается познания себя, баланс жизни (не путать с ПЛАНОМ ЖИЗНИ) является превосходным средством прояснить ситуацию, иногда весьма затруднительную, с тем, чтобы суметь ее изменить и подчинить себе. В случае, когда нужно разобраться в сложной ситуации, затруднительном положении, предстоящих неприятностях, когда необходимо оценить положение перед принятием решения, —баланс жизни поможет нам СОБРАТЬСЯ, сосредоточиться на том, чего мы хотим, на наших сильных и слабых сторонах, поможет найти правильное решение.

В качестве примера рассмотрим человека, который потерял работу и совершенно этим обескуражен. Ему трудно принять ситуацию, и, несмотря на все усилия найти работу и сохранить оптимизм, голова его полна черных мыслей. Составлять баланс при таком положении вещей лучше в письменной форме, чем в мыслях. Он берет чистый лист бумаги и разделяет его пополам вертикальной чертой. Слева сверху он пишет «Пассив» (имея в виду негативные, на его взгляд, аспекты, слабые места, неспособности и т. п.), справа — «Актив» (положительные аспекты, таланты, способности и т. п.). Слева он честно записывает все, что сюда относится, —все неблагоприятные аспекты ситуации. Это поможет ему облегчить состояние души и в то же время отчетливее увидеть проблему. Затем, покончив с левой частью, подобным же образом записывает справа все, что ему представляется положительным; в этом случае он должен войти в контакт со всеми положительными и конструктивными аспектами ситуации. Теперь ему легче анализировать состояние, в котором он находится.

Ниже приведен упрощенный вариант такого баланса. На самом деле важно описать до мелочей все детали ситуации, все, что всплывает перед мысленным взором, не делая никаких исключений.

## БАЛАНС ЖИЗНИ

29

Пассив	Актив
<b>Аспекты, которые кажутся негативными и неблагоприятными для ситуации и для меня самого</b>	<b>Мои конструктивные козыри — силы, таланты, способности, умения и др.</b>
<i>Фактически, нет работы, черные мысли...</i>	<i>Я работающий, терпеливый, забочусь о качестве сделанного...</i>
<i>Страх перед общественным мнением, перед судом других людей...</i>	<i>Интерес к учебе, настойчивость, общительность...</i>
<i>Мне недостает уверенности, низкая самооценка...</i>	<i>Верен своим обязательствам, уважаю других...</i>
<i>С трудом принимаю перемены, переживаю много страхов...</i>	<i>Желание взять себя в руки. Сознаю, что нуждаюсь в помощи, готов просить о ней...</i>
<i>Боюсь, что меня считают слишком старым...</i>	<i>Опыт во многих сферах деятельности...</i>
<i>Проблемы личности (гордость, чувство вины, злопамятство, нетерпеливость...)</i>	<i>Готов рисковать. Открыт для нового...</i>

Имея перед глазами весь баланс, легче сделать важные общие выводы и выйти из этого опыта умудренным.

А для этого тебе необходимо прежде всего прекратить размышлять над отрицательными

асpekтами и перенести акценты на положительные — признать свои силы и таланты и развивать их дальше; чаще смотреть на правую сторону листа, на свой *актив*. Его животворная энергия поможет тебе вновь обрести контакт с твоим внутренним **БОГОМ** и открыть для себя прекрасные возможности. Например, поищи поле деятельности, соответствующее твоему складу личности и твоим интересам; пойдй учиться или займись самоподготовкой, добывай необходимые знания; займись серьезной внутренней перестройкой, развивай или исправляй определенные черты своей личности (страх, верования, гордость, чувство вины, установки и т. д.), которые давно тебе досаждают и мешают собраться, открыть **ЦЕННОСТЬ ЛИЧНУЮ**, быть самим собой. Учись любить себя и, в случае потребности, просить о помощи.

Как видишь, это превосходная идея — составлять баланс твоего личного дела всякий раз, когда в этом чувствуется потребность, то есть когда ты с трудом видишь положительную сторону ситуации, когда тебе кажется, что нет способа взять ее под контроль. Читая и перечитывая перечень «**активов**», ты обнаруживаешь все больше возможностей для себя. Кроме того, можно обратиться к другим людям за помощью, подсказкой и просто обод-

### 30

#### БЕГСТВО

рением. Важно знать, что луч надежды никогда не угасает, даже когда кажется, что все плохо. Оптимистическая установка и настойчивость помогают не терять из виду этот луч, сохранять **ВЕРУ** и **ДОВЕРИЕ**. Баланс жизни является точным отражением уникальной творческой сущности, которая дремлет в каждом из нас.

#### БЕГСТВО

Поспешное удаление с целью ускользнуть от кого-то или чего-то, воспринимаемого как угроза.

Тот, кто действует подобным образом, полагает, что отстраняется от некоего внешнего объекта, но в действительности никакого отстранения не происходит, потому что он пытается убежать от определенной непринятой части самого себя. Он сам притянул к себе ситуацию или личность, от которой бежит и которая призвана напомнить ему то, что он должен научиться **ПРИНИМАТЬ** в себе. Поэтому такого же рода ситуация или личность неминуемо снова появится в его жизни. Он не избежит этого даже на противоположной стороне планеты, а лишь оттянет решение: *то, от чего он хочет убежать, находится в нем самом*.

Кроме того, чем больше отвергает человек какую-то часть себя, тем сильнее проявляется она в его **АУРЕ**. От человека исходит как бы магнитное поле, притягивающее все то, что человек отвергает и от чего стремится любой ценой убежать. Например, некая особа постоянно притягивает к себе жестоких людей или ситуации, связанные с жестокостью. Она терпеть не может жестокости и убегает от нее при малейшей возможности. В действительности же она убегает от жестокости в себе самой — своей жестокости она не хочет видеть, чувствовать, признавать и тем более принимать.

Впрочем, может быть и так, что кто-то хочет уйти от ситуации или от личности, но это вовсе не бегство. Просто человек решил перестроиться на что-то иное, новое, и делает это из **ЛЮБВИ** к себе, ради собственного развития. Бегство же происходит тогда, когда подобное решение принимается из **СТРАХА**\*.

#### БЕДНОСТЬ

Состояние человека, которому не хватает материальных или моральных ресурсов, средств или денег.

В этой книге проводится различие между бедностью (ее противоположность — процветание) и отсутствием средств, лишениями (им противоположно изобилие). Бедность — это *состояние бытия*, тогда как недостаток денег, лишения — это уровни *иметь* и *делать*. Бедность представляет состояние человека, который обычно не сознает, что верует в **ЛИШЕНИЯ**, недостаток средств и, главное, боится, что ему чего-то будет не хватать. Другими словами, бедность не имеет ничего общего со счетом в банке или количеством материальной собственности у данного человека. Можно обладать огромным личным

\* Подробнее об этом см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Кисн, 2002.

#### БЕЗЗАБОТНОСТЬ

### 31

состоянием и оставаться в сущности своей бедным из-за неотвязного страха — осознанного или бессознательного — перед возможной потерей своих богатств.

Состояние бедности может наблюдаться также у людей, которые считают, что они недостаточно

умны, чтобы обладать большими деньгами или материальным имуществом. Лучшее средство, которое можно противопоставить состоянию бедности, — осознать свои ВЕРОВАНИЯ и свои СТРАХИ, а затем применить законы ПРОЦВЕТАНИЯ.

### **БЕЗЗАБОТНОСТЬ**

Состояние или характер человека, который не заботится, не беспокоится, не задумывается (о ком-то или о чем-то). Склонность говорить или делать, не заботясь о последствиях.

У детей беззаботность естественна и нормальна, потому что у них действительно нет ни забот, ни материальной ответственности. У взрослых это может выглядеть иначе. Пример — человек, который плохо говорит о другом, наносит ему ущерб, неискренен и при этом не заботится и даже не думает о последствиях своих поступков. Беззаботным является и тот, кто, даже сознавая, к каким последствиям могут привести его действия или высказывания, не дает себе труда ни подумать, ни побеспокоиться об этом. Он отказывается смотреть правде в лицо.

Но беззаботность бывает и другого рода. Человеку, испытывающему полное доверие к кому-то или к жизни, нет никакой нужды задавать себе вопросы о возможных последствиях. Например, человек, который знает ЗАКОНЫ истинной ЛЮБВИ и действует в согласии с ними, знает также, что ему совершенно не о чем беспокоиться. Все, что с ним может случиться, будет для него благотворным, потому что это необходимо для его развития. Это — сознательная форма беззаботности; она основана на ВЕРЕ, в отличие от беззаботности несознательной, которая отличается незрелостью и безответственностью по отношению к последствиям совершаемых поступков и, по существу, является бегством.

Беззаботность может перейти в **беспечность**, то есть в отсутствие внимания и усердия. Например, беспечный человек, выполняющий сложную работу, рискует: его невнимательность, беззаботность или оплошность могут закончиться тяжелым ранением или даже гибелью. Беспечность на уровне *бытия* заключается в том, что человек игнорирует духовные законы.

Другой разновидностью беззаботности является **равнодушие**. У равнодушного человека нет живости и задора, он безразличен ко всему, ни о чем не беспокоится. «А, пусть» — вот его обычная позиция. Этот человек подавляет свои желания и потребности, не сознавая этого.

Все эти формы «А, пусть» на уровне сущности никак не в порядке вещей, равно как и в божественном плане, который как раз и заключается в непрерывном и естественном поиске улучшения сущности. Люди, беззаботные в своих словах, действиях и поступках, рано или поздно пожнут последствия этой беззаботности в силу ЗАКОНА ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ, независимо от того, понимают ли они этот закон. Вот почему так важно СОЗНАНИЕ. Обязанность держать себя в руках лежит на каждом человеке.

## **32**

**БЕЗОПАСНОСТЬ** (чувство безопасности)

### **БЕЗОПАСНОСТЬ (ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ)**

Спокойное и уверенное состояние духа у человека, который считает себя защищенным от угрозы или опасности.

Чувство безопасности возникает главным образом изнутри. К сожалению, большинство людей уверены, что безопасность — это нечто внешнее. Длительное время все мы считали, что синонимами безопасности являются материальные аспекты — много денег, постоянная надежная работа, устойчивые отношения и т. п.

По мере развития человеческого сознания такого рода безопасность все меньше удовлетворяет людей; она не приносит внутреннего покоя, потому что является, в сущности, ложной безопасностью. Истинная безопасность относится больше к уровню *быть*, чем *делать* и *иметь*. Внутренняя безопасность приносит спокойствие духа. А Тот, кто экономит и складывает деньги на старость, лишает себя настоящего времени, сегодня, и все-таки не чувствует себя в безопасности, потому что живет в постоянном страхе: он боится потерять свои сокровища или тревожится, что их не хватит.

Можно говорить о безопасности финансовой, физической или эмоциональной — но, если человек в самой глубине души своей не знает, что все, что с ним происходит, соответствует его потребностям и представляет необходимый для его эволюции опыт, он постоянно испытывает какую-то неудовлетворенность, а это уже нельзя назвать безопасностью. И какими бы богатствами он ни обладал и как бы надежно ни была обеспечена его занятость и его старость, какие бы верные друзья его ни окружали, какой бы надежной ни была его семья — он всегда будет ощущать некую пустоту в себе, ему всегда будет чего-то не хватать для счастья.

**Настоящая твоя безопасность — это непоколебимое знание: что бы ни случилось, в тебе**



**самом есть все необходимое для осуществления всего желаемого и для трансформации к лучшему нежелательного, с учетом всех твоих истинных ПОТРЕБНОСТЕЙ.** Как следствие, ты всегда сохраняешь уверенность и доверие, потому что знаешь: всегда и всему есть решение.

### **БЕЗРАЗЛИЧИЕ**

Безразличный человек не испытывает никаких чувств, никакого особого интереса к кому-либо или чему-либо; он не вибрирует; его не трогают другие; что-то происходит, но его жизнь от этого никак не меняется. Он просто не уделяет никакого внимания тем людям и вещам, которые его не интересуют. Если, например, кто-то заговорит с ним о спорте, который не вызывает в нем ни малейшего любопытства, он просто оставит эту тему без внимания, не говоря уже о взвешенном мнении.

Не следует путать безразличие с невозмутимостью. Невозмутимый человек тоже как будто бы не испытывает никаких эмоций, чувств, никакой озабоченности —но только потому, что умеет хорошо КОНТРОЛИРОВАТЬ себя, не показывать своих переживаний. Безразличному же действительно нет дела до происходящего, ему оно просто не интересно.

**БЕЛАЯ ВОРОНА\***

### **33**

Следует знать, однако, что за видимым безразличием могут скрываться разнообразные состояния бытия. Рассмотрим такой пример. Один человек с большими эмоциями рассказывает трем другим некую историю. Слушатели сохраняют внешнее спокойствие. Один использует безразличие как прикрытие своей уязвимости; оно помогает ему избежать контакта с собственной чувствительностью, эмоциональностью и со своими личными травмами. Другой слушатель тоже кажется безразличным, поскольку не проявляет никаких эмоций, но на самом деле он внимательно, эмпатично и объективно слушает. Третий не слушает вообще —ему не интересны ни рассказчик, ни его история.

Переживать людское безразличие обычно трудно. Чувствуешь себя ненужным, не интересным, ничтожным и, главное, нелюбимым. Многие предпочитают вызвать гнев или озлобление другого человека, лишь бы не страдать от его безразличия. Больше всего от безразличия близких страдают люди с травмами ОТВЕРГНУТОГО или ПОКИНУТОГО. Помни, что каждый человек имеет право решать, что кто-то или что-то его не интересует. Это не обязательно означает нелюбовь или отвращение; это означает только, что человек сделал выбор и что это не более чем выбор. А особенно важно помнить, что за безразличной внешностью часто скрывается чуткая, ранимая личность.

**БЕЛАЯ ВОРОНА\***

Личность в семье или группе, воспринимаемая всеми как личность неприятная и нежелательная. Держится более или менее обособленно, всеми отвергнутая.

Обычно решение о том, чтобы считать данную личность белой вороной, принимается другими членами семьи. Главной проблемой становится ее неприкаянность и слишком большие различия со всеми остальными. Она отрицает нормы, которые ей стараются навязать другие. Уже в детстве этот человек стремился быть только самим собой и отказывался принимать другую, отличную от своей личностную форму —хотя бы ради того, чтобы нравиться или быть как все. Обычно такая личность соответствует типу НОВЫХ детей. Она бунтует против любой системы.

Если тебя считают белой вороной, принимай это как комплимент. Общество нуждается в белых воронах, без них эволюция планеты шла бы куда медленнее. Тебе необходимо только научиться НАСТРАИВАТЬСЯ на других людей, и тогда ты еще больше поможешь всеобщему развитию. В противном случае, если ты и дальше будешь чрезмерно реагировать на других и всем оказывать сопротивление, ты рискуешь забыть, кто ты есть на самом деле, и твои РЕАКЦИИ могут завести тебя слишком далеко. НАСТРАИВАЙСЯ на других людей, и тогда ты еще больше поможешь всеобщему развитию.

\* В оригинале —черный баран (mouton noir). Даже не овца. Такопы особенности национального образного мышления. — *Прим. перев.*

2 Большая энциклопедия Сущности

### **34**

### **БЕСПОКОЙСТВО**

### **БЕСПОКОЙСТВО**

Беспокойство —это преувеличенная ментальная активность, вызванная, главным образом, неопределенностью, СОМНЕНИЕМ.

Беспокойный человек часто мучается ничем не оправданными ожиданиями; придумывать себе

мнимые, беспочвенные СТРАХИ — его обычное занятие. Когда тебя одолевает беспокойство, вспомни мой совет: смени тему твоих раздумий, найди себе приятное физическое занятие, на котором можно сосредоточить внимание. Беспокойные люди часто не могут заснуть, а если засыпают, то СОН их неглубок и не восстанавливает силы.

### **БЕССИЛИЕ**

см. **МОГУЩЕСТВО**

### **БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ**

см. **ПОДСОЗНАНИЕ**

### **БЕССОННИЦА**

Состояние, когда трудно или невозможно заснуть, а также когда сон недостаточный и беспокойный.

Существует множество объяснений бессонницы. Одной из главных причин является интеллект, который слишком много работает, вместо того чтобы отдыхать. Постепенно интеллект настолько завладевает человеком, что тот не может ни успокоиться, ни сосредоточиться, чтобы обрести необходимое для сна душевное равновесие. Это свидетельствует о неумении жить в своем НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ: человек либо слишком озабочен, возможно даже одержим какой-то ситуацией, либо его мучают угрызения совести или ЗЛОПАМЯТСТВО.

Я не советую ложиться спать всегда в одно и то же время, следуя заведенной привычке. Убедись сначала, что ты действительно хочешь спать. Если ты ощущаешь усталость, даже сильную, это значит, что тебе нужен отдых, но не сон. Займись чем-то таким, что ■■/ расслабляет, позволяет отдохнуть. Чтение, например, многих людей успокаивает и склоняет ко сну. Другим более полезна прогулка, третьим — ванна, спокойная музыка. Готовность ко сну определяется по тяжести век: глаза закрываются сами собой. Это и значит, что пора ложиться спать.

Другое хорошее средство: лежа в постели, осознавай и наблюдай ДЫХАНИЕ, то есть следи за его спокойным ритмом, с каждым вдохом и выдохом ослабляя напряжение тела и освобождаясь от дневных забот. Ничто не мешает тебе глубоко проникнуться чувством мира и любви к себе и ко всем людям. Твое тело и все твоё существо успокоятся, и сон будет глубоким и благотворным.

Если эти рекомендации тебе не помогают и бывают вечера, когда ты не можешь уснуть, то и не нужно метаться в постели, с возрастающим напряжением отсчитывая бесполезные

### **БОГАТСТВО**

#### **35**

часы. Поднимись и сделай что-то приятное для себя. Лучше, если это будет физическая нагрузка, но не слишком большая. Вообще, это может быть любая спокойная деятельность, которая отвлечет тебя от ментальной озабоченности и вернет спокойствие для хорошего восстанавливающего СНА.

### **БЕСТАКТНОСТЬ**

см. **ВЕЖЛИВОСТЬ**

### **БЕСЧУВСТВЕННЫЙ**

Не желающий ничего почувствовать. См. также **ХОЛОДНОСТЬ** и **ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ**.

### **БЛАГОДАРНОСТЬ**

см. **ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

### **БЛАГОТВОРНЫЙ**

Положительный, спасительный, дающий благоприятные результаты, приносящий добро, пользу. Каждый раз, когда мы желаем знать, благотворно ли для нас нечто — не важно, в какой сфере (это может касаться выбора карьеры, супруга, образования для ребенка, желаний, обязательств, поездки и т. п.), — очень важно услышать свой внутренний голос: *как мы себя чувствуем*. Если мы ощущаем мир, радость и полноту счастья, это признак, для нас благотворный.

С другой стороны, если мы испытываем неуверенность, сомнения или любое другое смутное чувство, неизъяснимый внутренний дискомфорт, а то и просто понимаем, что делаем что-то не то, — мы, по крайней мере, должны помнить, что *ошибок не бывает*. Любое наше действие обогащает нас новым опытом. В сущности, можно даже утверждать, что каждый наш опыт благотворен, в том числе и такой, который кажется нам серьезной ОШИБКОЙ и который приводит к самым болезненным последствиям. Как же такое может быть? Дело в том, что мучительный опыт в нашей жизни часто необходим для того, чтобы мы лучше осознавали, чего мы не хотим, а благодаря этому — и чего хотим.

### **БОГАТСТВО**

Изобилие благ; состояние; совокупность всего дорогого и ценного.

Вообще, богатство оценивается по тому, что человек считает дорогим для себя. Само слово «богатство» имеет множество толкований, и у разных людей представления о богатстве могут быть самыми разными. Для некоторых самым большим богатством является здоровье. Многие миллионеры, потеряв здоровье или став немощными, готовы без колебаний отдать все свои богатства, лишь бы восстановить прежние силы.

Для бедняков или людей среднего класса вполне естественно желание в один прекрасный День разбогатеть и осуществить мечту о материальном ИЗОБИЛИИ и комфорте. Вместе

2\*

36

## БОГ, ВЫСШАЯ СУЩНОСТЬ

с тем, часто эти же люди в силу их ментальных установок бессознательно отказываются от богатства. Как такое может быть? Всеми причиной их ментальные ВЕРОВАНИЯ, которые им же и вредят. Например, многие уверены, что богатому человеку труднее быть счастливым; а мы знаем, что быть счастливым — самая настоятельная потребность человеческого существа.

Богатому человеку, действительно, может оказаться нелегко быть счастливым, но только в том случае, если его состояние будет приносить ему слишком много эмоций и страхов. Например, его может мучить страх потерять свои деньги или неудачно вложить их; страх, что его будут считать бесчестным, поскольку еще с детства ему говорили, что разбогатеть могут только бесчестные люди; страх шантажа и злоупотреблений (этот страх бывает таким сильным, что человек прикидывается, будто у него нет денег); страх удовлетворить свои желания (боязнь, что его сочтут транжирой); страх чувствовать себя виноватым при мысли о неимущих или менее богатых; страх, что его сочтут несправедливым, эгоистом и бессердечным, если он не поделится с близкими; страх потерять семью и друзей, выбившись в богачи, — в общем, это великий страх оказаться отвергнутым, покинутым, нелюбимым.

Некоторые считают, что богатство принадлежит исключительно меньшинству счастливых, баловней СЛУЧАЯ, и ограничиваются тем, что завидуют им, укрепляя тем самым свою внутреннюю установку на бедность. Другие уверены, что они богатства не заслуживают и что быть богатым НЕСПРАВЕДЛИВО или противоречит ДУХОВНОСТИ. Поэтому, чтобы избавиться от всех этих верований, необходимо развивать в себе установку на ПРОЦВЕТЕНИЕ. Все эти страхи и верования проникают всюду, омрачая не только материальное богатство, но и богатство душевное, богатство идей, талантов, природных дарований, богатство дружбы и т. п. Знай: у тебя есть все для того, чтобы управлять всеми твоими состояниями бытия и любыми материальными богатствами. Помни, что **материальное богатство приобретает истинную ценность только тогда, когда оно помогает расти и развиваться нашей сущности.**

## БОГ, ВЫСШАЯ СУЩНОСТЬ

Бог определяется словарями как принцип объяснения существования мира, представляемый как высшее и всемогущее существо. Поэтому мы и мыслим его как **Высшую Сущность**. Бог означает все сущее в сотворенном мире. Бог символизирует сознание, основную и универсальную энергию, которая включает в себя Всё. Карл Юнг назвал его КОЛЛЕКТИВНЫМ СОЗНАНИЕМ. Таким образом, все живое есть выражение Бога. Эта энергия проявляется во всех видах и формах, потому что она вибрирует с различными скоростями, а это и порождает различные формы и выражения. Бог означает, таким образом, творческий дух всего живого. Это энергия, которая хочет испытать себя во всех возможных формах.

На нашей планете эта энергия испытывает себя через людей, животных, через растения и минералы. Единственное различие между людьми и другими живыми творениями заключено в уровне СОЗНАНИЯ. Человек обладает способностью сознать, кто он есть. Чем выше наше сознание, тем лучше мы понимаем, что сами являемся этой творческой энергией. Обладая сознанием, мы знаем также, что обладаем властью делать выбор и прини-

## БОГ, ВЫСШАЯ СУЩНОСТЬ

з:

мать решения в нашей жизни. Мы сделали выбор — проявить эту энергию на планет Земля, создав себе материальное тело и переживая различные опыты в материальном мире.

Мы помним, что интеллектуально невозможно понять духовный мир, мир АБСОЛЮТНОГО. Мы не можем понять, что энергия вечна, что она существовала всегда и всегда; будет существовать. Мы можем только чувствовать и где-то в глубине души знать, что это правда.

\*

Почему же так трудно признать, что мы — совершенные творцы нашей реальности? Первая

причина — наше образование. Вспомним: большинству из нас в детстве внушалось что Бог — существо всемогущее и что Он есть любовь, но что временами ОН подвергается испытанию тех, кого любит. ОН наблюдает за нами свыше и судит, а затем решает, вознаградить нас или наказать за наши действия — в точности так, как это делают сами люди. В общем, люди постепенно очеловечили Бога, сделав из него конкретного персонажа по своему подобию. Ему даже пол приписали — Он мужчина. Если Бог мужчина, то, выходит, всякий мужчина более божествен, чем женщина? Подобные сомнения мучают человечество уже давно. И в потоке миллионов и миллионов жизней люди постепенно забыли что они и есть это божество. Благодаря этому забвению мы отдаем все больше и больше власти нашей НИЗШЕЙ МЕНТАЛЬНОСТИ, позволяя ей решать за нас и руководить нашей жизнью, тогда как это право принадлежит нашему БОГУ ВНУТРЕННЕМУ.

С другой стороны, говорили нам и о том, что мы суть проявления Бога, что созданы мы по его образу и подобию. То есть каждый из нас является частичкой этой энергии. В силе этого принципа человек может утверждать, что он — Бог-творец, способный быть хозяином своей жизни.

Как же можно было об этом забыть? Наблюдая, что с нами происходит, когда мы уезжаем в отпуск или на каникулы, можно сделать вывод, что не так уж трудно *покинуть* эту реальность, пусть хотя бы на несколько дней. Нет никакой нужды менять свою сущность отключаясь от повседневной жизни. В духовном плане это говорит о том, что вовсе не трудно отключиться иногда от нашей реальности. Не удивительно, что мы осознаем не более 10 % собственного потенциала и своей высокой сущности.

Важно понять, каким образом мы принимаем решение проявить эту творческую энергию. Знай, что мы находимся на планете Земля для того, чтобы пережить все виды опыта и не забыть, что мы суть проявления Бога. Как следствие, мы все равны на уровне сущности бытия. Бродяга — такое же выражение Бога, как и сказочный богач, и ученый, и невежда как монах или знаменитость, король или преступник.

Таким образом, поскольку Бог переживает Себя через нас, наш единственный СМЫСЛ БЫТИЯ на этой планете заключается в том, чтобы через разнообразные опыты осознать нашу истинную, духовную природу, вплоть до полного ПРИЯТИЯ всех этих опытов. Быть Богом означает признать, что каждый опыт должен быть прожит без суждения, без обвинения и, следовательно, в радости; это помогает нам открыть, чего мы хотим и чего не хотим.

38

## БОГ ВНУТРЕННИЙ

Суждение о ДОБРЕ и ЗЛЕ идет не от БОГА, а от нашего ЭГО, которое считает себя царем и хозяином. Пережив миллионы опытов в продолжение неисчислимых жизней, мы, таким образом, приходим к РАЗУМНОМУ способу жизни, к жизни в любви — это и есть цель всякого человеческого существа на Земле. Все мы, без исключения, — светлые Сущности, и у всех у нас единая миссия: нам предстоит вернуться в этот Свет, естественное состояние всего живущего, и снова стать чистым духом. Когда мы учимся видеть божественное проявление повсюду вокруг нас, внутри нас, в каждом живом существе, жизнь становится совершенно иной. Возникает ощущение бытия, постоянно наполненного красотой и светом.

## БОГ ВНУТРЕННИЙ

Это выражение употребляется для обозначения нашей божественности, нашего *сверхсознания*, высшего Я, внутреннего наставника, нашего внутреннего света, божественной мудрости, внутреннего могущества, интуиции, творческой энергии, нашего бесконечного источника и т. д. Эта великая внутренняя сила может быть названа по-разному, но она всегда остается совершенной частью нас, которая знает о нас все от самого начала нашего существования, наших земных жизней. Эта наша часть связана с великой творческой энергией, Знанием, огромной универсальной силой, которая занимается всем сущим на планете, на всех планетах, во всем Космосе. Ты можешь выбрать такое название для своей божественной части, какое тебе больше всего подходит, поскольку именно внутренний голос говорит тебе о самых важных твоих потребностях. Эта божественная часть всезнающа, вездесуща и всемогуща.

Человеческие существа на этой планете представляют наивысшее выражение этой божественной сущности. К сожалению, человек отсоединился от своего Источника. Стечением времени он стал больше верить в то, что он — это материальная оболочка, содержащая в себе ментальное, эмоциональное и физическое тела. Чем больше он удаляется от Источника, тем больше страдает. Вот почему так важно СОЗНАВАТЬ, кто мы на самом деле, чтобы быть в состоянии ПОДКЛЮЧИТЬСЯ к нашей божественной сущности. Истинная любовь, то есть безусловное

приятие, — на земном плане непревзойденное средство для возобновления контакта с нашим внутренним Богом, с духовной частью нашей личности. Любой опыт на Земле ценен тем, что показывает нам, находимся ли мы в контакте с нашей божественной частью, с нашей СУЩНОСТЬЮ.

Каждый из нас может утверждать «Я ЕСТЬ БОГ», зная, что говорит от своей совершенной, божественной части, а не от ЭГО, каковым мы себе кажемся. Основываясь на нашем образовании и верованиях, ЭГО тоже можно толковать как «совершенство». Божественное совершенство означает, что все, что мы переживаем, —приятное и неприятное, желательное и не очень, —это Бог, проявляющий себя в виде человека. Это не является ни добром, ни злом, ни положительным, ни отрицательным. Это просто *есть*. Все наши опыты помогают различать, что нам нужно, а что не годится, и жить в полном осознании БЫТИЯ.

## **БОЖЕСТВЕННАЯ МУДРОСТЬ**

см. **БОГ ВНУТРЕННИЙ**

**БОЛЕЗНЬ**

39

## **БОЛЕЗНЬ**

Органическое или функциональное изменение в теле. Ухудшение здоровья.

Всякая болезнь или физическое недомогание сопровождаются блокировкой энергии в физическом теле. Болезнь — это физическое выражение эмоциональной и ментальной блокировки. Смысл болезни в том, чтобы привлечь внимание человека, который не осознает или не хочет осознать своих неблагоприятных мыслей и чувств. Физическое страдание — это последнее средство, которое жизнь использует для того, чтобы человек опомнился и осознал свои психологические блокировки. Степень физического страдания определяется степенью внутреннего страдания, вызванного пренебрежением к своим потребностям; болезнь отражает то, что происходит во внутреннем мире.

Когда тело обращается к нам на языке недомоганий и болезней, оно тем самым сообщает, что мы дошли до своего ПРЕДЕЛА. Другими словами, душа больше не воспринимает нашу ментальную установку: эта установка противоречит нашему ПЛАНУ ЖИЗНИ.

Таким образом, наше тело функционирует как барометр, указывая желания, которые мы подавили нашим образом мыслей, то есть нашими верованиями. Чем больше подавленных ЖЕЛАНИЙ у человека, тем больше он страдает. Как следствие, усиливаются и отягощаются его болезни, послания тела становятся все интенсивнее, и это свидетельствует о глубоко укоренившихся МЕНТАЛЬНЫХ ВЕРОВАНИЯХ. Мы получаем сигналы о настоятельной необходимости выявить вредоносные верования, скрытые за нашими СТРАХАМИ и мешающие нашим желаниям проявиться.

Запасы ЭНЕРГИИ в человеке являются тем фактором, который влияет на характер болезни его физического тела. Чем больше запас энергии, тем больше времени пройдет, пока тело достигнет своего предела, то есть заболит. Этим можно объяснить, почему некоторые люди болеют сильнее других или заболевают более молодыми. Поскольку болезнь является одним из средств осознания и самопознания, она таится в каждом человеке без исключения, независимо от его возраста, социального положения или расы.

Итак, если жить в гармонии с болезнями достаточно неприятно, то почему бы не воспользоваться посланиями нашего физического тела и не попытаться их понять? Если мы признаём, что целиком ОТВЕТСТВЕННЫ за собственную жизнь, то нужно признать и то, что свои болезни мы сами создаем своим отношением. Необходимо понять также, что в наших силах повернуть процесс в обратном направлении и исцелиться. Это свидетельство нашей великой творческой способности: мы в состоянии создать нечто противоположное болезни, а именно —здоровье —естественное состояние всякого человеческого существа. Так мы обнаруживаем еще одну грань нашей огромной внутренней силы, превосходящей все, что мы способны вообразить.

Исключительно эффективным инструментом для выяснения причины болезни является? МЕТАФИЗИКА. Она ставит вопрос, для чего служит страдающая часть организма, и устанавливает связь с твоей практической жизнью, а затем запускает внутренний процесс ЛЮБВИ К СЕБЕ. Сфера болезней и недомоганий чрезвычайно сложна. Чтобы глубже понять метафизическое значение болезней, я рекомендую тебе обратиться к книге «Твен

**40**

## **БОЛЕЗНЬ ВРОЖДЕННАЯ**

*тело говорит...»*". Там ты найдешь сведения о более чем 500 болезнях и недомоганиях; книга

поможет тебе точно определить глубинную причину блокировки энергии.

### **БОЛЕЗНЬ ВРОЖДЕННАЯ**

Болезнь, присутствующая уже в момент рождения, даже если проявится она впоследствии. Она создается в течение внутриутробной жизни плода.

С МЕТАФИЗИЧЕСКОЙ точки зрения, такие болезни или злокачественные образования говорят о том, что личность, которая воплощается, возвратилась с чем-то таким (например, с душевной травмой), чего не смогла уладить в предыдущей жизни.

Каждое воплощение души можно сравнить с одним днем жизни человека. Если, например, человек поранился и его рана не зажила в тот же день, то завтра он проснется с нею и должен будет продолжать лечение. То же самое происходит из воплощения в воплощение. Очень часто человек, страдающий врожденной болезнью, лучше принимает свою ситуацию, чем окружающие. Он постигает послание, обнаружив, что болезнь мешает ему *делать* и *быть* из-за некоего неблагоприятного для него ВЕРОВАНИЯ. Родители этого человека не должны чувствовать себя виноватыми: выбор был сделан самим ребенком в утробе матери, а может быть, еще до зачатия.

### **БОЛЬ**

см. ПЕЧАЛЬ

### **БУНТ**

Бурное чувство неодобрения, возмущения. Бунтовать — это значит выражать свою ярость, гнев; восставать, вступать в борьбу против установленной власти или авторитета.

Таким образом, бунт представляет собой *реакцию*, взрыв агрессивности и гнева. Происходит он от уязвленной чувствительности и, в конце концов, выражает внешне то, что происходит внутри. Корни бунта уходят в глубокие душевные ТРАВМЫ; происходит накопление многих разочарований и ожиданий, в ходе которых человек контролирует себя — до тех пор, пока не достигнет собственных ПРЕДЕЛОВ.

Вполне нормальным, человеческим является гнев на того или тех, против кого направлен бунт. Ты можешь и не знать — притом длительное время — реальной мотивации своего бунта, поскольку копать слишком глубоко тебе неприятно, — ты боишься зацепить слишком болезненную травму. В чем положительная сторона бунта? Жить в бунте настолько тяжело, что ты в какой-то момент решаешься разобраться с его корнями — в конечном счете это открывает тебе путь к трансформации. А отрицательная сторона? В продолжение всего бунта человек не является самим собой. Он находится в состоянии РЕАКЦИИ, когда утрачена способность *рахаичения*, а без нее сам собой не будешь. Есть также опасность сделаться ЖЕРТВОЙ и верить, что за твои несчастия ОТВЕТСТВЕННЫ другие.

Бурбо, Лиз. *Твое тело говорит: люби себя!* «София», Кисн, 2001.

### **ВЕЖЛИВОСТЬ**

41

Если ты видишь себя как личность бунтующую, знай, что это указывает на твою повышенную ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ и твой поиск истинной ЛЮБВИ. Дай себе время научиться любить себя — это поможет тебе не ожидать любви от других. Помни, что самое сильное разочарование, которое ты переживаешь в состоянии бунта, — это разочарование собой, своим сердцем, которое ищет одного: *оно хочет жить в любви*. Когда твое сердце станет более открытым, тебе легче будет ПРИ МИРИТЬСЯ с теми, кого ты обвинял в разжигании твоего бунта и твоих страданий.

### **БЫТИЕ**

см. СУЩНОСТЬ

### **ВЕЖЛИВОСТЬ**

Совокупность всех правил учтивости и светского обхождения, которыми человек руководствуется в своем поведении.

Эти правила составлены людьми, поэтому в различных семьях и культурах они различны. Вежливость тесно связана с гражданскими достоинствами, такими как уважение к старшим, а также к физически или ментально слабым. Например, в публичных местах мы уступаем места старшим или немощным. Вежливость — это также манера говорить и вести себя таким образом, чтобы быть приятным для других; она может выражаться и лицемерно, в порядке повинности. Примеры: ты открываешь перед кем-то дверь, пропускаешь кого-то вперед, делаешь комплименты и т. д.; кто-то приглашает тебя на ужин, и ты в свою очередь тоже приглашаешь его в порядке взаимной вежливости и т. п.

С незапамятных времен на этой планете правилам вежливости учили родители и воспитатели: нас приучали улыбаться и благодарить того, кто нам что-то дал — игрушку, одежду, вещь, — даже в

том случае, если нам эта вещь ни к чему; нас приучали целовать дядюшек и тетушек, даже если это не доставляло нам никакого удовольствия. Мотивация взрослых, при всех их благих и достойных намерениях, сводилась, в общем, к тому, чтобы продемонстрировать наше хорошее воспитание.

Такая тактика все меньше оправдывает себя с **НОВЫМ** поколением, потому что молодежь становится все более открытой, правдивой и самобытной. Наши дети знают, чего хотят, и без колебаний отказываются от того, чего не хотят. Поэтому их иногда обвиняют в невежливости. Со своей стороны, они нередко принимают вежливых людей за лицемеров. Обычно же они просто хотят быть **НАСТОЯЩИМИ** и **ЕСТЕСТВЕННЫМИ**, а то, что они слышат, получают, замечают и чувствуют, не кажется им последовательным. Они умеют отличать правду от фальши. Подлинный смысл **УВАЖЕНИЯ** во все времена заключался прежде всего во внутренней установке. Взрослым настоятельно необходимо пересмотреть свои понятия о вежливости, учитывая эти особенности нового поколения.

## 42

### ВЕРА

#### ВЕРЛ

Абсолютное доверие, которое человек испытывает к кому-то, чему-то или к некой силе.

В духовной сфере иметь веру означает обладать непоколебимой уверенностью в своей творческой силе, то есть в своем **БОГЕ ВНУТРЕННЕМ**. Это значит знать, что эта божественная энергия управляет всем живущим. Мы часто совершаем акты веры, даже не сознавая этого. Например, сажая свой огород, мы уверены, что в скором времени на нем вырастут овощи, в точности такие, как изображения на упаковке семян. Мы непоколебимо убеждены, что ничто другое не может взойти, кроме того, что посеяно. Вера относится к духовному миру, тогда как **ДОВЕРИЕ** исходит из мира психики, то есть от наших эмоциональных и ментальных измерений. Иметь веру — это означает знать, что с нами всегда происходит то, что нам нужно, и в тот момент, когда нужно.

Нам не следует перескакивать через этапы или контролировать их. Мы совершаем действия, которые считаем необходимыми, и при этом **ОТПУСКАЕМ СИТУАЦИЮ**, зная, что божественная энергия обо всем позаботится. Вернемся к нашему огороду: посадив его, мы не следим неотрывно за всеми изменениями. Мы даем времени сделать свое дело, зная, что *наше* сделано — мы посеяли семена, позаботились о почве, и остается ждать того дня, когда эти семена прорастут, повинаясь своей природе. Мы не выдергиваем их из земли, чтобы проверить, прорастают ли они. Знаем мы и то, что у семян бывают разные сроки всходов. Все это справедливо и для нас, людей. Главное — знать, что для каждого придет день, когда он увидит свет.

Помни, что у веры и страха одинаковая сила творческой энергии, хотя они и различаются вибрациями. *Вера* — это абсолютная убежденность в том, что то, чего ты хочешь, осуществится; *страх* — это убежденность, часто бессознательная, в том, что то, чего ты хочешь, не осуществится. Вера не оставляет места беспокойству, ибо в глубине души ты знаешь: все, что с тобой происходит, составляет часть твоих потребностей и божественного плана.

Наблюдай урожай, который пожинаешь, и будешь знать, действительно ли у тебя есть вера. Если ты пожинаешь не то, чего хотел, то в этом уже заключено предупреждение: *твои страхи оказались сильнее твоей веры*. Абсолютная вера в собственное внутреннее могущество позволяет **ПРИНЯТЬ** те случаи, когда твои желания не вполне отвечают потребностям твоей сущности; и когда подобная ситуация возникает, твой внутренний Бог притягивает все наилучшее для тебя.

Вот почему ты должен всегда сохранять абсолютную уверенность в том, что с тобой происходит именно то, что тебе нужно, даже если это не всегда совпадает с твоими желаниями. В жизни все связано — взгляды, действия, желания, — как твои, так и других людей. Вселенная держит порядок во всем. И потому совершай акты веры так часто, как только это возможно. Сохраняй веру в жизнь, веру в своего ближнего, в самого себя — в свою **ЦЕННОСТЬ**, в свои таланты и возможности. Так ты разовьешь абсолютное доверие к своему колоссальному могуществу — к Божественному в тебе. Помни, все, что происходит в жизни, составляет часть общего плана и, следовательно, является опытом, который

**ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНЫЕ**, или **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ**

## 43

людям надлежит — каждому в своем ритме — прожить и понять, чтобы подниматься все выше к свету, к истинному сознанию, к свободе бытия.

### ВЕРНОСТЬ

Верность — это постоянство в чувствах, привязанности, преданности, привычках.

В настоящей книге мы обращаемся, главным образом, к понятиям супружеской, или сексуальной, верности/неверности, поскольку эта тема достаточно актуальна. Между тем **человек может быть верен только самому себе, то есть потребностям своей сущности**. Невозможно брать на себя обязательство или обещать кому-то БЫТЬ кем или чем бы то ни было, в том числе и «быть верным». Супруги могут обещать друг другу сексуальную эксклюзивность, но важно помнить, что **ОБЯЗАТЕЛЬСТВО никогда не принимается на всю жизнь. У человека всегда есть выбор — нести свое обязательство или снять его с себя.**

Супругам полезно избавиться от верования, будто их нынешняя любовь автоматически будет продолжаться из года в год, до конца жизни. Если оба они дадут себе право всегда оставаться верными каждый себе, у них появится намного больше возможностей построить более красивые отношения, которые со временем будут улучшаться, а не ухудшаться из-за собственнической любви, исполненной ОЖИДАНИЙ и притязаний на верность партнера.

### **ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНЫЕ, ИЛИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ**

«Веровать» означает считать истинным что-то истинное, правдоподобное или возможное.

*Верования* называются ментальными, потому что создаются энергией ментального тела. Последнее, иногда именуемое ИНТЕЛЛЕКТОМ, позволяет нам запоминать, анализировать, упорядочивать и т. п. Каждое верование составляет часть нашей системы ценностей, куда входит все, что мы получили от нашего семейного окружения, а также глубокие убеждения, с которыми мы родились.

Основная причина, побуждающая нас верить во что-то, — наша безопасность. Мы ищем помощи, ищем защиты. За всяким верованием скрывается понятие о добре и зле, о правильном и неправильном. Психологи утверждают, что вся система верований взрослого человека складывается к семи годам. Все, что было воспринято нашими органами чувств с момента зачатия и до этого возраста, записывается в памяти. Наше представление (ментальное) о добре и зле является тем фундаментом, на котором строятся наши верования. Например, ребенок решается сказать правду родителям: это он разбил окно у соседа. Его наказывают. Он принимает решение верить, что предпочтительно молчать или лгать, потому что *за правду наказывают*. Верование — это ментальная связь между двумя событиями; *ребенок связывает правдивость с неприятностями*. Так это верование и закрепляется в его системе ценностей; в дальнейшем оно помогает ему избегать страданий.

Или возьмем маленькую девочку, которую награждают комплиментами и вниманием только в тех случаях, когда она хорошо ведет себя и нравится родителям. Она не ра: слышит, как родители высказывают пожелания, чтобы ее маленький брат был таким же <

44

### **ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНЫЕ, или ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ**

послушным. Поэтому она решает, что быть послушной и нравиться другим — это и значит быть любимой. Так появляется еще одно верование, позволяющее не страдать.

Итак, за каждым верованием всегда прячется страх, потребность или желание, которое необходимо удовлетворить. Ты можешь сделать из этого вывод, что всякий раз, когда твоя жизнь идет не так, как тебе хочется, всякий раз, когда ты переживаешь страх или тягостные эмоции, когда не удовлетворена какая-то важная твоя потребность, за этим прячется некое верование, усвоенное еще в детстве. Такой образ мыслей будет притягивать к тебе неприятные ситуации — именно для того, чтобы ты осознал, что то, во что ты веришь, уже не приносит тебе пользы. Если ты веришь, что *не можешь* чем-то обладать, то это то же самое, как если бы ты верил, что *не хочешь* этим обладать. Результаты будут одинаковы.

Конечно, некоторые верования оказываются намного вреднее, чем другие. Все зависит от интенсивности породившего их страха. Например, вера в то, что для здоровья необходимо питаться три раза в день, может вполне устраивать тебя многие годы. Она бывает настолько крепкой, что пропуск обеда может даже вызвать головную боль или общую слабость, хотя ты и знаешь, что у тебя достаточно резервов и что человеку подобает питаться больше психологически и духовно, чем физически. Придет время, и ты заметишь, что это верование приносит тебе больше вреда, чем пользы. Тогда ты сможешь принять новое решение: отказаться от этого верования и ПИТАТЬСЯ соответственно потребностям твоего тела.

Боязнь противоположности часто заставляет нас медлить с изменением наших верований. Такая боязнь беспочвенна: если мы принимаем решение, основанное на нашей потребности, мы становимся более гибкими. В разных ситуациях мы действуем по-разному. Вернемся к примеру девушки, которая верит, что она должна нравиться, чтобы быть любимой. Когда она поймет,



какую цену приходится платить за это верование, и примет другое решение, она будет различать подходящие и неподходящие моменты для того, чтобы нравиться. Ее решение больше не будет основано на СТРАХЕ.

Нужно быть особенно осторожным с **популярными верованиями**, которые незаметным образом управляют нашей жизнью. Примеры: спать нужно восемь часов, чтобы выдержать свой рабочий день; чтобы быть сильным, необходимо есть мясо; принимать пищу нужно три раза в день; чтобы сохранить изящную фигуру, необходимо изводить себя специальными тренировками; грипп бывает от сквозняка; насморк передается при поцелуе и т. п. Все эти верования, как и многие другие, кажутся безобидными на первый взгляд, но потихоньку портят нам жизнь: они не дают нам прислушаться к нашим истинным нуждам, а мы этого и не замечаем. Эти популярные верования исключительно сильны потому, что их разделяет огромное количество людей. Верование можно рассматривать и как ЭЛЕ-МЕНТАЛЬ.

В дополнение к верованиям, порожденным нашим детским опытом, и популярным верованиям, мы в значительной мере подвержены влиянию **верований других людей**, в особенности тех, кто участвовал в нашем воспитании и образовании. Конечно, в первую очередь — это наши родители. Очень важно понять, что у тебя и родителей одинаковые верования не потому, что они на тебя так уж повлияли; наоборот, ты выбрал этих родите-

## **ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНЫЕ, или ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ**

### **45**

лей потому, что у них такие же верования, как и у тебя. Это нелегко усвоить, поэтому я рекомендую тебе прочитать статьи РОДИТЕЛИ и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Во всяком случае то, во что мы веруем, но не пережили на собственном опыте в детстве, значительно легче устранить или изменить, поскольку оно не было прочувствовано всеми фибрами души. Верование «размещено» только в ментальной ПАМЯТИ, а это менее глубоко, чем память эмоциональная\*.

Выше упоминалось, что все наши верования порождены страхами за себя. Каждый из этих страхов связан с соответствующей душевной ТРАВМОЙ.

Если в твоей жизни возникает неприятная ситуация, то обнаружить скрывающееся за ней верование тебе помогут следующие вопросы, которые ты должен задать себе по порядку:

1. В чем препятствует мне эта ситуация — не позволяет иметь, делать, говорить, быть? (Ответ на этот вопрос покажет, чего действительно хочет твоя сущность.)
2. Если я позволю себе делать так и быть таким, как я хочу, что неприятного может случиться со мной или еще с кем-то?
3. Если эта неприятность действительно последует, меня осудят или я сам себя буду осуждать — как кого? (Ответ на этот вопрос укажет тебе на твое верование.)
4. Оставаясь таким, какой я есть сегодня, уверен ли я, что это правильно и полезно для меня? (Если твой ответ — «Да», то это означает, что это верование еще не принесло тебе достаточного количества страданий, чтобы его менять. Если же ответ отрицателен, значит, это верование уже только вредит тебе.)

Если уж ты обнаружил эти верования и признал их вредными для себя, то что теперь с ними делать?

Первый шаг — поблагодари их, потому что они сослужили свою службу и принесли тебе пользу в прошлом. Они защищали тебя, поскольку ты был убежден: стоит поступить вопреки им, и последуют страдания, с которыми ты не справишься.

Второй шаг — не сердиться на себя за эти верования. Ты ведь верил, что они тебе необходимы.

Далее, поблагодари эти верования за то, что они помогли тебе открыть вещи, которых ты не хочешь более, и, следовательно, отличить от них то, чего ты хочешь в действительности.

Теперь тебе остается только принять новое решение, основанное на том, чего ты хочешь. Поскольку изначальное верование было основано на некоем выборе, то теперь, чтобы заменить его, ты должен принять другое решение. Поскольку ты больше не станешь поддерживать это верование, оно окажется без питания и постепенно измельчает до уровня инертной памяти — без эмоциональной нагрузки, без страха.

Как писал когда-то К. Н. Батюшков:

«О память сердца, ты сильней

Рассудка памяти печальной!» — *Прим. пере.*

### **46**

## **ВЕРОВАНИЯ РЕЛИГИОЗНЫЕ**

Придет день, когда у тебя не будет больше никаких верований. Их заменит подлинное *знание* того, что для тебя благотворно, потому что ты будешь подключен к своему Источнику, ты будешь находиться в постоянном контакте с твоими истинными ПОТРЕБНОСТЯМИ.

*Верования* (низшая ментальность) будут заменены подлинным ЗНАНИЕМ (высшая ментальность).

### **ВЕРОВАНИЯ РЕЛИГИОЗНЫЕ**

Бесспорное признание истинности или существования чего-то; то, во что верят; религиозные догмы, вера, убежденность.

Во все времена религиозные верования воспитывались и использовались для того, чтобы привести нас к **БОГУ**, пусть этот Бог и был иным в каждой цивилизации. Религии формировались очень давно, и цель их состояла в том, чтобы наставлять людей и помогать им, поскольку в те времена большинство людей не обладали достаточным СОЗНАНИЕМ своей великой творческой силы, чтобы полагаться на собственного Внутреннего Бога. И позволяли убедить себя в том, что религия несет им абсолютную истину. Потому религии и стали со временем столь догматичными; *их истинность не подвергалась сомнению*.

В наше время мы располагаем большим выбором религиозных и духовных учений, передаваемых и излагаемых всевозможными способами. Человек стал более пробужденным, более сознательным, он должен употреблять свою способность к различению и выбирать то учение, которое ему больше подходит. Если участие в коллективном движении или в религиозной организации помогает человеку обрести счастье, самостоятельность, ясность духа, радость жизни и, главное, больше любить себя — это и есть знак того, что он на правильном (для него) пути.

Если же учение порождает в нем страхи (например, страх перед САТАНОЙ), опасения, сомнения, чувство вины — значит, это учение вряд ли пойдет ему на пользу. Оно лишь отдаляет его от той гармонии, которой он жаждет. Большинство современных религиозных течений все больше и больше осознают значение ЛЮБВИ. Их лидеры поняли, что человеческое существо уже не может жить в страхе. Очень часто дело даже не в том, что религия так неудачно построена; скорее, люди, которые ее представляют, не обладают достаточной чуткостью, чтобы мыслить и действовать по-новому. Каждый человек сам должен хорошо различать, каких людей ему выбирать в качестве наставников.

Придет день, когда мы поймем окончательно, что каждый является *единственным хозяином* своей жизни. И тогда у нас не будет нужды участвовать в каких бы то ни было объединениях. Всеми клеточками своей сущности и сознания мы будем ощущать, что к истинным потребностям нас безошибочно ведет наш внутренний **БОГ** — по пути мудрости, любви и свободы.

ВЕС (проблемы веса)

47

### **ВЕС (ПРОБЛЕМЫ ВЕСА)**

Эти проблемы рассматриваются здесь для того, чтобы учиться познавать себя через собственный вес, а не отвергать его как неприемлемый. Все, что связано с весом человека, остается очень сложной, запутанной областью: во-первых, физическое тело можно видеть и осязать, и у каждого есть свое понимание этого; во-вторых, и как следствие, вес является очень важным показателем, который можно рассматривать как особый компонент личностного развития.

В нашем обществе очень мало людей, которым никогда не приходится думать о своем весе. Другими словами, проблема не ограничивается категорией людей, у которых наблюдается избыток веса (по сравнению с нормой); она касается и многих других категорий. Это и те, кто много ест и накапливает жир, и кто постоянно следит за своей фигурой, и кто поддерживает «здоровый вес». Многие утверждают, что им дела нет до этой проблемы, но по их поведению нетрудно догадаться, что они далеко не безразличны к своему весу. В общем, дело касается почти всех, в особенности на Западе. Поистине печально видеть, насколько склонен человек создавать проблемы там, где их нет.

Впрочем, избыток веса действительно может оказаться серьезной проблемой для человека, здоровью которого он вредит. Такого рода ожирение считается патологией, если вес человека более чем на 25 % превышает норму, определяемую в зависимости от пола, возраста, роста и особенностей костного скелета человека. Многие люди, не входящие в эту категорию, озабочены своим весом только из-за внешних влияний — услышанного увиденного по телевизору или в различных журналах (мода, здоровье, критерии красоты и т. п.), а особенно — из-за семейных и культурных ВЕРОВАНИЙ. Так что проблема вес\* оказывается связанной, главным образом, с *видимостью*, с тем, что могут сказать или подумают о нас другие. Если это касается и тебя, то вот

вопрос специально для тебя: «Еще бы ты знал, что никто тебя не видит, или если бы ты сидел дома или жил на необитаемом острове — беспокоила бы тебя эта проблема?» Ты должен согласиться, что проблема вес; находится преимущественно на уровне твоего мнения о мнении других на твой счет.

Вес относится к показателям очень относительным. Этим можно объяснить, почему не некоторые совсем шуплые, худощавые люди считают себя толстыми (особенно часто это бывает у страдающих анорексией). Другие, с более чем роскошными округлостями, одеваются сексуально дерзко и восхищаются своим телом — они вовсе не считают его толстым и выставляют напоказ, пусть все видит, как они хороши. В общем, **не вес составлял проблему, а скорее неприятие себя, притом по самым разнообразным причинам**. Поэтому давайте осознаем, что дело не в весе, а, главным образом, в ВИДИМОСТИ, когда на передний план выступает искусственная личность человека.

Первоисточником проблемы является мысль. Например, мы думаем, что, оставаясь худощавыми, будем более счастливы и более красивы, потому что нас тогда будут больше любить, принимать и т. д. То есть мы постоянно соревнуемся с самими собой, а это говорит о неприятии.

#### 48

##### ВЕС (проблемы веса)

Даже если ты достигнешь идеального веса, постоянно контролируя свое питание, твое принятие себя от этого не изменится. Худеть только ради того, чтобы хорошо выглядеть и влезать в свои старые платья, — значит удаляться от источника проблемы и от возможности окончательно справиться со своей ТРАВМОЙ. Так ты никогда не избавишься от страха растолстеть. Намного благотворнее — работать с травмой и ПРИЯТИЕМ, а не следить скрупулезно за диетой, постоянно думая о своем весе.

Люди, у которых действительно есть избыток веса, обычно хотят, чтобы их воспринимали как великодушных, чутких, щедрых альтруистов. Поэтому для них характерны следующие особенности поведения.

- **Склонность браться за все.** Такие люди много делают для других, часто больше, чем их просят. К этому их толкает желание завоевать любовь других или скрыть чувство стыда. «Я могу за это взяться» — такова их внутренняя установка, и они набирают вес, чтобы стать еще солиднее и взвалить на свои плечи еще больше.
- **Прислушиваться к потребностям других больше, чем к своим.** Эта установка приводит к тому, что они часто выходят за свои пределы. Им и в голову не приходит спросить себя, действительно ли им нравится оказывать помощь. Они не понимают, что действуют не из любви к себе, а из страха — бояться чувства вины. Они игнорируют или подавляют свои желания и не позволяют себе *быть* самими собой, *делать* и *иметь* то, чего им хочется.
- **Нежелание говорить «нет».** Этим людям так хочется доставить другому удовольствие, что они просто не в состоянии сказать «нет». Они позволяют другим ПОЛЬЗОВАТЬСЯ собой, и, как следствие, ими *пользуется* также их вес. Кроме того, они надеются, что их вес будет служить буфером, который удерживает других на расстоянии и защищает от излишних просьб.
- **Нежелание принимать.** Когда им что-то предлагают, им кажется, что они не имеют права брать; они чувствуют себя неловко, как должники. Они испытывают желание отблагодарить. Нет равновесия между тем, что они получают, и тем, что дают. Создается некий недостаток, вакуум, который нужно чем-то заполнять. Они и заполняют его — пищей, в которой их тело не испытывает потребности. Знай, что удовольствие ПРИНИМАТЬ и удовольствие ДАВАТЬ должны быть одинаковыми и не сопровождаться чувствами вины или стыда.
- **Склонность использовать вес, чтобы занимать свое место.** Слово «важность» нередко является синонимом слова «вес». Действительно, когда мы говорим: «Нужно придать вес этому требованию», это значит «придать важность». Когда человек не считает себя достаточно важным, он часто использует вес для того, чтобы добиться признания, но делает это бессознательно. Таков его способ завоевать себе место — по-другому он не умеет.

Категорию описанных выше людей называют также МАЗОХИСТАМИ. Если ты относишься к этой категории, то должен **решить** — чего ты хочешь по-настоящему. Ты имеешь право набрать любой желаемый вес. Если это не смущает тебя, а наоборот, помогает, — почему бы и нет! Это и есть самый важный момент. Проверь все благотворные и неблагоприятные

#### 49

благотворные аспекты твоих лишних килограммов — и прими то решение, которое тебе подходит. И

помни, что дело не в том, что ты ешь, а в состоянии твоего сознания во время еды.

Чтобы проверить, не влияет ли какая-то конкретная личность на твою проблему веса, ты можешь задать себе вопрос: *«На кого ты хочешь быть похожим и на кого ты не хочешь быть похожим в своей семье?»* Для того чтобы найти глубинную причину, выясни для себя, чем тебе **мешает быть** в жизни эта проблема и в чем она больше всего тебе *досаждает*. Ответы на эти вопросы подскажут, кем ты хочешь быть, несмотря на систему верований, которая тебе это запрещает.

Главное — перестать думать, что человека любят в зависимости от его веса. Это одно из самых бесполезных и самых стойких верований в человеческом обществе. Знай, что очень многие люди нуждаются в излишке веса: это для них повод научиться приятию, без которого невозможна безусловная ЛЮБОВЬ.

Всем нам хочется видеть собственную красоту и воспринимать красоту всех других человеческих существ. Толстяки — это обычно очень живые, приветливые, гостеприимные люди с красивой улыбкой, полные нежности и обаяния. Почему же нам не позволить себе выразить восхищение этими их качествами? Это и нам самим поможет — увидеть в них наше отражение и принять себя такими, какие мы есть.

Принять себя тебе может помочь еще одно мысленное упражнение: представь себе, что ты умрешь завтра утром, — какое значение имеют в этом случае несколько (или много) лишних килограммов? Истинное значение для твоей души имеет то, насколько ты сам принимаешь себя. Твои лишние килограммы в любом случае просто обратятся в прах, но твоя ДУША — а она бессмертна — одержит прекрасную победу, научившись любить себя, принимать себя, даже если твое тело не соответствует нормам, установленным другими людьми.

## **ВИДИМОСТЬ**

То, что кажется; подобие, сходство; показная внешность, привлекающая внимание.

Видимость определяется также как физическая или психологическая манера вести себя, которую навязывает ЭГО с тем, чтобы произвести хорошее впечатление и скрыть СТРАХ; фактически, это способ искажения действительности. Когда кто-то старается понравиться своей элегантностью, одеждой, вкусом, это называется кокетством. Желание хорошо выглядеть проявляется во всех сферах и у каждого типа личности — желание выглядеть красивее и богаче (для этого выбираются соответствующие одежды и прически), желание казаться умнее и образованнее в присутствии лиц, которых мы ставим выше себя, желание произвести впечатление крепкого здоровья и чудесного настроения (хотя в душе у нас совсем противоположная картина) и т. п.

Видимость — это проявление ЛИЧНОСТИ человека, а не его ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ. Когда мы хотим казаться не тем, чем мы являемся в действительности, мы пытаемся изображать личность, которая не соответствует нашей сущности. Следует знать, что под-

**50**

## **ВЛАСТНОСТЬ**

держание видимости, которая не соответствует внутреннему содержанию, требует огромных затрат энергии. Подобное поведение человека в течение многих дней и перед многими людьми истощает его ЭНЕРГИЮ и приводит к стрессу, поскольку он сам требует от себя непосильного.

Помни также, что вводить других в заблуждение становится все труднее, потому что все больше людей становятся ЯСНОВИДЯЩИМИ. Поскольку СМЫСЛ БЫТИЯ заключается в том, чтобы стать самим собой, не разумнее ли будет стать более ПРОЗРАЧНЫМ? Это требует развития ДОВЕРИЯ и высокой САМООЦЕНКИ. Короче говоря, нужно становиться самим собой.

## **ВЛАСТНОСТЬ**

см. **ВЛАСТЬ**

## **ВЛАСТЬ**

Власть — это право распоряжаться, подчинять себе, пользоваться силой.

Определенная власть нужна для того, чтобы управлять, указывать направление, руководить; она необходима родителю, учителю, директору предприятия, главе государства — каждому человеку, ответственному за других людей. Тот, кто умеет пользоваться своей властью, без труда завоевывает эту роль и соответствующее ей признание. Он применяет свою власть в определенной сфере, не испытывая желаний навязывать ее. Уважение к такой власти возникает само собой. Кроме того, иметь власть, авторитет можно в какой-то области, где ты уже многому научился и многое испытал.

Правильное употребление власти означает такое управление другими людьми, когда ты уважаешь их мнение, даже если они не согласны с твоей манерой руководства. Если приходится настаивать на ПОВИНОВЕНИИ подчиненных, то это делается после обсуждения с ними решения, которое

повлечет за собой минимум неприятных последствий. О таком руководителе говорят, что он мудро пользуется властью. Человек неправильно употребляет власть, когда навязывает свою волю, беспартийно заставляет почувствовать свое главенство, не терпит возражений, добивается подчинения только ради удовлетворения собственного ЭГО. У его власти контролирующий, жесткий, суровый характер, где нет места УВАЖЕНИЮ к другим. Это скорее властность, авторитаризм, а недействительная власть.

Властность мотивирована ГОРДОСТЬЮ и СТРАХАМИ. Эта черта характера часто наблюдается у людей, которые не терпят власти других. Реагируя на все, что представляет «власть», они не в состоянии сосредоточиться, привести себя в равновесие, и это не дает им надлежащим образом проявить свои качества лидера. Очень интересно отметить, что НОВЫЕ дети неизменно и поголовно сопротивляются властным, авторитарным родителям и учителям. Эти дети не могут уважать тех, кто не уважает других.

Напомним, что те, кто стремится навязать свою власть, пытаются произвести впечатление сильных, — для того чтобы скрыть свою УЯЗВИМОСТЬ. Чувствуя их страдания и страхи,

## ВЛИЯНИЕ

51

прояви СОСТРАДАНИЕ. В заключение я скажу, что властность, как и всякое другое человеческое свойство, может быть благотворной — и может быть неблаготворной. Все зависит от мотивации и от того, какой ход мы ей даем. Властность становится важной и ценной, когда ее употребляют для пользы дела или кому-то в помощь. Но если человек использует ее, желая доминировать, КОНТРОЛИРОВАТЬ или изменить других, он вредит и сам себе: вместо повиновения он вызывает лишь отчуждение тех, кого любит и с кем работает.

Поэтому самая мудрая установка такова: общаться просто и понятно, принимать в расчет нужды каждого, вести людей — даже детей — всегда предоставляя им выбор, не стремиться любой ценой навязать свои верования и свои ЦЕННОСТИ.

## ВЛИЯНИЕ

Совокупность изменений, производимых общественной жизнью или отдельными людьми в жизни отдельных людей или групп, независимо от того, осознается ли это как факт; воздействие вещей, явлений или ситуаций на кого-то или на что-то.

Другими словами, влияние — это все то, что нас окружает, что мы можем видеть, слышать, осязать, чувствовать и вспоминать, что происходит в мире МАТЕРИАЛЬНОМ, видимом и невидимом (например, ЭЛЕМЕНТАЛИ, влияющие на нас посредством вибраций мысли). В общем, влияние — это все то, что побуждает нас действовать тем или иным способом в той или иной сфере. Оно может быть благотворным или вредным — в зависимости от того, улучшится ли от него наша жизнь.

Первое и самое сильное влияние на нас оказывают родители, семья и школа. В детские годы все мы легко поддаемся манипуляции и верим, что все, что нас окружает, есть чистая и необходимая для нас истина. Потом ко всему этому добавляются другие влияния — друзья, религия, мода, астрология, средства массовой информации, Интернет, радио и др. Значительное влияние оказывает телевидение благодаря его колоссальной информативности: здесь и публицистика всех жанров, и фильмы, переполненные насилием и сексом, и развлекательные передачи, учебные и культурные программы, новости, метеосводки и т. д.

**Влияние — это также все то, что обладает способностью изменять наши мысли, мнения или поступки — при том, что сами мы могли бы вести себя совершенно иначе.**

Чаще всего мы поддаемся влиянию наших ВЕРОВАНИЙ, ЦЕННОСТЕЙ и наших понятий о ДОБРЕ и ЗЛЕ. Всякое верование, всякая мысль — сознаем мы это или нет — влияет на наше поведение, но результаты этого влияния не всегда соответствуют нашему жизненному выбору. Такие результаты провоцируют реакцию, которая влияет на наши решения, а решения влияют на наши желания и поведение. Это колесо вращается без конца. Всякое влияние многократно отзывается в нашей жизни и может оказаться и благотворным, и вредным. Вспомним, что с самого раннего детства мы действуем под влиянием того, что нас окружает. Осознав это, мы уже можем что-то предпринять. Каким образом узнать, благотворно ли для тебя то или иное влияние? Наблюдай его последствия. Если ты счаст-

## 3Z

### ВНЕЗАПНАЯ БОЛЬ

лив, если ты в мире, если ты хозяин своей жизни — это и значит, что на данный момент влияния благотворны.

Будь более внимательным. То, что ты слышишь, также может помочь тебе, повлиять на твой выбор, изменить твои привычки к лучшему. Но окончательное решение только за тобой. Прими тот факт, что сегодня все мы подвергаемся — и поддаемся! — влияниям различного сорта и различной силы, потому что не вполне сознательны. Вспомни, что мы осознаем не более 10-20 % того, что происходит в нас самих. Поэтому мы и поддаемся, помимо нашей воли, всевозможным влияниям, а особенно со стороны ЭГО, которое почти безраздельно управляет нашей жизнью. Мы сумеем ограничить все те влияния, которые отдаляют нас от нашего плана жизни, если в большей мере сделаемся хозяевами собственного бытия. Мы будем сами выбирать, принимать собственные решения в соответствии с нашими потребностями. И пусть лучше на нас постоянно влияет наш БОГ ВНУТРЕННИЙ: он знает все, что нам нужно, чтобы быть счастливыми.

## **ВНЕЗАПНАЯ БОЛЬ**

см. **НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ**

## **ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**

Путь, продвижение вперед; постепенный, неспешный и неуклонный прогресс.

Внутреннее путешествие — это синоним личностного развития. Для того чтобы развивать что бы то ни было, необходимо раскрытие: нужно знать, что там внутри. Если это касается человека, то раскрывать приходится целую вереницу оболочек, именуемых также ЛИЧНОСТЯМИ.

Обычно человек убежден, что хорошо знает себя. Большинство из нас способны описать некоторые черты собственного характера. Но поскольку человек осознает не более 10 % того, что в нем происходит, то 90 % всего времени он понятия не имеет, что же именно в нем происходит. Другими словами, обычный человек знает не более 10 % своих верований, страхов, самообвинений, желаний, талантов, ограничений, как и своей способности творить собственную жизнь по собственному желанию. Как в таком случае возможно трансформировать какие-то аспекты себя и реагировать на события здоровым и конструктивным образом, если мы так мало знаем о себе?

Посмотрим, однако, с другой стороны: 90 % желаний, талантов и всевозможных иных мощных средств, которыми мы внутренне располагаем, до сих пор не использованы, и только потому, что мы плохо знаем себя. Уже это осознание приносит великую надежду. Чем лучше мы научимся познавать себя и развивать собственную сущность, тем более широкие возможности, тем более мощные резервы внутренней силы будут нам открываться.

Сегодня уже нет никаких извинений тому, кто уклоняется от внутреннего путешествия, то есть от развития. С каждым днем мы получаем все больше средств для самопознания. Огромное количество всевозможных книг, конференций, курсов и пунктов психологичес-

## **ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**

### **53**

кой помощи помогают нам в этом путешествии. Все эти средства побуждают каждого из нас к самоанализу, к осознанию своих желаний, надежд и грез. Каковы ЦЕЛИ твоей жизни? Чего ты хочешь по-настоящему? Где и кем желаешь ты оказаться через год, через пять, десять лет? Что хотел бы ты совершить за это время — на уровне *иметь, делать* и *быть*? Если ты не в состоянии с ходу, спонтанно ответить на эти вопросы, это как раз и означает, что назрела острая необходимость лучше узнать себя, повернуться лицом к самому себе.

Чтобы научиться познавать себя, нужно прежде всего открыться СОЗНАНИЮ, своему СМЫСЛУ БЫТИЯ, ПЛАНУ ЖИЗНИ на этой планете: это заставит тебя переживать всевозможные новые опыты.

Но ты знаешь, что новое — это, в общем, синоним *неведомого*. Страшновато, да? Именно поэтому многие люди боятся внутреннего путешествия. Опасаются, например, открыть в себе ранимую личность. Некоторые боятся того напряжения, тех хлопот, которые потребуются, чтобы правильно распорядиться собственными талантами и возможностями. Для многих преградой остается банальное невежество, незнание мировых законов, лень и безразличие, нежелание делать физические, эмоциональные или ментальные усилия. Но просто *игнорировать* эту потребность мы уже не можем.

Ты можешь открыть многие грани себя посредством наблюдения своих внутренних установок и отношений. Например, если тебе трудно выслушивать других, это обычно означает, что ты не прислушиваешься к собственным ПОТРЕБНОСТЯМ. Чрезвычайно эффективным средством в путешествии является метод ЗЕРКАЛА — ведь окружающие непрерывно отражают те твои свойства, которых ты не принимаешь. Еще один любопытный способ — понаблюдай за собой через свое ПИТАНИЕ, через морфологию собственного тела, через характерные НЕДОМОГАНИЯ

и БОЛЕЗНИ — все это очень важные послания, с которыми к тебе обращается твое тело. Ты можешь также открывать себя в своем поведении, в своих ВЕРОВАНИЯХ, ЗАВИСИМОСТЯХ, ЭМОЦИЯХ, СНОВИДЕНИЯХ и т. д. Главное — наблюдать за собой и обращать внимание на то, что ты чувствуешь. Как ты понимаешь, **всякое средство, всякая оказия, всякие переживания являются ценными, если они помогают тебе хоть чем-то лучше познать себя.**

Да, такое познание чревато действиями, которые могут перевернуть всю твою жизнь, но результат стоит этого риска.

В нашем материальном мире всегда есть выбор: либо мы открываем такие стороны себя, которые заставляют нас реагировать и в конце концов становиться хозяевами собственной жизни, либо мы остаемся несознательными ЖЕРТВАМИ, отданными на милость событий. Идеальная установка — принимать саморазвитие как удовольствие и знать, что усилия будут вознаграждены — и, кроме того, — мы всегда пожнем то, что посеяли. Можно даже ставить себе ежедневную цель, говоря себе такие слова: «Благодарю тебя, Боже. Ты посылаешь еще один день, чтобы я мог открыть все мои возможности и сделать этот день чудесным».

54

### ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Чем лучше мы осознаем наше внутреннее богатство в ходе внутреннего путешествия, — но не впадая при этом в одержимость совершенством, — тем больше развивается наша чувствительность. Так мы учимся распознавать наши истинные потребности, а они открывают нам истинный смысл счастья. Будем же помнить, что мы пришли на Землю, чтобы БЫТЬ, то есть развивать нашу сущность, нашу ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. И, наконец, необходимо осознать, что **мы всегда выигрываем, когда узнаем себя лучше и вспоминаем, что мы — существа поистине творческие, разумные, способные принимать сознательные решения относительно собственной жизни.**

Когда мы поймем, что можем сами творить свою жизнь, то одновременно поймем также, насколько мы богаты.

### ВНУТРЕННИЙ АНАЛОГ

Диалог — это беседа, целью которой является определение общего мнения, согласия.

В этом смысле внутренний диалог представляет технику, которая используется для выявления различий между существующими внутри нас частями ЛИЧНОСТИ. В каждом из нас таятся сотни таких субличностей. Например, одна часть чего-то желает, другая этому противится или считает, что это невозможно или что мы не имеем на это права, третья критикует отдельные наши действия или формы поведения и т. п. В такие минуты мы испытываем слабость, внутреннее беспокойство, замешательство. Какое решение принять? Мы теряемся, мы уже не знаем, какая часть права. Мы не в состоянии ни отличить одну от другой наши потребности, ни страдающие от страха субличности. Необходимо все же помнить, что эти части беспокоятся исключительно о нашем счастье и жаждут только быть принятыми и выслушанными.

Внутренний диалог проводится следующим образом. Прежде всего, найди для этого время и... поставь два кресла друг против друга — одно для себя, другое для той части тебя, которая противится твоему желанию. Ты садишься в свое кресло, как следует расслабляешься и обращаешься к сидящей напротив невидимой части: как она рассчитывает помочь тебе, запретив делать то, что ты хочешь? Затем ты меняешься с ней местами, чтобы дать ей возможность ответить. Разговор происходит вслух. Ты можешь даже выяснить, сколько тебе было лет, когда эта часть появилась в твоей жизни. Вы меняетесь местами всякий раз, когда ты или какая-то твоя часть желаете говорить. Поскольку и ты, и твоя субличность искренне считаете себя правыми, то не может быть речи о том, чтобы кто-то победил или был уничтожен: вы добиваетесь согласия.

Очень важно хорошо принять эту часть, позволить ей существовать в тебе и поблагодарить за добрые намерения, — в частности за то, что все эти годы она стремилась защитить тебя. Однако дай ей понять, что теперь, когда ты приобрел опыт и стал сознательной личностью, ты чувствуешь себя достаточно твердо и уверенно, чтобы *самому* управлять своей жизнью. Ты готов встретить последствия лицом к лицу. Когда твоя часть (не забудь, она боится за тебя) почувствует, что ты готов ко всему, *что ты пребываешь в уверенности*, она перестанет возражать и терзать тебя.

### ВОЗДЕРЖАНИЕ

55

Запомни, что все твои внутренние личности работают ради твоего блага, как они это понимают. Вот почему так важно хорошо принимать их все и чувствовать их добрую мотивацию. В этом случае они перестанут бояться, что ты их отвергнешь, и будут помогать тебе принимать

наилучшие решения, а не доставлять одно лишь беспокойство.

Эта техника приводит к удивительным и радостным результатам. Приготовься услышать такие вещи, которых ты сам себе не скажешь. И пользоваться таким диалогом можно всегда, когда возникнет потребность в нем.

### **ВНУТРЕННИЙ МИР**

Спокойствие, ясность ума; состояние души, не встревоженной никакими конфликтами.

Каждому из нас хочется жить в таком мире. Внутренний мир ощущается как состояние благополучия и счастья. Мы чувствуем в себе полную ясность, и ее не омрачают никакие обстоятельства. Мы живем в мире, когда нам удастся избежать бесполезных тревог, когда мы знаем, что в состоянии справиться с любым событием на нашем пути. Быть в мире означает также испытывать **ДОВЕРИЕ** к жизни. Это состояние благополучия никто не может у нас отнять, как никто не может его и дать.

Мирная жизнь не означает, впрочем, существования без **ПРЕПЯТСТВИЙ**. Скорее это такая жизнь, когда неприятные события и ситуации переживаются с ясностью и внутренним миром и поэтому не имеют власти над качеством нашей жизни. Внутренний мир можно испытывать даже тогда, когда фактические события отнюдь не делают нас счастливыми. **СЧАСТЬЕ** связано преимущественно с приятными ситуациями в жизни. Если мы поддерживаем и культивируем этот внутренний мир, радуемся счастью жизни и любви с Вселенной, если мы принимаем каждое новое событие как раскрытие сознания — тогда вся наша иммунная система, наша способность к самоисцелению функционирует гармонично.

Мы обретаем внутренний мир, когда живем в **НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ** и оказываем доверие **ВСЕЛЕННОЙ** и нашему **БОГУ ВНУТРЕННЕМУ**, а также когда **ОТПУСКАЕМ** ситуацию. Кроме того, внутренний мир недостижим, если мы не принимаем **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** за себя. Поэтому мы должны делать все возможное, чтобы жить в мире с нашим окружением, с нашей повседневностью — тем самым проявляя волю жить во внутреннем мире с самим собой. Когда люди научатся жить в мире с собой, они смогут наконец и внешний мир сделать мирным, без войн, насилия и конфликтов.

### **ВОЛОЧЕН**

см. **ЭРА ВОДОЛЕЯ**

### **ВОЗМРЖЛНИЕ**

см. **СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

**ВОЛЯ** (стремление)

### **ВОЛЯ (СТРЕМЛЕНИЕ)**

Ментальная установка или действие человека, который чего-то хочет. Способность избрать некоторый образ действий и осуществлять его в соответствии с намерением. Энергия, связанная с твердым решением перейти к действию с целью осуществить желание.

Выражение «я хочу» излучает сильную энергию **ПРОЯВЛЕНИЯ**, источником которой является **ЧАКРА**, расположенная на уровне горла, тогда как «я желаю» исходит от чакры солнечного сплетения. Воля — не врожденный талант; скорее, это качество, которое нужно развивать. Дети просто говорят «Я хочу» и употребляют все имеющиеся в их распоряжении средства убеждения, чтобы добиться своего. Если ребенку делают выговор и отбивают охоту заявлять свое «я хочу», то впоследствии возникают трудности с развитием его воли. Из-за этого мы наблюдаем у одних людей больше воли, чем у других. Между тем, как известно, воля, искреннее намерение — это уже начало дела.

Существуют сферы деятельности и обстоятельства, в которых легче проявляется воля. Воля к успеху, таким образом, **зависит от мотивации нашего стремления к цели**. Случается, однако, что человек внезапно обнаруживает твердую волю к переменам в результате форс-мажорных событий фундаментального значения. Представь себе человека, которому врачи сообщают, что, если он не бросит курить немедленно, у него в ближайшее время начнется рак легких. Теперь его **МОТИВАЦИЯ** будет основана исключительно на воле к жизни. Хотя этот человек уже десятки раз пробовал отказаться от табака, и все безуспешно, на этот раз он сделает это довольно легко, потому что чувствует себя загнанным в угол.

С другой стороны, очень важно убедиться, что любой добровольный акт мотивирован **ЛЮБОВЬЮ** к себе, а не **СТРАХОМ**; если нами движет страх, он даст себя знать даже в том случае, когда наши действия от него как будто не зависят. Например, если человек принимает решение перестать курить из страха смерти, он притянет к себе то, чего боится, потому что его энергия сосредоточится именно на страхе смерти. Так работает **ПОДСОЗНАНИЕ**. А ему следовало бы



вложить всю свою волю в желание жить, в актуализацию всех факторов и средств, способствующих продолжению жизни.

Все мы знаем по собственному опыту, что волю нельзя установить простым заявлением вроде: «Ну, хорошо, начиная с завтрашнего утра я принимаю решение иметь волю и держаться до конца». Кто-то и в самом деле выдерживает, другие пасуют перед малейшим препятствием или легко позволяют влиять на себя, хотя и желание у них огромное, есть точная цель и мотивация хороша. Слишком часто чувства и страхи берут верх над нашими желаниями. Желание похудеть, бросить курить, уменьшить потребление спиртного, избавиться от таких состояний, как ревность или нетерпеливость, сменить привычки — все это испаряется, как роса на солнце, когда наши внутренние страхи и страдания оказываются сильнее самых пылких желаний.

Как же развить свою волю настолько, чтобы достичь законной и особенно желанной цели, не подвергая свою жизнь опасности? Прежде всего отыщи глубинную и искреннюю МОТИВАЦИЮ, которая поможет тебе усовершенствоваться *в сущности*, а не напоказ или ради конкуренции, и сделай это усовершенствование своей ЦЕЛЬЮ. Чем БЫТЬ помогает

## ВООБРАЖЕНИЕ

57

тебе каждая такая цель? В чем улучшит она качество твоей жизни? Добавит ли счастья? Вот три существенных вопроса, на которые ты должен ответить как можно более *по существу*. После этого начинай ДИСЦИПЛИНИРОВАТЬ себя, регулярно задавая себе маленькие действия, которые будут становиться маленькими волевыми актами. Не прекращай усилий, и ты будешь удивлен и горд тем, как осуществляются твои все более важные цели.

С другой стороны, не менее важно дать себе право на некоторое слабование, то есть принимать себя в те дни, когда тебе особенно трудно поддерживать собственную дисциплину. Но если ты начнешь пользоваться этими поблажками слишком часто, то целесообразно провести ИНТРОСПЕКЦИЮ и спросить себя, действительно ли ты хочешь достичь такой-то цели и не мотивирована ли она страхом. Поскольку воля — это свойство приобретаемое, не забывай отмечать все случаи, когда она у тебя проявлялась, а не только те, когда ее не хватало. Твоя воля будет таким образом развиваться из года в год, потому что ты все увереннее будешь утверждать свое «я хочу».

## ВООБРАЖЕНИЕ

Способность интеллекта создавать образы или вызывать готовые, уже воспринятые ранее образы. Воображение — великое преимущество человека, помогающее ему творить и изобретать.

Человек может быть вдохновлен некой идеей и тут же употребить свое воображение, чтобы визуализировать ее во всех возможных вариантах, создать мысленную реализацию, почувствовать ее и, наконец, осуществить в материальном мире. Никто, никакая сила в этом мире не может лишить нас великой способности воображать то, чего мы хотим. Другие люди могут убеждать нас в чем угодно, исходя из своего жизненного опыта и воображения, но только мы сами распоряжаемся собственным воображением и решаем, принять ли чужие образы или, наоборот, вообразить нечто иное — то, чего мы действительно хотим.

Сила воображения у человека колоссальна, несравнимо больше, чем ему кажется. Этим огромным потенциалом обладает каждый из нас без исключения. Вместе с ЧУВСТВАМИ воображение составляет мощное орудие ПРОЯВЛЕНИЯ. Поэтому каждый человек должен пользоваться воображением главным образом для того, чтобы создавать для себя чудесную жизнь, соответствующую его желаниям и потребностям, а не неприятные ситуации, соответствующие всевозможным страхам и опасениям. К сожалению, воображение чаще вредит нам, чем помогает. Так, вместо того чтобы дорожить собой и высоко ценить себя, мы способны навоображать бог весть чего — как о нас судачат, как нас очерняют, как нам собираются причинить зло. Такого рода сценарии никогда никому не помогают. Наоборот, они отдаляют нас от того, чего мы по-настоящему хотим.

Когда твое воображение переходит всякие границы и нагоняет на тебя печаль и тоску, только ты сам можешь переменить этот образ и представить себе счастливую ситуацию. Помни, что ты единственный хозяин своего бытия. Ты — создатель, идеолог, постановщик и даже главный исполнитель своей собственной реальности.

Представляешь, какой стала бы твоя жизнь, если бы твое воображение служило только полезным, спасительным и прибыльным целям?

58

## ВОРОВАТЬ

## ВОРОВАТЬ

Тайно или мошенническим путем брать то, что принадлежит другим или другому; присваивать себе то, на что не имеешь права.

Суть воровства в том, что с целью присвоения другого человека лишают того, что он считает своим. Воруют не только материальные вещи — предметы, ценности, деньги и т. п. Есть и более утонченное воровство: например, человек приходит на работу и попусту тратит там время, вместо того чтобы употребить свои таланты и ресурсы на службу предприятию, которое его наняло и платит ему деньги. Даже если этот человек не отдает себе отчета в том, что занимается своего рода воровством, ему, тем не менее, придется считаться с последствиями своих действий и поступков.

Всякое совершенное действие неминуемо влечет за собой последствия. **Поэтому для человека ОТВЕТСТВЕННОГО принципиально важно проверить, готов ли он принять последствия своего воровства: представляет ли он свое самочувствие, когда обворуют его?**

Закон причины и следствия — это справедливость в действии, и эта справедливость распространяется на всех одинаково и без исключения.

Довольно часто воровство наблюдается у детей. Некоторые из них воруют из любопытства — посмотреть, что будет. Другие таким способом пытаются отомстить кому-то, чему-то или всему обществу; это внешний знак внутреннего бунта против неуважения и лицемерия, которое они переживают в семье, школе или еще где-либо. Для нас, взрослых, это важный повод проявить целостность, нелицемерность — и учить своим примером. Это и есть наша роль в обществе.

Очень важно также научить своих детей ЗАКОНУ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ. Дети должны знать, что придет день, и то же самое случится с ними, им придется столкнуться с последствиями их поступков. Например, если ребенок не в ладах с требованиями справедливости и закона, какими могут быть последствия? Откровенный разговор на эту тему поможет понять, что ребенок переживает в глубине души, — и найти разумное решение. Наименее эффективный метод работы с детьми — читать им мораль, бранить или угрожать. Вместе с тем родители должны сознавать свои пределы и давать понять это и детям. Быть твердым и УВАЖАТЬ себя — лучший пример, какой мы можем им показать.

Человеку, оказавшемуся жертвой воровства, необходимо предпринять глубокий внутренний самоанализ, чтобы выяснить, что таится в его подсознании и притягивает к нему такого рода опыт. Стать жертвой воровства — за этим фактом стоит послание, которое может быть весьма различным для разных людей. Если это произошло с тобой, ты должен спросить себя, чем больше всего РАССТРАИВАЕТ тебя это воровство. Покушением на твой интимный мир? Потерей денег? Потерей вещи, с которой у тебя связаны драгоценные воспоминания?

Кроме того, возможно, ты позволил украсть у себя что-то такое, что доставляло тебе больше забот, чем внутреннего мира. Например, некоторые люди так обращаются со своими кредитными карточками, что их крадут; а причина в том, что владельцам эти карточки доставляют массу хлопот и страхов. Другие позволяют красть свое добро, потому

## ВОСКРЕСЕНИЕ

59

что чувствуют себя виноватыми в своем богатстве, или в том, что плохо его используют, или что слишком к нему привязаны.

Каждый человек уникален и переживает подобный опыт по-своему. Все зависит от восприятия, от типа личности и того послания, которое он должен извлечь из данного события, а также от степени принятия и уровня сознания. Возможно, тебе надлежит научиться ОТСТРАНЕНИЮ или ОСОЗНАТЬ, что будет, если тебе самому подвернется случай взять то, что тебе не принадлежит, или когда ты позволишь себе покуситься на чей-то интимный мир. Здесь речь не о том, чтобы подать на кого-то в суд; важнее понять, что Вселенная всегда и неизменно посылает нам такие элементы физического мира, какие необходимы для осознания наших внутренних переживаний.

Кроме того, мы должны знать, что нам в действительности ничто не принадлежит. Все на этой планете предоставлено в наше распоряжение для того, чтобы мы переживали наши опыты и учились через них. Поэтому нам нет нужды красть то, в чем мы испытываем потребность. Наша задача — использовать свое МОГУЩЕСТВО для создания собственной жизни. И, наконец, мы должны научиться отстранению, когда те или иные вещи перестают приносить нам ПОЛЬЗУ, не отвечают нашим потребностям или причиняют больше хлопот и страхов, чем удовольствия.

## ВОСКРЕСЕНИЕ

Возвращение к жизни.

Жизнь сама по себе — это непрерывное воскресение. На физиологическом уровне, как известно,

в нас ежедневно умирают тысячи клеток, а на их месте рождаются новые — так идет процесс непрерывного воскресения, составляющий неотъемлемую часть естественного цикла всего живущего. Это относится и к нашему телу в целом. В конце каждой жизни наше материальное тело распадается, возвращается в мир материи, а душа — в мир ДУШ. Эта же душа возвращается снова и снова, в других телах, в других обстоятельствах, и так до полного ПРИЯТИЯ всех своих земных опытов; это и есть основа основ реинкарнации, ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ.

Покидая АСТРАЛЬНЫЙ мир, мы переживаем новое рождение на Земле, а когда покидаем Землю, то заново рождаемся в астральном мире. В конце, когда достигнуто полное приятие всех наших опытов, душа воскресает в мире духовном, и тогда она может выбирать, возвращаться ли ей когда-либо на Землю.

В психологическом контексте слово «воскресение» используется в том смысле, что мы беспрерывно умираем для чего-то, чтобы вновь родиться для чего-то другого. Некоторые люди рассказывают, что они буквально воскресли после того, как выдержали некое особенно тяжелое для них испытание — например, развод, потерю работы, банкротство, несчастный случай, увечье, траур, болезнь. У этих людей появляется ощущение, будто они снова родились, родились для чего-то чудесного, открыли в себе огромную силу. Появилась возможность все начать заново, построить себе новую жизнь и с благодарностью принять то, чему научил их этот опыт.

60

## ВОСПИТАНИЕ

### ВОСПИТАНИЕ

Формирование, обучение кого-либо. Совокупность моральных, интеллектуальных и культурных приобретений человека.

Самые важные и заметные компоненты воспитания мы получаем от родителей или от тех, кто их заменяет, а также от наших учителей и воспитателей. Влияние всех этих личностей играет доминирующую роль в формировании нашего способа мышления, действия, реагирования и даже поведения в продолжение всей жизни.

Вырастая в семье, дети получают одинаковое воспитание, ведь одни и те же родители служат для них моделями. Почему же у детей бывает столь различное поведение? Это зависит от темперамента каждого индивида, а также от того, что каждому предстоит прожить и узнать в соответствии с его ПЛАНом ЖИЗНИ. Необходимо усвоить, что воспитание составляет часть общего уклада жизни людей, явление такого же порядка, как и система ценностей, и изменяется по мере эволюции общества.

Система воспитания (семейная или школьная) до сих пор, к сожалению, остается жестко контролирующей, ВЛАСТНОЙ, на грани авторитаризма. Не случайно современная молодежь так активно противится этой системе. НОВЫЕ дети, все новые личности не желают больше воспитываться в отжившей системе, которая уже не отвечает потребностям нашего времени. Они предпочитают получать *образование*. Они обожают учиться, но им необходимо чувствовать, что знания помогают в жизни и что никто им эти знания не навязывает. Новые дети обладают достаточно сильной способностью различения, чтобы понимать, что им полезно, а что нет.

Мир взрослых, работающих в сфере воспитания (семья и школа), переживает сильный дефицит ДОВЕРИЯ к современным детям. В действительности же воспитывать сегодня легче, чем в прежние времена. Если основываться на критериях новой эпохи — ЭРЫ ВОДОЛЕЯ, — все становится проще.

## ВОСПРИЯТИЕ

см. ПРОШЛОЕ

## ВОСХИЩАТЬСЯ

см. ЗЕРКАЛО

## ВРЕМЯ

Продолжительность, интервал между двумя движениями, двумя действиями или двумя мыслями.

Определение времени оказывается непростой задачей, поскольку для каждого индивида время — понятие относительное. В этой книге оно рассматривается и определяется как энергия; это позволяет лучше осознать его влияние на нашу жизнь.

## ВРЕМЯ

61

Сначала сделаем небольшой экскурс в детство. Совсем маленький ребенок никаким образом не обращает внимания на время. С его точки зрения, учитывая, что он живет в своем настоящем мгновении, он имеет в своем распоряжении все время, необходимое для того, чтобы делать все,

что он пожелает. Потом он слышит от старших, что должен *поспешить*: нужно сложить игрушки, умыться, почистить зубы, одеться, поесть; нужно, оказывается, спешить даже учиться говорить. Ему объявляют, что у него *больше нет времени* делать то и это, что у папы и мамы нет времени играть с ним и т. д. В общем, он должен уступать требованиям взрослых, а их расписание становится все более и более напряженным. Ребенок начинает понимать, что время — это некое ограничение, мешающее нам быть тем, кем мы хотим быть, и делать то, что мы хотим делать.

Таким образом, вместо того чтобы предоставить нам все возможности для полноценной и свободной жизни, время становится для многих людей дополнительным источником ограничений и стресса. Поэтому мы должны изменить наше восприятие и понимание времени. Другими словами, необходимо **осознание** времени.

Нас научили *делить* время. Действительно, у нас должно быть отдельное время для работы, учебы, семьи, хлопот по хозяйству; другие отрезки времени выделены для развлечений, забав, отдыха, общественной деятельности и т. п. С наступлением ЭРЫ ВОДОЛЕЯ, эры духовности и индивидуальности, время будет объединяться, а не *делиться*. *Все, абсолютно все*, что мы делаем, должно делаться ради совершенствования нашей **сущности**, нашего «Я ЕСМЬ», нашего счастья. Благодаря этому новому пониманию времени все, что мы делаем, в силу самого факта становится для нас *временем*.

Например, время, которое мы посвящаем работе, должно зависеть от того, что нового мы узнаём в плане совершенствования нашей сущности, а не только от зарплаты и гарантий занятости. Как способствует наша работа развитию нашей души? Если она помогает развивать наши таланты и творческие способности, улучшает наши отношения с людьми и наше доверие к себе и людям, то нам всегда будет очень хорошо там, где мы находимся. Часы и минуты нашей жизни станут намного более приятными и волнующими, потому что мы будем знать: мы улучшаемся непрерывно, каждое мгновение, и поэтому становимся счастливее с каждым днем. А когда мы счастливы в том, что делаем, то можно утверждать, что это время — для нас. Более того, это благотворно влияет и на других, потому что наша энергия благополучия излучается и обогревает всех окружающих.

Другой пример. Когда мы помогаем кому-нибудь из чистого удовольствия, без ожиданий, это означает, что оказанная нами услуга приносит радость нам же. Вот что еще означает **ДЛЯ** нас время — оно дарит нам радость. Даже если этот поступок продиктован желанием избежать чувства вины, мы все равно действуем в собственных интересах — создаем себе иллюзию психологического комфорта. Исходя из этого принципа мы должны прийти к осознанию, что все, что мы делаем, каждый наш поступок является для нас некоей порцией времени.

Не правда ли, это сильно отличается от того случая, когда человек говорит: «После того как я закончу работу, побуду с семьей и сделаю все необходимое по дому, у меня совсем не остается времени для себя»? Такой человек живет в ощущении, что он завален по уши

## ВРЕМЯ

людьми и событиями, которые его все больше угнетают и вызывают нарастающий стресс. Это ощущение вторгается в его благополучие, отравляет радость жизни и, конечно, подтачивает здоровье.

Существуют, конечно, виды необходимых работ и занятий, которые никому не нравятся, но ведь они и не должны занимать значительную часть нашего времени. Основное время должно быть посвящено деятельности, которая приносит нам счастье, радость бытия и осознание того, что мы совершенствуем себя и качество своей жизни.

Если у тебя так не складывается, значит, тебе необходимо научиться делегировать свои занятия или лучше выбирать их — по своим потребностям, а не по тому, что ты считаешь своим долгом. Возможно также, что ты страдаешь **ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ** и желаешь все, что только возможно, контролировать и подгонять под свои вкусы.

Превосходное средство управления собственным временем и его **ОРГАНИЗАЦИИ** — записная книжка, из которой можно видеть общую картину распределения времени. Кроме того, целесообразно составлять список дел на каждый день, с указанием той пользы, которую они приносят твоей сущности и благополучию. Потом ты сам решишь, какие из них следует сохранить и продолжить, а какие следует кому-то делегировать, поскольку их набралось слишком много.

С другой стороны, если ты относишься к людям, которые любят создавать **ВИДИМОСТЬ** очень занятых, и если ты не даешь себе времени на отдых и вылазки «на природу», то осознай, что ты сам выбрал эту ситуацию и что всегда можешь изменить свое решение. Что тебе важнее — доказывать свою важность постоянными делами и соответствующим **СТРЕССОМ** или позволять

себе досуг и ОТДЫХ? Хорошо известно, впрочем, что то, что одному человеку приносит радость и благо, другому может казаться чистейшей тратой времени. Все зависит от приоритетов, интересов и ценностей каждого индивида.

Например, если ты отдаешь много времени работе, учебе, посещению каких-то курсов, празднованию, досугу и вообще любой деятельности, которая приносит тебе удовольствие и счастье, хотя кому-то может показаться неуравновешенной, если ты хорошо себя чувствуешь и твое поведение не создает проблем в семье, на работе или где-либо еще, — значит, это и есть твое идеальное состояние. Во всяком случае, если возникнут какие-то трудности или стресс, ты можешь пересмотреть свою установку, переопределить приоритеты и сделать так, чтобы новое расписание времени тебя удовлетворяло. С другой стороны, не нужно забывать: если кто-то пытается вызвать у тебя ЧУВСТВО ВИНЫ за то, как ты тратишь свое время, значит, ты и сам чувствуешь себя виноватым. Позволь себе располагать своим временем в полное свое удовольствие — и другие тебе это тоже позволят.

Вот еще один способ, в несколько ином плане, осознать феномен времени в его отношении к нашим потребностям. Обрати внимание на бесчисленные ходкие выражения со словом «время»: «у меня нет времени», «это только вопрос времени», «мне не хватает времени», «транжирить время», «выиграть время», «потерять время», «время — деньги», «мне нужно время», «изменить время», «дать время», «драгоценное время», «догонять время» и т. д. А что, если заменить слово *время* словом *жизнь*?

ВСЕЛЕННАЯ

63

Например, вместо «я теряю время» получится «я теряю жизнь». Вместо «пройдет время, и все образуется» — «пройдет жизнь, и все образуется». Вместо «я провожу все свое время в работе» — «я провожу всю свою жизнь в работе». А что получается из таких выражений, как «трудное время» или «как бы мне убить время»? В общем, я рекомендую тебе составлять баланс дня: что ты узнал о себе за этот день? Не забывай те минуты, когда ты был счастлив.

—,!•

i

Короче говоря, изменить восприятие времени означает осознать время по отношению к своим внутренним установкам, поведению и даже словам. Нужно понять, что время предоставляется всем, на равных правах, бесплатно. Каждый имеет в своем распоряжении одинаковое время, и каждая текущая минута, каждое мгновение дают человеку полную привилегию пользования ими. Мы можем делать со своим временем все, что нам заблагорассудится и, как нам представляется, наиболее ПОЛЕЗНЫМ для нас образом. Следовательно, то, как мы распоряжаемся нашим временем, каждой сегодняшней минутой, подготавливает и творит нашу завтрашнюю жизнь, наше будущее.

Далее, поскольку все имеет свои последствия, никакое время не должно отводиться на мысли, слова или поступки, которые могут повредить кому-либо или нам самим. Наоборот, время нужно использовать для того, чтобы приглядеться, что есть красивого и доброго в каждом, чтобы гордиться собой и благодарить себя за все хорошее, на что у нас нашлось время. Для того чтобы научиться наилучшим образом использовать свое время, превосходным методом является жизнь в НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ. При такой установке мы становимся хозяевами своего времени и развиваем способность распределять и расходовать его к собственному удовольствию. А особенно важно помнить, что прошлого и будущего времени не существует. Прошлое никогда не вернется, а будущее, если оно наступит, будет называться настоящим.

**ВРОЖДЕННЫЙ**

см. БОЛЕЗНЬ ВРОЖДЕННАЯ

**ВСЕЛЕННАЯ**

Совокупность всех миров и их содержимого.

Когда мы говорим о Вселенной, то подразумеваем жизнь, первичную энергию. Вселенная — это то, что образует ВСЁ. Этим термином часто обозначают *все творение*. Это универсальный БОГ, который выражает себя через все живущее. Таким образом, Вселенная означает Союз, Воссоединение, Слияние. Мы все подключены к единому источнику, который объединяет ВСЁ единой целью — вернуться к Свету. Следовательно, все, что каждый из нас делает индивидуально, предстает как коллективный результат. Мы все объединены одним СМЫСЛОМ БЫТИЯ — восстановить контакт с нашим внутренним могуществом, нашей божественной энергией, нашей настоящей природой. И лучшим средством достижения этой цели является истинная ЛЮБОВЬ.

Вселенная — это знание о том, что всегда существует высшая сила, которая знает и умеет все,

которая всем управляет и все организует соответственно великим универсальным

**64**

## **ВЫБОР**

**ЗАКОНАМ.** Когда, например, мы говорим: «Я отдаю это в руки Вселенной», это значит, что у нас есть полная ВЕРА в великую божественную силу, которая знает наш план жизни, знает безошибочно все, что для нас благо.

## **ВЫБОР**

**см. СВОБОДНАЯ ВОЛЯ**

## **ВЫСШАЯ МЕНТАЛЬНОСТЬ**

**см. РАЗУМ**

## **ГАЙЯ (ЗЕМЛЯ)**

Божество, персонификация Земли-матери.

Слово «ГАЙЯ», или Гея, на древнегреческом языке обозначает землю-кормилицу и символизирует Мать, точно так же как «Космос» персонифицирует Отца; Солнце — оно же свет — представляет БОГА на нашей планете. Научные исследования показывают, что Земля образовалась около 4,6 миллиардов лет назад. Мы знаем, что оборот вокруг Солнца она совершает приблизительно за один год. Солнце вместе с планетами составляет частицу галактики, которую мы именуем Млечным Путем. Говорят, что в этих невообразимых просторах есть большое центральное «солнце», вокруг которого расположено множество солнечных систем, подобных нашей. Оборот галактики вокруг этого большого солнца совершается за 26 тысяч лет. А большое солнце тоже обращается вокруг другого, еще более крупного солнца и так далее. Наш человеческий интеллект не способен охватить величие этого божественного творения, а особенно — принять, что у него нет ни начала, ни конца. Постигание мира АБСОЛЮТНОГО лежит за пределами наших ограниченных интеллектуальных возможностей.

Мы обсуждаем здесь эту тему главным образом для того, чтобы заострить внимание читателя на том факте, что Земля, или *Гайя*, представляет собой живую материальную сущность и должна рассматриваться именно как живое существо\*. У нее есть душа, сердце, легкие, энергетические центры; у нее есть даже своя КАРМА. Излучаемая ею аура изменяется в зависимости от ее состояния.

Как и люди, Земля находится в непрерывной эволюции и испытывает рывки роста в начале каждой новой эры. Сейчас мы входим в ЭРУ ВОДОЛЕЯ, и Земля вместе со всеми своими обитателями получает замечательную возможность построить новый мир на основе великих божественных ЗАКОНОВ, созданных в самом начале человеческой истории для наших потребностей. На Землю всегда приходило множество ПРОРОКОВ; они напоминают людям об этих высоких истинах, чтобы род человеческий эволюционировал к новым полям сознания и в конечном счете стал чистым духом.

\* Обоснование этого тезиса с точки зрения современной физики см. в книге: Ф. Капра. *Паутина жизни*. «София», Киев, 2003.

## **ГАЙЯ (Земля)**

**65**

Как человеческие существа, мы знаем, что получаем жизнь от наших биологических отцов и матерей, которые живут вместе с нами и заботятся об удовлетворении наших основных потребностей. Вместе с тем Земля-Гайя питает нас своей энергией и энергией Космоса. Ее можно назвать доброй и снисходительной матерью, которая, несмотря на наши времена жестокости, продолжает кормить нас и поддерживать, направлять наши шаги и помогать выжить. Поскольку человеческое и другие царства (животных, растений, минералов) являются живыми клетками этого огромного живого существа и поскольку все живое нуждается в божественной энергии и любви для своего развития, то наше пренебрежение судьбой планеты равнозначно пренебрежению собственными ПОТРЕБНОСТЯМИ: мы переживаем серьезные трудности и неизменно и очень дорого платим за это пренебрежение. Нельзя забывать, что на энергетическом уровне мы все взаимосвязаны.

Всё, что живет на нашей планете, есть выражение Бога и должно развиваться в соответствии с великими ЗАКОНАМИ, которыми управляет РАЗУМ. Превосходное средство для того, чтобы прийти к этому состоянию, — ЛЮБОВЬ. Когда мы пребываем в истинной любви, все становится более легким, мы живем в полном мире и покое. Но, если мы действуем вопреки божественным законам, наше состояние ухудшается, и когда наш ПРЕДЕЛ нарушен, мы ощущаем последствия этого в нашем теле — физическом, эмоциональном и ментальном (недомогания, болезни, упадок

сил и т. п.). Как и все материальное, Земля тоже имеет свои ПРЕДЕЛЫ.

Мы констатируем, что человек уже давно наносит вред Земле (отбросами, загрязнением и т. п.) и разрушает ее физически (вырубка лесов, атомные и ядерные взрывы). Земля страдает. Однако самый большой ущерб, проявляющийся в серо-коричневом оттенке ее ауры, наносит энергия гнева, ненависти, мщения, злоупотребления властью и собственностью. Все эти разрушительные мысли и состояния, противоречащие истинной любви, в конце концов убивают Землю, поскольку нарушают ее пределы. Она задыхается и предпринимает попытки освободиться с помощью вулканической деятельности, наводнений и других метеорологических средств, описанных в некоторых ПРОРОЧЕСТВАХ. Это похоже на то, как избыток неблагоприятных мыслей, гнева, злобы, ненависти приводит нас к болезням — чтобы встряхнуть как следует и обратить нас к любви.

**Итак, всякое разрушительное действие, совершаемое нами по отношению к Земле, включая войны между народами, указывает на страдания и разрушения, которые мы наносим сами себе.** Вот почему так важно сегодня направить наше внимание к любви, взаимопомощи и ЭКОЛОГИИ. Чем больше будет наша жизнь соответствовать природе вещей и живых существ, тем здоровее и чище станет планета, здоровьем и счастьем наполнится каждый наш день. Это вполне разумная причина для того, чтобы относиться к Земле с УВАЖЕНИЕМ и вниманием.

И сейчас нам крайне необходимо осознать, что мы едины со всем на Земле, что каждое человеческое существо представляет живую клетку нашей планеты и что каждая такая клетка влияет на другие клетки. С наступлением эры Водолея мы получаем огромную привилегию — возможность получать особые энергии, которые помогают нам лично и

3 Большая энциклопедия Сущности

ьь

## ГАРМОНИЯ

всему обществу оживить и очистить Землю, а тем самым очистить и себя, чтобы в конечном счете снова стать СВЕТОВЫМИ СУЩНОСТЯМИ, подобными Солнцу, сознательными богами-творцами, соответственно нашей истинной природе.

Не забудем же и о том, что все, что мы делаем сейчас, влияет на судьбу будущих поколений. Более того, когда мы вернемся сюда в новых воплощениях, нам придется принимать последствия нашего сегодняшнего отношения к планете. К счастью, уже не первый год растет и ширится мощное экологическое движение, заставляющее нас открыть глаза и серьезно заняться порядком на Земле. Это позволит нам жить на более здоровой и приятной планете в наших будущих воплощениях.

## ГАРМОНИЯ

Согласие в чувствах и мыслях между людьми. Взаимопонимание, единство, мир.

Жить в гармонии — не заветное ли это желание каждого человеческого существа? Человек, живущий в гармонии, пребывает в мире с самим собой и со всем божественным творением. Он уравновешен в своем жизненном выборе и живет прежде всего в согласии с потребностями своей СУЩНОСТИ, а не своего ЭГО. Каждый гармоничный и счастливый человек не может не излучать во внешний мир такую же гармоничную энергию. От него исходит светлая аура, которую в его присутствии ощущают все.

Чтобы быть счастливым и жить полной жизнью, человек должен жить в гармонии со своим материальным измерением, то есть со своими телами — физическим, эмоциональным и ментальным, через которые он слушает и слышит свои потребности. Он обращает свой интеллект к нуждам своей сущности, своего бытия, но не позволяет ментальным верованиям управлять собой. Он позволяет себе и признает это право за другими — переживать все виды опыта без суждений и обвинений, сводя все к любви. Он ставит на первое место уважение, понимание, сострадание и терпимость к различиям.

Бывают дни, когда такую гармонию трудно установить или поддерживать.

Найди несколько минут и поддержи себя таким мысленным утверждением: «Пусть мир и гармония царят в моей душе, вокруг меня и повсюду в мире Божьем». Поитория это утверждение, визуализируй себя купающимся в потоках *собственного света*. Если ты проделаешь это упражнение утром после сна, тебя будет ждать совсем иной день. И ничто не мешает тебе постоянно видеть себя в волнах собственного света. Например, когда ты приходишь куда-то, представь, как твой свет наполняет это место, комнату, в которую тыходишь: словно мощный пучок света открывает тебе путь и освещает все места, где ты появляешься. Сделай так, чтобы этот свет окутывал всех, с кем ты общаешься. Выполняй это упражнение в продолжение нескольких месяцев — и убедишься, что оно обязательно принесет чудесные перемены в твою

жизнь. Эту замечательную привычку следует культивировать.

ГНЕВ

67

ГНЕВ

Словари определяют гнев как бурное и преходящее состояние, возникающее у человека в результате нанесенного ему оскорбления или агрессии. Приступы гнева могут быть вызваны одной или несколькими накопившимися ФРУСТРАЦИЯМИ.

Гнев может выражаться открыто, но в некоторых более сложных ситуациях подавляется. Даже если гнев внешне незаметен, он оставляет внутренний след. Внешние проявления гнева присущи, главным образом, людям со страстной натурой. С другой стороны, личности на вид мягкие и спокойные могут таить в себе сильный, но подавленный гнев. Обычно они мечтают жить в радости и гармонии и подавляют и маскируют гнев всеми способами, лишь бы избежать проблем — или просто не дают себе на него права. Такие личности предпочитают ОБМАНЫВАТЬ себя, внушать себе, что все в порядке и что они счастливы, но их сердце страдает.

Следует знать также, что гнев, выраженный *без обвинений*, с целью самоутверждения, может быть здоровым средством для того, чтобы освободиться от накапливающегося внутреннего стресса. Гнев позволяет нам определить, где находятся наши пределы, и осознать собственные потребности, собственные «я хочу». Это еще называют *священным гневом*. Он позволяет также прояснить ситуацию, связанную с нашими желаниями. Но такой внезапный гнев должен выражаться быстро и просто, и не затягиваться. Необходимо уметь ОТПУСТИТЬ ситуацию, в противном случае ты рискуешь поддаться гневу и принести еще больше вреда, вместо того чтобы исправить положение.

Мы переживаем всякий гнев — как выраженный, так и подавленный. Предпочтительнее выразить гнев, чем проглотить его, даже если это проявление получается с примесью агрессии. Сдерживание гнева со временем приводит к серьезным и мучительным болезням. Хуже того, приходит день, когда человек больше не в состоянии сдерживать свой гнев и, теряя контроль над ним, становится просто опасным. Наиболее склонны подавлять свой гнев ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ. Для них проявление гнева означает некое несовершенство. Однако именно в силу своей взыскательности они испытывают гнев по каждому пустяку и, как следствие, переживают еще более сильную фрустрацию.

Вот почему тем, кто часто гневается, так важно научиться наблюдать себя через свой гнев. Стремление найти виновных и свалить все на них никогда не решает проблему. Самый первый шаг — осознать, что происходит, дать себе право на гнев и извлечь из него пользу, то есть распознать с его помощью свои истинные потребности.

Переживать гнев — вполне человеческое свойство; оно позволяет нам понять, что характер нашей реакции на события определенного рода формируется под влиянием наших не исцеленных душевных ТРАВМ. Твой гнев в конечном счете всегда направлен на тебя самого, даже если тебе поначалу кажется, будто ты гневаешься на кого-то другого. Вот тебе пример. Женщина нуждается в помощи и обращается к другу. Тот отвечает, что сделает все, что в его силах, чтобы прийти и помочь ей в следующий понедельник. Уверенная в его добром намерении, она ждет весь понедельник. День проходит, друг так и не появляется. Он даже не звонит и не извиняется за свое отсутствие. Она сидит одна, чувствуя себя

3\*

68

ГНЕВ

подавленной, покинутой — и тогда в ней поднимается гнев. Сначала этот гнев направлен на друга, а затем она начинает злиться на саму себя за то, что не сумела убедительно выразить свою потребность.

Гнев часто возникает там, где должна быть *просьба*. Это случается с каждым, кто полагает, будто другие люди обладают телепатией и угадывают, что ему нужно. «Как они могут не видеть, что я нуждаюсь в помощи!» Вместо того чтобы обратиться за ней, человек гневается. Фактически, во многих случаях первопричиной гнева является неумение ОБЩАТЬСЯ или плохое объяснение.

Вернемся к женщине, которая обращалась к другу. Прежде всего, было ли четкое ОБЯЗАТЕЛЬСТВО между ней и ее другом? Подтвердил ли друг, что придет во что бы то ни стало или хотя бы позвонит, если не сможет прийти? Заметила ли она, что он сказал «сделаю все, что в моих силах»? Но даже в том случае, если была четкая договоренность и друг не сдержал свое слово, следует сделать еще один внутренний шаг: эта женщина должна спросить себя, не



случалось ли и ей принять на себя обязательство перед другими людьми или даже перед собой — и нарушить его. Если такое бывало, то самое время понять, что мы позволяем себе то, за что упрекаем других. Таково послание. И повод осознать, что необходимо больше сострадания к себе и к другим.

**Знай, что каждый раз, когда в тебе поднимается гнев, ты перестаешь быть самым собой. Ты позволяешь взять верх той части себя, которая постоянно страдает, а возникшая ситуация только разбудила эту давнюю травму.**

Когда сознательноходишь в контакт со своим гневом, нельзя не признать его положительные стороны — огромную мощь и жизненную силу. Поскольку мы никогда не учились и не умеем пользоваться этой силой, было бы разумно преобразовать ее в другие, более продуктивные формы ЭНЕРГИИ — например, взяться за новый проект, к которому особенно лежит душа. Так энергия гнева будет использована в творческих целях.

В процессе обучения мы переживаем всевозможные ситуации, и некоторые из них могут вызывать у нас гнев. Это нормальная человеческая реакция. Важно осознать ее, **но** не пытаться осудить и подавить, особенно если гнев как-то связан с РОДИТЕЛЯМИ. Способность дать себе право злиться на людей и ПРОЩАТЬ себе эту злость — одно из лучших средств преобразования этой энергии в благотворную силу.

Что нуя но делать, когда ты чувствуешь, как в тебе закипает гнев?

1. Сделай несколько глубоких **вдохов**. Это поможет тебе сосредоточиться, сохранить равновесие и не слишком контролировать себя.
2. Убедившись, что эмоциональный удар удалось амортизировать, **дай себе** право пережить этот гнев, зная, что он только поможет раскрыть какую-то твою сторону. Будь **снисходителен** к себе, скажи себе, что все люди переживают приступы гнева, потому что у всех есть нерешенные проблемы. Давая себе право на человеческое поведение, ты развиваешь в себе сострадание к людям и к себе самому.

## ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ

69

3. Убедись, что это **священный гнев** (ты не обвиняешь ни себя, ни других). Если это так, то согласиись, что этот гнев дает возможность выразить твои пределы и утвердить твои «Я **хочу**».
4. Осознай также, что дает о себе знать какая-то **давняя травма** и что эта часть тебя до сих пор страдает.
5. Для полноценного осознания необходимо найти истинную **причину** гнева, то, что тебя больше всего **расстраивает**, и посмотреть на себя через эту причину — как это делается по методу ЗЕРКАЛА.
6. Примирись с мыслью, что ты не можешь все в жизни КОНТРОЛИРОВАТЬ, и ОТПУСТИ СИТУАЦИЮ.
7. И, наконец, поблагодари этот гнев за то, что он помог тебе обнаружить в собственной душе, — в частности, неосознанные и непринятые ее аспекты, то, чего ты больше не хочешь и, главное, то, чего ты теперь хочешь.

## ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТЬ

Сексуальное влечение к индивидам своего пола.

В различные эпохи гомосексуальность считалась сначала пороком, затем преступлением, затем грехом и, наконец, душевной болезнью. Душевной болезнью ее перестали считать совсем недавно. Гомосексуальность наблюдалась с незапамятных времен как у людей, так и у некоторых животных. Прежде всего, это выбор нашей ДУШИ, ее решение пережить определенный опыт с тем, чтобы когда-то достичь полного приятия. Мы приходим на Землю для того, чтобы переживать всевозможные виды опыта без какого бы то ни было суждения.

Существует много различных причин гомосексуальности. Вот некоторые из них.

- Неприятие пола, выбранного перед рождением. Желание иметь другой пол.
- Сильное разочарование родителем своего пола и нежелание быть на него похожим в чем бы то ни было (см. ЭДИПОВ КОМПЛЕКС).
- Чрезмерная привязанность к родителю противоположного пола, желание покровительствовать ему.
- Пережитое в детстве/отрочестве сексуальное насилие, воздействовавшее на сексуальный выбор.

Очень часто гомосексуалисты бывают страстными творческими натурами. Художественные склонности, артистизм и пылкость толкают их к безудержному испытанию всего, что посылает им жизнь. Они сверхэмоциональны и драматичны. Гомосексуальность, даже если в ней нет признаков

сознательного выбора, составляет часть общей работы, которую должна выполнить душа с ТРАВМОЙ ОТВЕРГНУТОГО.

Несмотря на многочисленные движения геев, гомосексуалиста все еще обычно отвергают — семья, коллеги, друзья, и, главное, он сам отвергает себя. В зависимости от степени

70

## ГОРДОСТЬ

приятия его личности, он может создавать достаточно сложные и эмоционально тяжелые жизненные ситуации — не только для себя, но и для родных и близких. И все-таки, как и во всяком опыте, самое важное в этих ситуациях то, что их можно и нужно использовать для духовного роста и, в первую очередь, учиться ПРИЯТИЮ и ТЕРПИМОСТИ по отношению к себе и другим.

С другой стороны, многие люди проявляют нетерпимость или испытывают дискомфорт, когда им приходится общаться с гомосексуалистами, болезненно реагируют и отказываются принять выбор такого способа жизни другими людьми. Эти люди тоже пережили опыт отвергнутых, и им предстоит преодолеть эту травму. Например, когда семья не приемлет гомосексуальности одного из своих членов, это, как правило, обусловлено чувством вины, которое испытывает мать (с ее стремлением покровительствовать) или отец (с его властностью). Оба эти родителя считают, что совершили что-то «некорректное» или предосудительное.

Если ты чувствуешь затруднения с приятием гомосексуальности, я предлагаю тебе проверить, что именно и что больше всего раздражает тебя в гомосексуальных личностях, а затем пройти процесс приятия с помощью метода ЗЕРКАЛА. Не может ли быть так, что ты отказываешься принять свою собственную склонность, скрытую в самых потаенных глубинах души? Не забывай, что пока некий опыт не прожит в приятии, мы должны будем возвращаться на Землю и переживать его снова и снова. Принять собственную гомосексуальную склонность вовсе не означает потакать ей; это означает лишь признание того, что существует некое влечение, что мы принимаем себя, не осуждая эту склонность как «патологию» или «извращение», и что такое влечение, или склонность, — просто часть человеческого существа. После чего можно сделать спокойный и сознательный выбор — реализовать эту склонность в жизни или отказаться от соответствующего практического опыта.

Во всяком личном путешествии необходимо постоянно помнить, что СМЫСЛ БЫТИЯ на этой планете у всех нас один: познать себя и принять себя такими как есть через прожитый опыт. Знай, что самое эффективное средство самопознания — воспитание в себе истинной ЛЮБВИ с помощью людей, которые тебя окружают.

## ГОРАОСТЬ

Чувство законной удовлетворенности собой.

Гордость является, прежде всего, состоянием *бытия*, но может относиться к разным сферам *иметь, делать и быть*. Можно гордиться, например, тем, что имеешь красивый дом, можно быть гордым за свой район, за свою страну, за предприятие, на котором работаешь, за своих детей, за себя самого и за других. Можно гордиться своими качествами, способностями, осознанием и т. п. В сущности, гордиться можно всем, что видно со стороны, поведением и отношением — своими и других людей. Противоположностью гордости является СТЫД.

Гордость — это все то, что касается каких-то твоих внутренних струн, что повышает твою САМООЦЕНКУ и личную ЦЕННОСТЬ — притом в различной степени. Когда ты дово-

ГОРДЫНЯ

71

лен собой, только что завершил некое дело, потребовавшее твоих творческих способностей, мужества, решительности и настойчивости, — ты вправе гордиться собой. Гордость ничего не отнимает у человека, потому что она не унижает его (это скорее можно было бы сказать о ГОРДЫНЕ). Как раз наоборот, она является важнейшим компонентом нашего равновесия, поскольку помогает укрепить самооценку и ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.

## ГОРДЫНЯ

Высокое, чаще всего преувеличенное мнение о своей личной ценности — в ущерб уважению к другим. Завышенная оценка своей значимости.

Гордыня — понятие сложное: и определять, и проявлять его можно многими способами. Прежде всего, гордыня — это часть ЭГО, та часть внутри нас, которая включает в себя наши многочисленные СУБЛИЧНОСТИ, созданные в тот или иной период нашего существования; эти субличности побуждают нас занимать достойное место в жизни и помогают меньше страдать. Гордыня проявляется в тех случаях, когда мы стремимся не просто доказать свою правоту, но и

как-то выиграть от этого за счет проигрыша другого или других. Обычно из-за гордыни разговор превращается в демонстрацию УПРЯМСТВА. Некоторые люди не находят в себе гордыни, но других в ней обвиняют. Если это относится к тебе, значит, твоя гордыня столь же сильна, как и у других, даже если ты не проявляешь откровенного упрямства. Если ты думаешь, что ты прав, а другой ошибается, — это тоже гордыня, даже если ты не говоришь об этом.

Гордыня отрицательно сказывается на личных и социальных отношениях, не говоря уже о создаваемых ею физических проблемах. Считается, что гордыня —самое тяжкое бедствие на земле, поскольку она является источником всех войн и злобы среди людей, ожесточает сердца и не дает нам любить себе подобных. Парадоксально: гордыня происходит от ПЕРФЕКЦИОНИСТСКОЙ части человеческого существа, той части, которая постоянно побуждает нас к совершенству.

Гордыня всегда обусловлена страхом, сознательным или бессознательным, что тебя не будут любить. Гордец не желает даже думать, что он может испытывать страхи; а между тем он-то как раз их и переживает —страх быть непонятым, отвергнутым, осужденным, страх потерять лицо, оказаться не на высоте и т. д. — все те страхи, которые постоянно вынуждают его сравнивать себя с другими. Таким образом, гордыня свидетельствует о сильнейшем недостатке ДОВЕРИЯ К СЕБЕ. Из-за этого гордец подчеркивает свои преимущества, когда сравнивает себя с другими. Таким способом он старается добиться высокой оценки со стороны окружающих. Недоверие к себе приводит к тому, что он не в состоянии самостоятельно дать себе высокую оценку, похвалить себя; другими словами, он не может любить себя. Отсюда и возникает его потребность в окружении: чтобы быть счастливым, ему нужна любовь других людей. Из-за этого он в определенном смысле оказывается ЗАВИСИМЫМ.

Из-за этого же гордец всегда хочет быть правым — вопреки всем доводам оппонентов. Для него нестерпимо чувствовать себя ниже других или подчиняться кому бы то ни было, поэтому он стремится доказать свое превосходство над другими. В конце концов он сам

**72**

## ГОРЕЧЬ

себя ОБМАНЫВАЕТ и верит, что он лучше других — больше знает, более развит и т. п. Прав он или ошибается —в любом случае он умеет быстро себя оправдать, раньше даже, чем кто-то поставит его правоту под сомнение.

В момент своего проявления гордыня полностью завладевает человеком, и вот он уже в высшей степени НЕУРАВНОВЕШЕН. Он не способен быть объективным и принимать ситуацию. Чем больше такое поведение поддерживается, тем больше власти забирает — и непрерывно порождает страх быть отвергнутым, не быть любимым. Чем больше этот СТРАХ подпитывается, тем сильнее становится. Это и есть замкнутый круг, порочный круг гордыни. Он приводит к тому, что человек проявляет все больше гордыни, и именно из-за этого окружающие отвергают его, избегают его присутствия.

Для того чтобы бороться с гордыней, необходимо сначала увидеть и признать свой страх быть ОТВЕРГНУТЫМ. Научившись этому, ты будешь в состоянии распознавать гордыню и в других людях, когда они демонстрируют такое же поведение. Ты увидишь их сильное страдание и страх не быть любимыми, и это поможет тебе почувствовать сострадание к ним. Ты прикоснешься к их сердцу, ты сможешь помочь им, а не критиковать их.

Придет день, когда все мы будем смотреть друг на друга совершенно иными глазами, понимая, что у каждого человеческого существа есть своя правда и что правда каждого не менее важна, чем правда другого. Прими всей душой, что другой человек может быть прав, но и твоя правота важна не меньше, чем его. Ты можешь сказать ему: «Я принимаю твою точку зрения, пусть она и отличается от моей и пусть я ее не понимаю. Я понимаю, что эта точка зрения для тебя важна». Таким способом все окажутся в выигрыше, ни у кого не останется чувства, что он проиграл или подчинился. Мы все хотим научиться жить в СМирЕНИИ и ГОРДОСТИ и не позволять гордыне брать верх. Еще одно мощное средство против гордыни —умение ОТПУСТИТЬ ситуацию.

## ГОРЕЧЬ

см. ЗЛОБА

## ГРЕХ

Осознанный и добровольный поступок человека, запрещенный церковью.

Слово «грех» было придумано и утверждено РЕЛИГИОЗНЫМИ организациями для того, чтобы помочь людям усвоить принципы ДОБРА и ЗЛА. Когда люди делали то, что считалось «добром», они могли чувствовать себя хорошими и верить, что попадут на НЕБЕСА. Если же они вели себя

вопреки этому принципу и допускали поступки, считавшиеся «злом», они совершали грех. За этим следовало чувство СТЫДА, причинявшее сильные страдания и чувство вины, не говоря уже о страхе попасть в АД.

В прежние времена (во многих странах это происходит и сегодня) религия была очень влиятельной силой, и благодаря ей создавалась система верований, основанная на принципах добра и зла. В наше время понятием греха пользуются сторонники наказаний. Не забывай, однако: решение верить в то, что что-то плохо, а что-то хорошо, принимает

ГУРУ

**73**

**ИНТЕЛЛЕКТ.** Пришло время пересмотреть нашу систему верований и изменить представление о «грехе». Нет ни греха, ни зла, есть только переживаемый человеком опыт.

**Если и есть грех на нашей планете, то только один — позволить чьим-то верованиям управлять собой и не позволять себе быть собой.**

Чем больше будет людей, СОЗНАЮЩИХ свою сущность, тем меньше они будут верить в грех. Они научатся переживать только РАЗУМНЫЕ и ЭКОЛОГИЧНЫЕ опыты.

**ГУРУ**

Духовный учитель (мастер) у индусов. Мастер мысли; духовный вдохновитель. Человек, отличающийся большим обаянием и магнетизмом. У некоторых МАГНЕТИЗМ столь могуч, что они способны даже гипнотизировать людей.

Обычно гуру сознаёт свою способность привлекать людей и пользуется ею с той целью, чтобы поделиться своими знаниями, способом мышления, ВЕРОВАНИЯМИ и умениями. Гуру должен использовать свою внутреннюю силу и способность убеждения таким образом, чтобы вдохновить людей на осознание собственного внутреннего МОГУЩЕСТВА.

Мы узнаём о том, что гуру пребывал в своем могуществе и в Любви, а не в своем ЭГО, когда после его ухода почитатели и сторонники продолжают восхищаться энергией и безусловной любовью, исходившими от него. Ярким примером является Иисус. После Его прихода на Землю прошло 2000 лет, но Его учение продолжает распространяться по всему миру.

Однако слово «гуру» очень часто относят к человеку, который использует свою силу главным образом в целях ДОМИНИРОВАНИЯ и КОНТРОЛЯ. Чтобы определить, действительно ли гуру несет тебе благо, понаблюдай за его последователями: идут ли они за ним по сознательному выбору или из страха. Другими словами: помогает ли им его учение войти в контакт с их собственным внутренним могуществом и творить свою жизнь? Если нет, если большинство из них, наоборот, удручены, ждут указаний и повинуются своему страху, это свидетельствует лишь о том, что гуру с помощью своего магнетизма устанавливает диктатуру и воспитывает прислужников. Подобная мотивация никому не приносит добра. Такая «школа» угаснет сама по себе, как только гуру перестанет ее возглавлять.

И все же мы здесь не для того, чтобы судить кого бы то ни было в этом мире. Каждому из нас надлежит переживать собственные опыты, решать и выбирать то, что нам представляется наиболее разумным, и, главное, слушать свою ИНТУИЦИЮ — своего великого внутреннего Наставника. Каким бы ни был наш выбор, он всегда поможет нам осознать чего мы хотим и чего не хотим.

Если ты принадлежишь к последователям некоего гуру, помни, что главная польза, которую он может тебе принести, это напоминание о том, что ты носишь в себе именно те качества, которыми ВОСХИЩАЕШЬСЯ в нем, и что он послан вдохновить тебя и помочь тебе обрести твою силу, но не отдать эту силу ему.

**74**

**ДАР**

**ААР**

см. ТАЛАНТ

**ДАРИТЬ**

Дарить означает отдавать бескорыстно, не ожидая ничего взамен.

Настоящий дар — это то, что делается из простого удовольствия: ты испытываешь счастье от того, что сделал подарок, даже если не согласен с тем, как этот подарок будет использован. Существенная и истинная цель дара заключается в том, чтобы предлагать его от сердца и в радости, без ожиданий. Родители еженедельно дарят сыну некоторую сумму денег, а он тратит их на сигареты, спиртное и марихуану. Если родители не умеют дарить, они будут требовать, чтобы он использовал деньги на более здоровые нужды, угрожая в противном случае лишить его этих

денег. Если же они дарят по-настоящему, то посоветуют сыну, каким образом следует употребить деньги, но не станут *навязывать* свой выбор. Они будут продолжать дарить, даже если не согласны с тем, как он тратит их деньги.

Дарить безусловно — это значит отдавать безоглядно, даже если не согласен, или не понимаешь, или никогда не узнаешь, как будет использован твой дар.

Неоценима благотворность таких даров: они позволяют нам щедро черпать из нашего бездонного Божественного Источника. Прикасаясь к этому измерению нашей сущности, мы узнаём, что способны много дарить, потому что много имеем. Можно сказать даже, что чем больше ты приносишь анонимных даров, то есть не ожидая никаких форм признательности, тем больше к тебе возвратится. ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ непоколебим.

С другой стороны, когда мы чувствуем себя вынужденными отдавать — по долгу или по обязательству, чтобы избежать чувства вины, — это дары ненастоящие. Если ты считаешь себя обязанным сделать кому-то подарок по случаю его дня рождения или праздника, такой подарок связан с ожиданиями. Если человек, которому ты сделал такой подарок, не думает о тебе и ничего тебе не подарит в твой день рождения, ты будешь испытывать разочарование, гнев, уныние или обиду.

Ожидать взаимности, хотя бы минимального знака признательности или одобрения, — вполне нормальное человеческое чувство. И все же, если ты сделал подарок от всего сердца, то пусть даже эти надежды не оправдались, ты не будешь испытывать тех эмоций, которые приходится переживать, когда не оправдываются настоящие ожидания. Если ты можешь сказать, что очень любишь дарить, но что тебе трудно принимать, значит, ты не истинный даритель: между *дарить* и *принимать* должно быть равновесие, чтобы энергия циркулировала свободно. Тебе необходимо научиться ПРИНИМАТЬ.

Мы никогда и никому не обязаны дарить что бы то ни было. Значительно полезнее ничего не дарить, чем дарить с ожиданиями. Дай себе время проверить, что ты чувствуешь, собираясь что-то кому-то подарить. Основано ли твоё решение на любви? Или ты чего-то опасешься? Или чувствуешь какую-то вину? Если решение принимается из страха, зна-

## ДВУСМЫСЛЕННОСТЬ

75

чит, ты не прислушиваешься к собственным потребностям. Идеал — научиться дарить воистину, дарить все больше и больше.

Дай потоку энергии свободно течь: дари вещи, свои деньги, время, любовь, привязанность, находи и дари самые лучшие слова утешения и ободрения и не думай, кому идут эти дары. Привыкни дарить постоянно, регулярно, великодушно. Отдавая, ты поймешь, что очень богат, — ведь ты можешь так много дарить. Истинный дар — это открытость ИЗОБИЛИЮ и ПРОЦВЕТАНИЮ во всех областях, а эти атрибуты тесным образом связаны с ВЕРОЙ.

## ДВОЙСТВЕННОСТЬ

Сосуществование двух различных элементов. Оно означает разделение надвое по признаку различной природы или противоположности.

Двойственность необходима человеку для осуществления СВОБОДНОГО ВЫБОРА, для употребления и испытания последствий своего выбора на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях. У нас всегда есть выбор: жить среди ограничений — или в свободе, в страхе — или в любви, стараться контролировать ситуацию — или отпустить ее и т. п. Эта двойственность постоянно существует также между ЭГО и СЕРДЦЕМ.

Двойственность души и духа, женского и мужского начал символизирует основу всех других двойственностей, присущих человеку. Эти двойственности будут существовать до тех пор, пока мы не достигнем единства (см. СЛИЯНИЕ). Другими словами, они необходимы для того, чтобы мы осознали, чего хотим по-настоящему: слияния души и духа, ЖЕНСКОГО и МУЖСКОГО начал. Высшее средство достижения этой цели — безусловная ЛЮБОВЬ.

## ДВУСМЫСЛЕННОСТЬ

Характеристика того, что трудно различить и определить, смысл чего неоднозначен и может быть истолкован различными способами.

Прекрасные примеры двусмысленности подают нам политики. Человек выражается двусмысленно, когда он говорит одно, а думает другое. Например, женщина спрашивает мужа: «Ты хочешь сходить сегодня вечером в кино?», но на самом деле она пытается дать ему понять, что сама хочет пойти в кино. Если он отвечает «нет», она разочарована, чувствует себя отвергнутой — ее желанием пренебрегли. Он только и сделал, что выразил свое честное намерение

сидеть дома, а ему нужно было *угадать* желание жены. Наиболее «двусмысленными» являются люди, у которых слишком развито ЖЕНСКОЕ начало. Они необычайно легко разгадывают желания другого человека; по этой причине они никак не могут понять, почему другие не всегда улавливают смысл их высказываний. Им следовало бы научиться лучше ОБЩАТЬСЯ.

Если ты чувствуешь, что у тебя есть склонность к неоднозначности, тогда тебе стоит ска<sup>^</sup>.ать об этом окружающим тебя людям и попросить их уделить время для проверки — достаточно ли хорошо они улавливают смысл твоих высказываний. Ты и со своей стороны

/o

### ДЕДРАМАТИЗИРОВАТЬ

можешь проверять, как тебя поняли; ведь то, что кому-то кажется двусмысленным, другому может представляться совершенно ясным. Когда говорят, что ситуация двусмысленна, это означает, что для полного ее понимания не хватает каких-то деталей, но может оказаться также, что она действительно запутанна и что ее можно толковать по-разному. Вот почему так важно быть ясным, правдивым, подлинным во всех своих высказываниях.

### АЕАРАМАТИЗИРОВАТЬ

см. ДРАМАТИЗИРОВАТЬ

### АЕАУК11ИЯ

Извлечение логических последствий. Синтез, который мы строим на основе собственных данных с учетом влияния наших фильтров, ВЕРОВАНИЙ и душевных ТРАВМ.

Возьмем для примера двух братьев-подростков. Оба часто наблюдают, как их родители ссорятся по всякому поводу и без повода. Одного из братьев это сильно угнетает, он страдает и делает *логический вывод*, что жить супружеской парой весьма неприятно, а потом принимает решение никогда не жениться. Второго подростка такое поведение родителей оставляет совершенно безразличным: он делает свой логический вывод, тоже вполне правильный, что у папы и мамы такая уж манера общаться. В зависимости от особенностей восприятия, каждый из подростков стечением времени укрепляет *свою* дедукцию, которая постепенно превращается в ВЕРОВАНИЕ относительно супружеской жизни; в дальнейшем это верование существенно повлияет на их жизнь.

Таким образом, всякая дедукция начинается с нашего восприятия, с того, что мы чувствуем и что влияет на наши решения относительно текущего опыта. Очень полезно проверять с помощью близких людей, насколько справедливы и реалистичны наши дедуктивные построения, поскольку из-за ошибок дедукции приходится переживать слишком много негативных эмоций.

Когда ты в конце дня производишь РЕТРОСПЕКЦИЮ, желательно в ходе ее перепроверить все выводы на свой счет в течение дня, — например, когда ты сделал вывод, что грош тебе цена, так как ты что-то забыл или не так выполнил. Важно убедиться, что твои выводы идут от СЕРДЦА, то есть от наблюдения, а не от ЭГО, то есть суждения о добре и зле.

### АЕЙСТВОВАТЬ (ПРЕДПРИНИМАТЬ ДЕЙСТВИЯ; ПЕРЕХОДИТЬ К ДЕЙСТВИЮ)

Приводить в движение; добиваться результата; проявлять свою волю, совершая что-то. Предпринимать действия, быть в действии — значит двигаться, приводить в движение энергию, влиять на события в собственной жизни.

Это и есть самое великолепное средство для того, чтобы добиться настоящих, глубоких перемен, *трансформации*. А чтобы направление этой трансформации совпадало с твоими желаниями, всякому физическому действию должно предшествовать внутреннее РЕШЕНИЕ, исходящее из потребностей твоей сущности.

ДЕЛЕГИРОВАТЬ (власть, ответственность)

77

Вот пример: человек хочет поменять работу, потому что испытывает потребность в новых переживаниях, новом опыте. Но он не смеет перейти к действию — боится оказаться безработным, ибо только и слышит отовсюду о том, как трудно найти работу. И только в тот день, когда он все же *решил* сменить занятие и когда от этого решения его сердце наполнится радостью и счастьем, — только в ту минуту перед ним откроется путь к новой работе, которая еще больше обогатит его.

Быть способным перейти к действию в любых обстоятельствах, когда чувствуешь, что надо идти вперед, — очень важное качество: оно помогает нам проявить нашу смелость и настойчивость, раскрыть наши внутренние таланты и силы. Во Вселенной никогда ничего не теряется. Никакое действие, никакая мысль, никакие слова не бывают случайными. Самое большое препятствие, не позволяющее нам перейти к действию, это. страх: мы боимся, что это действие окажется плохим.

Никакое действие не бывает плохим. Идеал заключается в том, чтобы совершать действия, которые приходят спонтанно. Именно такие действия позволяют пережить новый ОПЫТ; и ты узнаешь, были ли эти действия благотворными для тебя, только когда взвесишь их последствия. **Невозможно по-настоящему знать последствия, пока не перейдешь к действию.**

### **ЛЕ ЛЕГИРОВАТЬ (ВЛАСТЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ)**

Передать, доверить ответственность подчиненному. Уполномочить, поручить какое-то дело, передавая и свою власть.

Если так толковать делегирование, то можно сделать вывод, что оно приносит большое облегчение. Однако почему в таком случае многим людям так трудно делегировать свою власть? Тому есть несколько причин.

Некоторые люди с большим трудом доверяют кому бы то ни было, а то и вовсе на это не способны. Другие считают себя незаменимыми и из-за этого чувствуют себя обязанными все делать лично. Третьи боятся, что их поручение будет выполнено не так, как им хочется или нравится. Четвертые не выносят, когда кто-то вторгается в их дела. Еще кто-то полагает, что делегировать — значит проявить собственную лень, слабость или некомпетентность. Есть люди, которым даже и в голову никогда не приходит, что это возможно.

Все это сводится к той главной причине, что большинство людей — по самым разнообразным причинам — хотят КОНТРОЛИРОВАТЬ. В очень многих случаях нам бывает трудно ОТПУСТИТЬ ситуацию, ДОВЕРИТЬСЯ кому-то или чему-то. Вследствие этого отказываясь делегировать, мы вынуждены все делать сами. Нам так хотелось бы избавиться от некоторых скучных и утомительных дел, но мы не решаемся это сделать — по той или иной причине. Мы держим себя в тюрьме.

Если ты принадлежишь к тому разряду людей, которые не видят смысла в делегировании, поскольку любят все делать сами, то это твой выбор. Но действительно ли ты доволен своим выбором? Из страха или из любви к себе ты его делаешь? Очень часто бывает так, что человек не желает ничего делегировать, поскольку считает себя совершенно самостоятельным. На самом деле это не самостоятельность, а скорее НЕЗАВИСИМОСТЬ. Не так ли обстоит дело и у тебя?

78

### **ДЕЛИТЬ (СЯ), РАЗДЕЛЯТЬ**

Знай, что очень трудно, даже невозможно, делать все самому, стремясь лично перевести новый опыт. Важно сознавать это и быть готовым, когда потребуется, делегировать любое дело, спрашивая себя: «Что самое плохое может случиться, если я поручу другому эту работу? Какой может оказаться цена?» В большинстве случаев оказывается, что и платить-то не придется или придется совсем немного, а то и наоборот, появятся новые возможности, о которых ты, скорее всего, не подозревал.

Делегирование требует открытой души и определенной сговорчивости, потому что всякое серьезное поручение требует доверия. Если мы поручаем что-то, а затем начинаем надзирать и контролировать, то это нельзя назвать делегированием, ведь в таком случае тратится больше времени и энергии, чем если бы мы сделали это сами.

То же касается организации работы. Известно, что для того, чтобы предприятие развивалось и было управляемым, высший управляющий состав должен делегировать часть своей власти низшему звену и т. д. В этой структуре должны быть задействованы доверяющие друг другу люди, иначе предприятие пострадает. И делегирование — это залог доверия. Необходимо понимать, что те, кто делегирует нам власть или ответственность, ценят наш талант и способности. Кроме того, это помогает легче переживать периоды, когда приходит пора отказаться от некоторых вещей как устаревших.

Люди, способные и умеющие делегировать власть, много выигрывают. Более того, когда мы усвоили то, что было для нас полезным в некоторой области, пора переходить к другому делу. Это самый разумный способ личностного развития. Нужно отбросить мысль, что мы теряем свою значимость, если что-то кому-то делегируем. Наоборот, это называется МУДРОСТЬЮ. Чем больше мы делегируем, тем больше приближаемся к тому, что хотим делать и кем хотим быть. Это дорога к СВОБОДЕ.

### **ДЕЛИТЬ (СЯ), РАЗДЕЛЯТЬ**

Иметь что-то общее с кем-либо; принимать участие в чем-то. Отдавать свои идеи, мысли, вещи в общее пользование в порядке взаимопомощи.

Умение делиться — очень важное свойство, которое позволяет нам открывать сердце, брататься, глубже осознавать, кем мы являемся и что переживаем.

Делиться можно во всех сферах: делятся идеями, знаниями, разделяют победу, счастливое

событие. Можно, однако, разделять и боль, страхи, тревоги. Этот процесс должен быть двусторонним, он предполагает объективный взаимообмен, умение и давать, и принимать. Многие люди считают, что делятся своей бедой, когда жалуются или кого-то обвиняют. Поделиться означает рассказать, что с тобой происходит, независимо оттого, счастлив ты или несчастлив, чтобы дать другому человеку знать о твоём состоянии бытия или попросить у него совета. Уметь делиться необходимо для того, чтобы успешно общаться и развивать **ДОВЕРИЕ К СЕБЕ**.

Делиться — это также потребность оказать услугу, давать, дарить — например, когда делишься добром, материальными объектами. Есть люди, которые никогда не желают

## ДЕНЬГИ

79

делиться. Этим самым они отрезают себе путь к **ИЗОБИЛИЮ** и **ПРОЦВЕТАНИЮ**, потому что чем больше мы даем, тем больше получаем.

**демон**

**см. САТАНА**

## деньги

**В** мир\*е, где мы живем, деньги представляют средство обмена, с помощью которого мы управляем материальным аспектом нашей жизни. Другими словами, это активная, циркулирующая форма энергии. Это также инструмент, с помощью которого мы повышаем комфортность нашего пребывания на Земле. Деньги, как и все, что они представляют, — это также отражение, результат нашей внутренней силы и творческой способности.

Поскольку желать изобилия — вполне человеческое свойство, многие люди задаются вопросом, почему у них нет такого количества денег, как хотелось бы. Это долгая история. Тебе необходимо погрузиться в самые далекие воспоминания и добыть оттуда отношение твоих родителей к деньгам и материальным благам. И если даже в глубине души ты жаждешь изобилия, решающую роль в этой сфере сыграло влияние родителей и воспитателей. Все мы, как правило, не отдавая себе в том отчета, сохраняем в душе мысли, понятия и верования наших родителей.

Примеры: «Не в деньгах счастье»; «Протягивай ножки по одежке»; или еще: «Я не богат, зато, по крайней мере, честный человек и при добром здравии».

Необходимо осознать, что такие идеалы обрекают нас на **НЕДОСТАТОК** денег или *т* страх возможного недостатка денег или их потери. С другой стороны, все эти устаревшие **ВЕРОВАНИЯ** **МЕНТАЛЬНЫЕ** можно сменить: для этого тебе необходимо по-настоящему осознать их и **решить**, что отныне твои верования и поступки будут иными, чтотепер! ты веришь в изобилие денег в твоей жизни. Таким образом, тебе нужно отказаться от те> верований, которые приносят вред, и принять вместо них конструктивные мысли и слова направленные на изобилие.

Примеры: «Я богат, счастлив и при добром здравии»; «Я привлекаю в мою жизнь вс< большее и большее изобилие».

Есть еще одно средство — задать себе такой вопрос: «Если в моей жизни станет больше денег, как это поможет мне на уровне моей сущности?» Если деньги и другие формы богатства приближают тебя к твоему внутреннему **БОГУ**, то есть помогают тебе осознат! свои способности, таланты, свой потенциал, — значит, деньги пойдут тебе на благо.

Люди, которые постоянно боятся, что им не хватит денег или что они их потеряют, живут в состоянии стресса, неуверенности, беспокойства и тревоги; они тревожатся, что и: обворуют, что деньги вложены неудачно, стыдятся выглядеть эгоистами, боятся стать жертвами мошенников. Эти страхи набирают такую силу, что не дают ни радоваться тому чем обладаешь, ни добывать то, чего хочется.

»U

## ДЕПРЕССИЯ

С другой стороны, стремиться к обладанию деньгами, полагая, что они принесут счастье и безопасность, — заблуждение. Деньги нужны — для комфорта и благополучия, для обеспечения себя всем необходимым, — но ни счастья, ни внутреннего чувства **БЕЗОПАСНОСТИ** за них, конечно, не купишь. Между прочим, те, кто копит деньги, постоянно в чем-то себе отказывая только ради того, чтобы обеспечить собственную старость, сильно рискуют. Они теряют непосредственность, способность радоваться жизни. Какой прок будет им, например, от их путешествий в старости, если они разучатся удовлетворять собственные желания, да к тому же ослабеют физически?

Короче говоря, тебе будет очень полезно осознать, что деньги — это не благо, а средство обмена в современном обществе; их нужно рассматривать как некую энергию. Как один из символов нашей



творческой энергии. Недостаток денег, таким образом, лишь отражает какую-то блокировку этой энергии в нас самих.

Для того чтобы **привести энергию в конструктивное движение**, мы должны действовать на уровнях мыслей, слов и поступков.

1. **Мысли.** Посылать мысли о процветании всем, даже самым обеспеченным людям, желая им, чтобы у них было столько денег, сколько им хочется, — если это идет им на благо. Наблюдать также за собственными мыслями — не противодействуют ли они нашим ЖЕЛАНИЯМ.

2. **Слова.** Благодарить как можно чаще. Говорить слова ободрения всем окружающим и, конечно, не забывать и себя. Помогают также положительные аффирмации (МЫСЛЕННЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ), особенно те, которые составляем мы сами.

3. **Поступки.** Чрезвычайно важно, чтобы мы употребляли свои таланты и творческие способности сознательно, не забывая, что форма энергии, представляемая деньгами, символизирует ПРОЯВЛЕНИЕ нашего доверия к себе и нашей ВЕРЫ во Вселенную. Не забывай также, что чем больше отдаешь, тем больше получаешь. Все эти средства помогут тебе достичь ПРОЦВЕТАНИЯ и жить в ИЗОБИЛИИ.

## АЕПРЕССИЯ

Словарь определяет депрессию как патологическое ментальное состояние, которое характеризуется унынием, беспокойством и слабостью; типичными для этого состояния являются также печаль, моральное страдание, утрата самооценки. Слово «депрессия» в буквальном переводе означает «потеря давления», «прекращение напора».

Как спустивший воздух мяч перестает прыгать, так человек в состоянии депрессии теряет собранность, способность действовать. Он считает, что дела плохи, все ему представляется тусклым, неоднозначным, туманным; он чувствует себя бесполезным, побитым, бессильным и совершенно одиноким. Ему кажется, что силы его уходят, он теряет вкус к жизни, в некотором смысле отрывается от нее. В таком состоянии человек уже не видит собственной ценности. Он как бы заключен в темный и бесконечный туннель.

## ДЕПРЕССИЯ

81

Ниже] следует метафизическое описание депрессивного состояния из книги «Твое тело говорит: люби себя!»\*.

*Основными симптомами депрессии являются: потеря интереса к повседневной деятельности, чувство отчаяния или подавленности, сопровождающееся усталостью или упадком сил, неспособность сконцентрироваться, безразличие, замкнутость, постоянные размышления об одном и том же. Как правило, человек, страдающий депрессией, не хочет, чтобы ему помогли, и считает, что с ним все в порядке, а вот другим следовало бы измениться. Он плохо спит, даже если принимает снотворное; мало говорит и склонен избегать людей. У него может даже развиться желание покончить с собой. Депрессию часто путают с профессиональным истощением.*

*Депрессия — это средство защиты от давления, прессинга, в особенности эмоционального. Человек прибегает к этому средству, когда чувствует, что подошел к своему ПРЕДЕЛУ и больше не в состоянии выдерживать эмоциональное напряжение. Депрессии больше подвержены люди, находящиеся в плохих отношениях с родителем противоположного пола. Именно этим объясняется тот факт, что человек в состоянии депрессии обычно склонен винить во всем супруга или супругу. Это одна из разновидностей психологического переноса. Страдающий от депрессии мужчина относится к жене так, как хотел бы, но не смеет относиться к своей матери. Отказываясь принять помощь, он продолжает подпитывать ГНЕВ и НЕНАВИСТЬ к родителю противоположного пола и упивается своей болью.*

*Чем серьезнее душевная ТРАВМА, пережитая в детстве или юности, тем тяжелее депрессия. Наиболее сильными являются травма отвергнутого, травма покинутого, травма унижения, травма предательства и травма несправедливости. Такие серьезные психические расстройства, как депрессия и маниакально-депрессивный психоз, возникают в результате подобных травм только в том случае, если ребенок или подросток переживал эти травмы в одиночестве, не имея возможности поделиться с кем-то своими страхами и сомнениями. Не научившись открывать свою душу, он блокирует свои желания и в конце концов совершенно замыкается в себе, погружаясь в гнев и ненависть.*

*Так как человек в состоянии депрессии обычно не хочет ни сам выходить из нее, ни принимать помощь других, вывести его из этого состояния могут только находящиеся рядом с ним люди.*

*Если кто-то из твоих друзей или близких страдает депрессией, советую вести себя с этим человеком твердо, даже жестко. Скажи ему, что никто в мире не сможет его спасти, только он сам должен это сделать.*

*Самое важное, что ему необходимо ПРИНЯТЬ, — тот факт, что депрессия обусловлена перенесенными в детстве или юности душевными страданиями на уровне СУЩНОСТИ. Он отказывается быть самим собой. Самым распространенным психологическим блоком является чувство ОТВЕРГНУТОГО или страх быть отвергнутым. Этому человеку необходимо понять, что даже если он был отвергнут в детстве или юности, это вовсе не означает, что родители его не любили. Скорее родитель, который его отверг, был отвергнут отцом или матерью и сам*

\* «София», Кисн, 2000.

82

**ДЕТИ (отношения с молодежью)**

*себя отвергает. Первый этап избавления от депрессии — почувствовать сострадание к этому родителю и простить его.*

*На следующем, самом важном этапе больной должен ПРОСТИТЬ себя за те негативные эмоции, которые он испытывал по отношению к родителю. Дальше ему остается только поделиться с этим родителем своими переживаниями, ни в чем того не обвиняя. Нет ничего неестественного или необычного в том, что ребенок чувствует ненависть и гнев, жестоко страдая в одиночестве. Затем этому больному необходимо принять решение о признании собственной ЦЕННОСТИ. Если ему трудно сделать это самостоятельно, он может обратиться к тем, кто его хорошо знает, и пусть они скажут, какие достоинства они в нем видят. С другой стороны, если у страдающего депрессией возникают мысли о самоубийстве, это обычно означает, что какая-то часть его желает умереть и уступить место чему-то новому; он путает умирающую часть со всей своей личностью.*

**ДЕТИ (ОТНОШЕНИЯ С МОЛОДЕЖЬЮ)**

Нынешние дети отличаются столь высокой духовной зрелостью, что у взрослых это даже не укладывается в голове. Поскольку они молоды и меньше развиты физически и психологически, чем взрослые, кажутся несомненными их более низкая сознательность и ответственность. Однако это ошибка. Родителям и воспитателям необходимо поощрять детей к раскрытию и развитию их сущности. Сегодня большинство детей — их называют **НОВЫМИ** детьми — ярко выраженные «самоучки»: они предпочитают учиться самостоятельно и нередко готовы на риск, лишь бы получить личный опыт. Они схватывают все на лету с непостижимой для взрослых быстротой, нередко тяготясь и раздражаясь медлительности своих воспитателей; временами это приводит к принципиальному непониманию со стороны взрослых.

Многие дети проявляют видимое безразличие к обществу и его жизни. Причина в том, что все, что им навязывают, представляется алогичным с точки зрения современных подростков. Когда их обвиняют в *бессердечии* или даже эгоизме, особенно в пору ЮНОСТИ, то на самом деле, как правило, они лишь естественным образом утверждают себя и выражают свои потребности. Взрослые же не видят в этом ничего, кроме ЭГОИЗМА.

Своим поведением дети стремятся, главным образом, продемонстрировать свою индивидуальность. Они знают, чего хотят, тогда как взрослые за много лет потеряли контакт со своими глубокими желаниями и потребностями. Таким образом, если подростки слишком раздражают тебя, это означает, что тебе как взрослому следует заняться собственным самоутверждением и проявлением своей индивидуальности.

Как взрослый человек, тем более как родитель, ты должен учиться слушать детей на их языке. Их послания многочисленны и поучительны: они учат быть настоящим, аутентичным, целостным и ясным, не пытаться быть совершенным, — дети очень хорошо отличают истинное от ложного.

С другой стороны, необходимо знать, что родитель никогда не бывает ответственным за реакцию своего ребенка. Ребенок сам выбрал себе родителей, чтобы через них учиться, — такова причина его воплощения именно в этой семье. Следовательно, когда в семье на-

**ДЕТИ (отношения с молодежью)**

83

ступает трудное время или важные перемены, например развод родителей, ответственность каждого родителя состоит в том, чтобы оставаться самим собой и объяснить ребенку, что родители делают все, что в их силах, что дети никоим образом не являются причиной, даже если ребенку кажется, что неприятности возникли из-за него. Важно принять ребенка в его страхе, дать

ему рассказать о том, что он переживает, выслушать внимательно и дать понять, что ему нечего бояться, его никто не будет осуждать, его не отвергнут и не покинут. Он почувствует, что его любят и уважают, — и это, в сущности, все, что ему действительно нужно. (См. также ЭДИПОВ КОМПЛЕКС.)

Здесь стоит упомянуть о детях, которых принято считать *гиперактивными*. Их еще называют непоседами. Эти дети неспособны проявлять устойчивый интерес к чему бы то ни было. Нарушение поведения выражается обычно в том, что такому ребенку трудно успокоиться, сосредоточиться и вести себя нормально. Чтобы помочь ребенку обрести равновесие, целесообразно ограничить количество потребляемых сладостей и найти для него *сферу интереса*. Окружающим иногда бывает трудно относиться к гиперактивному ребенку с пониманием. В психологии подобные нарушения называются еще *дефицитом внимания*.

К сожалению, гиперактивных детей становится все больше, их даже поощряют, а иногда просто заставляют принимать различные медикаменты. На самом деле в большинстве случаев эти дети не гиперактивны, а *гиперэкспрессивны*. Они неусидчивы, но только в тех случаях, когда им не интересно. Найдя свой интерес, они умеют очень хорошо сосредоточиться и даже могут просидеть несколько часов не суетясь. Такие дети не нуждаются в лекарствах.

Независимо от особенностей темперамента, любому ребенку необходимы внимание и поддержка в том деле, которое он любит, в его взглядах на происходящее. Мы должны следить за его порывами, уважать его — не теряя самоуважения. Вообще, мы должны научиться лучше общаться, замечать потребности детей; иногда ради этого приходится идти с ними на переговоры, и при этом не так уж важно, сколько ребенку лет.

Что касается школьного образования, то нередки случаи, когда дети не испытывают к нему ни малейшего интереса и даже стремятся бросить школу раньше времени. Родителям необходимо «разговорить» ребенка, дать ему высказаться о том, что его больше всего раздражает или угнетает. После этого можно попытаться вместе найти разумные основания для того, чтобы продолжать учебу. Его нужно подбадривать и ценить именно в том, что он сам предпочитает, к чему у него больше интереса. Очень важно слушать его *не морализируя*. При этих условиях ребенок чувствует уважение к своему выбору *бытия* и, как правило, более охотно идет на сотрудничество. Случается, что дети соревнуются (со-рев-нуют-себя); лучше всего найти для каждого случай показать свои сильные стороны, таланты, способности, а не сравнивать его с братом или сестрой. Такой стиль помогает им развить САМООЦЕНКУ.

Нетрудно заметить, что в семьях, где детей не больше двух, родители нередко взваливают на своих наследников весь груз собственных амбиций, желая видеть их совершенными, безупречными, самыми умными — в общем, маленькими гениями. Родители хотят, чтобы их дети были первыми везде — в спорте, учебе, а потом и в деловой карьере. При всей

**84**

#### **ДЕТИ (отношения с молодежью)**

благости родительских намерений ребенок в такой семье испытывает сильнейшее давление, выдержать и преодолеть которое не всякому по силам. В глубине души ребенок не хочет разочаровывать родителей, даже если отрицательно реагирует на них. Обычно он переживает бессознательный внутренний бунт, который если и проявляется внешне, то становится лишь источником дополнительных страданий и трудностей.

Если ребенок кажется вспыльчивым и жестоким без видимой причины, следует обратить внимание на его окружение, особенно на все то, что его возмущает. Если в его душе угнездилась жестокость, его неминуемо будут привлекать телепередачи и видеоигры жестокого характера. Он не становится жестоким из-за этих игр, а, скорее, тянется к ним для того, чтобы питать свою жестокость. И задача состоит в том, чтобы помочь ему осознать, что заставляет его так страдать и порождает эту жестокость. На кого он злится? Взрослые обязаны объяснить ему, что злость на взрослого, которого он считает причиной своих внутренних страданий, вполне нормальное человеческое чувство. Когда он осознает, что его собственные неисцеленные или неулаженные душевные ТРАВМЫ притягивают к нему именно те формы поведения окружающих (братьев, сестер, родителей, учителей), которые его раздражают, — он станет легче принимать все, что с ним случается. Осознать такие вещи ребенок способен даже в очень раннем возрасте, если ему в этом помочь.

Если у ребенка бывают частые приступы гнева, выводящие его из равновесия, есть превосходное средство помочь ему собраться. Останови его, крепко взяв за плечи, опустишь на уровень его роста и скажи ему твердо, спокойно глядя в глаза: «Я отказываюсь разговаривать с тобой в таком

состоянии, это на самом деле не ты. Стань снова собой, и мы сможем поговорить как два разумных существа». Слово «разумный» будет схвачено его существом, и ему понадобится лишь несколько секунд, чтобы вернуться в спокойное состояние духа. И тогда, не читая ему никакой морали, прямо поговори с ним о том, что он переживает и чувствует.

Вот несколько важных советов, как помочь ребенку развить САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ.

- Прежде всего научи его распознавать и называть свои потребности, а также заявлять, при необходимости, свои требования.
- Позволь ему иметь собственное мнение, не суди его и не морализируй — *даже если ты не согласен с ним.*
- Доведи до его сознания последствия его поступков и предоставь ему самостоятельно принимать решения.
- Научи его различать то, что он чувствует и переживает внутренне, и позволь ему выражать эти чувства. Чаще всего это **боль, гнев, зависть, страх и безусловная любовь.**

Когда ребенок чувствует, что он может выразить свою **боль**, это помогает ему пережить траур по поводу потери кого-то или чего-то, попрощаться — и перевернуть страницу, чтобы жить дальше. Если же он не знает, как выразить боль, или считает, что ее нужно подавлять, это может стать причиной последующей депрессии.

ДЕТИ (отношения с молодежью)

## 85

Если ему позволено свободно выражать свой гнев — без жестокости, — это способствует его самоутверждению, помогает ему заявить свои требования и понять, чего он сам хочет от своей жизни. Если же что-то мешает ему в этом, возникает риск в последующем потерять контроль и жить в гневе.

Имея возможность выразить свою зависть, он сможет обнаружить, чего ему хочется, сумеет перерасти свои пределы; если же будет подавлять ее, то почти неминуемо станет ревнивцем, когда вырастет.

Если он может выразить свой страх, не боясь осуждения и насмешек, это помогает ему развивать необходимую в жизни осторожность и расчетливость, а главное, он учится преодолевать собственные пределы. Не научившись выражать страх, он будет подавлять его, а впоследствии не будет знать, как с ним справиться, и легко впадать в панику.

И наконец, если он не научится выражать свою безусловную любовь, у него разовьются привычки собственника и зависимого.

Для того чтобы ребенок научился сосредоточению, нужно поощрять его минуты тишины, спокойствия и самоуглубления. Объясни ему, что такое СОЗНАНИЕ, РАЗУМ, принцип ЗЕРКАЛА и ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ; научи его истинному смыслу ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Благодаря этому ребенок узнает, что он сам может создавать свою жизнь, что у него всегда есть выбор — переживать всякий опыт в радости или досаде, в любви или страхе.

Расскажи ему также, что такое ЦЕЛОСТНОСТЬ, то есть как не позволять чьим-то верованиям влиять на себя, а зато различать, что чувствуешь в глубине собственной души. Напоминай ребенку, что он всегда стоит на пороге — всегда готовится что-то создать, — и научи его улавливать различие между созданием того, чего он хочет, и того, чего не хочет. Так он научится принимать собственные решения и выработает способность к различению. Поздравляй его со всем, что он сделал, даже если результаты не совпали с ожиданиями. Учи его знать свои возможности, свою личную ЦЕННОСТЬ, не злоупотребляй разговорами о его слабостях.

Существует интересное занятие, помогающее лучше понять детей и определить их потребности и трудности: вспомни свою юность. Вспомни, как тебе хотелось, чтобы родители больше слушали и понимали тебя. И чтобы не судили. А теперь поставь себя на место твоего ребенка, но уже в современном контексте. Чем больше ты будешь общаться с ним, *тщательно избегая морализирования*, тем больше ваши шансы сохранить хорошие отношения. А если какие-то черты характера или поведения ребенка приводят тебя в отчаяние, постарайся все же найти в нем и положительные стороны. Сосредоточь свое внимание на какой-то из этих сторон, активизируй ее, придай ей значение, помоги ребенку: он должен почувствовать поддержку, помощь, высокую оценку. Словом, прими его в его способе бытия и в его решениях. (См. также статью ПРИЗНАНИЕ достоинства.) После этого все станет намного проще, и ребенок почувствует твою любовь — вопреки его поведению, иногда выводящему из себя.

Помни, что кроме всех трудностей, мы всегда можем обнаружить и подарки, и самый ценный среди них — мы учимся лучше понимать самих себя и, главное, любить.

**Отношения между родителем и ребенком часто усложняются из-за того, что мы не научились безусловной ЛЮБВИ.**

Кроме того, близость с ребенком задевает какие-то глубокие струны в душе взрослого, нередко пробуждая глубокие травмы. Никогда не следует оставлять без внимания растравленную рану. Нужно все, что только можно, призвать на помощь, чтобы восстановить прекрасное сотрудничество и гармонию, которые должны существовать между РОДИТЕЛЕМ и ребенком. Всегда существует решение — всегда возможно согласие между двумя человеческими существами.

## **АНАЛОГ**

**см. ОБЩЕНИЕ**

## **ДИЛЕММА**

Необходимость выбирать между двумя взаимно противоречивыми или противоположными возможностями, каждая из которых имеет свои преимущества и отрицательные стороны.

Внутренняя дилемма возникает в тех случаях, когда проявляются два противоречивых желания. Нередко бывает так, что какая-то часть нас хочет одного, а другая стремится к противоположному. Например, человек хочет поехать в отпуск один. Одна часть в нем жаждет нового опыта, а другая колеблется или отказывается — она убеждена, что поступать так нельзя, или боится возможных последствий. Душа разрывается надвое. Дилемма.

Дилемма возникает и тогда, когда есть много возможностей или предложений, и сделать выбор мучительно трудно. Вообрази, что ты собираешься в путешествие, но никак не можешь выбрать один из двух одинаково соблазнительных маршрутов. Хорошее средство — определить степень важности вариантов, например, по 10-бальной шкале. Какая первая цифра приходит тебе в голову при оценке каждого из них? Выше цифра — значит, этот маршрут предпочтителен. Как ты себя чувствуешь, воображая каждый по очереди? Эта процедура может помочь принять решение.

Если все же оба выбора оказываются одинаково важными, брось жребий. Только знай заранее, что рука, которая держит монетку, является продолжением твоего сердца: она может выбрать только то, чего желает сердце. Повторять эту операцию, чтобы еще раз убедиться, нельзя.

И в любом случае помни: плохого выбора не бывает. Бывает только опыт. Что бы ты ни выбрал, этот опыт поможет тебе осознать что-то важное и благотворное для тебя. Если последствия выбора окажутся неприятными, ты узнаешь, по крайней мере, чего ты не хочешь, а это приведет тебя к тому, чего ты хочешь.

## **ДИСЦИПЛИНА**

87

Обязательно нужно сказать СПАСИБО любому опыту, без исключения. В противном случае, то есть если ты не принимаешь какой-то опыт, он должен будет повторяться в твоей жизни, пока ты его не примешь. Таков закон безусловной ЛЮБВИ.

## **ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ**

Этот термин употребляется в психологии в сочетании «дисфункциональный очаг». Он обозначает очаг возникновения неправильного функционирования, например, семью, которая страдает от недостатка, отсутствия или излишка чего-либо.

Выраженная дисфункция может наблюдаться там, где родители полностью противоположны друг другу, — например, когда отец груб, а мать беспрекословно ему повинует. Она может наблюдаться у ребенка, чьи родители отличаются столь неустойчивым, непостоянным поведением, что он часто чувствует себя дезориентированным, не знает, чего ожидать, и испытывает множество ЭМОЦИЙ. Сегодня родители очень добры, ласковы и внимательны, а завтра — холодны, грубы, даже жестоки.

Как правило, взрослый человек, детство которого прошло в дисфункциональном очаге, тоже отличается нестабильным и излишне эмоциональным поведением. Кроме того, у него повышена ПСИХИЧЕСКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ. Лучшим средством возвращения в свое естественное состояние является ПРОЩЕНИЕ. Рекомендуются также обратиться за помощью к специалистам по работе с неблагополучными семьями.

## **ДИСЦИПЛИНА .**

Налагаемые на себя правила поведения.

В этой книге мы будем толковать это понятие следующим образом: быть дисциплинированным означает обладать способностью делать свой выбор и обеспечивать соответствие сделанному выбору всех своих действий и решений.

Рассмотрим в качестве примера человека, который ради собственного здоровья поставил себе цель поддерживать физическую форму. Он принимает решение три раза в неделю посещать гимнастический зал, поскольку убежден, что такая дисциплина поможет ему сохранить форму. Но вот как-то вечером он чувствует особенно сильную усталость и вполне искренне считает, что лучше бы ему просто отдохнуть. Он принимает решение остаться дома. Он чувствует, что это решение для него самое правильное — именно в отношении здоровья. Однако это не мешает ему постоянно помнить и о поставленной цели —сохранить форму. И он знает, что вернется к занятиям, потому что умеет дисциплинировать себя. Таким образом, он слушает свои истинные потребности и вместе с тем проявляет необходимую гибкость.

Мы принимаем решение дисциплинировать себя, когда чувствуем в глубине души, что выполнение определенных действий принесет нам больше выгод и удовольствий, чем тягот, поскольку ведет нас к тому, чего мы хотим. Более того, мы принимаем решение выполнять эти , йствия постоянно, поскольку не забываем о своей ЦЕЛИ и СМЫСЛЕ БЫТИЯ. Даже если дисциплина иногда кажется тягостной, достаточно просто подумать

8»

**ДОБРО** (принцип добра и зла)

о приятных ее результатах, чтобы ощутить новый прилив сил. Приведенное выше определение не имеет ничего общего с суровой, жесткой дисциплиной, вменяемой самому себе или другим. В последнем случае это правильнее будет назвать РИГИДНОСТЬЮ, ПОВИНОВЕНИЕМ и КОНТРОЛЕМ. Я предлагаю тебе прочитать эти статьи, чтобы лучше почувствовать разницу.

Таким образом, научить дисциплине, которую взрослый хочет видеть у детей, можно только примером. Для того чтобы у детей появилась мотивация к дисциплине, можно поощрять их и помогать им ставить себе собственные цели и конкретные задания, соответствующие их потребностям и желаниям.

Дисциплина дает множество преимуществ. Она является превосходным средством в борьбе за достижение цели. Мы испытываем счастье и гордость, когда продвигаемся по пути, который казался непреодолимым, но часть которого уже удалось осилить благодаря дисциплине. Дисциплина — это, оказывается, залог успеха и удачи, независимо от того, во что и каким образом мы собрались вкладывать время, силы, отвагу и решимость. В той мере, в какой ты предпишешь себе постоянную дисциплину — уважая при этом свои пределы, —она всегда поможет тебе идти вперед, к твоим целям и идеалам.

**АОБРО (ПРИНЦИП ДОБРА И ЗЛА)**

Согласно словарю, слово «добро» означает «то, что соответствует разуму, морали (науке о добре и зле), идее блага и совершенства».

Обычно, когда о чем-то говорится, что оно доброе, правильное, должное, подразумевается, что существует нечто противоположное —недоброе (злое), неправильное, неположенное. Получается, что добро и зло нельзя разделить. Это две стороны одного и того же, каждая из которых не могла бы существовать без другой. Каждый раз, когда мы считаем кого-то или что-то «добрым», у нас за этим прячется представление о «злом», «плохом», которое могло бы иметь место в противоположной ситуации. Мы должны знать, что добро, как и зло, соответствует ментальному представлению человека.

Когда мы говорим, что сделать то-то и то-то — добро, то уместно спросить: *кто* это говорит — наши верования? наши принципы? наша система ценностей? Например, некая особа утверждает, что доброе дело — раз в неделю навещать родителей; при этом невысказанным остается то, что, если их не навещать, появится противный внутренний голосок, который будет судить и критиковать. Это означает, что данная особа судит и критикует тех, кто не навещает родителей раз в неделю. Она считает, что пренебрегать этим визитом дурно, неправильно, нехорошо, —а это, в свою очередь, автоматически порождает ЧУВСТВО ВИНЫ, когда сама она поступает вопреки тому, что считает добром. Если же человек навещает родителей без обязательств, и это приносит ему удовлетворение, он скорее скажет: «Я люблю раз в неделю навещать родителей». Этот маленький нюанс являет огромную дистанцию между этими двумя представлениями.

Нам следует быть более внимательными всякий раз, когда мы употребляем слова с подобными оттенками добра и зла. Это помогает уточнить, кто говорит —наше сердце или наша низшая ментальность, принимающая решения в соответствии с тем, чему она научилась.

**ДОВЕРИЕ К ДРУГИМ**

89

Примечательно, что люди часто умудряются считать злом именно то, что является для них добром. Взять хотя бы сексуальный акт: этот опыт приносит человеку огромное наслаждение, но

люди придумали неисчислимые верования, отравляющие его чувством вины и сознанием зла. То же самое происходит, когда кто-то добывает много денег и накапливает на них полный дом добра. Насчет зла у людей вообще очень много верований, как будто специально, чтобы жизнь не казалась медом.

Между тем только **ОПЫТ** позволяет нам определить, благотворно это для нас или нет. Если мы будем основываться на наших чувствах и ощущениях и на последствиях собственного выбора, а не на том, что изучалось и передавалось из поколения в поколение, то нашей жизнью будет руководить РАЗУМ, а не понятия добра и зла. Кроме того, давайте же осознаем, что борьба со злом только увеличивает его силу. Давайте культивировать в нашей жизни то, что является добром для нас, и тогда тому, что мы считаем злом, не останется места. Так в стакан мутной воды можно доливать чистую — до тех пор, пока муть не исчезнет совершенно.

### ДОВЕРИЕ К ДРУГИМ

Твердая надежда; чувство безопасности у человека, полагающегося на кого-то другого.

Доверие к другим подобно доверию, которое испытывают или проявляют по отношению к себе или к жизни. Тот, кто решительно и неизменно отказывается доверять другим, живет в сильном стрессе, поскольку ему приходится постоянно и во всем быть настороже.

К сожалению, большинство людей очень редко проявляют спонтанное доверие к другим — им нужны доказательства, что их доверие оправдается. Те, для кого эта задача особенно трудна, страдают от душевной травмы ОТВЕРГНУТОГО, НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ или ПРЕДАТЕЛЬСТВА. Их рефлекторное желание — закрыться, уединиться. Но чем больше человек закрывается и изолирует себя от других, тем сильнее становится его страх и тем меньше у него здорового общения с людьми. Так образуется порочный круг.

В этой книге проводится различие между понятиями *доверять* и *оказать доверие*. Доверять означает всецело полагаться на другого человека, даже если знаешь, что тот никогда раньше не выполнял подобного поручения. Оказать доверие означает, что мы доверяем человеку некую работу, поскольку знаем, что с подобным поручением он уже справлялся. Поэтому, если кто-то не выполнил свое ОБЯЗАТЕЛЬСТВО или испортил порученное ему дело, мы говорим: «Я не могу больше оказывать ему доверие». Присмотрись, к чему ты больше склонен — *доверять* или *оказывать доверие*, — и поймешь свое истинное переживание.

Конечно, бывает и так, что кто-то настолько подрывает наше доверие, что становится трудно доверять кому бы то ни было, даже обществу. Хуже всего, когда теряет доверие дорогой, близкий нам человек. И все же необходимо признать, что доверие остается чрезвычайно важным элементом человеческих отношений; оно объединяет нас, без него немыслимо наше духовное развитие. Мы должны принять все богатство, которым обладают и которое могут предложить нам другие люди; мы должны быть чувствительны к их присутствию, к их ресурсам, качествам, талантам, к их опыту.

90

### ДОВЕРИЕ К ЖИЗНИ

Итак, принимай с доверием все неисчислимые дары, которые поступают в твое распоряжение и которые могут помочь тебе полнее реализоваться. Умей взять все, что тебе предлагается, и используй всякий опыт для личностного развития и расцвета.

### ДОВЕРИЕ К ЖИЗНИ

Вера, чувство безопасности, абсолютное доверие.

Доверие к жизни, ко Вселенной — это часть нашей способности признавать все сущее, весь сотворенный мир совершенно гармоничным. Разве не доверяем мы процессам Природы, гармонизирующим все живое? Нелепо было бы тревожиться по поводу завтрашнего восхода Солнца и наступления светлого дня, — и так из недели в неделю, из года в год. Мы всегда должны напоминать друг другу, что доверие к жизни необходимо. Это особенно важно, когда близкие нам люди переживают тяжелое время. Повторяй как заклинание: жизнь постоянно изменяется и все становится на свои места.

Такое же доверие к жизни должно быть во всем у нас самих. Достаточно взять в качестве примера человека, который переживает трудный период в своей жизни и видит все в черном цвете — из-за развода, потери работы или близкого человека, несчастного случая, тяжелой болезни или еще какой-то трагедии. Нередко доверие к жизни возникает у человека только тогда, когда удовлетворена какая-то его просьба или получены желаемые результаты. Стоит ситуации усложниться, и человека захлестывают сомнения и неверие. Такое отношение нельзя назвать доверием к жизни.

**Доверять жизни, верить в жизнь — это способность принимать все происходящее как часть общего плана — божественного плана, без которого невозможна наша эволюция. Это глубочайшая внутренняя убежденность в том, что решение есть всегда и что мы никогда не бываем одиноки даже в самых тяжелых обстоятельствах.**

Обычно мы доверяем механизму нашего автомобиля. Мы водим автомобиль, не думая о том, что механическая поломка может случиться в любой момент. И в то же время мы не решаемся довериться нашему внутреннему Наставнику, который знает о нас все и который безошибочно ведет нас к нашей личной реализации.

Доверие к жизни побуждает нас быть в настоящем мгновении, совершать действия, направленные на осуществление наших желаний. Каждый новый день жизнь приносит нам как дар, как возможность сделать что-то лучше, чем вчера, или начать все сначала, если нужно, а главное — улыбаться жизни, бурлящей в нас и вокруг нас. Вообще, вера, доверие к себе, к другим и к самой жизни помогает нам ОТПУСТИТЬ ситуацию и прекратить попытки все КОНТРОЛИРОВАТЬ. Это огромный шаг к совершенству нашей сущности. Как можно чаще употребляй выражения: «Я знаю, что Вселенная заботится обо мне», «На милость Божью», «Да будет воля Твоя», «Я знаю, что сделал все, что было в человеческих силах, а остальное — в руках Божьих».

ДОВЕРИЕ К СЕБЕ

91

### АОВЕРИЕ К СЕБЕ

Доверие к себе — это уверенность и смелость, происходящие от сознания своей личной ЦЕННОСТИ.

Есть некоторое различие между выражениями *доверять себе* и *верить в себя*. Человек, который доверяет себе, судит и ценит себя по результатам, достигнутым ранее; только под таким углом зрения он решает вопрос о ценности своего труда и о возможном его повторении. В случае неудачи он перестает доверять себе, снижает свою самооценку и смиряется со своей беспомощностью.

Рассмотрим, например, человека, которому предстоит сделать доклад перед группой слушателей. Докладчик прекрасно знает материал и готов приступить к делу. Если все пройдет нормально, то есть в соответствии с нормами, которые он себе установил, он будет горд собой и готов прочитать еще один доклад. Если же его постигнет неудача и, несмотря на все приложенные усилия, доклад получится не таким, как он рассчитывал, его доверие к себе будет поколеблено. Он судит себя по выполненной работе и полученным результатам, поэтому самооценка его снизится; он станет сомневаться в целесообразности второго доклада или просто откажется от него из боязни новой неудачи.

Верить в себя — это значит рисковать снова, но не судя себя и мало заботясь о результатах. Такова идеальная установка на победу. Кроме того, кто сказал, что новая попытка не станет отправной точкой нового опыта, полезного и конструктивного?

В подобной ситуации человек, который верит в себя, получает опыт, который считает необходимым для своего полноценного развития, *и не судит себя*. Он не боится повторить этот опыт, даже если предполагаемые результаты не достигнуты. Короче говоря, он верит, что все, что с ним происходит, составляет часть необходимой науки, которую он должен получить и понять в процессе своего развития. Таким образом, тот, кто судит себя, скорее *доверяет себе*, чем *верит в себя*.

**Мерой твоей веры в себя является твоя способность довериться, открыться другим людям не боясь, что тебя будут судить или критиковать.**

**И**, соответственно, неверие в себя характерно для того, кому трудно открыть другим свои слабости и ошибки из страха, что его будут судить. С другой стороны, открыть себя не значит рассказывать каждому о своих проблемах, чтобы таким способом получать поддержку; подобное поведение скорее выдает привычку жаловаться и представлять себя ЖЕРТВОЙ; оно исключает возможность настоящего глубокого общения. С другой стороны, некоторые ведут себя именно так в надежде, что и собеседник им доверится.

Недостаточная вера в себя обычно формируется как результат пережитых в прошлом трудных испытаний. Знай, что ты не обязан верить в эти трудности до конца жизни. Каждый человек непрерывно развивается, и весь накопленный опыт подкрепляется новым и обогащает наше СОЗНАНИЕ. Для того чтобы приобрести новый опыт, требуется выйти из зоны комфорта и принять РИСК, и рисковать главным образом на уровне *бытия*, то есть открыться и не бояться показать свою уязвимость.



**ДОГМА**

Еще одно средство, которое поможет тебе обрести веру в себя, — вести ежедневный «бортовой журнал». Записывай — без цензуры и без суждений — все, что ты пережил за день с другими и с самим собой. Можешь при желании сразу же выбросить или сжечь свои записки. Главное — ты практикуешь навыки самораскрытия. После этого тебе станет легче открываться перед другими, оставаясь при этом самим собой, настоящим и искренним. Ты говоришь себе: «Что наихудшего может случиться, когда я раскрываюсь?»

Сначала научись открываться людям, которым ты больше всего доверяешь или с которыми тебе наиболее легко; затем води себя так же с маленькими группами — и так далее, все время расширяя круг отношений. Постепенно ты сумеешь стать прозрачным в разговорах и действиях с любыми людьми.

Уверенный в себе человек способен видеть все свои таланты и позитивные качества, равно как и слабости. Учась доверять себе, открывать себя другим, не боясь их суждения и даже не выбирая, кому открываешься. Так ты все больше развиваешь уверенность в себе. Со временем ты вовсе перестанешь судить и критиковать себя. Развивая доверие к себе, ты развиваешь свою веру во Вселенную, смелость, рассудительность, самостоятельность, способность отпустить ситуацию. Ты знаешь, что решение есть всегда, потому что находишься в сознательном контакте с твоим внутренним БОГОМ.

**АОГМА**

см. ВЕРОВАНИЯ РЕЛИГИОЗНЫЕ

**АОАГ**

Сумма денег, которую нужно вернуть кредитору; моральное обязательство; то, что один человек должен другому.

Обычно, когда идет речь о долгах, имеются в виду деньги — либо предоставленные кому-то займы, либо те, которые предстоит вернуть кому-то. Когда человек относится к своим счетам и долгам спокойно, то и проблем не возникает. Но в ситуации, когда возникают серьезные финансовые затруднения... как тогда чувствует себя должник? Нужно признать, что деньги — это всегда серьезно. Уж слишком важные вещи от них зависят — безопасность или опасность, уверенность или неуверенность, всевозможные страхи и т. п.

С духовной точки зрения, **долги — это степень доверия, которое оказывают нам люди и**

**Вселенная.** Если так, то долги представляются гораздо более приемлемыми: они открывают нам наши возможности и стимулируют к поиску средств оплаты долга. Правда, однако, и то, что, когда долги прижимают, созерцать их положительную сторону довольно трудно. Мы более склонны впадать в негативизм — и это вполне человеческое свойство. Нужно постоянно напоминать себе, что любая ПРОБЛЕМА всегда имеет решение. И нам остается сосредоточить внимание именно на решении, а не на самой проблеме.

Вспомни, что ты получил деньги займы только потому, что кто-то проявил к тебе ДОВЕРИЕ; осознание этого факта — превосходное средство возвращения к источнику, то есть к твоей могучей внутренней способности находить решения. **Важно понимать то, чему**

**ДРАМАТИЗИРОВАТЬ**

**учат тебя долги, а также каким образом они помогают тебе превосходить самого себя.** При этом ты все меньше и меньше будешь нуждаться в одолжениях, и наступит день, когда твой контакт с внутренней силой станет настолько устойчивым, что ты сам будешь осуществлять все, что нужно для удовлетворения твоих потребностей.

**ДОМИНИРОВАТЬ**

см. КОНТРОЛЬ

**ДОСТОИНСТВО**

см. УНИЖЕНИЕ

**ДРАМАТИЗИРОВАТЬ**

Преувеличивать значение какой-то ситуации или факта.

Почему одна и та же ситуация одним людям кажется более драматической, чем другим? Это зависит от индивидуального восприятия. События воспринимаются как драма в соответствии с нашими верованиями, страхами, пределами, а также в зависимости от наших запасов энергии — физической, эмоциональной и ментальной.

Вот несколько примеров различных ситуаций и событий, которые можно воспринять как драму:

ты потерпел дорожную аварию, разбил (или другие разбили у тебя) драгоценную вещь, тебя обворовали, случился пожар, ты состарился и растолстел, ты завалил экзамен или оскандалился на свидании, ты узнал, что твой ребенок наркоман, вор и гомосексуалист, тебя облапошили в бизнесе, ты потерял работу, у тебя снизились доходы или пропали капиталовложения, ты переживаешь развод, у тебя обнаружилась серьезная болезнь, твой близкий человек умирает и т. д. Люди драматизируют все — нехватку времени, нехватку денег, трудные отношения, деликатные и острые проблемы. Поводов для драм неисчислимое количество.

Спору нет, некоторые из упомянутых выше ситуаций действительно драматичны, и принять их намного труднее, но, если их драматизировать сверх меры, это только отдаляет нас от реальности. Почему же не все люди драматизируют одинаково? Для некоторых слишком важны их ВЕРОВАНИЯ и системы ЦЕННОСТЕЙ. Другие полагают, что драматизация вносит остроту в их существование, им кажется, что таким образом они делают свою жизнь интереснее, активнее. Третьи думают, что нет другого способа привлечь к себе внимание окружающих, как только драматизировать свою болезнь, свое безденежье — любые проблемы, которые им хотя бы почувдаются.

Чем сильнее мы драматизируем ситуации, тем больше развиваем в себе энергию ЖЕРТВЫ. Чем больше власти забирают драматические события в нашей жизни, тем чаще они происходят. Таким образом, все больше драматизируя события, мы переживаем и все больше эмоций, преждевременно изнашивая системы защиты, созданные на случаи реальной опасности.

## 94

### ДРАМАТИЗИРОВАТЬ

Если хочешь знать, не слишком ли ты легко драматизируешь, спроси себя, как бы ты переживал одну или несколько из перечисленных выше ситуаций. После этого поговори с несколькими знакомыми — как бы они реагировали при подобных обстоятельствах. Ты увидишь, что для одних суший пустяк становится драмой, другие же воспринимают даже серьезные ситуации как приправу к жизни или как вызов и испытание.

Драматизировать — это значит переживать событие слишком эмоционально, иногда теряя контроль и раздувая факты и обстоятельства сверх всякой меры. Преувеличивая последствия, человек сам начинает бояться их.

Обратимся к примеру родителей, которые обнаружили, что их сын наркоман, вор и гомосексуалист. Драматизирующий родитель скажет, что он боится за своего ребенка, но на самом деле его страх больше относится к последствиям для него самого: ему придется переживать стыд, унижение, чувство вины, его будут осуждать за родительскую безответственность, а заодно и за безответственность сына; в общем, он боится прослыть плохим родителем, а в конечном счете — **боится, что его не будут любить.**

Мы драматизируем *еще и потому, что не смогли удержать ситуацию под контролем.* Мы переживаем гнев, фрустрацию, страх и т. п. Мы становимся НЕУРАВНОВЕШЕННЫМИ и неспособными видеть ситуацию такой, какая она есть. Мы воспринимаем ее через наши фильтры, мы лишены того общего, всестороннего видения, которым обладают люди уравновешенные. Собранный, ОТВЕТСТВЕННЫЙ человек знает, что ничто не происходит случайно. Его реакция незамедлительна: «Это происходит со мной не случайно. Я не знаю причины, я не согласен с этим, но я знаю, что все уладится. Я знаю, что все в конце концов становится на свои места». Такой человек может наблюдать факты и принимать события такими, какие они есть, даже если он не согласен с ними. Он знает, что нет такой проблемы, для которой не найдется решения. Он чувствует себя в состоянии стать лицом к лицу с последствиями. И он отстраняется, отступает на шаг — чтобы эмоции не помешали ему, не лишили его способности находить быстрые и правильные решения.

Каким образом прекратить драматизацию? Прежде всего осознай, *что* ты драматизируешь. Если ты не в состоянии видеть собственное поведение, попроси об этом близких людей. Но помни, что грань между пересказом, преувеличением и драматизацией ситуации бывает очень тонкой. Далее, дай себе право драматизировать, понимая, что на поверхность всплыли твои СТРАХИ, ПРЕДЕЛЫ и душевные ТРАВМЫ. Если ты в состоянии видеть свои страхи, то сможешь не прибегать к самоконтролю, который выражается, например, такими приказами: «Я должен перестать драматизировать». Ведь чем сильнее хочешь что-то прекратить, тем настойчивее оно повторяется. И помни: ничто не происходит случайно.

Когда тыловишь себя на намерении драматизировать, сделай несколько спокойных глубоких вдохов и задай себе следующие вопросы: «Действительно ли реалистически я воспринимаю то,

что происходит? Не доминирует ли здесь мой страх? **Чего я, собственно, боюсь?» И** ты поймешь, что, видимо, преувеличивал возможные последствия. Вспомни, кроме того, другие случаи, когда ты драматизировал какое-либо событие, а впоследствии убедился, что ничего страшного не произошло. Констатируй, что ты драматизировал на

## ДУХОВНОСТЬ

95

пустом месте; это поможет тебе собраться с духом — и найти правильное решение станет намного легче, так что управлять ситуацией ты будешь из любви, а не из страха. Больше того, ты увидишь, какую хорошую службу сослужила тебе как человеку эта ситуация — каким важным вещам ты научился и, главное, как развилась твоя способность к ПРИЯТИЮ.

## ДРУЖБА

см. **ЛЮБОВЬ К ДРУГИМ**

## АУХ

Это слово используется для обозначения невоплощенного человеческого существа в мире душ. Этот же дух называют сущностью или *существом*, когда он предстает людям на Земле. Термин «чистый дух» предпочитают для обозначения души, которая достигла Христового Сознания и пребывает в ДУХОВНОМ мире, за пределами мира АСТРАЛЬНОГО.

Чистый дух, называемый также **Световой Сущностью**, уже не нуждается в воплощении на нашей планете. С другой стороны, такие сущности могут помогать людям до тех пор, пока Земля снова не станет Светом. В физической форме они не проявляются. Они общаются с нами посредством энергетических вибраций и никогда не используют для этой цели МЕДИУМОВ. Мы получаем отдухов большую и разнообразную помощь, даже не зная об этом. Мы можем обращаться к ним за помощью, например, во время МЕДИТАЦИИ: «Я открываю себя всякой возможной помощи, которая существует в Невидимом, и обязуюсь использовать ее самым лучшим доступным мне образом». И средства появляются, если мы ПОДКЛЮЧЕНЫ и свободны от страха.

Знай, что СМЫСЛ БЫТИЯ всякой воплощенной на Земле души заключается в том, чтобы снова стать чистым духом, ибо все живое на нашей планете — от чистого Света, который принимает форму, чтобы пережить опыт бытия в материи. Этот Свет называется также БОГОМ, Который проявляет и переживает Себя на опыте во всем, что живет на планете, а также во всех солнечных системах Вселенной.

## ДУХОВНОСТЬ

То, что принадлежит к сфере духа; то, что относится к разуму, душе и морали.

Нельзя путать духовность с ВЕРОВАНИЯМИ РЕЛИГИОЗНЫМИ; не имеет она отношения и к ПСИХИЧЕСКОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ или МЕДИУМИЗМУ. С другой стороны, человек может быть медиумом или заниматься религиозной практикой, оставаясь при этом духовной личностью.

Духовность — это способность контакта с божественным духом, который есть в каждом из нас и во всем, что живет в мире МАТЕРИИ. Это глубокое знание о том, что все живущее есть проявление БОГА в различных формах. На этой планете человек выбрал проявление божественной энергии через физическое, эмоциональное и ментальное тела, переживающие разнообразный опыт осознания. Роль духовности в нашем мире заключается в том,

\*0

## ДУХОВНЫЙ МИР

чтобы восстановить контакт с тем, чем мы поистине являемся, то есть со СВЕТОВЫМИ СУЩНОСТЯМИ.

Духовная личность способна наблюдать все, что ее окружает, как божественное совершенство. Она открыта другим людям, воздерживается от всякого суждения и любит помогать своим ближним. Она признает, таким образом, красоту всех человеческих существ и красоту всего сущего, включая другие земные царства — животных, растения, минералы. Как следствие, духовная личность признает, что все, что она видит вокруг себя — во всех планах, — является ЗЕРКАЛОМ для нее. По своей манере реагировать и взаимодействовать со всем окружающим она проверяет свою способность принимать себя и признавать свою божественность. Она знает свои силы, но также и свои пределы, все больше устремляясь к своему внутреннему свету.

Для того чтобы развивать свою духовность, человек должен уметь видеть, слышать и чувствовать БОГА, божественную энергию повсюду. Он должен знать, что он сам всецело ОТВЕТСТВЕН за свою жизнь и сан творит ее каждое мгновение. Он знает также, что составляет часть всего и принимает ситуации такими, какими они являются, и людей такими, какие они есть в их существе и их деятельности. Вместо того чтобы обвинять других, он использует их опыт как помощь,

облегчая себе принятие себя и выяснение того, чего он не хочет, а следовательно, и выбор того, чего хочет.

Быть духовным означает также ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ и при этом ДОВЕРЯТЬ ЖИЗНИ, а не беспокоиться о том, что может случиться какая-то неприятность; знать, что наш внутренний Бог может справиться с любой ситуацией, которую мы притянем к себе. В общем, быть духовным означает верить в присутствие Бога в нас, в наше великое внутреннее МОГУЩЕСТВО, и всегда стремиться превзойти себя.

### **ДУХОВНЫЙ МИР**

В этой книге выражение «духовный мир» употребляется для сравнения с миром МАТЕРИАЛЬНЫМ. Духовный мир представляет значительно более развитый план сознания, именуемый иногда также «седьмыми небесами». Его можно назвать также небесами АСТРАЛЬНОГО мира — так же как последний является небесами МАТЕРИАЛЬНОГО мира. На этом уровне сознания живут души, ставшие чистым духом, то есть те, которые обрели христическое состояние\*. Это мир сознания, где существует только безусловная любовь.

### **ДУША**

Словарь определяет *душу* как жизненное и ментальное начало в человеке, оживляющее его физическую плоть, как совокупную способность мыслить и чувствовать.

Можно сказать, в этом смысле, что в душе человеческого существа записан его эмоциональный и ментальный возраст. Земной опыт, накопленный с самого начала нашей жизни, хранится в памяти души. И душа возвращается вместе со всем этим багажом, накопленным

\* Термин «христический» вызывает возражение у некоторых богословов как недостаточно точно определенный (христический — то есть не христианский, но использующий образ Христа). Мы оставили его в перс-воде, так как любая попытка искажает мысль автора. — *Прим. ред.*

### **ДУША РОДСТВЕННАЯ**

97

в течение многих воплощений. Все, что мы чувствуем и воспринимаем в физическом, эмоциональном и ментальном мирах, записывается в душе. Физическое тело, носитель души, не более чем отражение, эхо этого опыта; оно отражает то, что человек думает, делает, говорит и чувствует в каждом своем опыте.

Поскольку душа не умирает (не говорим ли мы об умершем, что он «отдал душу»?), она уносит туда, в царство душ, только результаты тех выборов, которые сделала в течение своей земной жизни в ходе затеянных и пережитых ею же опытов и событий. Благодаря могуществу нашей СВОБОДНОЙ ВОЛИ, мы располагаем возможностью и свободой выбора любого рода опыта в этом низшем мире. Душа составляет часть *плана*, который называется МАТЕРИАЛЬНЫМ на Земле и астральным наверху. И только когда душа снова станет светом, она сможет быть частью ДУХОВНОГО мира.

Высшей целью для души является, таким образом, возвращение к Свету, когда она снова станет чистым ДУХОМ. Но в ее странствиях через разнообразные воплощения остаются незавершенные, неулаженные ситуации — например, пережитые в неприятии, с осуждением или чувством вины и записанные как ДУШЕВНЫЕ ТРАВМЫ. По этой причине мы перевоплощаемся на этой земле и каждый раз, прежде чем снова родиться, выбираем определенное тело, определенный тип родителей и определенное окружение. Это дает нам возможность исцелить свои травмы и возвратиться к свету.

Душа снова и снова воплощается на планете Земля до тех пор, пока переживает подавленные, бессознательные и неутоленные земные желания. Это означает, что пока человек испытывает страхи и чувство вины, душа его снова и снова должна будет возвращаться. Мы составляем часть огромной семьи душ и часто возвращаемся вместе с похожими душами. Поэтому существует много ДУШ-БЛИЗНЕЦОВ, или ДУШ РОДСТВЕННЫХ. Мы сразу узнаем их. С первого взгляда у нас возникает ощущение, что мы знакомы давно, что «мы где-то встречались».

Говорят, что в АСТРАЛЬНОМ МИРЕ миллиарды душ ожидают нового воплощения, чтобы завершить свои странствия по этому материальному измерению. Поэтому нужно считать великой привилегией пребывание на Земле, и мы должны максимально использовать это пребывание, чтобы пережить все наши опыты в ПРИЯТИИ, то есть без суждения и без ЧУВСТВА ВИНЫ.

### **ДУША БЛИЗНЕЦ**

см. ДУША РОДСТВЕННАЯ

### **ДУША РОДСТВЕННАЯ**

Родственная душа, мужская или женская, — это личность, с которой имеешь много общего. Это

человек, с которым нам хорошо с первой же встречи, потому что мы принадлежим к одной большой семье душ в АСТРАЛЬНОМ МИРЕ. Это души, которые уже были знакомы в предыдущих жизнях и теперь решили пройти часть пути вместе. Мы встречаем их в наших СЕМЬЯХ, выбранных нами еще до рождения, в наших супругах, детях, друзьях.

4 Большая энциклопедия Сущности

98

## ДУШЕВНАЯ ТРАВМА

Родственных душ может быть много, притом в различных сферах: с кем-то у нас много общих знаний, с кем-то мы делимся интимными вещами, еще у кого-то общий с нами круг иных интересов. Поскольку в нашем активе много жизней, постольку велико и количество родственных нам душ. Кроме того, мы часто снова оказываемся вместе с теми же душами, и они помогают нам ускорить наше личное развитие благодаря тому, что мы можем наблюдать себя через них.

Существует некоторая разница между *родственной душой* и *душой-близнецом*. Говорят, что у нас есть одна душа-близнец. Это наше дополнение, от которого мы были отделены в минуту создания ДУШИ на этой планете, то есть в момент разделения полов. Если в каких-то жизнях мы встречаем эту душу-близнеца, она представлена противоположным полом и наши отношения складываются нелегко: мы слишком похожи и являемся слишком отчетливым ЗЕРКАЛОМ друг для друга. С каждой новой жизнью, по мере того как мы научаемся больше ЛЮБИТЬ и больше ПРИНИМАТЬ друг друга, нам становится все легче жить гармоничной жизнью с душой-близнецом. Души-близнецы не следует путать с *людьми-близнецами* — последние представляют собой две души-близнеца, которые решили прийти на Землю вместе и помогать друг другу в жизни.

А еще говорят, что свою последнюю жизнь на Земле человек заканчивает с душой-близнецом, своим дополнением. Происходит слияние двух душ, которые были разделены, а теперь нашли друг друга после того, как приобрели достаточное количество опыта и достигли внутреннего мира и равновесия. В сущности своей, это ЖЕНСКОЕ и МУЖСКОЕ начала, которые достигли полной гармонии на этой Земле. Узнать душу-близнеца можно лишь при условии любви к себе и полного приятия себя и взаимного приятия. Такова одна из многих возможных теорий. Принимайте ее лишь в том случае, если она «ложится вам на душу», то есть не вызывает никакого страха.

## ДУШЕВНАЯ ТРАВМА

Травмой называют умышленное или невольное повреждение живых тканей внешним воздействием. Здесь речь идет о душевных травмах — психологических повреждениях, главные пять из которых описаны под названиями ОТВЕРГНУТЫЙ; ПОКИНУТЫЙ; УНИЖЕННЫЙ; ПРЕДАТЕЛЬСТВО; НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ\*.

Каждое человеческое существо рождается на свет с какими-то травмами, которые оно должно исцелить, то есть принять их в своей жизни. В зависимости от травмы, от которой страдает человек, он действует и реагирует иначе, чем другие люди с другими травмами. Этим объясняется тот факт, что разные люди, попадающие в одинаковую ситуацию, воспринимают ее по-разному. Возьмем для примера супружескую пару, где муж считает себя обязанным работать с утра до ночи. Как на это реагирует жена? Одна может чувствовать себя **покинутой**, другая будет думать, что грош ей цена, если муж ее **отвергает**, не уделяет ей времени, третья будет страдать от **предательства** и не доверять мужу, сомневаться в том, что он действительно работает, а не завел себе интрижку, и т. д.

\* Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Киев, 2002.

## ДЫХАНИЕ

99

С другой стороны, жена, которая не страдает упомянутыми травмами, будет чувствовать себя нормально, даже если ей хотелось бы видеть мужа подольше. Она даже воспользуется этой свободой для личной деятельности.

ЭГО отказывается признавать эти травмы, надеясь таким способом уменьшить свои страдания. Поэтому мы создаем для себя МАСКИ — ради собственного выживания; единственная их польза в том, что они поддерживают нашу надежду на избавление от страданий. Но вместе с тем они мешают нам быть самими собой и становятся причиной большей части наших трудностей. Кроме того, нам не верится, что мы поступаем с другими именно так, как, боимся, они будут поступать с нами. А то, как они поступают с нами, лишь отражает наше собственное отношение к самим себе. Так, человек, страдающий от **несправедливости**, видит массу несправедливости вокруг, но не замечает тех случаев, когда сам несправедлив к другим и, в особенности, к себе самому.

Как и при всякой травме, человек делает все для того, чтобы не осознавать своего страдания, он

слишком боится связанной с этим боли. Чем глубже травма, тем заметнее весь жизненный опыт концентрируется вокруг нее, тяготеет к ней.

Вот почему лучшим средством для исцеления этих травм является осознание множества случаев, когда другие люди обвиняют нас в том, что мы их травмируем, — и при этом мы должны дать себе право быть такими. К исцелению мы приходим через ПРИЯТИЕ. Помни: не то, что ты переживаешь, заставляет тебя страдать, а твоя РЕАКЦИЯ на то, что ты переживаешь; а причина этого — твои неисцеленные травмы.

Если ты хочешь исследовать эту проблему глубже и больше знать о пяти основных душевных травмах — как их определить, как выяснить, откуда они происходят и какой тип личности связан с каждой из них, почему одни люди легче проходят через испытания, чем другие, в чем сила каждого человека, а также какими средствами можно добиться большего счастья в жизни, — обратись к упомянутой выше книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой».

## ДЫХАНИЕ

Действие, позволяющее воздуху проникать в легкие и покидать их.

Дыхание — это приглашение жизни в наше тело. Глубокое дыхание, притом осознанное, — что может быть лучше? Поскольку дыхание представляет собой естественную физиологическую функцию человеческого организма, мы часто не обращаем внимания на его важность. Заключенная в воздухе форма энергии, так называемая *прана*, является тем питанием, в котором нуждаются наши тела — и физическое, и более тонкие. Осознай эту энергию и ее функцию и научись правильно дышать — это естественным образом уменьшит твою потребность в материальной пище. Кроме того, минуты хорошего дыхания — это минуты спокойствия и расслабленности.

Существует много различных техник дыхания. Вот один из самых простых, но чрезвычайно полезных способов восстановления спокойствия и самообладания.

4\*

100

дьявол

Вдыхать нужно максимально глубоко, но без напряжения, ощущая, как воздух постепенно наполняет легкие. Сначала слегка увеличивается живот, затем расширяется грудная клетка и поднимаются плечи. Вдох должен длиться четыре секунды, после чего следует задержка на четыре секунды и выдох в течение восьми секунд. После четырехсекундной задержки на выдохе снова начинается спокойный вдох и так далее. Постепенно длительность вдоха и выдоха можно увеличивать, но не в ущерб комфортности. Я рекомендую делать это упражнение в продолжение пяти-десяти минут два раза в день и следить за переменах в своем настроении и поведении.

**Выдох должен быть продолжительнее вдоха, если ты испытываешь стресс или тебе необходимо быстро успокоиться. И наоборот, если тебе нужно поддерживать бодрость и внимание, вдох должен быть более длительным, чем выдох.**

В то время когда ты чувствуешь, как свежий воздух входит в легкие, осознавай также, что он очищает кровь и питает все твои тела, по мере того как кровь разносит *прану* по всему организму. Ты можешь поддерживать контакт со своим дыханием в любой момент дня, занимаясь чем-то или отдыхая. Это дело твоего здоровья и внутреннего благополучия.

## АЙВОЛ

см. САТАНА

ЕАИНЕНИЕ

см. СЛИЯНИЕ

## ЕСТЕСТВЕННЫЙ

Определяемый природой данного существа или предмета, его состоянием чистого бытия. Не измененный, не искаженный, не фальсифицированный.

Естественным является все сущее, что сохранило свою роль, соответствующую великим ЗАКОНАМ творения, и пребывает в гармонии с природой. Естественность мы наблюдаем во всех планах бытия. Примеры: деревья растут естественно в подходящем для них месте: тростник любит болотистые отмели, кактус — сухую почву и т. д. Все, в чем нуждается каждый биологический вид для полноценного развития и размножения, он получает именно в местах своего естественного обитания. Животные тоже воспроизводятся только в условиях подходящего для них климата и достаточного количества пищи; выживают самые сильные, что способствует поддержанию равновесия в природе. Все это было создано в РАЗУМЕ и ГАРМОНИИ, в соответствии с божественным планом. Так развивается, эволюционирует природа.

Это относится и к человеческому роду. Естественный человек ищет такого развития, которое отвечало бы его глубинной природе, его сущности; в этом — залог его здоровья во всех планах. Поскольку природа людей такова, что они развиваются через новые опыты, естественный человек готов к переменам в своей жизни и ничего не боится. Даже его повседневная жизнь далеко не монотонна. Он может менять свою манеру одеваться, при-

## ЖАЛОСТЬ

101

ческу, способы питания или деятельность всякий раз, когда почувствует, что так будет более разумно и ПОЛЕЗНО.

Чем естественнее человек, тем меньше он старается быть НОРМАЛЬНЫМ. Он любит есть тогда, когда его тело ощущает голод, отдыхать тогда, когда устал, спать — когда хочется спать, высказываться — когда в этом есть потребность, и т. д. В общем, он делает все то, что согласуется с его ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬЮ и его истинными ПОТРЕБНОСТЯМИ, а не старается быть нормальным и следовать нормам других людей. Короче говоря, естественный человек умеет соединять приятное с полезным. Он использует все три свои материальные тела (физическое, эмоциональное и ментальное) гармонично и разумно, в единстве и согласии с природой. Он знает, что таков порядок вещей: он должен развиваться, осознавать и укреплять контакт со своей собственной — божественной — природой. Он знает в самой глубине души, что естественное состояние человеческого существа — жизнь в гармонии, разуме, красоте, здоровье, счастье, любви и процветании. Всякое иное состояние бытия, противоречащее истинной любви, может быть обусловлено только забвением своей божественной природы.

## ЖАЛОСТЬ

Чувство, которое делает человека восприимчивым к страданиям и несчастьям другого человека.

Иными словами, иметь жалость означает желать, чтобы страдания другого облегчились, сочувствовать ему, надеясь при этом, что тебя такая участь минует. У многих людей чувство жалости сопряжено с эмоциональной реакцией, которая вынуждает их приходить на помощь страдающему, в противном случае они чувствуют себя виноватыми. В жалости основную роль играют чувства и эмоции, тогда как в сострадании преобладает объективность.

С другой стороны, испытывать жалость к человеку означает полагать, что сам он выбраться из беды не в состоянии. Такое чувство, в сущности, никогда не помогает человеку взять себя в руки, лишь подчеркивая для него его несостоятельность. Если хочешь в этом убедиться, спроси любого инвалида, как он себя чувствует и нравится ли ему, когда его жалеют. В большинстве случаев ответ будет отрицательным.

Люди, склонные жалеть других, сами, как правило, слишком ФУЗИОННЫ и уязвимы, они очень легко принимают роли ЖЕРТВ. Когда два человека принимают жалеть друг друга, вероятность того, что они найдут эффективные, полезные для них решения, очень невелика. Они еще сильнее завязнут в собственной жертвенной энергии, только и всего. Для того чтобы избавиться от привычки всех жалеть, но не впадать в другую крайность и не становиться безжалостным, необходимо вспоминать в таких случаях об ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Таким путем мы приходим к СОСТРАДАНИЮ и ЭМПАТИИ по отношению к тем, кому в чем-то не повезло, и в то же время ободряем их, помогаем им взять себя в руки.

## WJ.

## ЖЕЛАНИЕ

## ЖЕЛАНИЕ

Интерес к тому, чтобы достичь чего-то, получить от этого удовольствие; ожидание, надежда на обладание или осуществление. Сила желания определяется энергией, исходящей от нашего эмоционального тела.

**Как только в человеке сформировалось желание, все, что способствует его материализации, уже присутствует в невидимом мире. Нужно только войти в контакт со средствами реализации и верить, что желанное уже существует.** Желания связаны также с РЕБЕНКОМ ВНУТРЕННИМ, частью, которая знает, чего хочет и в чем ее потребность. Же-<sup>лать</sup> — человеческое свойство. Человек, который постоянно подавляет свои желания, полагая, что нужно быть рассудительнее, что это недостаточно духовно или что он просто не заслужил то, чего желает, — такой человек постепенно удушает в себе внутреннего ребенка и лишает себя энергии желания и изобилия.

Желания проистекают из мира МАТЕРИАЛЬНОГО, то есть они связаны с планами «иметь» и

«**делать**» в нашей жизни, тогда как план БЫТИЯ связан с ПОТРЕБНОСТЬЮ. Когда желания материализуются, это способствует нашему контакту с собственной божественной энергией, нашей великой способностью творить. В идеальном случае желания всегда должны были бы быть мотивированы потребностью на уровне бытия, на уровне нашей сущности. Если желания помогают нам стать счастливее, больше ценить себя, развивать свои таланты, ярче чувствовать радость жизни — это самые верные указания на то, что желать следует и дальше.

К сожалению, желания часто основываются на СТРАХЕ, и вместо того чтобы получить желаемое, человек только питает и провоцирует свой страх. Вот несколько примеров:

**Желание накопить денег из страха перед нуждой или возможной потерей.** Поскольку это желание основано на боязни лишений, такой человек всю свою жизнь будет склонен *лишать* себя прекрасных возможностей реализоваться в других областях — например, путешествовать. У него, вероятно, будут деньги, но он *лишит* себя того, чего желает его душа. Страх перед возможными ЛИШЕНИЯМИ однажды реализуется: человек сумеет собрать деньги, потом потеряет их из-за несчастливого стечения обстоятельств или неумелого управления, или же ему просто будет *недоставать* радости жизни — той искорки, которая так много значит для счастья.

Другой пример, довольно распространенный: некая особа желает гармоничной совместной жизни с другим человеком, то есть ищет себе супруга. Если это желание **построено на страхе остаться в одиночестве**, то у нее будут находиться тысячи весомых причин для того, чтобы отвергать каждого следующего претендента; страх одиночества будет становиться все более реальным. Каждый раз, когда желание основывается на страхе, это говорит о наличии очень сильного ВЕРОВАНИЯ, которое управляет человеком, отодвигая на задний план истинные потребности его сущности. К сожалению, подобные верования часто бывают бессознательными.

В первом случае, человек, вероятно, считает, что иметь деньги означает не иметь друзей. Во втором случае, возможно, жизнь в супружестве рассматривается как утрата свободы.

ЖЕНСКОЕ (начало)

103

**Если мы не получаем желаемого, то только потому, что эмоция страха оказывается сильнее желания и подавляет его.**

Таким образом, всякий раз, когда ты желаешь чего-то, а желание не осуществляется, знай, что ты веришь во что-то такое, что мешает этому осуществлению. Попробуй найти себя в следующем перечне: считаешь, что недостойн; кажется, этого невозможно достичь; мечта как будто реальная, но в глубине души кажется, будто она слишком прекрасна, чтобы сбыться; все время кажется, что момент неподходящий; ты думаешь, что тебя будут судить, если ты получишь желаемое, или же это кого-то расстроит, и т. п. Некоторые считают, что иметь много или иметь больше, чем другие, — несправедливо. Еще кто-то убежден, что желать — бездуховно, потому что это указывает на слишком сильную ПРИВЯЗАННОСТЬ к материальным благам. Знай, что между желанием и привязанностью есть очень большое различие.

Желание в нашей жизни важно и необходимо — как условие нормального питания нашего ТЕЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО. С другой стороны, желание благотворно лишь в случае, когда оно отвечает *потребности* нашей сущности. Чтобы осознать это, необходимо дать себе время, остановиться и спросить себя: «Что в моей жизни является моим искренним и глубоким желанием? Что наполняет мое сердце счастьем и радостью жизни? **Чем** осуществление этого **желания поможет мне быть?**» Или: «Если бы мне было позволено иметь и делать то, что я хочу, если бы я был уверен, что это никого не ранит и не расстроит, я не буду чувствовать себя виноватым и бояться осуждения, — чего бы пожелал я в эту минуту?» Не следует забывать, что желания необходимы в материальном мире: они помогают проявиться потребностям нашей сущности. С другой стороны, необходимо различать желание и *волю*. Желание само по себе ничего не приносит. Чтобы перейти к действию, требуется вмешательство воли и решимости.

**ЖЕЛАНИЕ ЧУВСТВЕННОЕ**

см. СТРАСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

**ЖЕНСКОЕ (НАЧАЛО)**

Женское начало у человека, или **анима**, как назвал его психоаналитик Карл Юнг, представляет женскую часть психики.

Независимо от того, является ли наше физическое тело мужским или женским, все равно у нас есть оба начала, мужское и женское, то есть мы обладаем и мужской, и женской энергией. Женское начало получает универсальную творческую энергию, а мужское — выражает ее в мире посредством действия. Тем самым мы осуществляем и проявляем процесс творения.



Характерные признаки женского начала, то есть обстоятельства, при которых оно проявляется в нашей жизни: когда мы внимательны к своим чувствам и интуиции (для этого предпочтительно пассивное состояние, а не деятельность и не анализ); когда мы углубляемся в себя, медитируем, наблюдаем себя; когда желаем, визуализируем и находим причину желательности некоего действия; когда мы чувствительны к окружению; когда наше

#### 1U4

#### ЖЕРТВА

поведение спонтанно; когда мы ищем красоту; когда проявляем мягкость; когда видим общую картину лучше, чем детали; когда делаем одновременно несколько дел; когда мы хороши даже в беспорядке и неопределенности; когда мы легко меняем мнение, поскольку увидели нечто лучшее; когда с удовольствием участвуем в коллективной работе; когда оказываем эмоциональную поддержку и помогаем людям объединиться.

Для того чтобы самостоятельно творить собственную жизнь, человеку необходимо гармонично использовать оба начала. Если же он отдает предпочтение женскому началу и не позволяет надлежащим образом проявиться началу мужскому, то тем самым нарушает равновесие своей жизни, ухудшает ее. Например, если ты желаешь чего-то и не слушаешь свою рациональную часть — мужское начало, которое знает, когда и как переходить к действию, — ты будешь торопиться с реализацией своего желания и, скорее всего, выберешь для этого не лучший способ.

Замечено, что человек, который не принимает свою мать, не может поладить и со своим женским началом. (Точно так же выглядит ситуация с отцом и мужским началом.) Это не-ПРИЯТИЕ мешает нам нормально уживаться со всеми особенностями нашего женского начала. Независимо от того, выражаем ли мы их или избегаем этого выражения, нас не покидает чувство вины или страх.

Чтобы разобраться в том, насколько хорошо ты принимаешь и нормально ли переживаешь свое женское начало, тебе необходимо проверить, как ты переживаешь и как выражаешь каждую из его характеристик. После такой же проверки характеристик МУЖСКОГО начала ты поймешь, почему столь важно умение переходить от одного к другому, принимая полезность различных своих склонностей и поступков в зависимости от обстоятельств. Это и называется жить в гармонии с самим собой!

#### ЖЕРТВА

Человек считает себя жертвой, когда он убежден, что им злоупотребляют другие люди или некая система; он страдает от какого-то давления, от определенных событий или последствий собственных поступков.

Для того чтобы выяснить, считает ли человек себя жертвой, лучшим средством является проверка его склонности к постоянным или периодическим жалобам — на какую-либо ситуацию или на нехватку чего-то. Другими словами, это состояние человека, который переживает чувство бессилия в каких-то неразрешимых для него проблемах. Жертвы бывают разные: одному не хватает времени, другому — здоровья, еще кому-то — денег, любви, понимания, внимания, успеха и т. д. и т. п. Жертва постоянно излучает энергию *бедный я, бедный* — энергию беспомощности и жажды сочувствия. «Бедняжка, ему (ей) не до шуток, не хотелось бы мне быть на его месте» — типичные мысли, которые жертва вызывает у окружающих. Когда наблюдаешь за таким человеком, складывается впечатление, что ему доставляет удовольствие жаловаться в надежде привлечь к себе внимание.

Не кажется ли тебе, что таких личностей-жертв на нашей планете множество и что они сами привлекают к себе всякого рода скверные, а временами ужасные ситуации? Знай, что, согласно закону ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ничто ни с кем не происходит СЛУЧАЙНО.

#### ЖЕРТВА

105

**Человек не становится жертвой жизни или другого человека просто потому, что на него сваливаются несчастья. Наоборот! Несчастливая жизнь складывается ТОЛЬКО у тех, кто с самого начала уверен в своей несчастливой доле.** Они для того и притягивают к себе «несчастливые случаи», чтобы осознать это свое верование.

Правда, некоторые жалуются, как говорится, «от полного брюха», и никто не считает их жертвами жизни. Но так или иначе, эти люди переживают свое состояние мучительно поскольку сами искренне считают себя жертвами. Вот типичный портрет личности, которая очень часто и вполне сознательно воспринимает себя как жертву.

- Она жалуется, что ей чего-то не хватает.

- Она очень мало говорит о том, что происходит сейчас, предпочитая либо описывать события, связанные с ее прошлым и неотвязно ее преследующие, либо беспокоиться о будущем.
- Ей кажется, что ее не понимают.
- Она плохо слушает, что говорят другие, и все, что услышит, сразу примеряет к себе.
- Она верит в удачу и счастливый СЛУЧАЙ, но считает себя в высшей степени невезучей.
- Она утверждает, что во всем, что с ней происходит, виноваты другие люди, НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ, семейная история или обстоятельства жизни, то есть обвиняет всё и вся, вместо того чтобы взять на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.
- Она старается показать свою слабость, чтобы привлечь к себе внимание.
- Она отвергает или игнорирует предлагаемые ей советы и решения, находя множество оправданий своим неудачам или неспособности достичь в жизни желаемых результатов.
- Она многого ожидает от других людей, от общества и от жизни.

Жертвенная часть человека может формироваться с детства — либо под влиянием роли детей и близких, которые сами чувствуют себя жертвами, либо под впечатлением пережитой НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ. Сначала жалобами такая личность выпрашивает себе по дарки — внимание других. В дальнейшем, с годами, у нее вырабатывается привычка; добывать это внимание посредством создания проблем. Могло быть и так, что в детстве она пережила в изоляции неприятную или мучительную ситуацию и много страдала, чем и привлекла к себе столь желанное внимание. После этого она продолжает всюду искать внимания, которого ей так не хватает. Решение проблемы и счастье воспринимаются как опасность, потому что грозят ей одиночеством. Она уверена, что никто не будет ею заниматься, если все будет хорошо. Это верование сильнее, чем ее сознательное желание чтобы все было хорошо.

Как следствие, у человека вырабатывается внутренняя установка, притягивающая во все более частые и все более драматичные ситуации, постоянно «подтверждающие», что он — жертва жизни. Но со временем окружающие устают выслушивать рассказы о его проблемах, так как чувствуют, что он избегает решений, которые поставили бы его перед необходимостью взять себя в руки. Ведь это тоже грозит ему потерей внимания.

106

## ЖЕРТВА

Парадоксально, но именно те, кто часто проявляет сильные альтруистические качества, отказываются принять свою часть-жертву. Они делают все, чтобы помогать другим даже в таких обстоятельствах, когда сами являются жертвами. Например, если человек часто жалуется, что ему не хватает времени, он вскоре становится специалистом по экономии времени и охотно делится с другими своими рецептами, советами и проверенными средствами. В то же время в собственную жизнь он все чаще притягивает ситуации, в которых страдает от нехватки времени. Возможно, он составляет для себя слишком перегруженные расписания или не умеет сказать «нет», поручить дело кому-то еще, а может быть, принадлежит к категории перфекционистов. Так или иначе, эти ситуации возникают для того, чтобы помочь ему осознать его состояние жертвы и — почему бы нет — преодолеть его.

Та же история и с жертвами болезней. Эти люди обычно знают всех хороших врачей и специалистов, способных обеспечить правильное лечение и хороший уход, и с удовольствием относят себя к больным, которые именно в таком лечении нуждаются. Это ничуть не мешает им и дальше оставаться жертвами своих болезней, страдать и находить у себя новые болезни, все более серьезные и редкостные — с неизменной целью привлечь к себе внимание. Тем самым их состояние жертвы только укрепляется. Несмотря на это, они каким-то образом всегда выкарабкиваются из самого тяжелого состояния, а некоторые получают истинное удовольствие, когда рассказывают об этом — тому, кто соглашается их слушать.

Человек, который выглядит жертвой жизненных обстоятельств, на самом деле ею не является. Он изображает жертву потому, что полностью потерял контакт со своей великой способностью создавать собственную жизнь и с законами любви, которые требуют, чтобы человеческое существо было само по себе полным и совершенным. Чем больше человек лелеет и поддерживает свою часть-жертву, тем меньше он расположен принимать помощь и слушаться каких бы то ни было советов. Заканчивает он тем, что прекращает всякие усилия и становится хронической жертвой. В этом состоянии ему уже не хватает энергии ни на то, чтобы спастись самому, ни на спасение других.

Нужно знать, что человеку свойственно считать себя либо хозяином своей жизни, либо ее жертвой. Когда кого-то называют жертвой жизни, это означает, что человек больше не властен над

собственной жизнью, что он оказался в чьих-то руках. Это помогает нам понять, как важно *сознавать* свое состояние жертвы, поскольку, если его игнорировать, то можно оставить всякую надежду что-то предпринять и стать хозяином своей жизни.

У всех людей есть часть-жертва, но в разных пропорциях; кроме того, человек ее более или менее ясно осознает. Чтобы обнаружить, до какой степени ты превратился в жертву, проверь ту сферу, где ты испытываешь «впечатление нехватки» и жалуешься на эту нехватку — то ли вслух, то ли мысленно; проверь также, не критикуешь ли ты эти склонности у других. Кроме того, целесообразно проверить это и с помощью окружающих, потому что привычка жаловаться появляется исподволь, и ты можешь даже не отдавать себе в этом отчета.

Вот еще одна важная закономерность, на которую следует обратить внимание: частые жалобы, например, на нехватку денег — самое лучшее средство для того, чтобы и впредь

## **ЖИВОТНЫЕ**

107

страдать от безденежья, поскольку огромная энергия концентрируется на ЛИШЕНИЯХ. Необходима прямо противоположная установка — например, на ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ, непрерывную благодарность за тысячи мелочей в продолжение всего дня. Говорить «спасибо» — самая лучшая тактика трансформации энергии лишений в энергию изобилия во всем.

Если уж ты обнаружил, что в какой-то одной или нескольких областях чувствуешь себя жертвой, для трансформации этого настроения в конструктивную установку есть очень быстрое и хорошее средство. Попроси близких тебе людей понаблюдать за тобой в те минуты, когда ты на что-либо жалуешься. Попроси их, чтобы они в таких случаях обращались к тебе с состраданием, пусть немного ироничным: «Бедный ты, бедный, как же несправедлива к тебе жизнь, да, дело нешуточное...» Очень скоро ты и сам научишься замечать такие ситуации и первым будешь обращаться к себе: «Бедный я, бедный...», но это заставит тебя улыбаться. Возможно, вначале тебе нелегко будет смотреть в глаза твоим близким; помни, однако, что это твое ЭГО противится их вмешательству.

Вместе с тем не нужно пытаться контролировать себя, запрещая себе жаловаться; цель должна состоять в том, чтобы осознать и принять себя со своими жалобами. Со временем ты постепенно научишься дедраматизировать любую ситуацию и находить собственные решения. Вместо разговоров и раздумий о своих проблемах ты все чаще будешь обсуждать и обдумывать решения. Ты будешь пользоваться своей энергией для того, чтобы устремиться к тому, чего хочешь, а не для жалоб. Ты откроешь, что несравненно приятнее притягивать внимание других не жалобами на свои лишения, а созиданием собственной жизни по собственному желанию.

## **ЖИВОТНЫЕ**

Животные — это живые существа, населяющие вместе с нами, людьми, планету Земля. Они эволюционировали по-разному. Например, земляной червь далеко отстал в развитии от кошки или лошади, которые обладают — в начальной стадии — ТЕЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ; у некоторых животных есть даже зачатки ТЕЛА МЕНТАЛЬНОГО: как и люди, они способны обучаться и в отдельных случаях — чувствовать.

Но на уровне сознания все они заметно уступают человеку. Поскольку ими руководит преимущественно инстинкт, а не разум, они легко становятся уязвимыми и подчиненными. Человек не должен ПОЛЬЗОВАТЬСЯ их состоянием и недооценивать их или манипулировать ими; и наоборот, переоценивать их и позволять им манипулировать собой. Их роднят с нами природные инстинкты — например, инстинкт выживания; но кроме этого человек одарен еще и ИНТУИЦИЕЙ. Самая значительная роль животных в том, что они помогают человеку развить безусловную ЛЮБОВЬ. Они охотно служат людям — но только в любви и приятии.

Домашние животные — это существа спокойные, привязчивые и общительные. Потом> дети их так любят. Близость к животным иногда помогает нам стать спокойнее, нежнее и даже терпимее. И манера поведения человека с животными может иметь прямую связь, пусть бессознательную, с его отношением к самому себе или к другим людям. Если:

108

## **ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО**

например, кто-то проявляет жестокость по отношению к животному, это указывает на такую же внутреннюю жестокость, хотя и не осознанную, по отношению к себе или к близкому человеку. Помни также, что тот, кто обращается с животным как с вещью, без всякого чувства, кто травмирует его, озлобляет и выливает на него свои запасы гнева и агрессивности, должен будет пережить последствия своего поведения. Люди этого типа, видимо, испытывают СТРАХ ПЕРЕД

**ЖИВОТНЫМ** —подобный страх бывает даже тогда, когда животное домашнее. Такому человеку было бы очень полезно убедиться, что благодаря этому страху он может узнать о себе много интересного.

Домашние животные составляют неотъемлемую часть человеческой жизни, и следует признать, что многим людям они заметно облегчают одиночество. Некоторые близкие к людям животные обладают исключительными способностями и — после специального обучения — способны оказывать обществу неоценимую помощь и очень важные услуги. Кроме того, они отличаются верностью и являют собой замечательные образцы безусловной любви. Это живые существа, и мы должны относиться к ним с уважением, как и ко всему сущему, и позволить им быть такими, какие они есть.

## **ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО**

Пространство —это то, что необходимо каждому из нас, чтобы не чувствовать себя стесненным другими.

Наблюдая природу —деревья, цветы, все живое на планете, —мы замечаем, что все, что живет, нуждается в жизненном пространстве для того, чтобы иметь возможность развиваться. Это естественный биологический закон. У животных есть свои способы определять и обозначать свою территорию, свое пространство. Если они этого не делают, их участок захватывают другие и возникает конфликт.

Жизненное пространство необходимо каждому человеку, чтобы быть счастливым и развиваться, уважая при этом пространство других. Каждый из нас нуждается в собственном пространстве —в плане физическом, эмоциональном и ментальном. В противном случае мы испытываем дискомфорт, посягательство на нашу свободу. Эти три плана тесно связаны между собой и не могут быть разъединены; поэтому ограничение пространства в каком-то одном из них мы ощущаем как удушье, переживаем фрустрацию, чувство бессилия, иногда даже гнев. Рассмотрим, что значит уважать свое пространство в разных планах.

**Физическое пространство** охватывает все заботы, которые мы считаем необходимыми для нашего физического тела (чистота, питание, одежда, внешность, физические упражнения и т. п.). Все это требует внимания и ухода, хотя и не всем нравится. К нашему физическому пространству принадлежит также все наше материальное имущество, все наши вещи. Не менее важно располагать определенным пространством для работы, уединения, сна и Других потребностей. Даже в большой семье, где пространство сильно ограничено, всегда можно выделить свой маленький уголок. Если мы не умеем обеспечить уважение к нашему физическому пространству, то же самое будет наблюдаться и на других планах.

## **ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО**

109

Эмоциональное пространство включает решения, которые мы принимаем по собственному желанию, — выбор работы, друзей, музыки, досуга, мечты, цели и т. п. Даже если другим это не по душе, ты имеешь право заставить уважать себя, право на собственные вкусы, интересы и чувства, отличные от других.

Ментальное пространство включает всякий наш выбор относительно знаний, занятий, всевозможных увлечений, чтения. К ментальному пространству относится наша личная почта, все потребности, связанные с нашим развитием и нашей полной реализацией. Сюда же относятся минуты одиночества, покоя, тишины. Ментальное пространство —это наш личный способ мышления, наши верования, ценности, даже наши страхи и сомнения. Только нам самим решать, когда к ним приступить и как ими распорядиться. Но не следует забывать, что все, кто нас окружает, тоже нуждаются в своем жизненном пространстве во всех трех планах.

Почему далеко не каждый умеет заставить других уважать его жизненное пространство: Прежде всего потому, что большинство из нас об этих вещах просто ничего не знает. В те времена, когда люди жили большими семьями, пространство было ограниченным, тесным и принадлежало всем одновременно. Жили все вместе, занимались общими делами, каждый постоянно находился в пространстве другого. Такой способ жизни был естественным, когда-то давно, в племенных обществах, но в наше время он неприемлем.

Чтобы понять, не вторгаешься ли ты в чье-то пространство, дай себе время внимательно понаблюдать, что происходит в твоей жизни и вокруг тебя. Нет ли у тебя желания НАПРАВЛЯТЬ жизнь других людей, заставить их ИЗМЕНИТЬСЯ, КОНТРОЛИРОВАТЬ их: действия, слова, желания и даже их внутренние установки (пусть даже ты уверен, что это пойдет им на пользу)? Не ловил ли ты себя на желании давать кому-то советы, хотя никто тебя об этом не просил? Не

принимал ли ты решений или обязательств за других, не посоветовавшись с ними предварительно? Все это — признаки твоего вторжения в чье-то пространство. Хуже того, в этом проявляется отсутствие УВАЖЕНИЯ.

Еще одно средство осознания этих проблем — понаблюдать, вторгаются ли другие в твоё пространство. Например, нет ли любителей «одалживать» у тебя вещи без спросу? Не перебивают ли тебя в разговоре? Не вмешиваются ли в твои беседы, вкусы, желания, твои решения? Если да, то это сигнал: у тебя самого такое же отношение к другим, хотя возможно, в ином плане и в более тонкой форме. То, как с нами поступают другие отражает наши поступки по отношению к другим и к самим себе.

Для того чтобы определить свое жизненное пространство и добиться уважения к нему> существенно важно понять, что всякое внешнее отношение отражает то, что мы переживаем внутренне. Постепенная трансформация наших внутренних установок благотворным образом сказывается на отношении других людей к нам. Оно преобразуется, когда мы принимаем решение сделать все необходимое, чтобы улучшить качество жизни качество наших отношений.

**по**

## **ЖИЗНЬ НЕ МИЛА**

Осознай, чего ты действительно хочешь. Возьми листок бумаги и составь список твоих личных потребностей. Обойди весь свой «личный участок». Каким ты видишь свое идеальное пространство — физическое, эмоциональное, ментальное? Далее, попроси других членов семьи проделать то же самое. После этого найдите время, чтобы каждый определил и заявил свои требования; обсудите их совместно. Уважайте выбор и потребности друг друга, уважайте точку зрения каждого, и тогда вы достигнете СОГЛАШЕНИЯ, приемлемого и выгодного для всех. Другими словами, учитесь ОБЩАТЬСЯ, УТВЕРЖДАТЬ себя и уважать себя. И тогда каждый займет надлежащее место и пространство, получит свободу *иметь, делать и быть* существом отдельным и уникальным.

## **ЖИЗНЬ НЕ МИЛА**

см. РАДОСТЬ ЖИЗНИ

## **ЖИТЬ**

Пользоваться каждой секундой своего существования, наслаждаться НАСТОЯЩИМ МГНОВЕНИЕМ. Проводить свою жизнь в удобстве, быть свободным от навязанных ограничений. Жить по-настоящему — это означает переживать разнообразные опыты в ПРИЯТИИ и радости, сохраняя МОЛОДОЕ сердце. Можно сказать еще короче: осуществить на практике то, что предлагается в этой книге. Вот молитва, которая помогает проявить Жизнь в нас и вокруг нас и войти в контакт с нашим подлинным внутренним могуществом. Я рекомендую повторить ее много раз, пока не запомнишь наизусть.

Я люблю Жизнь. Мне нравится быть живым. Зная, что в Жизни есть все и что Жизнь есть во мне, я молюсь о том, чтобы любить Жизнь еще сильнее, чтобы чувствовать ее в себе еще глубже и так достигнуть всего, чего только можно ожидать от Жизни и Любви. Я молюсь о том, чтобы быть *ОДНИМ* с Любовью и Жизнью.

## **ЗАБАВЛЯТЬСЯ**

Приятно проводить время, развлекаться, играть, получать удовольствие от чего-либо.

Забавляться можно различными способами. Мы забавляемся, когда делаем то, что нам нравится, что кажется нам занятным, что помогает расслабиться, снять напряжение, забыть неприятности и заботы. Некоторые отождествляют забаву с уходом от повседневности, с более легким отношением к жизни. Словом, забавляться означает больше веселиться.

Забавляться — занятие приятное и благотворное, тогда почему для некоторых людей это оказывается так трудно? С одной стороны, все начинается с нашего детства и образования. Когда мы были юными, нам говорили, что есть время для работы, что вообще нужно быть серьезными, что для забав тоже есть время... *если останется время*. С этими ВЕРОВАНИЯМИ мы и вырастали, а поскольку обязанности и ограничения на каждом шагу множились, многие из нас пришли к выводу, что на забавы времени практически не остается. Со временем такие люди становятся *слишком рассудительными*, слишком серьезными, им всег-

## **ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ**

111

да недосуг, а если они и позволят себе забыться, то им и забава не в забаву из-за чувства вины.

Рассудительный человек склонен думать: «Я хочу этого, я сделал бы это, но не осмелюсь» И он находит тысячу причин, чтобы не позволить себе забавляться; возможно, он боится чувствовать

себя виновным, избегает нареканий или просто убеждает себя, что взрослому человеку это не к лицу. В общем, такой человек не прислушивается к своим потребностям. Чрезмерно рассудительные люди обычно невысокого о себе мнения, они сами себе кажутся незначительными.

Некоторые люди не знают, что такое развлечение, они забыли, как это делается, утратили вкус и интерес к забавам. Видя, как играют другие, они впадают в подавленное состояние. Чем сильнее они РАССТРАИВАЮТСЯ, тем важнее для них это послание: им необходимо вернуть себе способность играть. Необходимо осознать, что не существует отдельного ВРЕМЕНИ для забав. С другой стороны, забавляться нужно не только во время развлечений, но и дома, в автомобиле, на работе. Забавляться не обязательно означает «играть» скорее, это умение извлекать удовольствие из того, чем мы занимаемся. Вот почему забаву можно найти во всяком деле.

Что нам дает забава? Прежде всего, она позволяет жить настоящим моментом, быть веселее, получать УДОВОЛЬСТВИЕ, СМЕЯТЬСЯ, уравнивать самые мрачные и самые серьезные стороны жизни. Забава очень важна в жизни супружеских пар: она помогает уменьшить стресс, нередко ДЕ-ДРАМАТИЗИРУЕТ ситуацию. Забавы вместе с детьми! помогают нам отыскать нашего маленького внутреннего ребенка и таким образом лучше слышать собственные потребности.

## ЗАБОТА

см ТРУДНОСТЬ

## ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ

Настоятельная потребность — либо употребить внутрь какое-то вещество, либо осуществить какое-то действие, чтобы прекратить физический или психический дискомфорт. Это может быть спиртное, табак, наркотик, сладости, медикаменты, кофе, слабые алкогольные напитки, некоторые продукты питания, секс, спорт, телевизор, Интернет, музыка, чтение, хождение по магазинам, игры и т. п., — зависимость от одного или нескольких этих удовольствий символизирует поиск ЛЮБВИ К СЕБЕ.

Все, что происходит в нашей жизни, отражает процессы, происходящие в нас самих. Все на свете существует для того, чтобы нас учить, даже наши физические зависимости. Они показывают нам степень наших ЗАВИСИМОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ.

Но как узнать, является ли твоё желание зависимостью? Например, ты давно уже выпиваешь ежедневно стакан вина — это зависимость или ПРИВЫЧКА? Чтобы ответить на этот вопрос, попробуй хотя бы на неделю воздержаться от вина. Если ты не страдаешь легко заменяешь этот напиток чем-то другим, значит, это не зависимость. Твой стакан

112

## ЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

вина — это привычка или предпочтение. Но если ты страдаешь, если тебе приходится насильственно лишать себя этого стакана, то есть контролировать своё поведение, много об этом думать и с трудом сдерживаться, значит, это зависимость.

Есть два показателя, по которым можно определить степень зависимости: уровень страданий, вызываемых воздержанием, и степень вреда, наносимого зависимостью. Пример: зависимость от наркотика более вредна, чем зависимость от чтения. **Чем сильнее страдает человек, лишенный объекта зависимости, тем сильнее эта зависимость, тем громче зовет на помощь его душа!**

Некоторые люди утверждают, что у них нет никакой зависимости. Если и ты относишь себя к ним, уверен ли ты, что тебе не приходится контролировать, сдерживать себя? Если приходится, значит, есть и у тебя зависимость. Хочешь проверить? Понаблюдай за собственным отношением к другим людям, особенно близким: не раздражают ли тебя их зависимости? Пытаешься ли ты их уговорить отказаться или удержаться от предмета зависимости? Критикуешь ли ты их про себя? Это четко указывает на твой собственный контроль. Ведь если кто-то обходится без сахара не потому, что контролирует себя, а по свободному выбору, то его не раздражают другие, когда они съедают много сладостей. Если у тебя появляется потребность в чем-то изредка и ненадолго (несколько дней или недель), это указывает скорее на ПРИСТРАСТИЕ.

Любые физические зависимости — это первостепенной важности сообщения о том, что происходит в нашей душе. Они отражают наши эмоциональные зависимости. Тот, кто не желает их воспринимать, тем самым не желает признать, что какая-то его часть ему неподконтрольна.

Как бы то ни было, речь не идет о том, чтобы устранить все до одной зависимости, поскольку сама по себе зависимость ни плоха, ни хороша. Речь лишь о том, чтобы принимать их и учиться познавать себя через них. Таким путем ты придешь к САМООБЛАДАНИЮ. Главным этапом в

любом случае остается **приятие**: необходимо предоставить себе право иметь зависимости, не осуждая и не контролируя себя, зная, что ты пришел на Землю для того, чтобы развиваться, и если у тебя еще есть зависимости, то это не означает, что ты плохой человек. Таким способом легче будет развить сострадание к себе, а также к другим людям, у которых много зависимостей, и чувствовать временами свою неспособность избавиться от зависимости. Знай также, что, когда ты *принял* зависимость, она перестает быть тормозом твоей эволюции. Наоборот, ты сможешь более решительно устремиться к эмоциональной НЕЗАВИСИМОСТИ, поскольку зависимость, будучи принятой, постепенно ослабевает. Приятие зависимости, таким образом, открывает нам путь к СВОБОДЕ.

## ЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

Зависимость человека в его счастье от кого-то или чего-то.

Эмоциональная зависимость развивается очень рано, когда ребенок переживает эмоциональный голод с родителем противоположного пола. Эмоциональная ПРИВЯЗАННОСТЬ, которой он так ожидает от родителя, отсутствует, и тогда ребенок начинает

## ЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

113

думать, будто он сам виноват, что он недостаточно хорош для любви и внимания. Чтобы пережить боль, которую он испытывает, он принимает решение усвоить неестественное для себя поведение; он пытается стать таким, каким, по его мнению, его полюбит родитель противоположного пола, — или же бунтует и ударяется в прямую противоположность этому. Он находит какую-нибудь физическую «отдушину» — сладости, видеоигры и т. п., — которая дает ему иллюзию заполнения внутренней пустоты, образовавшейся вследствие крайне низкой САМООЦЕНКИ. Когда такой ребенок становится взрослым, он продолжает искать любовь во внешнем мире, у него развиваются ЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКИЕ. Мы же знаем теперь, что такой человек переживает на глубоком уровне недостаток любви и самооценки.

Зависимые люди отличаются повышенной эмоциональностью, возбудимостью, впечатлительностью. Они постоянно переживают какие-то ожидания, эмоции и страхи — например, страх потерять возлюбленного человека, нередко порождающий РЕВНОСТЬ. Их мучает ощущение внутренней пустоты, и поэтому они бессознательно ищут чьего-либо постоянного присутствия. Зависимый человек страдает, когда не получает желанного внимания, особенно со стороны любимого человека. Поскольку внимание другого человека не может быть непрерывным, а удовлетворение от него тоже носит временный характер, все повторяется снова и снова.

Эмоциональная зависимость может проявляться множеством способов. Чтобы чувствовать себя любимым, зависимый человек нуждается в *присутствии* и *внимании* другого человека, в его *комплиментах* или *признательности*. Некоторые на каждом шагу требуют от партнера его *согласия* или *мнения*, прежде чем сами что-то решат — или хотя бы после того. Зависимость некоторых людей выражается в том, что им необходимо чувствовать себя *полезными*, а партнера — *счастливым*. Если жетот несчастлив, то и они несчастливы.

В супружеской паре зависимость взаимна. Не может быть зависимым только один, хотя иногда и складывается такое впечатление. На самом деле тот, кто выглядит совершенно независимым, зависит от зависимости другого. Когда мы позволяем кому-то стать зависимым от нас, то тем самым втягиваемся в игру: *чья власть сильнее*. Мы можем испытывать чувство власти от того, что партнер без нас жить не может, однако это не более чем иллюзия, от которой лишь раздувается наше ЭГО.

Когда мы зависим от счастья другого человека, а он в своем счастье зависит от нас, эмоциональная нагрузка становится слишком тяжелой и в конце концов у кого-то СДАЮТ нервы. Если СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА желает сделать шаг к самостоятельности и улучшить свои отношения, важнейшим средством для этого станет глубокое, подлинное ОБЩЕНИЕ. Очень важно разговаривать друг с другом, но необходимо исключить какую бы то ни было форму критики и суждения — в отношении не только партнера, но и себя. Кроме того, рекомендуется каждому делиться своим пониманием, рассказывая также о том, что он чувствует, и заботиться о взаимопонимании. Подчеркиваю: все это должно происходить с искренним желанием СЛУШАТЬ, с ПРИЯТИЕМ и УВАЖЕНИЕМ друг к другу. С течением времени взаимная зависимость супругов уменьшится, потому что они научатся признавать и уважать желания и потребности друг друга.

114

## ЗАВИСТЬ

Если ты относишь себя к эмоционально зависимым людям, позволь себе быть таким, какой ты есть в настоящее время, не критикуй себя и дай себе время достичь самостоятельности. Глубокие внутренние установки за одни сутки не меняются. Это нужно делать постепенно, с большим снисхождением и ЛЮБОВЬЮ. Поэтому прими себя, приветствуй себя и оцени себя по собственной сущности, а не по действиям, которые ты совершаешь. Цени то, что ты собой представляешь, свои силы, таланты, свой потенциал.

Ты можешь принять решение практиковать определенные действия, которые тебе нравятся, — например, прогулки в одиночку, посещение учебных курсов без напарника, личный выбор без оглядки на одобрение других и т. п. Короче: почаще решай и действуй, не ожидая подкрепления. Впрочем, не следует впадать в другую крайность и отказываться начисто от чьей-либо помощи. Речь идет не о НЕЗАВИСИМОСТИ, а о САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ.

Для того чтобы удовлетворять свои эмоциональные потребности, научись ободрять себя, когда тебя охватывает печаль: поддерживай себя, уделяй себе такое внимание, в каком ты нуждаешься. Учись прислушиваться к своим вкусам, ЖЕЛАНИЯМ и ПОТРЕБНОСТЯМ. Определи то, что приносит тебе хорошее самочувствие, счастье, сознание своей уникальности и самобытности; подари сам себе то, что хотел бы получить от других, и радуйся этому так же искренне, как если бы получил это от дорогого тебе человека. Когда мы удовлетворены эмоционально, нам нет необходимости добиваться чьего-то одобрения и любви. Мы можем и сами удовлетворять свою потребность в нежности, признательности и любви, не занимаясь поисками; все это приходит само собой\*.

### **ЗАВИСТЬ**

Чувство, проявляющееся в форме желания получить преимущество, испытывать такое же или еще более интенсивное удовольствие, чем другой человек. К этому чувству может примешиваться раздражение или даже НЕНАВИСТЬ по отношению к тому другому, который обладает чем-то таким, чего лишен завистник.

Завидуют талантам, красоте, манере поведения и прочим качествам, а также материальным благам других людей. Завистник, как правило, не умеет ценить собственные качества и не знает своей истинной ЦЕННОСТИ. Если к тому же он склонен сравнивать себя и считать «меньше чем», поскольку не видит в себе ни талантов, ни качеств, которые сделали бы его «столь же хорошим, как» объект его зависти, то почти неизбежно переживает жестокие эмоции, гнев и чувство бессилия. Такого рода зависть разрушительна.

Когда же зависть происходит от ВОСХИЩЕНИЯ, она может стать конструктивной, если завистник примет решение взять себя в руки, признать собственные способности и добиться того, чему завидует у других.

Поэтому, если ты замечаешь за собой чувство зависти, начни с положительной оценки всего, чем ты уже обладаешь, и будь благодарен за это изобилие, вместо того чтобы зави-

\* Более подробно об этом см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Киев, 2002.

### **ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ**

115

довать втайне. Расспрашивай тех, кому ты завидуешь, как они сумели приобрести то, что вызывает твою зависть, — такты научись правильно использовать свои силы, ценности и таланты. Поделись с этими людьми своими переживаниями, и ты поймешь, что в глубине души восхищаешься ими. Тебе необходимо осознать, что у тебя тоже есть все для того, чтобы достичь тех же или подобных вершин.

### **ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ**

Притяжение означает магнетическую силу, которая влечет одно тело к другому, а также заставляет живые существа тянуться друг к другу или к каким-то объектам.

Закон притяжения — это великий закон, управляющий нашей Солнечной системой и всей Вселенной. Гравитация, существование которой впервые доказал Ньютон и принцип которой назвал физическим законом, составляет лишь часть закона притяжения. Известно, что все материальное автоматически притягивается к Земле. Поэтому нетрудно принять, что и наше физическое тело, состоящее из осязаемой материи и имеющее определенный вес, тоже притягивается к Земле.

Это справедливо и для наших тонких тел (эмоционального и ментального), которые являются частью МАТЕРИАЛЬНОГО мира. Они также обладают большой силой притяжения. Эти ТЕЛА ТОНКИЕ отражают все, что происходит на уровне души. Мы все магнетическим образом



притягиваемся к тому, что нам необходимо, чтобы выполнить наш ПЛАН ЖИЗНИ и тем самым помочь своей душе вернуться к Свету. Душа естественно тянется к Свету, то есть к миру и любви, точно так же, как растение естественно тянется к солнечному свету, чтобы расцвести.

Когда мы вынашиваем мысли, верования и чувства, удаляющие нас от нашего света, наша душа страдает, потому что сама она тянется в одну сторону, а мы ее толкаем в противоположную. Благодаря закону притяжения мы притягиваем к себе тех людей и те события, которые нам нужны, чтобы *осознать* то, что происходит в нашем *бессознательном*.

Только этим можно объяснить, почему, например, женщина притягивает к себе супруга, который оказывается алкоголиком, деспотом, равнодушным, похожим по поведению на ее отца или бывшего мужа, из-за которых она достаточно настрадалась, — словом, притягивает именно то, чего ей меньше всего хотелось бы сознательно. Этот выбор отражает ее внутреннюю установку, которой она не хочет видеть и которую ей необходимо осознать, чтобы освободиться. Иногда это прорывается на уровне интуиции: «Не знаю почему, но я сама притянула к себе этого человека (эту ситуацию, событие и т. п.)» или «Я не пойму почему, но чувствую, как меня просто притягивает этот человек». А дело в том, что нас всегда притягивает все, что сходно с нами, т. е. люди, которым необходимо уладить те же душевные проблемы, что и нам. Каждый из нас подобен магниту: он притягивает к себе другие магниты, поле которых РЕЗОНИРУЕТ с его собственным полем.

Закон притяжения не менее справедлив и для наших любовных чувств, и для мыслей. Мы притягиваем к себе людей с таким же внутренним миром, как и наш. И пока мы верим, что другие люди являются виновниками обстоятельств, которые нам не нравятся, — ничто не меняется. С той минуты, когда мы начинаем замечать в себе то, что притягивает в нашу

#### **ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ**

жизнь определенную ситуацию, мы вступаем на правильный путь поиска и получаем все шансы на благоприятную трансформацию своей проблемы. Пока ситуация не улажена, то есть не пережита в радости и любви без суждения, мы и дальше будем притягивать к себе людей и обстоятельства, необходимые для решения этой проблемы.

Притяжение начинается в момент зачатия, когда магнетическая сила привлекает нас к тому окружению и тем родителям, которые будут необходимы для завершения нашего земного опыта. Это совершается в соответствии с великими ЗАКОНАМИ универсальной ЛЮБВИ. И пока у нас остаются неулаженные конфликты, пока мы не достигли христического состояния — состояния чистого ДУХА, — мы снова и снова будем подвергаться действию этого закона в материальном плане, снова и снова притягиваться к новым воплощениям. Закон притяжения, таким образом, утверждает: что бы с нами ни случилось, какой бы опыт ни пришлось пережить, всегда есть нечто такое в нас самих (наши мысли, чувства, верования, высказывания, действия или реакции), что притянуло к нам этот опыт.

#### **ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ**

Причина — это то, от чего происходит следствие, чем определяется явление, в силу чего что-то рождается и существует. Закон причины и следствия — он же «закон возвращения», «бумеранга», «действия—противодействия», КАРМЫ — известен также в форме поговорки «Что посеешь, то и пожнешь». Это универсальный космический закон, нерушимый самоуправляющийся принцип. Он охватывает МАТЕРИАЛЬНЫЙ и ДУХОВНЫЙ миры человека и связан с нашим ТЕЛОМ КАУЗАЛЬНЫМ, или РАЗУМОМ.

Этот закон помогает нам осознать все наши деяния. Ни один человек не может обойти этот закон, все живые существа подчиняются ему независимо от того, сознают ли и принимают ли они его. Не имеет значения, к какой расе или социальному слою принадлежит индивид, стар он или молод, богат или нищ, образован или безграмотен, — этот закон царит над всем и вся в нашей вселенной. И всякий раз, когда мы приводим этот закон в действие нашими мыслями, словами или поступками, нам приходится иметь дело с последствиями.

Закон причины и следствия определяется как логическая последовательность реакций, образующих непрерывную и нескончаемую цепь. Всякое событие в нашей жизни является результатом некой причины и, в соответствии с нашей реакцией на это событие, а также с нашим намерением или МОТИВАЦИЕЙ, приводит в движение энергию, которая производит новую причину, которая производит новое следствие, которое... и т. д. Короче говоря, все наши слова, действия, мысли, посеянные сознательно или бессознательно, к нам возвратятся.

Поэтому все, что мы переживаем сегодня, представляет собой следствие ментальных причин и физических действий, приведенных в движение вчера, год назад, двадцать лет назад и даже в

прошлых жизнях. Из-за нашей глубокой неосознанности (напомню, что мы осознаем не более 10-15 % происходящего в нас самих) нам очень трудно точно определить происхождение каждого события в нашей жизни. Хотя, с другой стороны, для нас не так уж важно, когда и как эти события составили ту или иную причину. Достаточно признания

#### ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

117

и приятия *любого урожая* — это уже делает нас ответственными существами, которые СОЗНАЮТ свою великую способность творить собственную жизнь.

В силу этого же закона человек ПЕРЕВОПЛОЩАЕТСЯ, и повторяется это до тех пор, пока он не осознает каждый свой выбор и каждый опыт, которые ему надлежит прожить в соответствии с его ПЛАНом ЖИЗНИ. Вот почему мы иногда накапливаем ситуации, которые кажутся нам неблагоприятными, хотя переживаем и другие события, наполняющие нашу жизнь радостью, успехами и счастьем. Можно сказать, что мы пожинаем то, что стоит за действием, что мотивирует наши поступки — НАМЕРЕНИЕ, а не само действие. Поскольку мы должны когда-то прийти к ПРИЯТИЮ каждого опыта, сейчас мы пожинаем то, что посеяли, чтобы осознать стоящие за нашими действиями намерения: мотивированы ли они любовью и, следовательно, прожиты в приятии, или же навязаны страхом и, соответственно, прожиты в не-приятии.

Рассмотрим пример человека, который ворует для собственного выживания и принимает себя в этом выборе. Когда его тоже обворуют (возможно, по-иному), но при этом испытает сострадание к вору и осознает, что тот не видел другого выбора, этот опыт позволит ему утверждать, что он по-настоящему принял себя. Если же он не примет этого воровства и будет питать злобу на того, кто его обворовал, это будет означать, что он и себя не принимает как вора. И тогда ему придется переживать эти опыты снова и снова — воровать и быть обворованным — до тех пор, пока они не будут пережиты в приятии, которое является формой подлинной ЛЮБВИ.

Многим из нас иногда действительно приходится переживать такие опыты в течение нескольких жизней, чтобы прийти к истинной любви. Вот почему мы пожинаем некоторые последствия, не понимая, откуда они появляются, или обвиняем других за какие-то поступки, не сознавая, что и сами поступали таким же образом и не принимали себя. Когда опыт прожит в приятии, мы приходим к осознанию того, что для нас разумно и благо. Закон причины и следствия абсолютно необходим для того, чтобы человек научился жить разумно и ОТВЕТСТВЕННО. Эти **три** понятия связаны между собой теснейшим образом и открывают нам путь к тому уровню ДУХОВНОСТИ, которого все мы **ищем**.

Чтобы выяснить, что ты посеял, взгляни на свой урожай. Совершенно ли ты счастлив и здоров, гармонична ли твоя нынешняя жизнь? Если да, значит, твоя внутренняя установка и все то, что ты сеешь, благотворны для тебя. Если нет, значит, твоими намерениями и твоими действиями управляет эго, то есть твои верования, страхи и чувство вины, а не твое сердце; поэтому ты и не можешь принять себя. Осознай, что этот великий закон помогает тебе стать ХОЗЯИНОМ собственной судьбы, избавиться от мысли, что ты — жертва НЕУДАЧ жизненных обстоятельств и недоброжелателей и что с этим уже ничего не поделаешь. Сегодня ты пожинаешь то, что посеял раньше. Завтра будешь собирать то, что сеешь сегодня. Твое будущее зависит от твоего НАСТОЯЩЕГО МГНОВЕНИЯ. Поэтому так важно понять, что в каждое мгновение нашей жизни мы творим.

Помни, что закон причины и следствия существует не для того, чтобы карать, но чтобы заставить нас уразуметь, что мы — великие создатели. Когда человек понимает, что создал трудную для себя ситуацию, он может поменять свои намерения, рассуждая следу-

118

#### ЗАКОНЫ (великие)

ющим образом: «Я только что понял, что этот опыт был для меня не особенно благоприятным, ибо создал больше затруднений, чем радости; отныне я *выбираю* и я *решаю* действовать иным образом и более разумно, поскольку хочу получить другие результаты». Этот человек не обвиняет ни себя, ни кого бы то ни было. Он просто принимает решение изменить свою внутреннюю установку и свое поведение, поскольку понимает: он один несет ответственность, и он один в состоянии преобразить свою жизнь. И он действительно создает себе более приемлемую и благотворную жизнь, соответствующую тому, чего он хочет. Закон причины и следствия — это духовный закон божественной справедливости.

В заключение необходимо напомнить, что всякое следствие заключено в причине, как в семени — цветок и будущий плод. Чтобы получить урожай, нужно посеять. Чем сильнее наше намерение пожать благополучие и счастье, тем решительнее мы его сеем. И поразмыслите над следующей

фразой: «Что бы ни происходило, что бы ни случилось, в этом нет ни фатальности, ни случайности, ни несправедливости: все события связаны между собой великим законом причины и следствия».

### ЗАКОНЫ (ВЕЛИКИЕ)

В нашем мире были установлены великие законы, управляющие всеми формами жизни: это законы *физические, психические, космические*^ *духовные*. Все они универсальны в том смысле, что одинаково применимы ко всем людям и к нашей вселенной. Когда мы говорим «закон», это означает некое непреложное правило, предписанное человеку, и оно будет исполнено независимо от того, верит ли в него человек.

Возьмем в качестве примера некоторые физические законы: посеешь морковь — соберешь морковь; выпьешь яд — отравишь физическое тело; стоит жара — тело потеет; от внезапного испуга сердцебиение учащается и т. п. Психический закон касается преимущественно психологической сферы, то есть эмоционального и ментального планов, где проявления бывают более тонкими. Вот несколько примеров. Человек испытывает гнев, и АУРА гнева появляется вокруг него; окружающие чувствуют эту ауру, даже если он пытается подавить ее. Человек спит — и видит сны, независимо от того, верит ли он в них. Человек смеется от всей души — это состояние передается окружающим, и они тоже не могут удержаться от смеха.

Космические законы охватывают весь Космос: согласно закону гравитации, всякий предмет или живое существо притягивается к Земле (верим мы в это или нет); регулярно происходят приливы и отливы; Земля безостановочно обращается вокруг своей оси, а также вокруг Солнца, и так далее.

Намного сложнее и тоньше законы духовные. Они относятся, в частности, к роду человеческому и к его СМЫСЛУ БЫТИЯ на Земле. Вот некоторые из духовных законов: ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ, закон ОТВЕТСТВЕННОСТИ, закон ИСТИННОЙ ЛЮБВИ, закон ПРОЩЕНИЯ, закон ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ и другие. В этой книге есть много примеров, относящихся к духовным законам.

ЗЕРКАЛО (метод)

119

Физические законы, как и законы, установленные человеком, можно игнорировать, не уважать или отвергать, хотя за это всегда приходится платить. Что же касается духовных законов, то пренебрежение ими влечет за собой более высокую плату и более серьезные последствия для человека. Всем нам необходимо осознать эти последствия, если мы хотим когда-то оправдать наше бытие на Земле.

**ЗЕМЛЯ**

см. ГАЙЯ

**ЗЕРКАЛО (МЕТОД)**

В материальном плане зеркало служит для того, чтобы отражать образы людей и вещей. Что может человек найти более идентичное себе, чем свое отражение в зеркале? Конечно, здесь пойдет речь о зеркале души. **Метод зеркала представляет незаменимое средство для каждого, кто пожелает эффективнее и глубже познать себя; он помогает осознать степень притяжения человеком самого себя.** Он учит, что наши внутренние аспекты отражаются через других людей. Действительно, то, чем мы восхищаемся или чем возмущаемся в других, отражает происходящие в нас самих процессы. Этот подход несет в себе большую угрозу нашему ЭГО, которое уверено, что у других людей больше недостатков (или достоинств), чем у нас.

Главная польза от этого подхода заключается в том, что он помогает нам открыть те части себя, которые нами приняты или не приняты. Поскольку человеку придется возвращаться на Землю до тех пор, пока не будут приняты все его человеческие части, этот подход приобретает большое значение для человеческой эволюции. Вот почему он так труден и неприятен нашему эго, которое знает, что должно будет исчезнуть, как только человек станет СОЗНАТЕЛЬНЫМ и будет жить в полном ПРИЯТИИ.

Принимая идею о том, что все другие люди — наши зеркала, мы используем этот метод всякий раз, когда взгляды или поступки людей нас возмущают. **С другой стороны, нужно запомнить, что зеркало как духовный принцип может лишь отражать наше «БЫТЬ», нашу сущность.** Если, например, тебя возмущает человек, который легко впадает в гнев, ты должен спросить себя: «Чем он *был* таким, что я осудил его?» И если ты ответишь: «Я осудил его за то, что он был нетерпим», значит, этот человек появился в твоей жизни для того, чтобы отразить и показать тебе твою нетерпимую часть, которую ты не приемлешь в той же мере, в какой не принимаешь его нетерпимость. Эту часть ты считаешь неприемлемой в силу твоих ВЕРОВАНИЙ МЕНТАЛЬНЫХ

и твоей системы ценностей.

Как правило, когда человек не принимает какие-то аспекты себя, то одновременно мучается страхом, что его не любят. Из-за этого ты не можешь быть самым собой: непринятым аспектам себя ты запрещаешь проявляться так, как они того временами желают. Сдерживая себя длительное время, ты можешь однажды потерять контроль, и тогда наступит черед противоположной крайности. Действительно, когда какая-то часть нас не принята, нам удастся контролировать себя — до поры до времени. А затем приходит день, когда этот контроль становится нам не по силам. Вот почему так часто притягиваются противопо-

120

ЗЕРКАЛО (метод)

ложности. Они нуждаются друг в друге, чтобы научиться понимать себя, то есть принять себя полностью как есть. Так приходят к безусловной ЛЮБВИ.

Если тебе случается осуждать кого-либо за то, что он в чем-то плох, и при этом ты не допускаешь, что иногда и сам можешь быть столь же плох, значит, тебе следует спросить у людей, которые хорошо тебя знают, находят ли они в тебе это плохое свойство. Обычное человеческое свойство — не видеть или не признавать те аспекты своей личности, которые сам же не принимаешь.

Метод зеркала точно так же применим и к тем, кем мы восхищаемся. Восхищаемся же мы теми, чьи качества, атрибуты и таланты у нас самих, как нам кажется, отсутствуют. Мы с удовольствием воспринимаем в другом человеке то, что считаем «превосходным», и воображаем себя на его месте. В этом может быть и примесь зависти, потому что задеты какие-то наши внутренние струны — именно благодаря им мы так ценим качества этого человека. Если, например, ты восхищаешься человеком, который умеет себя организовать, это свидетельствует о том, что ты не принимаешь свою способность быть организованным. Если ты ее отвергнешь, она, в свою очередь, как и всякая досаждающая тебе часть тебя, разбудит твой страх не быть любимым. А что тебя пугает в том случае, если бы ты осмелился стать организованным?

Таким образом, все, чем ты *восхищаешься* у другого человека, представляет те твои достоинства, которых ты не признаешь, и все, что тебе *досаждает* в другом, соответствует недостаткам, которых ты не принимаешь. **Любить себя безусловно означает принимать себя во ВСЕМ.** В духовном мире не существует ни достоинств, ни недостатков; есть только живые сущности, переживающие различный опыт на этой планете.

С другой стороны, если тебе хорошо с человеком, в отношении которого у тебя нет ни восхищения, ни возмущения, ни сравнения с собой, это означает, что он отражает те твои части, которые ты приемлешь. Вот почему некоторые формы поведения раздражают одних и не раздражают других. В общем, чем сильнее кто-то раздражает тебя, тем громче Вселенная напоминает тебе о твоей потребности принять самого себя. Неприятие себя нарушает твой план жизни в той же степени, в какой его нарушает другой человек. И все же не забудь одну вещь: подход зеркала можно применять только к самому себе. Никогда не думай, что ты являешься зеркалом для кого-то еще — это было бы ГОРДЫНЕЙ с твоей стороны. Только себя ты можешь наблюдать в других как в зеркале.

Знай, что мы пребываем здесь, на Земле, ради себя самих, ради личного развития, и предоставь другим раскрываться самостоятельно, их собственными средствами. Это называется УВАЖЕНИЕМ: оно поможет тебе открыть свое сердце и научиться приятию и терпимости. Представь теперь, что все твое окружение, все люди отражают тебя, как зеркала. Ты будешь поражен тем, сколько аспектов себя ты скрывал под видом различных субличностей. И сможешь определить, какие из этих аспектов ты принимал, а какие отвергал.

Третье достоинство метода зеркала заключается в том, что ты развиваешь в себе СОСТРАДАНИЕ к себе и к другим, признавая, что неприемлемые формы поведения часто явля-

ЗЛОБА

121

ются выражением наших пределов. И тогда ты сможешь осуществить необходимую трансформацию и улучшить свое *бытие* и свои отношения с другими. Научиться открывать себя и принимать себя во всех аспектах своей сущности — идеальное средство возвращения к собственной индивидуальности, к своему главному смыслу бытия.

ЗЛО

см. ДОБРО

ЗЛОБА

Стойкое, навязчивое воспоминание об оскорблении, обиде, ущербе или несправедливости, сопровождающееся враждебным чувством, а иногда также желанием отомстить.

Первой реакцией бывает обычно досада, горечь, но постепенно эти чувства могут перерасти в злобу. В большинстве случаев злоба возникает и накапливается во внутрисемейных отношениях — например, когда приходит время делить наследство и каждый член семьи рассчитывает получить свою долю, или в ситуациях с определением преимущественного права, когда всплывают все мелкие раздоры между братьями и сестрами, супругами и бывшими супругами, коллегами по службе и друзьями, соседями и т. д.

**Источником злобы является боль, пережитая в результате большого РАЗОЧАРОВАНИЯ, вызванного нашими ожиданиями. Мы злимся на человека, которого обвиняем в том, что он заставил нас страдать.**

Всякий раз, когда мы замыкаемся в злобе или досаде, мы создаем АД внутри себя. Ни один человек не может чувствовать себя счастливым и жить в мире, когда из головы его не идут злобные мысли. Он становится НЕУРАВНОВЕШЕННЫМ, злоба окрашивает все уровни его жизни. Его отношения с людьми ухудшаются, потому что злоба порождает агрессивность. Питая свою злобу, не прощая, человек постепенно трансформирует ее в ненависть, которая его же разрушает. Нарастающие внутренние угрызения приводят к появлению многочисленных физических заболеваний, в частности рака. Если злоба перерастает в НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ и тем более в НЕНАВИСТЬ, на это необходимо обратить серьезное внимание, пока дело не дошло до МЕСТИ.

Для того чтобы перестать злиться на кого-то, ты должен сначала осознать, что к этой злобе тебя привели твои ОЖИДАНИЯ. Ты должен признать, что это вполне человеческое чувство — злиться на человека, повинного (как ты уверен) в твоих страданиях. Мы должны мириться с тем, что у каждого есть свое, отличное от других восприятие жизни, обусловленное особенностями его личности, его плана жизни и душевными ТРАВМАМИ, которые он носит в себе с детства. Тем более что именно наши травмы, активированные определенного рода ситуацией, заставляют нас реагировать таким образом. Состояние РЕАКЦИИ мешает видеть ситуацию такой, какая она есть. Мы воспринимаем ее через наши фильтры. В таком случае в высшей степени необходимо поменять точку зрения, признав, что все мы настолько совершенны, насколько это возможно в каждую минуту нашей жизни, и что это совершенство не всегда выражается так, как мы ожидаем.

Между тем некоторые люди не СОЗНАЮТ своей злобы; они просто не понимают, что злятся на кого-то или на себя. Как правило, это люди, исполненные любви, но не чувствующие, что происходит в них самих. Как следствие, они, даже не замечая этого, подавляют свои эмоции — чаще всего из страха показаться плохими людьми (их верования не позволяют им иметь такие недостатки) или же из боязни страданий. Но подавить — вовсе не значит избавиться! Если хочешь убедиться в этом, понаблюдай за другими людьми, лучше близкими, за теми особенностями их поведения, которые тебя особенно РАССТРАИВАЮТ или раздражают, которые ты больше всего склонен критиковать. Начни с наиболее привычной критики. За частой критикой скрывается неосознанная злоба. Проверь, за что ты —внутренне или открыто —критикуешь. Это упражнение замечательно помогает обнаружить собственную злобу, а это уже шаг к избавлению от нее.

Для того чтобы полностью избавиться от злобы, необходимо вступать в общение с теми, на кого она направлена, оставляя в стороне свою ГОРДЫНЮ и проходя один за другим этапы ПРОЩЕНИЯ. Прощая, ты избавляешься от всякой злобы, освобождая место для внутреннего мира и счастья —гарантов твоего здоровья и изобилия во всем.

## **ЗЛОЙ**

Человека называют «злым», если он умышленно чинит зло или ищет возможность учинить его, чаще всего открыто и агрессивно. Это определение представляет материальное понимание злости, то есть человеческое видение личности, которую принято называть злой. Между тем, если род человеческий хочет развиваться, притом в лучшую сторону, люди должны усвоить духовный смысл этого слова, то есть понять тот факт, что злой человек — это человек страдающий, НЕУРАВНОВЕШЕННЫЙ, не являющийся самим собой. В нем взяли верх те его части, которые страдают и не знают другого способа защитить себя. Чем больше СОСТРАДАНИЯ проявим мы к так называемым «злым» частям —своим и других людей. —тем скорее и вернее восстановится на нашей планете земной рай.

## **ЗЛОПАМЯТСТВО**

см. ЗЛОБА

## **ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ**

Злоупотреблять означает обманывать кого-то, пользуясь его любезностью или доверием; можно

злоупотреблять своей властью, авторитетом, влиянием, силой. Злоупотреблять чем-то означает использовать чрезмерно, избыточно, излишне. Люди злоупотребляют системой правления, своим здоровьем, сексом, застольем и т. п.

Когда человек злоупотребляет своей властью над кем-то, то есть над другими людьми, это, как правило, свидетельствует о его глубокой внутренней неуверенности в собственных СИЛАХ. И он пытается взять власть над другими. Ему может казаться, что он выиграл, но на самом деле это только мешает ему заглянуть вглубь себя, найти свои решения, быть в контакте с собственной силой и управлять *своей* жизнью.

## ЗНАНИЯ

123

Люди, страдающие от травмы ПРЕДАТЕЛЬСТВА, наиболее склонны злоупотреблять властью над другими людьми: им кажется, что если они не используют кого-то, то кто-то использует их. Злоупотребление — какое угодно, чем или кем угодно и в любой области — никогда не бывает благотворным для того, кто злоупотребляет. Поскольку человек не всегда знает о своем злоупотреблении (иногда бывает весьма неприятно знать это), то хорошим средством осознания может быть проверка с помощью близких. Кроме того, поскольку другие — это отражения того, что происходит внутри нас, человек злоупотребляет другими в такой же степени, как и самим собой. Наконец, в соответствии с ЗАКОНОМ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ, всякому, кто злоупотребляет другими, придется за это платить и считаться с последствиями: рано или поздно придут те, кто злоупотребит им, пусть в иных обстоятельствах и иным способом. Этот же закон действует и в других планах, когда злоупотребляют такими живыми существами, как минералы, растения и животные. Мы живем на Земле ради того, чтобы ценить их и учиться через них.

## ЗНАНИЕ ПОДЛИННОЕ; УМЕНИЕ

Совокупность познаний, приобретенных в контакте с действительностью в ходе повседневного опыта. Подлинное знание намного глубже, чем просто познания. *Познания* относятся к ментальному плану, тогда как *знание* — это уровень духовный. После Сократа и его знаменитого «Я знаю, что ничего не знаю» между знанием и познаниями принято делать различие. Философ Декарт говорил, что доступ к подлинному знанию возможен только через методическое сомнение во всех наших ПОЗНАНИЯХ.

Чем больше человек лелеет свои ВЕРОВАНИЯ, тем меньше у него доступа к знанию. Придет день, когда люди избавятся от ЭГО, то есть от системы верований, и тогда они будут пребывать в полном знании. **Знать означает быть уверенным, даже если не понимаешь интеллектуально.** Открываясь своей ИНТУИЦИИ — это лучшая помощь в развитии знания, то есть уверенности.

## ЗНАНИЯ

Знания есть все то, что приобретается учебой, практикой, опытом; это способность воспринимать, постигать, понимать. Многие люди обладают большим количеством знаний, пачкой дипломов и целым набором теорий; используют они их преимущественно для того, чтобы произвести впечатление или изменить других людей. Если такие интеллектуальные знания применяются именно в этом направлении, то приносят больше вреда, чем пользы. Накопление всевозможных знаний ничего не изменяет в жизни человека, разве что ласкает его ЭГО и усиливает ГОРДЫНЮ. Многие думают, что *иметь знания* — это то же самое, что и быть СОЗНАТЕЛЬНЫМ. Осознать что-то можно только тогда, когда соответствующие наши знания пройдут проверку повседневной реальностью. **Лишь через практику, воплощенную в бытие, человек преобразует свои знания в ЗНАНИЕ ПОДЛИННОЕ, т. е. УМЕНИЕ, с помощью которого постепенно вносит изменения в свою жизнь и последовательно преобразует.** Все, чему мы обучаемся, должно совершенствовать нас на уровне бытия, на уровне нашей сущности, помогать нам стать лучшими людьми и жить в любви к себе и другим людям.

124

## ИДЕАЛ; ИДЕАЛЬНЫЙ

## ИАЕАЛ; ИАЕАЛЬНЫЙ

Образец полного совершенства, отвечающий эстетическим, моральным или интеллектуальным требованиям человека или группы людей; соответствующий нашим представлениям о совершенстве; существующий только в мыслях, но не в действительности. Противоположное понятие — *реальность, реальный*.

Слово «идеал» употребляется в различных смыслах и толкуется по-разному. Когда оно служит эпитетом для описания человеческих качеств, вроде «я нашел идеального исполнителя для нашей работы», это слово можно заменить такими эквивалентами, как *пригодный, квалифицированный,*

*преданный, соответствующий, умелый.* В подобных случаях можно говорить об идеализации кого-то или чего-то.

Слово «идеал» часто используют люди с идеалистическим складом характера; обычно это заядлые ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ, которым явно недостает реализма. Они во всем хотят достигнуть совершенства. Перфекционист отличается критическим умом, у него слишком много требований даже к самому себе, он вечно недоволен. Он хочет, чтобы все было безукоризненно, без малейшего изъяна. Он идеализирует все, к чему бы ни прикоснулся. Людей он тоже склонен идеализировать, и если уж восхищается кем-нибудь, то обязательно возводит его на пьедестал. Это становится причиной многих разочарований, когда он осознает, что действительность сильно отличается от его представлений. По существу, нереально и невозможно достичь того идеала, который создает себе перфекционист.

Вполне естественно стараться совершенствовать себя изо дня в день. Но при этом предпочтительно пользоваться более подходящими словами. Например, если человек говорит: «Для меня это будет идеальная позиция», или «Идеальный вариант — сделать то-то», или «Это идеальное решение», или «Идеальное вложение денег», — это свидетельствует о его желании форсировать ход событий и действовать в нарушение собственных ПРЕДЕЛОВ, а также о слишком больших ОЖИДАНИЯХ. В подобных случаях лучше говорить: «Для меня эта позиция желательна (допустима; благоприятна; превосходна)»; такие эпитеты настраивают нас на *превосходство* — мы постоянно стремимся превзойти самих себя, не забывая при этом, что в МАТЕРИАЛЬНОМ мире совершенства не существует. Оно существует только на уровне сущности, бытия. Такой подход дает нам право быть такими, какие мы есть, принимать себя в своих пределах — и это позволяет нам постепенно становиться лучше и шаг за шагом превосходить себя.

Если ты поймашь себя на том, что слишком часто употребляешь слово «идеальный» или склонен идеализировать людей и ситуации, осознай те случаи, когда ты используешь или произносишь про себя это слово. Дай себе разрешение быть более гибким по отношению к себе и к другим. Будь уверен: искать совершенства ты будешь всегда. Даже если ты станешь более гибким, твоя природа всегда будет толкать тебя к преодолению пределов, но ты будешь не столь жестким и требовательным к самому себе. Ты сможешь быть счастливым в повседневной жизни, а не думать, что счастье возможно только в момент достижения идеала.

ИЗМЕНИТЬСЯ (желание изменить себя)

125

## ИДЕЯ

Творческая мысль, более или менее оригинальная, выработанная разумом в сфере знания, действия или художественного творчества. Другими словами, идея — это разновидность интуиции, которая возникает в уме спонтанно, без предшествующего обдумывания и анализа.

Идеи, особенно если они требуют к себе внимания, заслуживают развития. Известно, что прежде, чем что-то воплотится, это что-то должно проявиться в форме идеи. Кроме того, поскольку идеи приходят из нашего внутреннего Источника, они должны приниматься во внимание: они могут помочь реализовать определенные наши желания или послужить источником вдохновения для других людей, и даже оказать неоценимую помощь в развитии общества.

Рассмотрим в качестве примера создание этой книги. Сначала возникла ее идея. Поскольку она появилась независимо у двух человек, будущих авторов, и поскольку оказалась неотвязной, то по прошествии нескольких лет принесла свои плоды — книгу, которую ты читаешь.

У каждого бывают хорошие идеи. С другой стороны, это вовсе не значит, что все спонтанно возникшие идеи нужно немедленно осуществлять. Иногда идея требует некоторого времени на обдумывание. В других случаях предпочтительно действовать без промедления. Когда наступает подходящий момент для перехода к действию, человек улавливает это сильным внутренним чувством, — и тогда появляются новые идеи в поддержку и осуществление первой.

С идеями нужно быть осторожным, потому что стоит появиться идее, как ЭГО берет управление на себя и решает, приемлема ли она для нас. Анализировать идею — естественное желание, но анализ должен служить вопросам «когда» и «как». Если же твой интеллект вместе с твоими страхами берет верх, это означает, что решения хочет принимать ЭГО. Выход из такой ситуации заключается в проверке: как ты себя чувствуешь при мысли, что твоя идея осуществится («Если бы обстоятельства сложились идеально...» — словом, обратись к статье ЖЕЛАНИЕ). Если ты чувствуешь себя хорошо, это значит, что в один прекрасный день ты должен материализовать свою идею. Я даже советую тебе записывать идеи, потому что у них норы спонтанный,

непредсказуемый, они нередко возникают вне контекста и забываются очень легко. Уважение к своим идеям — прекрасное средство развития собственной ИНТУИЦИИ и РАЗЛИЧЕНИЯ.

### ИЗМЕНИТЬСЯ (ЖЕЛАНИЕ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ)

Когда человек говорит, что хочет изменить себя в лучшую сторону, он имеет в виду трансформацию, преобразование.

Изменить те свои стороны, которые РАССТРАИВАЮТ нас самих или огорчают близких, — вполне человеческое желание. К сожалению, люди обычно не понимают, что **чем сильнее хочешь измениться, тем меньше от этого проку**. Посмотрите на человека, у кото-

126

### ИЗНАСИЛОВАНИЕ

рого на лице появился прыщ: отчаянные усилия извести это «украшение» приводят лишь к его новому расцвету. И так во всем.

Ты, несомненно, уже пробовал кого-то изменить — и не мог не заметить, что результаты вовсе не спешат проявиться. Почему это так? Потому что человек должен пройти стадию ПРИЯТИЯ ситуации, прежде чем ТРАНСФОРМАЦИЯ станет возможной. Таков закон истинной ЛЮБВИ. Его можно выразить и так: **чем активнее отвергаешь, тем надежнее все остается на своих местах, и чем больше принимаешь, тем больше перемен**.

По-настоящему изменить себя возможно только при условии осознания того, что происходит — и что происходит не так, как следует, а затем принятия этого реального опыта — без осуждения, без критики, без обвинений. Этот опыт необходим. Он позволит тебе узнать, чего ты не хочешь, и обратиться к тому, чего ты хочешь. И лишь в результате этого безусловного принятия тающаяся в тебе божественная мудрость предоставит в твое распоряжение все необходимые средства для перемен, соответствующих твоим потребностям.

Таким образом, ты должен дать себе время на то, чтобы прийти к этому состоянию, и не силиться получить незамедлительные результаты. Не говори, что хочешь измениться; скажи вместо этого: «Я хочу улучшить и трансформировать себя». Желание измениться уже несет в себе ложку дегтя — неприятие.

### ИЗНАСИЛОВАНИЕ

см. АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

### ИЗОБИЛИЕ

Состояние изобилия означает «иметь больше, чем нужно». Для каждого отдельного человека это состояние относительно: то, что один воспринимает как изобилие, более обеспеченному может показаться бедностью. Например, зарплату 500 долларов в неделю многие сочтут очень приличным доходом, но тот, кто привык получать намного больше, с теми же 500 долларами будет испытывать настоящую нужду. Положительная сила людей второго типа, как и всякого человека, который нацелен на более высокую ступеньку денежной лестницы, заключается в том, что они обладают внутренним потенциалом, достаточным для привлечения к себе нужного количества денег и приумножения изобилия в своей жизни. То же происходит на уровне друзей, материальных вещей и даже времени. Что мешает достижению изобилия? Как правило, многочисленные ВЕРОВАНИЯ и бессознательные установки, усвоенные давно и лелеемые сегодня.

Что означает установка на принятие? Она означает: иметь чувство благодарности ко всему, что тебя окружает. Радоваться и благодарить за все, чем ты располагаешь в настоящее время во всех сферах, на всех уровнях — материальном, человеческом, любом; радоваться и благодарить — за дом, автомобиль, одежду, личные вещи, еду, друзей, семью, здоровье, время, отдых и т. д.; радоваться и благодарить... а не заикливаться на том, чего НЕДОСТАЕТ.

### ИМПУЛЬС

#### ИИ

Найди время и составь список всего, что у тебя есть. Ценить и использовать то, чем обладаешь, несравненно лучше, чем завидовать достатку других и играть роль жертвы. Радоваться за тех, кто богаче тебя, а не завидовать им исподтишка — вот еще одна благотворная внутренняя установка. Научиться всегда дарить — ради простого удовольствия ДАРИТЬ — без ожиданий — вот замечательное средство привлечь к себе изобилие.

**Чем больше отдаешь, тем больше получаешь;** это относится ко всему — деньгам, материальным благам, времени, комплиментам, услугам и т. д. Дарить — значит чувствовать, думать и верить, что обладаешь большим богатством. Как и любые другие мысли и верования, эти установки в огромной степени влияют на твою жизнь. Как следствие, изобилие у тебя всегда будет



увеличиваться. Мощнейшее средство постоянно привлекать к себе изобилие заключается в том, чтобы воспитать в себе установку на ПРОЦВЕТЕНИЕ — и, конечно же, использовать свою великую ТВОРЧЕСКУЮ СПОСОБНОСТЬ ПРОЯВЛЯТЬ то, чего ты хочешь.

### **ИМИТИРОВАТЬ**

Пытаться воспроизвести, скопировать; делать как кто-то другой. Действовать подобно человеку, которого мы идеализируем, либо просто с целью передразнить, рассмешить.

Имитация противоположна творчеству в том смысле, что она идет не от себя. Она может сослужить хорошую службу на первом этапе, когда мы, например, ВОСХИЩАЕМСЯ кем-то и, глядя на него, развиваем собственные таланты; однако каждому из нас надлежит следовать собственным путем, плыть собственным курсом, отправляться в собственный полет.

Используя свои таланты, делая то, что исходит от тебя самого, ты даешь жизнь собственной творческой способности, собственной ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ.

### **ИМПУЛЬС**

Сила, влечение, понуждающие к действию; первопричина, выводящая из латентного, аморфного состояния и толкающая к движению.

Импульс — это толчок: человека словно толкнули в спину, он испытывает нечто вроде шока, удара. Импульс может идти изнутри или извне — под ВЛИЯНИЕМ слова, поступка, книги, курсов, события. Как правило, люди импульсивные не размышляют. Если ты находишь у себя эти признаки, тебе необходимо научиться быть бдительным во время появления твоих импульсов. Откуда они идут — от твоей интуиции, от потребностей твоей сущности, или возникают под влиянием страхов, нехватки чего-то? Быть импульсивным может быть хорошо, но может быть и плохо. Все зависит от мотивации и последствий. Ты научишься различать это по тому, как будешь себя чувствовать в результате.

### **ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ**

#### **ИНАИВИДУАЛЬНОСТЬ**

Согласно словарям, это то, что составляет сущность человека, неповторимость его личности. С помощью индивидуальности наше **Я ЕСМЬ** выражает себя на этой планете. А то, что я *есмь*, представляет себя неделимым.

Таким образом, индивидуальность присутствует уже на уровне *бытия*. Чтобы восстановить контакт с ней, необходимо оставаться самим собой при любых обстоятельствах и не применять никаких средств, пытаясь стать таким, каким, как нам кажется, хотят видеть нас другие. В последнем случае мы развиваем в себе ЛИЧНОСТЬ, а не *индивидуальность*.

Современные молодые люди, демонстрируя, иногда к великому отчаянию родителей, вызывающие одежды, прически, поведение, провозглашают огромное желание дать волю своей индивидуальности. Это специфически молодежный способ проявить себя и выразить свои идеи: «На помощь! Я не хочу быть таким, как взрослые. Я хочу быть просто самим собой». С другой стороны, поскольку они действуют в порядке *реакции*, это означает, что они по-настоящему не знают, кто они. Они еще только ищут.

Чем больше ты о-СОЗНАЁШЬ собственную индивидуальность, чем лучше изучаешь себя, слушая свои истинные ПОТРЕБНОСТИ, тем больше позволяешь себе быть самим собой. По мере того как твой путь проясняется, тебе становится все легче распознавать и развивать свои скрытые возможности.

### **ИНТЕЛЛЕКТ**

Способность вырабатывать и улавливать понятия. Интеллект, часто называемый также «низшей ментальностью» человека, — это наша способность запоминать информацию, анализировать, рассуждать и организовывать.

Интеллект состоит только из памяти и для нормального функционирования требует энергии ТЕЛА МЕНТАЛЬНОГО. Человеческий интеллект не может знать истинных потребностей сущности. Он был создан как служебный инструмент для СУЩНОСТИ. К сожалению, с течением времени человек забыл о правильном использовании интеллекта и развивает с его помощью непомерное ЭГО, которое захватило над ним власть и принимает за него большую часть жизненно важных решений.

В этой книге проводится четкое различие между интеллектом и РАЗУМОМ. Это действительно важно — знать, что тобой управляет: интеллект или разум? Интеллект, ничего иного, кроме памяти, собой не представляющий, всегда привязан к прошлому и поэтому не в состоянии понять твои потребности настоящего мгновения, тогда как разум только в НАСТОЯЩЕЕ МГНОВЕНИЕ и проявляется. Когда ты направляешь свой интеллект, то есть память о прошлом, на службу

потребностям твоей сущности, твоя ментальная сфера вполне уравновешена. В противном случае интеллект начинает добавлять силы твоему эго. Хотя наш интеллект представляет незаменимый инструмент при обучении и как справочное пособие, мы должны больше обращаться к нашему разуму и ограничивать власть интеллекта.

ИНТИГИВЫП

»<,7

## **ИНТИМНОЕ**

То, что хранится в самой глубине души человеческого существа.

Интимные отношения между двумя людьми означают, что каждый открывается другому, давая возможность познать себя полностью, и каждый становится для другого источником перемен и совершенствования. Истинно интимные отношения — не важно, между кем — складываются тогда, когда два человека способны довериться друг другу, раскрыть самое потаенное, поделиться секретами, не боясь осуждения.

В интимных отношениях нет нужды устанавливать над собой цензуру, поскольку у нас есть **ДОВЕРИЕ**: мы уверены, что партнер слушает нас поистине сердцем. Интимность — это гораздо больше, чем сексуальные отношения. Два человека могут быть интимно близкими и без сексуальных отношений, как это и бывает у настоящих, верных друзей, и наоборот, можно практиковать сексуальные отношения безо всякой интимности. Кроме того, истинная интимность оказывается невозможной без **ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**.

Главные факторы, препятствующие расцвету настоящих, глубоких и искренних интимных отношений между партнерами, — гордыня, зависимость, собственническое отношение (в форме ревности) и властность, вытекающая из неразрешенного или незавершенного **ЭДИПОВА КОМПЛЕКСА**.

Как добиться длительной и глубокой интимности в **СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ** или в дружбе? Нужно учиться любить, принимать другого и самого себя; давать себе необходимое пространство и право быть тем, кем ты являешься сейчас, зная в то же время, что все преходяще; выражать свои желания и давать друг другу советы без **ОЖИДАНИЙ**; учиться принимать обязательства в своем сердце и устанавливать с партнером отношения единомышленников и сотрудников; учиться **СЛУШАТЬ** и **ОБЩАТЬСЯ**; признавать также, что мы растем через наши различия. Словом, между супругами будут чудесные отношения, когда глубокая интимность сочетается с гармоничной сексуальностью.

## **ИНТРОВЕРТ**

Человек, обращенный к своему «я», к внутреннему миру. Интерес к себе; сосредоточенность на себе.

Человек с интровертной натурой неразговорчив и склонен к замкнутости. Он не любит выставлять себя напоказ, предпочитая не обнаруживать и ни с кем не делить своих чувств и эмоций, даже когда ему приходится трудно. Интровертный характер часто бывает у **РОБКИХ** людей; они избегают многолюдных собраний и внимательных глаз. Вместе с тем некоторые из них, интровертные в коллективе, становятся экстравертами наедине с избранным человеком.

В том, что человек интровертен, нет ничего ни плохого, ни хорошего. С другой стороны, важно не подавлять то, что переживаешь. Интровертный человек может легче справляться со своими эмоциями, страхами и фрустрациями, чем **ЭКСТРАВЕРТНЫЙ**, которому очень важно с кем-то поговорить о них. Если интроверт успешно проходит процесс при-

5 Большая энциклопедия Сущности

ятия без чьей-либо помощи, значит, интровертность ему не вредит. Если же он склонен накапливать и подавлять свои эмоции вплоть до злобы, эта черта характера приносит ему много неприятностей.

Интроверт не может перевоспитаться в экстраверта, и наоборот. С другой стороны, интроверт может постепенно научиться — если он этого хочет — выражать то, что переживает. Именно это я ему и рекомендую, особенно в тех ситуациях, которые ему труднее всего пережить. Намного легче становится, если есть с кем поговорить: восприятие событий другим человеком помогает быстрее найти правильное решение. Не следует думать, что интроверт **ХОЛОДЕН** или **БЕЗРАЗЛИЧЕН**; он переживает не меньше, чем экстраверт. Просто он иной, отличный от других, а всякое отличие должно быть принято, прежде чем его можно будет **ТРАНСФОРМИРОВАТЬ**.

## **ИНТРОСПЕКЦИЯ**

Наблюдение за состоянием собственного сознания и своей внутренней жизни; анализ собственных чувств и мотиваций.

Заняться интроспекцией означает остановиться и успокоиться, а затем как следует рассмотреть и

почувствовать, что происходит в собственной душе.

Минуты интроспекции важны и необходимы в тех случаях, когда мы хотим восстановить в себе мир, гармонию, спокойствие, услышать собственные потребности, обратиться лицом к своим проблемам, чтобы найти для них решение. Прежде чем лечь спать, очень полезно провести РЕТРОСПЕКЦИЮ прожитого дня: это способствует НАБЛЮДЕНИЮ себя и в результате более адекватным и нужным переменам и перестройкам в нашей жизни. Это — дело нашего внутреннего благополучия.

## **ИНТУИЦИЯ**

Уверенность, прямое, четкое и немедленное познание истины без помощи рассуждений. Интуиция — это божественное вдохновение, приходящее от нашего СВЕРХСОЗНАНИЯ, нашего БОГА ВНУТРЕННЕГО.

Интуиция находится за пределами наших пяти чувств; ее даже называют шестым чувством. Она не связана с нашим эмоциональным или ментальным телом: это мгновенное подлинное ЗНАНИЕ. Поэтому тем, кто не привык к ней прислушиваться, очень трудно отличить ее от ментальной деятельности.

Интуиция проявляется различными способами: это может быть едва слышный внутренний голос или спонтанно возникший образ, неожиданная идея, приходящая на ум и воспринимаемая как гениальная, внезапное и необъяснимое желание что-то сделать именно так, а не иначе. Эта информация всегда оказывается полезной в настоящем и может вдохновлять на будущее. Она не вызывает никакого беспокойства — наоборот, направляет нас, служит нашему творчеству, выживанию, поиску. Она даже может стать связующим звеном между нашей ДУШОЙ и нашими НАСТАВНИКАМИ СВЫШЕ.

## **ЮИ ИУИИ**

i\*J K

Когда ты слушаешь интуицию, ты сосредоточен и подключен к своему внутреннему источнику. Ты испытываешь полноту сил и огромное доверие. От избытка внутренней энергии у тебя возникает ощущение, что нет ничего невозможного. Ты решителен и уверен, ты открыт и готов идти на новые опыты, потому что они кажутся тебе гениальными. Ты окрылен и не сомневаешься в удаче, хотя не смог бы сказать, откуда у тебя такая уверенность и настойчивость. Ты уверен, несмотря даже на то, что не знаешь, куда приведет тебя новая идея.

Вместе с тем ничто не мешает тебе использовать свой ИНТЕЛЛЕКТ, свои знания, чтобы достигнуть того, на что вдохновляет тебя интуиция. Если у тебя есть превосходная идея, это еще не значит, что она должна тут же материализоваться. Интуиция должна принимать помощь и от твоей рациональной части. Так происходит гармонизация МУЖСКОГО и ЖЕНСКОГО начал.

Если же верх берет ЭГО, оно анализирует подсказку твоей интуиции и находит, что идея плоха. В результате ты блокируешь интуицию. Отказавшись следовать ей, ты реализуешь то, что для тебя неблагоприятно, и проявляется это в заметном снижении энергии, чувстве дискомфорта и бессилия. У тебя появляется чувство, будто ты движешься к цели не быстрее, чем растет растение. Увы, большинство людей сегодня не в состоянии довериться своей интуиции. Сколько раз приходилось тебе злиться на себя и говорить: «Я должен был принять первую мысль и последовать моей интуиции»? Человек слишком привязан к своим устаревшим схемам мышления, и они диктуют ему линию поведения; потому-то и трудно различить голос интуиции среди множества других (ментальных) голосов, которые тоже хотят выразить себя и выиграть спор — например, голоса наших страхов, сомнений, нашего представления о добре и зле, наших ВЕРОВАНИЙ и ЦЕННОСТЕЙ. Отсюда понятно, как важно научиться слушать свою интуицию.

Помни: все, что приходит спонтанно, является плодом интуиции. Вполне нормальная человеческая реакция — анализировать затем ее подсказки. Будь, однако, бдителен и следи за тем, чтобы этот анализ отвечал на вопросы «как» и «когда», а не разрушал идею, поданную интуицией.

Придет день, когда ты больше не будешь допытываться у себя, о чем это ты думаешь, что чувствуешь и что видишь, а просто станешь наблюдать, зная, что все это идет от твоей сущности. Вот тогда ты сможешь сказать, что осознаешь свою интуицию. Более того, ты научишься узнавать ее по тому, как она, появившись, соединяет тебя с твоим могуществом и при этом не вызывает ни малейшего страха или беспокойства. Интуиция никогда не может причинить вреда. На самом деле, когда человек подключен к своей интуиции, он не может ошибиться, потому что он ПОДКЛЮЧЕН к всеобъемлющему видению Всего.

5\*

ИНЦЕСТ

## ИНЦЕСТ

Действия *сексуального характера*, в которых участвуют ребенок и взрослый, причем последний несет ответственность и связан с ребенком родственными или семейными отношениями.

«Сексуальный характер» означает, что инцест может совершаться в форме прикосновений, взглядов, мастурбации и реже — в виде завершённого полового акта. Инцест до сих пор является темой запретной и очень сложной и может оказаться чрезвычайно болезненным опытом для участников. Известно, что 80-85 % случаев инцеста происходят между отцом и дочерью, поэтому здесь мы будем обсуждать именно такие факты. Случаи инцеста не становятся реже, — наоборот, в наше время они фиксируются все чаще.

Для того чтобы понять некоторые формы поведения, необходимо заглянуть в глубину вещей, минуя внешнюю видимость и физические действия. Необходимо **принять тот факт, что все мы — души, пришедшие на Землю в человеческой форме, чтобы разобраться с некоторыми травмами, и что силой вибраций мы притягиваемся к определенному типу личности, чтобы выполнить свой процесс ПРИЯТИЯ в порядке опыта на этой планете.**

С точки зрения психологии, причиной инцеста, как правило, является незавершённый ЭДИПОВ КОМПЛЕКС, то есть влечение между отцом и дочерью. Рассмотрим сначала, что происходит со *склонным к инцесту мужчиной*. С самого раннего детства он чувствовал недостаток внимания и ласки со стороны родителей, а также не получил сексуального воспитания. Высока вероятность, что и он в детстве пережил АГРЕССИЮ сексуального характера, так что у него осталось смешанное представление о нежности, привязанности и сексуальности. Как следствие, он вырос неуравновешенным в плане эмоциональном и незрелым в плане сексуальном.

Поскольку самые сильные его страдания были вызваны отсутствием ласки и тепла, прежде всего со стороны матери, безразличие которой он воспринимал особенно болезненно, со временем он стал чувствовать себя жертвой женщин вообще. Он мог, например, чувствовать, что им манипулируют его старшая сестра, тетка, бабушка, гувернантка и что он бессилен против них. Он боялся их, он был самого низкого мнения о самом себе — и не мог с этим ничего поделать. Этот страдающий ребенок с неудовлетворенной жадью мести женщинам так и остался в его подсознании.

Став взрослым, этот мужчина испытывает трудности в общении, поскольку боится быть отвергнутым. Он вообще чувствует себя второсортным, отвергнутым в самом своем существовании. Это чувство устойчиво, он испытывает его даже с супругой и даже в том случае, если она вовсе не отвергает его и не доминирует в семье. Он считает себя неполноценным в роли отца, думает, что жена его контролирует, и не чувствует никакого права принимать семейные решения. При таком образе мыслей он оказывается проигравшим в супружеской паре. Чтобы заглушить страдания, он ищет спасения в спиртном, наркотиках или иной ЗАВИСИМОСТИ. В состоянии опьянения он становится властным, стараясь убедить самого себя, что он «силен», но в промежутках между запоями — сама робость и сдержанность.

## ИНЦЕСТ

133

Когда он совершает инцест, ему кажется, что он обретает власть, контроль над кем-то, и это дает временное ощущение могущества и важности. Таков его способ (обычно бессознательный) отомстить своей жене и матери: он овладевает собственной дочерью. У такого отца очень сильное влечение к дочери, он не может контролировать себя. Каждый раз он говорит себе, что делает это в последний раз, но сдержаться не способен, как и пьяница, дающий клятву, что пьет последний стакан. При этом он любит свою дочь и не желает ей зла.

Такой мужчина редко действует насильно, предпочитая убеждение или шантаж. В глубине души ему очень хотелось бы кому-то довериться, но он на это не способен. Он испытывает стыд, чувство вины, считает себя недостойным, непонятым, несостоявшимся. Застигнутый с поличным, он обычно сразу же все отрицает или сваливает вину на других, на дочь или на обстоятельства.

Что же касается *жертвы инцеста*, то она, как сказано выше, испытывала притяжение — как душа — к мужчине именно с таким типом поведения и такой травмой. Это происходит преимущественно потому, что им обоим предстоит разобраться с одинаковыми проблемами, чтобы когда-то преодолеть этот тяжкий опыт. Обычно их общей ТРАВМОЙ является травма ОТВЕРГНУТОГО, ПРЕДАТЕЛЬСТВА или УНИЖЕНИЯ. В частности, девочка страдает от той же эмоциональной холодности, что и отец. Известно, что уже в очень раннем возрасте, когда развивается эдипов комплекс, маленькая девочка усиленно добивается папиного внимания и ласки. Между ними возникает сильное естественное влечение, и ребенок получает большое

удовольствие от того, что всевозможными способами «соблазняет» отца. Эту фазу переживают все дети по отношению к родителю противоположного пола, но в различной степени. Ребенок не ищет сексуальных приключений, он хочет, главным образом, ласки и внимания. [Понятно, что уравновешенный сексуально зрелый взрослый человек не станет пользоваться этой детской фазой, вполне естественной для всякого человеческого существа. Если разумный отец почувствует физическое влечение к дочери, он сумеет совладать со своими импульсами и даже сможет поговорить об этом с женой или с кем-то еще.]

Как правило, девочка злится на мать за то, что та не обращает внимания на происходящее. Даже если мать делает вид, что ничего не видит и не знает, дочь поймет, что это неправда. Кроме того, большинство жен склонных к инцесту мужчин в свое время тоже пережили инцест. Мать может просто бояться последствий, если она поставит в известность власти. Все знают, что в таких случаях отца чаще всего отправляют в тюрьму, а это означав! серьезные затруднения для матери и семьи. К тому же дочь озлобится на мать, разбившую семью, потому что в глубине души любит отца. В этой тяжелой ситуации ребенка терзают противоречивые чувства. Одна часть такой девочки хотела бы и дальше быть привязанной к отцу, хотя характер его внимания не соответствует ее истинным желаниям. Более того чисто психологически ребенок склонен сочувствовать тому из родителей, кто оказывает? в проигрыше. Другая часть детской души стыдится и чувствует себя виноватой перед матерью. Ту часть, которая желает получать ласку от отца, труднее всего принять и признать.

Вот *типичный портрет ребенка, который переживает инцест*. Это описание поможет более достоверно оценить ситуацию, если возникли сомнения относительно поведения девочки. Девочка часто чувствует усталость, у нее бывают боли в животе, иногда рвота, она отказывается от еды, боится засыпать, ей хочется спать одетой, ночью ей снятся кошмары, она мочится в постель, в школе невеселая, ей трудно сосредоточиться, плохо учится, теряет творческие способности, ни с кем не играет, замыкается в себе, уединяется и т. п. Призыв о помощи раздается тогда, когда мать собирается куда-нибудь уйти: «Мама, возьми меня с собой, не оставляй меня с папой».

Я не хочу, однако, сказать, что один или два перечисленных признака являются доказательством инцеста. Но если многие из них повторяются регулярно, это может означать, что ребенок переживает инцест.

Девочка может отказаться говорить — обычно от страха или стыда; кроме того, отец мог угрожать ей или запугивать различными способами. Поэтому здесь необходима деликатность, ведь за несколько лет у ребенка развивается защитный панцирь и вместе с тем — сильное чувство стыда и вины. Очень важно вызвать ее на разговор таким образом, чтобы это не было похоже на допрос. Ей можно сказать, например: «Я замечаю, что ты стала другой, не такой, как прежде. Может, расскажешь мне, что происходит?» Возможно, ребенок будет отнекиваться, но к этому разговору нужно вернуться позже: «Ты знаешь, мне все же кажется, что кто-то тебя обижает. Может такое быть? Я только хочу тебе сказать, что у каждого бывают случаи, о которых трудно говорить: человек страдает, а рассказать стыдится». После этого, не настаивая, нужно внимательно следить за девочкой, за ее поведением, словами и поступками.

А как описать *женщину, которую притягивает к себе склонный к инцесту мужчина*?

Точно так же как мужчина и ребенок, эта женщина сильно неуравновешенна на эмоциональном уровне. Она переживает те же страхи, что и ее супруг, поэтому боится даже подумать о том, чтобы обратиться к властям. Она зависима от мужа, ей трудно принимать решения, она не смеет куда-нибудь пойти из дому. Даже если она догадывается, что между дочерью и мужем что-то происходит, то предпочитает ничего не видеть, не знать, лишь бы не оказаться лицом к лицу с правдой. Свои внутренние страдания и чувство вины она подавляет. Не менее вероятно, что и она пережила в детстве сексуальные злоупотребления. Поэтому ей очень трудно защищать дочь, ведь и саму ее в детстве никто не защитил, и она не знала тогда, что делать. Хуже того, эта ситуация будит в ней слишком тяжелые воспоминания, которые она всеми силами старается забыть. И обычно бывает так, что когда ребенок пытается рассказать ей, что происходит, мать отказывается верить, игнорирует слова дочери и даже может ее обвинить: «Ты сама виновата! Перестань липнуть к отцу. Посмотри, как ты одеваешься и как ведешь себя. Сама виновата!» Чем упорнее мать отворачивается от происходящего, тем сильнее ее страх и собственные страдания.

Заметим, что между этими тремя людьми существует множество связей. Для того чтобы объяснить ситуацию и преодолеть свой мучительный опыт, все трое должны принять идею, что с духовной точки зрения ничто не происходит случайно. Все в жизни связано. Они должны понять, что их души для того и сошлись вместе, чтобы помочь друг другу

уладить общие проблемы, исцелить одинаковые травмы. **Принять и признать, что каждый человек всегда притягивает к себе тех, кто ему нужен для его развития, — это всегда отчет трудный опыт.** Когда человек принимает на себя полную ответственность за все, что с ним происходит, ему становится намного легче пройти свой процесс притягивания и прощения и освободиться от своих травм.

Я настоятельно рекомендую всем причастным к инцесту лицам обращаться за психологической помощью, но при этом не забывать о глубокой внутренней работе и о своей ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Самое сильное средство — если бы родители и ребенок смогли поговорить втроем, совершенно откровенно, без каких бы то ни было обвинений; наоборот должно быть максимальное сострадание и сочувствие друг другу — каждый должен ощутить боль другого и принять свою ответственность. Такая открытость и взгляд на ситуации глазами другого позволят полностью изменить восприятие инцидента.

Когда каждый из троих сумеет почувствовать и понять пережитые — и еще не пережитые — страдания, начнется большая работа ПРОЩЕНИЯ и ПРИМИРЕНИЯ. Кроме того каждый должен дать себе право на свои прошлые действия, обусловленные тем, что страх и слабости взяли верх. В конечном счете этим людям необходимо дать себе право быть людьми. Истинное прощение является самым могучим средством для того, чтобы остановить колесо КАРМЫ; это позволит вступить на путь любви и счастья и изменить свою жизнь к лучшему.

## ИСКРЕННОСТЬ

см НАСТОЯЩЕЕ

## ИСПЫТАНИЕ

см. ТРУДНОСТЬ и ПРЕПЯТСТВИЕ

## ИСТИНА

Соответствие закону, принципу, известному или неизвестному людям. Принцип является истинным, когда он доказан научно или всеобщей практикой.

*Научно* доказано, что все мы — существа уникальные; это бесспорно подтверждают тесты на ДНК, носители генетической информации. *Всеобщей практикой* доказано, что ненависть, которую разжигают мысли о мести или соответствующие действия, подтачивают человека изнутри, разрушает его тело и дух и может привести к тяжелым заболеваниям. Эта истина является следствием универсального космического ЗАКОНА. Не важно, верит ли человек в принципы истины, они существуют и порождают определенные последствия.

С другой стороны, истина каждого отдельного человека (правда) оказывается относительной, поскольку отражает его ментальные представления. Эти представления каждый создает для себя в соответствии со своими восприятиями, а также системой ценностей и верований. **Истина становится такой, какой мы ее создаем, когда принимаем решение, во что-то верить.** А поскольку ВЕРОВАНИЯ в ходе развития индивида изменяются, сама истина трансформируется соответственно этому развитию. Каждый новый опыт становится

## ИЮ

## КАПРИЗ

становится новым уроком, воздействующим на его систему верований, то есть его новой *истиной*.

ЭТО каждого человека убеждено, что только оно владеет истиной, и стремится навязать ее другим. Поэтому, вместо попыток изменить других людей, манипулировать ими или контролировать их, разумнее принимать их такими, какие они есть со своей истиной. В этом случае общение становится намного более здоровым, конструктивным и приятным — все чувствуют себя уважаемыми людьми. Если человек уверен, что обладает истиной, пусть обладает и наслаждается ею, пока скоро она ему мила. Он может даже заниматься ее распространением, но должен помнить, что никто не обязан разделять эту истину. Только наш БОГ ВНУТРЕННИЙ хранит истину, существенно важную для нас. Он точно знает, что нам необходимо. Это никак не мешает нам слушать других и учиться у них. Они могут помочь нашему пробуждению. При этом необходимо пользоваться своей способностью к различению и проводить внутреннюю проверку (хорошо ли я чувствую себя с этой новинкой?), прежде чем принимать нечто за новую истину.

## КАПРИЗ

Внезапное, неосмысленное желание или требование; неожиданное, преходящее влечение к чему-то или кому-то, основанное на фантазии или настроении.

Каприз — это когда человеку захотелось чего-то спонтанно, независимо от того, существует ли в этом реальная потребность. Поскольку каприз не поддерживается ни настоящей ПОТРЕБНОСТЬЮ, ни глубоким и длительным ЖЕЛАНИЕМ, то, удовлетворив этот каприз,

человек быстро охладевает, забывает о нем и уже хочет чего-то другого. В конце концов он начинает просто путаться в своих желаниях. Такую личность квалифицируют как капризную и вечно неудовлетворенную. Подобный характер достаточно неприятен для окружающих, но и его обладателю не легче. Капризы свидетельствуют о том, что человек внутренне неустойчив и что ему очень трудно принимать самого себя. Этот человек страдает от глубокой внутренней пустоты. Поэтому он и ищет хоть чего-нибудь, что принесло бы ему на время ощущение радости, опьянения или полноты.

Вместе с тем каприз — понятие относительное: то, что для одного выглядит капризом, для другого может представлять реальную потребность. Скажем, тебе захотелось купить новую, более просторную и роскошную машину, хотя твоя нынешняя машина в полном порядке. Здесь важно понять МОТИВАЦИЮ — откуда это внезапное желание поменять машину. Чтобы осознать это, задай себе такой вопрос: «В чем это поможет мне на уровне моего **бытия**?» Ответы могут быть такого рода: «Это поможет мне **пребывать** в большем комфорте, **быть** более уверенным, потому что я буду знать, что способен себя обеспечить, то есть **быть** в контакте с моими творческими способностями, и, кроме того, я буду чувствовать себя более свободным». Всякий выбор, если он приносит тебе душевное спокойствие и внутреннее благополучие, благотворен для тебя.

Если ты ловишь себя на капризном поведении, необходимо избежать чувства вины, а для этого позволить себе пока быть капризным. Составь БАЛАНС всего, что тебе приносит твое капризное поведение, что в нем есть хорошего и что — неприятного. В общем, осо-

**КАРМА**

137

знай последствия этой привычки. После этого положение вещей начнет постепенно изменяться. Научись также осознавать свою значимость, делай себе комплименты, принимай себя в присущем тебе способе бытия. Со временем ты восстановишь определенную устойчивость, и твои действия будут больше соответствовать потребностям твоей сущности.

**КАРМА**

Это САНСКРИТСКОЕ слово выражает центральную догму индуистской религии, согласно которой судьба всякого живого существа предопределена совокупностью его действий и предыдущих жизней.

Независимо от того, верит ли человек в принцип ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ, в глубине души каждый человек обычно знает, что пожинает он то, что посеял. Все мысли и намерения, скрывающиеся за нашими делами, производят эффект бумеранга, который возвращается к нам в этой жизни или в одном из следующих воплощений. Каждое НАМЕРЕНИЕ, каждое действие определяет события нашего будущего.

Слово «карма» означает дело, свершение, но отнюдь не наказание. Мы все чаще слышим замечания вроде «Не знаю, за какие прошлые дела на меня такая напасть. Видно, таковг моя карма». За этими словами слышится как бы жалоба на тяжкое бремя; кроме того, в них есть пренебрежительный оттенок. Те, кто так понимает карму, не знают, что она очеш тесно связана с ЗАКОНОМ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ. В карме как таковой нет ничего отрицательного, и к морали она не имеет никакого отношения. Вселенная не судит. Наоборот, она в высшей мере справедлива. В каждом человеческом существовании карм; представляет либо вознаграждение, либо уплату долга.

Карма существует для того, чтобы учить человечество ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Если при чине не соответствует следствие, возникает энергетический дисбаланс. Карма — это то что позволяет энергии обрести равновесие.

Значительная часть того, что мы называем «кармой», выбирается еще до рождения. В мир душ мы точно знаем, какой опыт должна прожить наша душа в материальном мире, чтоб! в дальнейшем не знать других опытов, кроме безусловной любви, то есть полного ПРИ ЯТИЯ. Каждому из нас остается только решить, сколько времени и сколько жизней ему понадобится, чтобы достичь этого состояния. До тех пор, пока будет неравновесие, наг придется снова и снова перевоплощаться. Равновесие наступит лишь в тот момент, когд мы примем на себя ответственность и начнем понимать РАЗУМОМ, а не ИНТЕЛ ЛЕКТОМ.

В конечном счете карма каждого человека — это баланс его опытов. Своя карма есть каждой семьи, у каждого народа и расы, у каждой религии и страны, а также у планет: Земля (ГАЙЯ) как живой сущности. Поскольку Вселенная образует единое целое, все ми связаны друг с другом коллективным СОЗНАНИЕМ. Вот почему для человеческих с) ществ так важно любить друг друга и помогать друг другу; мы должны жить не только ЛЮБВИ, но также в РАЗУМЕ.

**КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ**  
**КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ**  
 см. СОЗНАНИЕ КОЛЛЕКТИВНОЕ  
**КОНСТАТИРОВАТЬ**

Это слово соответствует понятиям НАБЛЮДАТЬ, узнавать, замечать, записывать; это очень важное умение, когда учишься приятию, то есть истинной ЛЮБВИ. Когда констатируешь — не судишь. Просто узнаёшь и отмечаешь, что происходит что-то приятное или неприятное. И не более того. Умение констатировать очень помогает видеть факты такими, какие они есть, а не через наши фильтры — страхи и верования.

**КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ И НАД ДРУГИМИ**

Контролировать себя или кого-то означает употреблять некоторую власть, наблюдать, быть настороже.

Контроль — это желание доминировать, проверять, чтобы твои решения выполнялись любой ценой, даже если другие с ними не согласны. Это желание всем *управлять* по-своему, стремясь к тому, чтобы результаты соответствовали твоим желаниям, капризам и верованиям. В общем, это когда пытаешься всеми мыслимыми способами всеми и вся манипулировать.

За контролем всегда скрывается страх за себя. Например, женщина, контролирующая все, что съедает ее муж, может думать, что делает это ради его блага, его здоровья. На самом же деле мотивация у нее иная: она опасается, что если он заболеет, то не сможет работать; или что другие люди могут счесть ее плохой женой; или же она просто считает уход и присмотр за мужем своей обязанностью. Другой пример: отец контролирует время ухода и возвращения дочери-подростка и утверждает, что боится за нее. Истинной же причиной его скрытого страха является опасение, что его сочтут недостаточно ОТВЕТСТВЕННЫМ родителем; возможно также, что до ее возвращения он не может уснуть из-за собственных неуправляемых страхов.

Стремясь все контролировать, человек надеется установить власть над другими, но происходит обратное. Он только связывает себя такими действиями, боится доверяться или поручать выполнение важных работ подчиненным.

Самоконтроль практикуется в тех случаях, когда человек действует наперекор собственным желаниям. Он создает напряжение в своем теле, и в какой-то момент тело не выдерживает. Человек хочет отдыхать все выходные, но его «рассудительная» часть запрещает ему это делать, потому что его ждет куча работы. Он садится за работу, и в теле его начинает нарастать напряжение: он сдерживает свое желание, отвечающее реальной потребности. Если он не уступит этому желанию, тело станет периодически посылать ему сообщения, с каждым разом все более серьезные, вплоть до последнего момента выбора: либо он прекращает работу, либо заболеет. Самое печальное то, что чем сильнее этот человек сдерживает и контролирует себя, подавляя эмоции и отгораживаясь от собственной чувствительности и естественных желаний, тем скорее он потеряет контроль над собой.

**КОНФЛИКТ**

Кто-то контролирует свой гнев, кто-то — слезы, еще кто-то — свои слова; но все они закончат тем, что так или иначе утратят этот контроль. Человеческое существо имеет психологические пределы и не может контролировать себя бесконечно. Достигнув своих ПРЕДЕЛОВ, человек прекращает борьбу.

За контролем над собой тоже таится страх, независимо от того, сознает ли человек свой контроль. Например, когда кто-то контролирует себя, не позволяя себе съесть десерт, причиной этого может быть боязнь зависимости и ожирения. Кончается тем, что этот человек теряет контроль и съедает в три раза больше, чем это необходимо. Или же теряет контроль в какой-то другой сфере. Знай также, что самоконтроль требует очень больших усилий и энергии. Вообрази, сколько нужно энергии, если у человека есть семья, работа, много друзей и знакомых — и всюду и все он хочет контролировать!

Для того чтобы перестать себя контролировать, попрактикуйся с другими. Каким образом? Уважай себя, ОТПУСТИ СИТУАЦИЮ и прислушайся к собственным потребностям; ПРИНИМАЙ себя таким, какой ты есть, и больше ДОВЕРЯЙ СЕБЕ. И чем лучше это будет у тебя получаться, чем меньше ты станешь контролировать себя, тем проще тебе будет это делать и с другими. Ты сможешь делегировать свою власть и уступать необходимое пространство другим — пусть они развиваются свободно, уважая, в свою очередь, и твое пространство. Ты сможешь



позволить им жить так, как они сами выберут, даже если ты с их выбором не согласен. С другой стороны, если, несмотря на все твои благие намерения, ты замечаешь за собой склонность к контролю — дай себе на него право. Временно Признай, что твои пределы и твои страхи все еще сильнее тебя и что ты вынужден и\ уступать.

Придет день, когда тебе надоест все контролировать, когда ты устанешь от неизменнскверных последствий контроля, и тогда ты решишь быть самим собой и другим тож( предоставишь просто быть. Конечно, это потребует снисхождения и терпимости, на этс нужно настроиться. Чудесная вещь — понять, что за внутренней трансформацией следую' трансформации физические. При этом человек испытывает чувство огромной свободы величайшего уважения и полного физического благополучия\*.

## КОНФЛИКТ

Интенсивное противостояние чувств, мнений, интересов или мотиваций между двумя ил) более участниками, каждый из которых стремится отстоять свою правоту. Конфликт воз никает на почве отношений с позиции силы; такая позиция порождает несогласие, про тиворечия и эмоции. Противоположностью конфликта являются согласие, союз, мир гармония.

Есть разница между конфликтом и ДИЛЕММОЙ (ситуацией, когда мы должны выби рат одну из двух или более возможностей). Конфликт всегда агрессивен, поскольку обе сто роны противостоят друг другу и искренне считают себя правыми. Конфликты возникаю не только на персональном уровне; бывают конфликты семейные, профессиональные

\* Более подробно об этом см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой.* «София», Кис: 2002.

## 14U

## КОНФЛИКТ

социальные. Примеры: конфликт интересов, личностей, денежный конфликт, конфликт по поводу наследства, конфликт различных ценностей и т. д. Конфликты являются источниками серьезных раздоров и войн.

**Все внешние конфликты — это отражения переживаемых людьми конфликтов внутренних, то есть конфликтов между различными частями души, или внутренними ЛИЧНОСТЯМИ.**

Конфликты с другими людьми вспыхивают для того, чтобы помочь нам осознать наши собственные внутренние конфликты. Это означает, что мы всегда конфликтует с самими собой, а не с другими людьми. Действительно, все, что заставляет нас реагировать, вызывает в нас эмоции, злит и расстраивает в других людях, — все это представляет части нас самих, те части нашей личности, которые мы отказываемся видеть, поскольку не принимаем их. Это одна из причин того, почему мы часто возражаем, отворачиваемся и уклоняемся от них — вместо того чтобы обернуться к ним лицом и разобраться с ними. И чем упорнее мы отталкиваем эти части нашей личности, тем настойчивее и с тем большей энергией они возвращаются к нам по ЗАКОНУ ПРИТЯЖЕНИЯ; мы постоянно притягиваем к себе те ситуации и тех личностей, которые в конце концов помогут нам безусловно принять все эти части нашей души.

Конфликты с близкими переживать труднее, чем с чужими людьми, потому что при этом затрагиваются самые глубокие и самые чувствительные душевные ТРАВМЫ. Чем серьезнее конфликт, чем труднее с ним справиться, тем больше страданий он приносит, поскольку связан с тяжелой травмой. В зависимости от перенесенных травм и от силы страданий, все мы по-разному переживаем наши конфликты. Одни люди взрываются сразу, другие сдерживаются, стараясь не утратить контроль; некоторые уходят от проблемы, или отрицают ее, или жалуются без конца каждому, кто готов их выслушивать. Отдельным людям удается даже убедить себя, что никакого конфликта нет. Так они и живут в этой убежденности до того дня, когда давление превышает предел и происходит взрыв.

Не уладив своих конфликтов, от мелких до самых серьезных, человек страдает из-за разногласий, недомоганий, боли. Эти страдания побуждают его судить и критиковать других за невнимание, непонимание, неприступность, неуважение и т. п. В нем просыпается ГОРДЫНЯ, он теряет способность нормально общаться и спокойно говорить о своих желаниях и потребностях. Наконец он доходит до того, что живет в постоянных эмоциях, страхах, фрустрации и чувстве вины. Самая неприглядная картина — когда каждый человек силится утвердить собственную правоту и изменить других, вместо того чтобы принять ОТВЕТСТВЕННОСТЬ на себя.

Независимо от того, сознаем мы это или нет, наши конфликты весомо и не один раз отзовутся во всей нашей жизни.

В ментальном **плане**, например, человек может выдумывать невероятные сценарии, которые затем

возбуждают в нем тревогу, беспокойство, приводят к бессоннице и даже к тяжелой потере памяти, вплоть до болезни Альцгеймера.

## КОНФЛИКТ

141

**В эмоциональном плане** человек может испытывать чувство агрессивности, гнев, враждебность, озлобление и всевозможные страхи. Все эти эмоции подрывают его ТЕЛО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ. Человек входит в сверхэмоциональное состояние, когда малейшее промедление вызывает в нем чрезмерную реакцию.

**В физическом плане** стресс, вызванный конфликтом, поглощает массу энергии и часто мешает заниматься нужным делом; кроме того, он приводит к НЕДОМОГАНИЯМ и БОЛЕЗНЯМ — язве желудка, гипертензии, расстройству пищеварения, артриту и т. п. типичным последствием хронического стресса является также депрессия и глубокое нервное истощение. Чем жестче внешний контроль, тем серьезнее нарушения внутреннего контроля и в результате тяжелее заболевания.

На уровне бытия конфликты мешают нам быть самими собой, выразить себя так, как мы действительно хотим. Мы постоянно настороже, и от этого страдает наша свобода, наш счастье и даже наша способность к творчеству, ибо мы теряем контакт с нашей личной силой и испытываем некую подчиненность чему-то или кому-то. В конце концов наскакивает и затягивает в бесконечную систему зубчатых колес, откуда, кажется, невозможно вырваться.

Для каждого из нас жизненно важно уладить свои конфликты. Каким образом достичь этого? Прежде всего, осознай, что каждое человеческое существо без исключения переживает конфликты различного уровня — потому что у каждого есть душевные травмы требующие исцеления. Выявляя внутреннюю травму и думая о ПРИМИРЕНИИ, мы уже совершенно иначе видим и других людей, и ситуацию. Если мы почувствовали травму другого человека, это поможет нам почувствовать и свою, даст нам право перестать злиться на себя, обрести внутренний мир и примириться с собой. Знай, что, как правило, другой человек переживает то же самое, даже если выражается это в иной форме. Принимая на себя ответственность и осознавая, что твое ЭГО взяло верх над твоим сердцем, ты больше не будешь стремиться кого-то изменить. Это освободит путь твоему состраданию, ты сможешь открыть свое сердце и увидишь ту часть себя, которую не принимаешь, хочешь оттолкнуть. Ты осознаешь, что эта часть страдает, что это она создала конфликты и что тебе необходим был этот опыт, чтобы совершить важный шаг в твоём душевном развитии! Превосходным помощником в процессе этого осознания является метод ЗЕРКАЛА.

Я рекомендую тебе начать с самых незначительных конфликтов, но с искренним намерением научиться улаживать и более серьезные. Иногда бывает целесообразно обратиться специалисту по вопросам психологической помощи или к посреднику, который сумеет сохранить объективность и поможет найти справедливое решение. При этом обе стороны должны быть согласны принять такую помощь. Ты должен быть снисходительным и давать себе время на обдумывание. Помни также, что конфликт с особой женского пола призван обратить твоё внимание на неулаженный конфликт с матерью. То же справедливо в случае конфликта с лицом мужского пола — он каким-то образом связан с твоим отцом.

Благодаря конфликтам с близкими нам людьми, в особенности с родителями, мы обнаруживаем наши душевные травмы и лучше узнаём себя. По мере того как мы достигаем мира с окружающими людьми и живём в ПРИЯТИИ и примирении, крепнет наша связь

142

## КОНФЛИКТ ВНУТРЕННИЙ

божественной энергией в нас самих. Все больше света окружает и пронизывает нас; мы знаем, что принимаем хорошие решения, которые помогают нам неуклонно приближаться к тому, чем мы хотим быть, помогают стать светом и мудростью для окружающего нас мира. Нам становится все легче жить в мире с ЖЕНСКИМ и МУЖСКИМ началами в нашей душе, мы лучше общаемся и укрепляем свою эмоциональную САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ. Мы восстанавливаем свои права хозяев собственной жизни, не позволяя больше нашему ЭГО управлять ею. Поэтому мы и утверждаем, что противоположностью конфликта является мир, согласие, союз и гармония.

## КОНФЛИКТ ВНУТРЕННИЙ

см. ДВОЙСТВЕННОСТЬ

## КРАСОТА

Красота отвечает самой важной потребности ТЕЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО. Поэтому для человеческого существа важно жить в красоте — важно для его здоровья и душевного равновесия.

Поэтому совершенно естественным является наше стремление жить в окружении красивых вещей и красивых людей. Хотя следует отметить, что человек, красивый физически, не всегда отвечает человеческим критериям красоты. Красота заключена в том, что от него исходит, — в его манере поведения, выражении лица, взгляде, настоящей искренней улыбке. В общем, красивый человек — это человек, обладающий харизмой и обаянием; главное же, он излучает ясность, внутреннюю красоту.

Когда нас окружают такие люди, мы и сами расцветаем — через них. Например, если ты постоянно общаешься с людьми, от которых исходит ясность и уверенность, которые позволяют тебе быть самим собой, настоящим, — все эти их свойства отражаются на тебе и помогают обрести собственную уверенность и ясность, стать самим собой. Они помогают тебе почувствовать самого себя, раскрыть твою внутреннюю красоту. Прими эту истину: все, что существует вне тебя, отражает твое внутреннее содержание.

Тот, кто не видит окружающей его красоты, не видит ее и в себе. Он обычно несчастен — и сам не знает почему. Он чувствует какую-то нехватку, какую-то пустоту внутри. Это значит, что ему недостает эмоциональной пищи, а недостает ее потому, что он не может увидеть собственную красоту.

Постепенно, по мере того как ты будешь осознавать свою внутреннюю красоту, будет изменяться и твой внешний вид, и твое окружение. Это преобразование естественно: физическая внешность всегда отражает то, что происходит внутри человека. Тебе захочется носить красивую одежду, преимущественно из натуральных тканей, и окружить себя вещами и людьми, которые помогают тебе чувствовать себя личностью особенной, исполненной красоты и здоровья. Ты будешь все больше стремиться жить среди красоты. Все это — естественный процесс.

Окружая себя красотой в своем физическом мире, ты постепенно все лучше будешь осознавать и свою внутреннюю красоту, а следовательно, и внутреннюю красоту других людей. Красивое окружение способствует развитию РАЗУМА и способности создавать то,

**КРИЗИС**

143

[то ПОЛЕЗНО для тебя. Помни: чем больше красоты замечаешь ты вокруг себя, в себе и в других людях, тем ярче расцветает красотой твоя жизнь.

**КРИЗИС**

Это слово имеет много определений: короткое и сильное обострение нервного или эмоционального состояния; внезапное бурное проявление эмоций; решающий и опасный период бытия.

Кризис — это некий взрыв, иногда непредвиденный, создающий трудности, которые не сразу могут быть устранены. Примеры: приступ тревоги, паники, агорафобии, клаустрофобии, истерии, сердечный, астматический, аллергии, печени, ревности и т. д. В минуты сильного кризиса человек становится в высшей степени НЕУРАВНОВЕШЕННЫМ. Интеллект теряет способность анализировать или контролировать поведение, и место хозяина захватывают эмоции.

Есть еще кризисы, которые можно назвать экзистенциальными, поскольку они наблюдаются в определенные возрастные периоды. Они столь распространены, что многие люди склонны считать их нормой. Как правило, наступают они в периоды существенных перемен в жизни человека. Таковы кризисы ДЕТСТВА, ЮНОСТИ, кризис идентичности и кризис ЛИЧНОСТИ, кризис в СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ, кризис сороковых годов, кризис пятидесятих и т. д.

Как развивается кризис? Начинается он в такой момент, когда ребенок (или подросток или взрослый) охвачен чувством беспомощности, неспособности быть самим собой, утвердиться, двигаться в нужном направлении. Душа его кричит: «На помощь, я задыхаюсь!»

Почему некоторые люди словно бы постоянно находятся в состоянии кризиса? Потому что они не уладили предыдущие свои кризисы. Они живут в состоянии реакции и страх\*. Каждая перемена становится для них еще одним источником напряжения, новые кризисы! наслаиваются на старые. Эти кризисы приводят к обострению давних неисцеленных душевных ТРАВМ и являются сигналом тревоги, который побуждает человека пересмотреть какую-то важную часть его жизни, некую истинную потребность.

Что делать в минуты кризиса? Прежде всего, осознать его и понять, что твое СВЕРХСЗНАНИЕ посылает тебе сообщение: пора научиться любить себя и удовлетворять свои ПОТРЕБНОСТИ, а не стараться быть тем, кем тебя (как тебе кажется) хотят видеть другие! Кризисы заставляют нас учиться управлять своими страхами и эмоциями в соответствии с великими принципами истинной ЛЮБВИ. Мы располагаем всеми средствами для того чтобы идти вперед, развиваться. Помни, что у тебя всегда есть выбор: либо ты используешь кризис как трамплин для нового путешествия, либо,

из боязни не быть любимым, позвляешь управлять тобой своему страху.

## КРИТИКА

### КРИТИКА

Вот несколько определений понятия «критика»: неодобрение, упрек в адрес кого-то и/или чего-то, интеллектуальное или моральное суждение; суровый, нелюбезный характер суждений.

\

В глубинной основе человеческой склонности к критике лежит вечное стремление улучшить себя, превзойти свои возможности. Такого рода критику можно рассматривать как конструктивную — если она объективна и не содержит суждения. Но человек чаще и охотнее критикует и себя, и других не столько в конструктивном, сколько в уничижительном, неодобрительном ключе. Любители критиковать — это ярко выраженные *перфекционисты*: идеализируя объект своей критики, они начинают слишком много от него требовать. Естественно, такое же отношение у них складывается и к самим себе, и они критикуют себя всегда и за все.

Такая форма критики начинается с СУЖДЕНИЯ. Мы судим по своим личным критериям, в соответствии с тем, что мы усвоили как «хорошее» и «плохое», приемлемое и неприемлемое. И поэтому критикуем все, что противоречит нашим привычным мыслям и действиям; мы судим по своей системе ценностей, основываясь на собственных верованиях. Примеры: кто-то критикует кого-то за медлительность (или за поспешность); другой считает выполненную работу посредственной (по своим критериям); третий критикует того, кто ест слишком много (или кто ест плохо); еще кто-то считает кого-то слишком требовательным (или слишком снисходительным)... От всех этих разновидностей критики никому никакого проку.

Когда ты критикуешь человека с целью унизить его или доказать ему, что он недостоин, то других людей это побуждает критиковать и тебя, поскольку они отражают то, что происходит в тебе. Они находятся в твоём окружении не случайно: они привлекают твоё внимание к тому факту, что тебе и себя придется критиковать, когда ты позволишь себе подобное поведение. Выражение «в своём глазу бревна не видит» означает, что, как бы ты ни старался отмежеваться от тех, кого критикуешь, придет день, когда ты уже не в силах будешь КОНТРОЛИРОВАТЬ себя — и станешь действовать в точности так, как критикуемые тобой люди. Если кто-то тебя критикует за чрезмерную требовательность, или расточительность, или медлительность — дай себе честный ответ на вопрос: «А не бывает ли так, что в глубине души я сам критикую себя за излишнюю требовательность (расточительность, медлительность)?»

Учти, однако, что прекратить критику с завтрашнего утра невозможно. Лучше не стремиться сразу перестать критиковать, а позволить себе это, принять себя в этой своей привычке. Ведь привычку к критике можно использовать конструктивно, как замечательное средство познания и улучшения самого себя. Для того чтобы открыть этот аспект своей психики, лучше всего подходит метод ЗЕРКАЛА. Если ты относишься к тому типу людей, которые критикуют преимущественно самих себя, это означает, что ты нереалистичен в оценке своих возможностей и ограничений, что ты требуешь от себя слишком много. Это указывает на дефицит ЛЮБВИ К СЕБЕ. Ты плохо управляешь своей ПЕРФЕКЦИОНИСТСКОЙ частью.

ЛГАТЬ

145

I

### АfАТЬ

Вводить в заблуждение, обманывать посредством неадекватной ВИДИМОСТИ или иного неистинного представления; выдавать за истину заведомую неправду или отрицать заведомо правдивые сведения.

В духовном плане ложь означает несоответствие между тем, что мы думаем, чувствуем, говорим и делаем, — поскольку обычно подразумевается, что, если человек принимает решение говорить, то сказанное не должно противоречить тому, что он думает или чувствует.

На уровне сознания ложь можно понимать как МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ. Когда человек лжет, он предполагает, что таким образом уберегает себя от досадных последствий, с которыми не готов иметь дело. Он мог развить в себе эту склонность еще в детстве — как средство выживания и самозащиты, — а со временем она превратилась в стойкую привычку, нормальное (для этого человека) средство самовыражения.

Хотя у всех людей, вообще говоря, есть искреннее желание быть правдивыми (естественная потребность ментального тела человеческой личности), каждый индивид, прячущийся под маской лжи или искажающий правду, фактически, позволяет манипулировать собой некоторой своей внутренней частью, которая боится быть обнаруженной; другими словами, этот человек боится

быть самим собой. И его боязнь оказывается сильнее, чем желание говорить правду. Но ведь все мы хотим когда-то снова стать самими собой, настоящими, искренними и ПРОЗРАЧНЫМИ; поэтому прежде всего нам необходимо научиться смотреть в лицо собственным СТРАХАМ.

Нужно помнить, что этот принцип справедлив и для других людей. Поэтому, когда ты видишь человека, который пытается лгать, поставь себя на его место именно в этот момент и почувствуй его страх, почувствуй, что он лжет ради самозащиты: его ограничения не позволяют ему быть настоящим и открытым. В действительности он не лгун, а всего лишь трус в эту минуту. Это замечательный способ воспитать в себе сострадание к ближним, которые страдают этой склонностью, да и к себе самому — когда тебе бывает так страшно, что ты не видишь другого выхода, кроме лжи.

Кроме того, необходимо понимать, что применение лжи в качестве средства защиты — очень распространенная человеческая слабость; и всякий раз, когда человек лжет, он лжет и самому себе, поскольку в такой момент не является самим собой. Таким образом, в следующий раз, когда тебе придется лгать, просто осознай свои страхи и пределы и не суди себя: вспомни, что и страхи, и пределы — человеческие свойства. Это самый лучший способ научиться управлять своей привычкой лгать, а затем постепенно отказаться от этого средства защиты. Наконец, тебе важно более глубоко осознать, что означает быть НАСТОЯЩИМ — здесь этому понятию уделяется самое серьезное внимание.

146

## ЛЕГКОСТЬ ЛЕГКОСТЬ

Способность, умение делать что-либо просто, без напряжения, без усилий.

Легкость — это внутреннее состояние человека, которое обычно проявляется и внешне; это нечто вроде таланта, завидное умение делать дело без лишнего напряжения. Легкость можно обнаружить во всех сферах, на уровнях *иметь, делать и быть*. Общеизвестно, что то, что одному дается легко, может быть весьма трудным для других. Так, в сфере чувств кому-то может быть очень легко говорить о себе, сказать «я тебя люблю», простить, — словом, выразить внешне свои внутренние переживания. Другой же, при всем его пылком желании, чувствует себя совершенно неспособным к этому, и причин такой скованности тысячи (страхи, верования, чувство вины, ограничения и т. п.).

В практической сфере залогом легкости выполнения определенных заданий являются наши таланты. Очень важно уметь оценить собственные ПРЕДЕЛЫ в какой бы то ни было области и ПРИНЯТЬ себя как есть в данный момент, зная, что любые пределы можно постепенно преодолеть, нужно только раскрыть себя. Действительно, при наличии воли, смелости, усердия и желания учиться многие вещи становятся посильными. Легкость приходит с практикой. Во всяком случае, если человек по-настоящему СОСРЕДОТОЧЕН на настоящем мгновении, ему легче выполнять любую работу, а если нужно — обратиться за помощью.

## ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

см. ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

## ЛИЧНОСТЬ

Совокупность форм поведения, способностей и мотиваций, образующих постоянное и неповторимое единство человека; аспект, в котором человек видит себя или другого человека.

Личность отражает то, что происходит в индивиде на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях. Это человеческая часть сущности. Ее называют также *маленьким я*, тогда как *настоящее* #соответствует ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ человека.

В действительности, у человека есть много личностей. Они ведут свое происхождение от наших ВЕРОВАНИЙ и СТРАХОВ. Мы выбираем семью, которая РЕЗОНИРУЕТ с нашим планом жизни, и с самого раннего детства формируемся под влиянием этой семьи и полученного воспитания и образования.

## ЛИШЕНИИ, НЕХВАТКА (ЧУВСТВО)

Состояние, когда чего-то нет или не хватает в нужном количестве.

Чувство недостатка (чего бы то ни было — любви, привязанности, денег, материального добра, знаний, комплиментов, свободы, покоя, воли и т. д.) зависит от верований человека. У человека слишком много ментальных ВЕРОВАНИЙ, которые мешают ему иметь то,

## ЛЮБОВЬ К ДРУГИМ

147

чего он хочет, и, вероятно, он не осознает той истины, что нужно посеять, прежде чем собирать урожай. Он игнорирует ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ.

Если ты испытываешь чувство лишения, нехватки чего-то в какой-то сфере, то для определения верования, которое тебя блокирует, спроси себя, *чем тебе мешает быть* в твоей жизни эта нехватка и *чем БЫТЬ помогло бы тебе* ее устранение. Ответ на эти два вопроса покажет тебе, чего ты хочешь (твою потребность) в жизни; однако у тебя есть верование (образ мыслей) такого рода, что, если ты осмелишься быть тем, чем хочешь, произойдет нечто неприятное. Именно от такого строя мыслей рождается чувство нехватки, лишений. Ты выбрал лишения, а не *бытие* тем, чем ты хочешь быть. Применяя к себе закон ИЗОБИЛИЯ, ты получаешь большие шансы выбраться из этой ситуации. Очень важно признать ПОТРЕБНОСТЬ *быть* как потребность законную, в противном случае ты легко становишься жертвой своей ментальности и всех своих верований.

## **ЛОВКОСТЬ**

Разумное, умелое, точное выполнение. Способность делать что-то с легкостью. Всем человеческим существам свойственна врожденная ловкость; это означает, что они приобрели ее в практическом опыте предыдущих жизней. Все мы можем развивать различного рода ловкость, улучшать себя, не обязательно становясь профессионалами в каждой области. Достаточно сосредоточить внимание и дать себе некоторое обучение в интересующей нас сфере или в желанном направлении развития. Не следует, однако, забывать о своих способностях, талантах и ограничениях.

## **ЛОЖНОЕ СМирЕНИЕ**

см. СМирЕНИЕ

## **ЛОЖНЫЙ УЧИТЕЛЬ**

см. ХОЗЯИН

## **ЛЮБОВЬ К ДРУГИМ**

Мы любим других так, как любим себя. Именно поэтому нам хочется жить в семье и в обществе. Поэтому же у тебя всегда есть возможность осознать, как и насколько ты любишь себя: проверяй это по своему отношению к окружающим. Если ты пытаешься изменить других людей, потому что не принимаешь их и их способ бытия, это означает, что то же ты делаешь по отношению к себе.

Любовь может определяться по-разному, так как существует много способов и форм любви. Глубокий смысл любви люди всегда путали с нежностью, ПРЕДАННОСТЬЮ, СЕКСУАЛЬНОСТЬЮ, СТРАСТЬЮ, а также с желанием быть любимым, то есть с ЗАВИСИМОСТЬЮ.

Любовь вовсе не ограничена отношениями между двумя личностями. Прежде всего, это энергия, излучаемая человеком: она соответствует его великому уважению ко всему, что создано Творцом, ко всякому живому существу — человеку, животному, растению. Лю-

## **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**

бовь есть также дар: ДАРИТЬ без ОЖИДАНИЙ, принимать как факт, что каждый человек отличается от всех других людей и обладает своей системой ценностей, которая отличается от нашей, — пусть даже мы не согласны с ним и не понимаем его. Любить — значит позволить каждому быть таким, какой он есть, то есть иметь свои, отличные от наших желания, потребности, верования, страхи, пределы, ожидания и слабости, и при этом мы не должны ни осуждать, ни критиковать, ни обвинять, а главное, не должны стремиться изменить любимого человека. Любить — значит признать, что каждый живет на Земле ради собственной эволюции, переживает собственный опыт. Любить — значит делать все вместе с другими, ноне для других. Так мы испытываем себя через других. Мы понимаем, что, даже отдавая, мы на самом деле получаем.

К сожалению, многие считают, что любить человека означает нравиться ему. Это заблуждение. Тебе могут не нравиться действия какого-то человека, но это никак не связано с его любовью к тебе. То же можно сказать и о твоём поведении. Тебе не обязательно постоянно нравиться другим, чтобы доказать им твою любовь. Любить истинно — это, прежде всего, заботиться о том, что ему полезно, а не просто приятно.

То, как мы ищем любви других, — тоже очень яркий показатель. Если человек всеми средствами пытается добиться любви, это означает, что он не любит себя. Если же человек любит истинно, от всего сердца, он будет любим взаимно и у него не будет потребности добиваться любви других людей. Мы можем позавидовать только то, что посеяли. Чем более истинна наша любовь, тем больше мы купаемся в свете, тем больше привлекаем к себе существенные элементы счастливой, здоровой и гармоничной жизни.

Эти же правила любви справедливы и для дружбы. Следуй этим правилам: это превосходный способ приобретать друзей — надежных и надолго.

Как научиться любить других безусловно? Нужно уметь ПРИНИМАТЬ их, нужно воспитывать в

себе сострадание, заботливость, УВАЖЕНИЕ, быть добрым, великодушным, чутким, внимательным и понятливым. Все эти средства помогут тебе открыть твоё сердце. Другими словами, *любить — это думать с душой*. Поэтому чем больше ты общаешься с разными людьми, тем больше возможностей представляется тебе для того, чтобы научиться истинной любви и приблизиться к мудрости. Быть мудрым означает понимать, что благодаря твоим отличиям ты можешь научиться любить по-настоящему. Когда ты станешь желать другим того, чего они сами себе желают, а не того, чего хочешь ты, вот тогда ты поймешь, что умеешь любить безусловно.

### **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**

Любить себя — это значит любить безусловно, принимать себя таким как есть в данный момент. Это значит принимать все части себя, — в том числе и те, которые нам не нужны или даже приносят страдания, и признавать, что мы сами их создали, полагая, что они будут полезны. Любить себя означает понимать, что как человек ты развиваешься — то есть что все временно. Это означает ПРИНИМАТЬ как факт, что наши ограничения, наши страхи и слабости, наше чувство вины, наши верования и желания пережить определенный опыт,

### **МАГНЕТИЗМ**

149

наши вкусы и таланты — все это беспрерывно эволюционирует и может быть не таким, как у других людей. Это требует принятия этих качеств, без осуждения и критики себя, даже если не согласен и не рад быть таким.

Любить себя означает видеть в себе особое существо, даже если еще не достиг своего идеала. Это означает также знать в глубине души, что действуешь наилучшим известным тебе на сегодня образом, соответственно своим способностям и своим ПРЕДЕЛАМ на данный момент. Мы приходим на Землю для того, чтобы пережить различного рода опыты и узнать, кто мы есть. Само собой разумеется, что земной цели мы достигнем тогда, когда сможем принять любой из всевозможных способов любить и выражать себя. Чтобы так принимать себя, необходимо научиться КОНСТАТИРОВАТЬ то, что происходит, в том числе и собственное поведение, и давать себе право быть таким как есть. Любовь всегда говорит «да», без сопротивления и без условий.

Не любящий себя человек критикует себя, контролирует и не верит в себя. Он забывает свою сущность, забывает, кто он на самом деле, — а на самом деле он — духовная сущность, временно обитающая в материальном теле, чудесная сущность, которая действует наилучшим образом в соответствии со своими знаниями, сознанием и пределами. Он отождествляет себя скорее с теми ЛИЧНОСТЯМИ, которые сам же и создает мысленно и которые на самом деле ничего, кроме иллюзий, не представляют.

Все ситуации и события в нашей жизни нужны для того, чтобы давать нам возможность любить себя с каждым днем все больше. Существует много способов научиться себя любить, и первый среди них — СОЗНАВАТЬ, кто ты есть на самом деле, свои душевные качества, щедрость, многочисленные таланты, способность помогать, принимать, слушать, понимать, а в особенности — наш великий дар творчества и неустанного поиска средств для совершенствования нашей жизни. Истинная любовь духовна по своему существу. Она представляет собой энергию слияния всего живого. Мы рассматриваем ее как самое быстрое и эффективное средство исцеления от любой физической, эмоциональной или ментальной болезни.

Очень многие люди считают, что любить себя означает «быть эгоистом». По этому поводу смотри определение понятия ЭГОИЗМ.

### **МАГНЕТИЗМ**

Мощное и таинственное притяжение, воздействующее на окружающих. Обаяние, очарование. То, что исходит от человека и притягивает к нему, словно магнитом.

Благодаря энергии ТЕЛА АСТРАЛЬНОГО каждый из нас в какой-то мере обладает магнетической силой.

Магнетизм — это также та часть человека, которая способна притягивать к нему нужные объекты. Твой магнетизм работает, когда ты желаешь чего-то ■ — и желаемое тут же появляется. Магнетическую энергию используют те, кто имеет ДАР ясновидения или исцеления (останавливают кровь, снимают боль и т. п.). Чем полнее пребывает человек в истинной любви, тем сильнее его магнетизм, облегчающий жизнь и помогающий другим людям.

150

### **МАЗОХИЗМ**

У некоторых людей есть врожденный магнетизм, и в этом одна из причин естественного

притяжения к ним множества людей. Эта способность есть у каждого человека, но в различной степени. Личности, наделенные сильным магнетизмом, находятся в тесном контакте со своей **ЧУВСТВЕННОСТЬЮ** и **ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ**. Они обычно производят впечатление совершенно **УВЕРЕННЫХ** в себе и обладают выраженной способностью внимательно слушать других.

Если ты считаешь себя магнетической личностью, то будь осторожен с применением этого магнетизма. Если ты станешь им **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ** для того, чтобы **МАНИПУЛИРОВАТЬ** окружающими тебя людьми или соблазнять представителей противоположного пола, это будет дурное употребление природного дара. Как правило, **СОБЛАЗН** вреден самому обольстителю. Как и всякая энергия, магнетизм не плох и не хорош; все зависит от того, как им пользоваться.

### **МАЗОХИЗМ**

Поведение человека, который словно бы получает удовольствие от страданий и ищет боли и унижений. Такой человек упивается своими неприятностями как физического, так и психологического характера, испытывает удовлетворение, когда другие люди наносят ему оскорбление или ущерб. Мазохист обычно действует вопреки своим потребностям, причиняя себе страдания, и даже зная об этом, продолжает вести себя все так же. Например, он пренебрегает потребностями собственного тела, лишая его элементарного ухода и ухудшая здоровье, принуждает себя к таким вещам, от которых никакого проку, кроме неудобств, усталости и болезней, — все это стой целью, чтобы не чувствовать вины или из страха не быть любимым.

Встречаются люди, чье поведение — почти непрерывные акты мазохизма. Они, можно сказать, посвятили тело и душу другим, до полного самозабвения; они разумны и доброжелательны, но слишком охотно чувствуют себя виновными и ответственными за счастье и несчастье всего мира и очень много страдают, даже когда осознают это. Они считают, что будут иметь право на счастье и удовольствие лишь после того, как другие станут счастливыми. Поскольку это невозможно, они не могут вырваться из порочного круга страданий. Чаще всего такие люди страдают от **ТРАВМЫ УНИЖЕНИЯ**.

**Мы бессмысленно страдаем всякий раз, когда чувствуем себя виноватыми, когда не слышим свои истинные потребности и когда отказываемся доверять жизни.**

Большинство людей в течение долгих веков считали, что счастье заслуживают страданиями: нужно выстрадать то, выстрадать это, страдать, чтобы быть красивой, страдать, чтобы быть в форме, страдать за других, страдать даже за себя (чтобы попасть на НЕБЕСА). Почти все подобные представления порождены нашим воспитанием — от того, чему мы научились в прошлом и во что решили верить. Все эти ментальные установки на страдание никому никакой радости не приносят, и от них необходимо отказаться. Они принадлежат прошлому.

Помни: мы живем на Земле для того, чтобы быть счастливыми, а не страдать. В прошлом страдания были высшим средством обучения и осознания. Теперь мы должны изменить

### **МАНИПУЛЯЦИЯ**

**151**

средства. Каждый из нас должен принять на себя **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за собственное счастье, знать, что для него хорошо, и учиться, не причиняя себе постоянных страданий.

Мазохистские механизмы будут давать о себе знать до тех пор, пока мы будем в них верить и пока не осознаем и не примем, что страдать ради того, чтобы получить желаемое, — нелепо и бесполезно.

Некоторые люди навлекают на себя страдания в виде болезней и тяжелых обстоятельств. Они действительно несчастны, но не делают ничего для избавления от своих проблем: таким способом они привлекают к себе внимание. Они наказывают сами себя, становясь хроническими **ЖЕРТВАМИ**, пессимистами. Мазохист с большим трудом принимает все то благоприятное, что случается в его жизни. Он убежден, что нельзя все время быть счастливым. Но почему же?! Даже в самых трудных обстоятельствах и ситуациях всегда есть положительная, конструктивная сторона, помогающая нам превосходить самих себя, поддерживать контакт с нашим внутренним могуществом.

Каким же образом трансформировать мазохистскую установку, чтобы достичь счастья и испытывать **УДОВОЛЬСТВИЕ** от жизни? Прежде всего, осознай: ты на Земле для того, чтобы **БЫТЬ** счастливым, чтобы развиваться как личность, но отнюдь не с целью любой ценой сделать счастливыми других. И перестань верить в достоинства и заслуги.

Несравненно разумнее верить в **ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ**. Ты будешь действовать с **ОСОЗНАНИЕМ** последствий того, что разумно и благотворно для тебя, а не под воздействием



страха или чувства вины.

Войди в контакт со своими личными желаниями, со своими истинными потребностями. Составь список всего, что тебе уже сейчас доставляет настоящее удовольствие, и позволяй себе постоянно смаковать что-нибудь из этого списка, и с каждым днем все больше. Постепенно ты откроешь множество удовольствий, и вместо бесконечного и бесполезного страдания вернешь себе радость жизни.

Удовольствие кроется во всем — в вознаграждении за твою работу, в твоём окружении, в людях, с которыми ты разделяешь свою жизнь. Если ты боишься, что тебя будут осуждать или что ты сделаешься эгоистом, если будешь позволять себе удовольствия, значит, тебе необходимо немедленно проверить, что на самом деле означает слово ЭГОИЗМ. Учись ЛЮБИТЬ и ПРИНИМАТЬ\*.

### **МАНИПУЛЯЦИЯ**

Манипулировать означает стремиться контролировать и вынуждать людей действовать или чувствовать так, как угодно тебе.

Ты манипулируешь человеком, если добиваешься, чтобы он оставил свои намерения и поступал по-твоему. Если манипуляция принимает выраженный характер желания КОН-ТРОЛИРОВАТЬ или ВЛАСТВОВАТЬ, тогда следует уделить внимание этим статьям, что-

Подробнее об этом см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Киси, 2002.

152

### **МАНТРА**

бы выявить в себе определенные бессознательные аспекты, касающиеся такого рода манипуляции. Если же, наоборот, человек чувствует или считает, что им слишком легко манипулируют, то сообщить о своих желаниях или выставить свои требования ему бывает очень трудно: он думает, что не властен над собственной жизнью. Если, например, ты чувствуешь, что коллеги по работе манипулируют тобой, используют тебя с выгодой для себя, не заботясь о твоих интересах, то, фактически, ты сам позволяешь им манипулировать тобой. Люди всегда заходят так далеко, как ты им позволяешь.

Если ты легко позволяешь манипулировать собой, понаблюдай, что в тебе при этом происходит, и задай себе такие вопросы: «Что побуждает меня поддаваться манипуляции? Я боюсь, что кому-то не понравлюсь, что меня отвергнут, не будут любить, покинут?» Кроме того, тебе необходимо работать с твоими душевными ТРАВМАМИ, а также заняться упражнениями по методу ЗЕРКАЛА, чрезвычайно эффективными.

При этом может оказаться, что манипуляция применяется конструктивно, то есть что она аргументирована. Определить ее конструктивность можно по тому признаку, что она осуществляется по схеме «выигравший—выигравший», а не ради удовольствия выиграть за счет другого или показать ему свою власть. Упомянутый выше случай соответствует модели «проигравший—выигравший». Если человек убежден, что его идея хороша, и предлагает ее другим, добиваясь одобрения и пуская для этого в ход все возможные доводы и аргументы, такая манипуляция может оказаться исключительно благоприятной и полезной. Она конструктивна — при условии, что человек не форсирует события и не пытается навязать решение любой ценой.

### **МАНТРА**

САНСКРИТСКОЕ слово, означающее «орудие мысли». В индуизме и буддизме мантра — это одна священная фраза или даже всего один слог, обладающие духовной силой. Многократное повторение мантры приводит к полному вытеснению из сознания всех мыслей, которыми его наводняет интеллект. Цель, таким образом, заключается в том, чтобы привести сознание в состояние НАБЛЮДЕНИЯ. Наиболее часто мантра используется при МЕДИТАЦИИ. Какую бы мантру мы ни выбрали, она должна укреплять сознание нашей божественной природы — например, «Я есть Бог», «Я есть Любовь», «Я есть Мир», «Я есть Изобилие», «Я есть Гармония» и т. д.

### **МАСКА**

см. МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ

### **МАСТЕР**

см. ХОЗЯИН

### **МЕДИТАЦИЯ**

153

### **МАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР**

**В** этой книге размерность материального мира, видимого и невидимого, рассматривается **в** его отношении к миру ДУХОВНОМУ. В материальном измерении мир огромен. Он включает в себя, прежде всего, царства — человеческое, животное, растительное и минеральное. Он включает также физические и психические (эмоциональные и ментальные) тела, ЭГО и все, что связано с органами чувств (осознание, обоняние, слух, вкус, зрение), музыку, парфюмерию, элементы природы и т. д. ДУША и АСТРАЛЬНЫЙ мир также составляют часть материального мира (невидимого), хотя их плотность уступает плотности осязаемых физических тел.

Выражение «что внизу, то иверху» точно описывает соотношение между видимой и невидимой частями материального мира. Например, когда кто-то пылко желает чего-то и ограничивается визуализацией желаемого, а другой человек переходит к действию, чтобы реализовать свое желание, оба они переживают одно и то же, но первый — в мире психическом, то есть в материальном невидимом, а второй — в физическом, материальном видимом. В чем разница? В осязаемом результате, достигнутом опытом.

На практике **мы естественно стремимся проявить наши желания, потому что это единственный способ проверить, будет ли этот опыт РАЗУМНЫМ для нас и будет ли он прожит в ПРИЯТИИ.** Если да, значит, нет больше нужды возвращаться и переживать соответствующее событие еще раз. Можно перейти к другим, новым опытам. Земля — планета материальная: она позволяет нам переживать опыт БОГА через материализм. Когда мы проявляем что-то, это позволяет нам думать (ментальное), чувствовать (эмоциональное) и действовать (физическое), активизируя таким образом все три размерности и получая все шансы со своей стороны проявить БОГА в материальном измерении.

С другой стороны, материальный мир — это мир ограниченный, то есть у каждого из нас есть ПРЕДЕЛЫ в физическом, эмоциональном и ментальном планах. Вместе с тем каждое человеческое существо создает и собственные ограничения в соответствии со своими верованиями, опытами и волей. Единственное, что ведет нас к миру духовному, — это универсальная любовь ко всему сущему; такая любовь означает принятие всех наших земных опытов. Поскольку все временно, мы можем постоянно расширять свои пределы — в той мере, в какой становимся более сознательными, постигаем великие ЗАКОНЫ ЛЮБВИ и подключаемся к божественной энергии. Пределы постепенно исчезают сами собой, уступая место широкой дороге в духовный мир, в беспредельную Вселенную. Ты познаешь это состояние без границ, когда материальный мир перестанет управлять твоей жизнью, когда в самой глубине души ты будешь знать, что ты — БОГ, пожелавший пройти опыт бытия в материальном мире.

### **МЕДИТАЦИЯ**

Самоуглубление, поглощенность размышлениями на определенную тему, ЕДИНЕНИЕ тела и духа, вхождение в состояние наблюдателя, прекращение внутренней болтовни, мешающей нам быть в нашем **НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ.** Для серьезной медитации, для глубокого обдумывания какой-то темы или ситуации человек может, например, от-

### **IVIVJ,!! 1 ЛЦИЛ**

правиться на прогулку. Медитация вводит нас в настоящее мгновение, не позволяя сознанию отвлекаться на посторонние вещи. С другой стороны, прогулка не всегда способствует медитации, поскольку даже красота природы может отвлекать внимание. В этой книге мы рассматриваем медитацию скорее как состояние — *медитативное состояние*, — а не «размышление».

Существует много различных методов медитации и, соответственно, книг и целых курсов по обучению технике медитации. Выбирай среди них наиболее подходящий И комфортный для тебя. Всякий способ медитации хорош, если он поможет тебе достичь внутренней тишины и перестать думать. Рекомендуется медитировать по меньшей мере тридцать минут ежедневно, предпочтительно утром на рассвете, когда энергетика наиболее благоприятна для внутренней тишины.

Медитацию следует проводить сидя, позвоночный столб держать прямо и вертикально, чтобы не препятствовать свободной циркуляции энергии. Можно включить спокойную музыку, хотя это не обязательно. Итак, ты закрываешь глаза, делаешь несколько спокойных, глубоких вдохов и выдохов, визуализируя при этом белый яркий свет, который исходит от сердца, как от маленького солнца, и постепенно наполняет все твое тело. Ты осознаешь, что ты есть, что ты здесь и сейчас. Ты осознаешь свое дыхание, ощущаешь, как воздух устремляется в легкие, потом выходит из них. Если наплывают мысли — пусть себе плывут. Если слышен шум — просто осознавай его, не пытаясь понять, откуда он происходит. Ты глубоко ощущаешь это состояние внутреннего покоя, благополучия и мира. Чтобы удерживать сознание в готовности и не дать интеллекту завладеть

им, можно повторять какую-нибудь МАНТРУ.

Не существует плохой или хорошей медитации. Существует просто различный опыт. Цель медитации — напомнить нам о важности медитативного состояния в нашей жизни, когда ты полностью поглощен НАБЛЮДЕНИЕМ своего настоящего мгновения. Например, во время медитативной прогулки ты осознаешь все, что тебя окружает, — осознаешь, что наблюдаешь природу, чувствуешь прикосновения ступней к земле, ласковые дуновения ветра, втягиваешь носом свежий воздух вместе с запахами цветов, — в общем, ты больше ни о чем не думаешь. В медитативном состоянии можно находиться и не осознавая этого — например, когда ты сосредоточен на какой-то задаче, спортивных занятиях, на любой деятельности. Вспомни, как тебе бывает хорошо в такие минуты. Никакой умственной суеты, время для тебя как будто остановилось. Хочется научиться жить в таком состоянии постоянно.

Медитация несет нам огромные и неисчислимые блага. Прежде всего, она представляет собой замечательное средство вхождения в контакт со своим внутренним светом. Она развивает способность сосредоточения и наблюдения. Она позволяет остановить время и расслабиться. Она помогает ответить на любой вопрос, потому что все ответы — в тебе самом. Часто эти ответы приходят в течение нескольких часов после медитации. Не рекомендуется медитировать вечером, потому что в это время интеллектуальная активность максимальна; кроме того, вечером лучше просто РАССЛАБИТЬСЯ, а перед сном очень желательно провести РЕТРОСПЕКЦИЮ прожитого дня.

IVUVA\*<sup>1</sup> ivifi<sup>1</sup>ivi

UJ

### МЕДИУМИЗМ

Способность некоторых людей (*медиумов*) общаться с духами или служить посредниками между миром живых и миром духов.

У некоторых индивидов действительно есть способность читать в теле желаний (эмоциональном теле) других людей и в какой-то мере предсказывать их будущее. Медиум должен быть необычайно ПСИХИЧЕСКИ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ человеком. Зная, что психически чувствительные личности легко сливаются с эмоциональным или ментальным телом другого человека, ты должен быть особенно бдительным, когда позволяешь медиуму читать тебя. Дело в том, что медиумы гораздо охотнее подключаются к твоим *желаниям*, чем к потребностям. Вообще, они подключаются ко всем эмоциям и в том числе к твоим страхам. Не следует путать медиумов с ЯСНОВИДЯЩИМИ: последние подключаются преимущественно к потребностям твоей *сущности* и читают более объективную информацию.

Естественное любопытство у человека очень велико, и никого не удивляет тот факт, что медиумы притягивают к себе множество людей: есть что-то мистическое, таинственное и интригующее в том, чтобы дать прочесть отдельные «страницы» твоего прошлого или предсказать будущее. Однако, поскольку мы — человеческие существа, мы остаемся уязвимыми и иногда поддаемся влиянию, даже когда говорим, что «это на нас не ВЛИЯЕТ».

Если такого рода опыты тебя сильно привлекают, тебе необходимо развивать способность к различению. Первое, что необходимо проверить, — как ты себя чувствуешь в контакте с медиумом. Если ты спонтанно чувствуешь, что тебе хорошо, это знак того, что данный медиум имеет что-то доброе для тебя и может помочь тебе в твоём плане жизни. Если же ты чувствуешь себя плохо или у тебя возникает малейшее сомнение или страх, это сигнал о том, что данная личность не несет тебе того, в чем ты сейчас нуждаешься.

Кроме того, тебе необходимо быть бдительным и не принимать за чистую монету все, что медиум рассказывает и якобы знает о тебе. Даже если его предсказания как будто соответствуют твоим желаниям и тому, что реально происходит в твоей жизни, вполне возможно, что этот медиум сам находится под твоим влиянием в тот момент, когда ты находишься рядом с ним. Возможно также, что он говорит с тобой через собственные страхи и другие эмоции, которые он в себе не уладил и которые РЕЗОНИРУЮТ на твое присутствие.

Для людей, которые занимаются личностным развитием, помнить об этом особенно важно. Ведь по мере того, как мы осознаём свои страхи и верования и принимаем новые решения, изменяется и то, что исходит, излучается от нас. Мы можем пойти к тому же медиуму три месяца спустя, и он нам предскажет совсем другое будущее — из-за перемен в нас самих.

Вот почему так важно пользоваться своей способностью к различению и относиться к медиумизму с осторожностью. Придет день, когда люди такого склада больше не будут тебя притягивать. Ты будешь знать, что ты сам — единственный ХОЗЯИН своей жизни, потому что будешь постоянно

подключен к собственному божественному источнику.

## **МЕДИЦИНА**

И тогда у тебя будет полная уверенность, что ты сам строишь свою жизнь, и строишь ее так, как ты хочешь.

## **МЕДИЦИНА**

Совокупность знаний и средств, применяемых для предупреждения, лечения или облегчения болезней, травм и недугов. Существует медицина аллопатическая, в которой используются ненатуральные продукты, и медицина гомеопатическая, которая пользуется веществами и средствами исключительно натуральными. Всякая медицина полезна по-своему, и в каждом конкретном случае нужно решать, какая именно будет наиболее подходящей. Человек может, например, прибегнуть к медицине души, чтобы отыскать глубинную причину болезни, и в то же время пользоваться услугами обычной медицины, чтобы облегчить физические страдания. И фактически все больше людей сочетают различные методы лечения. Что касается медицины души, то она опирается на МЕТАФИЗИЧЕСКИЙ принцип: исцеление физического тела начинается с исцеления души.

Мы все надеемся, что не за горами тот день, когда во всем мире каждый человек будет располагать полной свободой выбора медицины, которая наилучшим образом соответствует его потребностям.

## **МЕСТЬ**

Действие с намерением нанести ущерб или уязвить кого-то в наказание за оскорбление или нанесенный ранее ущерб.

Например, один человек может ранить другого физически или психологически, причинить ему зло из чувства мести. Мсть несет в себе очень мощную творческую или разрушительную энергию, источником которой является глубокая эмоциональная травма. Человек думает о мести, только если он сильно страдает из-за того, что был унижен, отвергнут, предан, покинут или пережил какую-то несправедливость. Он обвиняет другого, считая его ОТВЕТСТВЕННЫМ за свое несчастье. **Это не злой человек; просто его страдание сильнее, чем он способен выдержать.**

Если человек кого-то глубоко ранил, желая нанести вред или неумышленно, мы все интуитивно знаем, что мсть никогда не бывает хорошим решением. Невозможно жить полноценно и счастливо, невозможно думать ни о чем хорошем, когда вынашиваешь планы мести. Кроме того, мсть порождает мсть. Люди, жаждущие мести, забывают ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ, из которого следует неизбежное: что посеешь, то и пожнешь. Если бы эти люди способны были задуматься о последствиях мести, они нашли бы в себе силы для прощения, независимо от нанесенного им оскорбления. Так они могли бы изменить свою КАРМУ.

С другой стороны, всякая мысль о мести, даже если человек не переходит к физическому действию, обладает не менее разрушительным действием. Разрушительная сила обращается на того, кто постоянно думает о мести, и самым обычным ее результатом является потеря энергии и, как следствие, тяжелые болезни.

## **МЕТАФИЗИКА**

157

Если у тебя есть определенные мысли о мести, нужно первым делом дать себе право на страдание. Прими как естественную человеческую реакцию желание доставить страдание виновнику, когда сам страдаешь невыносимо. Второй шаг: осознай, что человек, против которого ты настроен мстительно, страдает, как и ты, от той же ТРАВМЫ. Когда ты примешь решение, что хочешь жить в мире, а не в ненависти, тебе останется только пройти этапы ПРОЩЕНИЯ, чтобы примириться с собой и с тем человеком. Знай, что только к этому стремится твое сердце. Ты единственный можешь принять это решение; только открытая и разумная личность способна пройти процесс примирения. Помни, что если даже от тебя потребуются значительные усилия, чтобы преодолеть собственную ГОРДЫНЮ, ты будешь делать их *только ради себя*, а выигрыш от этого будет очень большой — не только для тебя, но и для твоего окружения.

## **МЕТАФИЗИКА**

Слово «метафизика» употребляется в самых разнообразных смыслах, но в этой книге оно используется так, как его определил Аристотель: «то, что идет после физики». Он рассматривал метафизику как дисциплину, которая изучает и описывает БЫТИЕ во всей его полноте.

Метафизический метод — это наблюдение за всем, что происходит в жизни, и тем, как это отражается в психологическом плане. Это простой и быстрый способ проникнуть в глубинную суть бурных событий нашей жизни и определить связанные с ними эмоциональные и ментальные

блокировки. Для этого требуется способность НАБЛЮДЕНИЯ на уровне ЧУВСТВ, некоторый минимум знаний о том, как устанавливать связь и доверие между нашим телом, ИНТУИЦИЕЙ и БОГОМ ВНУТРЕННИМ.

Метафизика может использоваться во всех сферах нашей жизни. Например, у тебя болят ноги и боль мешает тебе идти с нужной скоростью. Установить связь в этом случае означает понять: боль подсказывает тебе, что твой образ мышления не позволяет идти с такой скоростью, как тебе хочется. Метафизика утверждает, что всякий раз, когда ты переживаешь трудности или боль, это связано с твоим образом мыслей, и именно этот образ мыслей приносит тебе страдания. Когда все идет хорошо, связь с мыслями и верованиями тоже существует, но она благотворна для тебя. С точки зрения метафизики, СЛУЧАЙНОСТЕЙ не бывает; все помогает нам, нашему осознанию на уровне бытия — произнесенные слова, выбранная одежда, твоя манера вести автомобиль, предпочитаемая еда, твои болезни и неприятности, всё, что ты притягиваешь к себе, морфология твоего тела, твои жесты и т. п.

Метафизика показывает, что недомогания и болезни — явления не только физического порядка; казалось бы, рана появляется вследствие столкновения, а расстройство желудка — из-за переедания или отравления, но на самом деле все не так просто. Нельзя отделить личность от двух других ее тел. Наша материальная оболочка состоит из трех ТЕЛ, и необходимо быть внимательным ко всем трем, какие бы события ни происходили. Например, когда человек испытывает внезапный страх, автоматически следует реакция его физического тела: чаще бьется сердце, ускоряется дыхание.

### **ІГІСІ ЕЛТІІЦ.ПІЛІЗ**

Метафизику всегда с трудом воспринимают те, кто отделяет физический мир от своих внутренних переживаний. Такие люди испытывают определенное сопротивление, когда нужно применить этот подход и отыскать глубинный источник их проблемы. Они предпочитают приписывать вину внешним обстоятельствам. И если работа ведется, например, только на физическом плане, на исцеление болезни уходит намного больше времени. Хуже того, велика вероятность, что спустя некоторое время проблема снова даст о себе знать в форме какой-то другой болезни. Если же человек в подобной ситуации предпринимает работу на уровне души и принимает на себя полную ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, то есть признаёт, что физическая проблема возникла для того, чтобы привлечь его внимание к некоторой внутренней установке и что эта установка для него неблагоприятна, — тем самым он направляет вспять болезнетворный процесс и запускает процесс исцеления. Он получает все шансы выздороветь быстрее и не бояться возвращения болезни. Чем выше наша бдительность и внимательность, тем легче и быстрее устанавливаем мы метафизические связи; это становится «второй натурой».

Таким образом, метафизика — это использование наших психических возможностей для осознания того, что происходит за пределами физического плана, то есть в ментальном и эмоциональном планах. Она требует, чтобы мы слушали мудрость собственного тела, оставаясь внимательными ко всем сигналам и событиям нашей жизни. Она рекомендует сознать все, что происходит в нашем физическом мире, и переносить на уровень *бытия*, постигая искусство быть хозяином своей жизни. И когда мы меняем свою ментальную установку и принимаем, что все это — наши собственные творения, болезни и недомогания исчезают, а неприятные ситуации постепенно проясняются и поддаются нашему контролю. Во всей этой расшифровке мы даже находим удовольствие, потому что все больше постигаем себя и открываем собственную творческую силу, а с ней и способность управлять своей жизнью. Когда-нибудь мы придем к рефлекторному ЗНАНИЮ: мы будем знать в то самое мгновение, когда происходит событие, знать то, что передает нам как послание наш внутренний Бог.

### **МЕТЕМПСИХОЗ**

Теория перевоплощения душ не только в человеческие тела, но и в тела животных или растений. Наиболее распространена эта теория в странах Востока, в частности в Индии. Человек может полностью принимать эту теорию как истинную, если она помогает ему лучше чувствовать себя и избавиться от своих страхов. Само по себе верование в метемпсихоз не является ни добром, ни злом; эта теория существует для того, чтобы помогать людям развивать их способность к РАЗЛИЧЕНИЮ.

### **МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ**

Все человеческие существа прибегают к механизмам защиты, которые иногда называются также *масками* или *сублимностями*. Это один из способов защититься, спрятать свою уязвимую часть — искажая при этом истину, обманывая, оправдываясь или кого-то обвиняя. В общем, всякий раз,

когда ГОРДЫНЯ или СТРАХИ охватывают нас и мы уже не явля-

## **ЖИЗНИ/УНФУИВ ОАЩУН Ы**

### **13У**

емся собой, активизируется некий механизм защиты, чтобы помочь нам выйти из положения. Какая от него польза? Только одна: он сохраняет нам жизнь, не позволяя слишком сильно страдать.

В силу личных особенностей и душевных ТРАВМ, связанных с индивидуальным ПЛАНОМ ЖИЗНИ, у каждого человека вырабатываются свои особенные механизмы защиты. Обычно они развиваются как следствие перенесенной эмоциональной травмы. Нам очень редко удается вспомнить, в какой именно момент времени мы решили прибегнуть к такой-то манере поведения, но можно сказать с уверенностью, что это произошло в раннем детстве, а может быть, даже в какой-то предыдущей жизни. Будучи детьми, мы не могли понимать верований и поведения взрослых и из-за этого переживали много болезненных или неприятных опытов. И в какой-то момент мы решили, что необходимо защищаться, чтобы не переживать больше этой боли.

Именно в этот момент мы и начали строить механизм защиты отданного типа страданий. И на протяжении всей своей жизни человек продолжает развивать множество различных средств защиты. Он может выбрать молчание — чтобы избежать выговоров за каждое высказанное мнение; он может дуться, когда разочарован; может плакать, обвинять других в несправедливости и т. д. Список механизмов защиты очень велик.

Однако приходит день, когда механизм защиты начинает приносить больше страданий, чем его первопричина, и, таким образом, вредит человеку больше, чем помогает. Жить становится невыносимо — человек сам задушил все то, чего желал и чем ему хотелось быть. На этом этапе большинство людей предпринимает некий личный бунт, стремясь выяснить, что в их жизни и отношениях идет не так, как следует.

Следует запомнить, что всякий раз, когда ты переживаешь ситуацию, в которой не являешься собой, тебя заменяют твои ВЕРОВАНИЯ; они действуют вместо тебя с твердым убеждением, что оказывают тебе помощь. Необходимо понять, что ты уже не тот маленький ребенок из прошлого. Ты прошел немалый путь развития и благодаря новому СОЗНАНИЮ и иному восприятию жизни уже не нуждаешься в прежних схемах поведения, которые мешают тебе быть самим собой и переживать новые опыты. Знай также, что для того, чтобы быть кем-то другим, не самим собой, требуются огромные затраты ЭНЕРГИИ. Упрямое использование старых механизмов защиты только подпитывает давние травмы, препятствуя выздоровлению. Ты создаешь в себе еще одну ЛИЧНОСТЬ, весьма непохожую на твою ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. Такие механизмы защиты можно сравнить с масками, которые мы носим постоянно и снимаем только тогда, когда не чувствуем никакой угрозы.

Лучший способ избавиться от этих защитных механизмов — осознать свои травмы и заняться их исцелением. Для того чтобы провести более глубокий анализ и больше узнать о пяти главных душевных травмах, связанных с твоими масками, чтобы точнее определять их, знать их происхождение и соответствующий каждой из них тип субличности, а также изучить многочисленные средства, которые помогут тебе лучше управлять собственной жизнью и открыть в себе внутренние силы, я рекомендую прочитать книгу *«Пять травм, которые мешают быть самим собой»*.

### **ivir.41 ш ^ грезы)**

### **МЕЧТЫ (ГРЕЗЫ)**

Продукты воображения, создаваемые для того, чтобы уйти от реальности и удовлетворить какое-то желание. Проект слишком прекрасный, чтобы быть реальным.

Мечта, или заветное желание, — это что-то такое, чего человек страстно хочет в глубине души, но считает невозможным в действительности. Он может часто об этом говорить, но вместе с тем не делает ни малейших усилий, направленных на осуществление желания.

Между тем существует множество свидетельств того, как сбывались мечты, которые поначалу казались нереальными, но благодаря смелости, решительности, положительной внутренней установке, дисциплине и настойчивым усилиям становились явью. Всякое свершение, малое или великое, начиналось с мечты, а затем превращалось в мощное чувство, желание реализовать нечто очень для нас важное.

Постоянная мечта может стать реальностью, если человек твердо верит в нее, принимает решение сделать ее своей ЦЕЛЬЮ и вкладывает в ее реализацию необходимые усилия и энергию из всех четырех сфер ПРОЯВЛЕНИЯ.

**МИР АСТРАЛЬНЫЙ**

см. АСТРАЛ

**МИРАУХОВНЫЙ**

см. ДУХОВНЫЙ МИР

**МИР МАТЕРИАЛЬНЫЙ**

см. МАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР

**МИСТИКА**

см ОПЫТ МИСТИЧЕСКИЙ

**МАААЕНЕУ**

см. РЕБЕНОК/ДЕТСТВО

**МНЕНИЕ**

см. УПРЯМСТВО

**МОГУЩЕСТВО**

см. МОЩЬ

**МОДЕЛЬ**

см. ОБРАЗЕЦ

**МОЛИТВА****161****МОЗГ**

Мозг является нервным центром нашего тела: в нем берут начало все ветви нервной системы, в нем координируются все процессы организма, он командует нами и направляет нас. В некотором смысле это диспетчерский пульт машинного отделения. Без мозга нет координации, откуда и выражение «мозг предприятия». Две большие полусферы головного мозга выполняют интеллектуальные функции, тогда как совсем небольшой мозжечок управляет интуицией. Это соотношение размеров сказывается и на результатах: по сравнению с ИНТУИЦИЕЙ, интеллект человека развит и используется несоразмерно больше.

В словарях утверждается, что мозг — это местонахождение умственных способностей, мыслей, рассудка. Но в действительности мозг лишь служит физическим средством связи между ТЕЛОМ МЕНТАЛЬНЫМ, ТЕЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ и ТЕЛОМ ФИЗИЧЕСКИМ. Памятью и мыслями управляет тело ментальное, а чувствами — эмоциональное. Когда человек думает о событии, которое его пугает или вызывает тревогу, это проявляется в его физическом теле через посредство мозга. Мозг посылает в тело команды, и дыхание становится глубже, сердце сокращается чаще, руки влажнеют и т. п. Мозг помогает человеку *собраться с духом*, когда возникает опасность.

Есть люди, у которых мозг развит значительно сильнее и работает быстрее, чем у большинства, — они быстрее думают. Этим отличаются великие изобретатели, ученые, **НОВЫЕ** дети нашего времени. У таких личностей более развито ментальное тело, вследствие чего сильнее развит и мозг как инструмент тонких тел.

**МОЛИТВА**

Последовательность формул, иногда установок, которая выражает душевное движение, направленное на духовное общение с БОГОМ или иным божеством и выражающее просьбу или благодарность. Молитва — превосходное средство для того, чтобы вступить в общение с мощью божественной энергии, находящейся в каждом из нас. Это не чтение выученных наизусть отрывков из различных текстов; это также не аффирмации. Мы молимся тогда, когда желаем чего-то для себя или для кого-то другого, а также когда благодарим. Молитва заключает в себе просьбу о помощи, в особенности просьбу о смирении, чтобы не сожалеть о том, чего мы не имеем. Молиться — значит благодарить зато, что у нас есть. Действительно, молитвы благодарности, признательности приносят больше результатов, чем молитвы-просьбы. Ведь тем самым мы *принимаем*, что отклик на наши молитвы отличается от наших ожиданий.

Заявляя о своих просьбах или потребностях, нужно всегда полагаться на *действенность* молитвы, а не на ее *силу* и избегать желания форсировать судьбу и добиваться результатов любой ценой. Можно сказать, что, пытаясь форсировать что бы то ни было, мы входим в контакт не с нашими ПОТРЕБНОСТЯМИ, а с нашими СТРАХАМИ. Приходится с сожалением констатировать, что большинство людей прибегают к молитве тогда, когда их охватывает страх — за себя или за кого-то. В подобном случае следует осознавать, что ты молишься именно потому, что ослаблен твой контакт с собственной внутренней

6 Большая энциклопедия Сущности

милидоигь

**МОЩЬЮ.** Поэтому разумно будет добавить к твоей молитве, что ты желаешь того, что является наибольшим благом и для тебя, и для других, и для всеобщей гармонии.

Поскольку мысль творит — а это естественная способность человеческих существ, — то каждый вправе заявить о своих желаниях, однако кто знает, согласуются ли твои желания со всеобщей гармонией? Например, когда ты молишься за исцеление дорогого тебе человека и молитва твоя достойна и искренна, — кто знает, не должен ли этот человек получить через свою болезнь некоторый опыт, существенный для его собственного развития? Поэтому будь внимателен к своему намерению, когда ты собираешься помолиться за кого-то. Не движет ли тобой страх за себя, если с тем человеком случится беда? Не намерен ли ты контролировать его жизнь? Или это действительно соответствует его потребности и он об этом просит сам?

Реальный современный мир соответствует общему результату всех человеческих молитв. Увы, слишком часто мы не сознаем, что наши желания не способствуют гармонии на планете. Например, многие люди желают мира во всем мире, а между тем не могут поддержать его в себе, в отношениях с близкими и с окружающей средой. Другие убивают животных, чтобы одеваться в их меха и кожу. Третьи едят мясо, побуждая четвертых убивать животных. Так создается картина всеобщего насилия и дисгармонии.

Как видим, наше поведение, наши ментальные установки, мысли и молитвы нередко идут вразрез со всеобщей гармонией. Означает ли это, что нам пора перестать молиться и заявлять о своих желаниях? Наоборот! Поддерживай свои желания и заявляй о своих потребностях, не забывая благодарить жизнь, которой ты наслаждаешься сегодня, и принимая во внимание все, что тебя окружает. И еще: когда молишься, будь мудр и не забывай о всеобщей гармонии.

Когда мы мысленно представляем себе наши просьбы, молясь со страстью и **ВЕРОЙ**, когда представляем желаемые результаты и доверяем Вселенной, верим, что они осуществляются, то есть **ОТПУСКАЕМ** ситуацию, — мы убеждены, что получим только то, что будет благоприятствовать эволюции нашей души и эволюции всего сущего. **Молиться — это значит подключиться к великому могуществу, к универсальному божественному источнику.** И когда мы действительно молимся, мы знаем, что никогда не бываем одинок;

## **МОЛОДОСТЬ**

В этой книге молодость понимается не как период между детством и зрелостью, а скорее как наличие свойств характера, обычно присущих молодым людям, но нередко сохраняющихся до **СТАРОСТИ**.

«Я удивляюсь, какой он молодой; у меня такое ощущение, что он не старится с годами, а молодеет». Когда так говорят о человеке, то обычно имеют в виду не его возраст и даже не физическое тело, а производимое им впечатление динамизма, энергии, радости жизни, и не так уж важно, сколько ему календарных лет. Однако с этой молодостью не следует путать стремление некоторых людей одеваться по молодежной моде, разговаривать на молодежном жаргоне и заниматься тем же, чем занимается молодежь; такое поведение

молодость

167

служит лишь фасадом для тех, кто отказывается стариться. А если еще вспомнить, что вкусы меняются, то и вовсе глупо повторять то, чем мы занимались в двадцать лет...

Между тем *молодой* человек, невзирая на возраст, сохраняет спонтанность и энтузиазм молодости, и это наполняет его дни жизнью. У него есть цели, и он знает чего хочет. Он продолжает творить в радости и с любовью к жизни. Конечно, тело стареет; и все же он достаточно крепок, чтобы идти к своим вершинам.

Между прочим, некоторые исследования показывают, что нынешний человек запрограммирован на продолжительность жизни минимум от 100 до 125 лет. Известно, что клетки человеческого тела беспрерывно умирают и обновляются в течение всей нашей жизни. Вместе с тем с возрастом новых клеток становится меньше и качество их снижается. На их работу влияют многие факторы, но в особенности важно состояние нашего *бытия*. Нельзя отделить друг от друга наши тела — физическое, эмоциональное и ментальное; они теснейшим образом связаны между собой. Поэтому подход к здоровью человека должен быть глобальным, организм нужно рассматривать во всей его полноте и цельности. В этой книге есть много рецептов сохранения молодости, в частности рекомендации о том, как нужно слушать свое **ТЕЛО ФИЗИЧЕСКОЕ**, **ТЕЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ** и **ТЕЛО МЕНТАЛЬНОЕ**.

В общем, ощущать, что ты живой, что тебя одухотворяет страсть, двигаться, изобретать средства



для удовлетворения потребностей твоего *бытия* — вот признаки молодости. Стремись к тому, чтобы твои действия и цели, твои мысли, переживания и чувства всегда соответствовали тому, чем ты хочешь быть. Если физическое тело изнашивается — а это процесс естественный для всего материального, — это не означает, что его основные органы (кишечник, печень, сердце, легкие) не в порядке. Даже если нас иногда отягощает наше прошлое, при хорошей заботе и правильной ментальной и духовной установке тело может намного дольше поддерживать форму и энергию, необходимую для здоровья и молодости. Изнашиваясь, тело просто становится более медлительным. Оно не обязано болеть.

Важно наполнять жизнью свои годы, а не прибавлять их к своей жизни. Так, накапливая годы опыта и мудрости, мы становимся образцом для других. Если мы постоянно живем в любви, то есть в ПРИЯТИИ и восхищении, мы испытываем радость, гармонию и счастье жить долго. В заключение я дарю тебе маленький текст.

## **МОТИВАЦИЯ**

### **«ОСТАВАЙСЯ МОЛОДЫМ»**

*Молодость — это не период жизни, а состояние духа, волевая деятельность, качество воображения, интенсивность эмоций, победа смелости над робостью, вкуса к приключениям над любовью к комфорту.*

*Человек становится старым не потому, что прожил сколько-то лет, а потому, что отступился от своего идеала. Годы бороздят кожу; измена идеалу бороздит душу.*

*Многочисленные заботы, сомнения, страхи, отчаяние — вот враги, которые постепенно заставляют нас склониться к земле и превратиться в прах еще до смерти.*

*Молод тот, кто удивляется и восхищается. Как ненасытный ребенок, он все время спрашивает: «А что дальше?» Он бросается навстречу событиям и находит радость в жизненной игре.*

*Вы так же молоды, как и ваша вера. И так же стары, как ваши сомнения.*

*Вы так же молоды, как ваша уверенность в себе. Как ваша надежда.*

*И так же стары, как ваше уныние.*

*Вы будете оставаться молодыми до тех пор, пока будете чуткими.*

*Чуткими ко всему прекрасному, доброму и великому.*

*Чуткими к посланиям природы, человека и бесконечности.*

*И если наступит день, когда цинизм войдет в ваше сердце и безнадежность придавит вас к земле, — да сжалится тогда Господь над душой старика.*

**Из речи генерала МакАртура перед курсантами Военной школы в 1962 году**

## **МОТИВАЦИЯ**

Действие сил (сознательных или бессознательных), которые определяют поведение, но без моральной оценки.

Мотивация побуждает нас к действию и заставляет добиваться намеченного результата. Если, например, ты ищешь работу и мотивирован страхом безденежья, то ухватишься за первое попавшееся предложение. Вряд ли в таком случае результаты будут соответствовать твоим потребностям. Если же ты мотивирован приобретением новых знаний, развитием своих талантов и возможностей, результаты будут другими. Ты найдешь работу, которая позволит тебе быть счастливым, и, несомненно, обретишь больше уверенности в себе. Это и есть самая лучшая мотивация.

Таким образом, важнейшее значение приобретает проверка мотивации, скрывающейся за нашим поведением, за каждым поступком или высказыванием. Вот еще один пример: человек просит тебя помочь ему. Если ты берешься помочь из страха не быть любимым в случае отказа, то этот выбор не сделает тебя счастливым. Если же твое намерение (моти-

**МОЩЬ, МОГУЩЕСТВО**

165

вация) состоит в том, чтобы просто оказать услугу, без ожиданий, из чистого удовольствия помочь человеку, подарить ему свое время, — в этом случае ты будешь счастлив. Что бы ни происходило, результат всегда определяется мотивацией. См. также статью ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ.

Важно помнить, что за мотивацией стоит огромная сила ПРИТЯЖЕНИЯ. Если ты мотивирован страхом, ты так или иначе притянешь к себе источник этого страха. Вот почему так важно постоянно проверять свои мотивации.

**МОЩЬ, МОГУЩЕСТВО**

Способность оказывать влияние на других людей. Действенность, сила.

С точки зрения духовной, это слово относится к нашей великой внутренней силе, БОГУ, огромным творческим способностям. Божественное могущество — это та сила, которая посредством великих универсальных законов управляет Мирозданием и сообщает ему гармонию. Могущество человека проявляется в его природной силе, в той энергии бытия, которая делает его непобедимым. Если он падает, то поднимается с еще большими силами и решимостью. Когда он в контакте со своей внутренней божественной мощью, он непоколебим, и повлиять на него трудно. Энергия циркулирует свободно, и он чувствует в себе постоянное *присутствие*, помогающее ему и ведущее его в любых обстоятельствах. Он держится крепко, потому что твердо знает: с любой ситуацией он справится — он не одинок.

Наше могущество мы можем проявлять многими способами:

- 1) через СОЗНАНИЕ — все лучше осознавая, кем мы являемся на самом деле;
- 2) когда выражаем наш ЭНТУЗИАЗМ;
- 3) когда ВЕРИМ в себя и во Вселенную. Когда мы говорим: «Да будет воля Твоя» или: «На милость Бога», мы отдаем себя в руки Божества, той могучей внутренней силы, которая существует вне физического мира;
- 4) через нашу внутреннюю СИЛУ, которая помогает нам расширить наши пределы. Мы выражаем ее в виде актов мужества. В критических случаях наша внутренняя сила может трансформироваться в силу физическую;
- 5) через нашу способность быть МУДРЫМИ — свойство, включающее умеренность и осторожность;
- 6) через подлинное ЗНАНИЕ. Когда мы находимся в контакте с нашим внутренним могуществом, мы знаем все необходимое, потому что это также контакт с нашей ИНТУИЦИЕЙ;
- 7) через ВОЛЮ — это проявление вытекает из решения, соответствующего нашему намерению.

МШЦЬ, MUIyUbt'I'BO

Все эти разнообразные способы выражения собственного могущества помогают нам укрепить себя и облегчают нашу жизнь. Нам достаточно только захотеть чего-то — и ментальное и эмоциональное тела тут же начинают служить нашей сущности. Так мы реализуем всю нашу силу и проявленную мощь, направляя ее на то, что будет лучшим для нас, и черпая ее вновь и вновь из великого универсального источника для созидательной деятельности.

Мы можем почувствовать, как поднимается в нас наше могущество, когда, став лицом к лицу с трудным испытанием, принимаем решение выдержать его, победить. Мы способны стать лицом к лицу с любыми превратностями судьбы, призвав свое мужество, силу и решимость. Внутренняя сила помогает нам выстоять и победить в материальном мире, а от этого прибывают наши ментальные, эмоциональные и физические силы. Это, в свою очередь, помогает нам восстановить и укрепить контакт с нашим внутренним могуществом — самой основой нашего бытия, нашей сущности.

Сила — это также показатель, по которому мы узнаем, благотворно ли то, что мы делаем, говорим, чувствуем, думаем или желаем, то есть соответствует ли это потребностям нашей сущности. Даст ли это нам силу или оно ее подрывает? Если подрывает, ослабляет — значит, мы пребываем в СТРАХЕ, а не в ЛЮБВИ К СЕБЕ. Другими словами, сила — это хорошее средство РАЗЛИЧЕНИЯ. Могущество определяется как нечто такое, что мы чувствуем в себе, но что не принадлежит к физическому миру, тогда как власть, способности — свойства, проявляющиеся внешне (например, способность говорить, смеяться и т. п.). Подобным образом мы чувствуем могущество океана: соединяясь с могуществом ветра, оно производит колоссальные волны.

Таким образом, когда человек в контакте со своим могуществом, ему нет нужды ни доказывать, ни завоевывать ВЛАСТЬ. И наоборот, утратив контакт со своим божественным могуществом, он пытается установить власть над другими и присвоить себе их силу — или же подчиняется сам. Люди, охваченные гордыней, могут верить, что это их питает, дает им энергию; на самом же деле это не более чем иллюзия — им приходится постоянно все начинать сначала.

Можно сказать, что человеческое существо обладает самым великим могуществом на этой планете, ведь в нас наиболее ярко выражена божественная сила. Поскольку мы способны признать, что мы — боги-творцы, пришедшие для того, чтобы пережить опыт БОГА в материи, мы тем самым создаем этот мир — и мы же являемся его хозяевами и хранителями. Становясь более сознательными, используя великие ЗАКОНЫ любви и наше внутреннее могущество, мы придем к такой жизни, какой желаем.

МУЖСКОЕ (начало)

**МУДРОСТЬ**

Качество человека, который подтвердил свою способность к надежному и правдивому суждению и свою искушенность в решениях и действиях.

Обычно такой человек имеет за плечами немалые познания и жизненный опыт. С другой стороны, самих по себе познаний недостаточно. К ним необходима способность *чувствовать* — себя и других — без предрассудков и предубеждений. Обладая широким общим видением, мудрый человек превосходно осознает свои слова и решения и в совершенстве управляет ими. Он щедро делится своей мудростью с другими, не стремясь к славе и не стараясь кого-то в чем-то убедить. Он служит источником вдохновения, и у него особая АУРА. Каждому приятно находиться в присутствии такого человека.

Мудрость можно также определить как результат исследования человеческого сознания. Личность, достигшая мудрости, становится УРАВНОВЕШЕННОЙ, внимательной к ПОТРЕБНОСТЯМ — и других людей, и к собственным. Она всегда непринужденно спокойна, открыта и доверчива; она живет в мире с собой и со своим окружением. Известно, что мудрость — это понимание и приятие *сердцем*, то есть когда поддерживается контакт сердца с интеллектом. Это и есть высшая цель каждого человека, который желает обрести внутренний мир и ясность души.

**МУЖСКОЕ (НАЧАЛО)**

Мужское начало, или анимус, как назвал его психоаналитик Карл Юнг, представляет мужскую часть психики. Независимо от того, является ли наше физическое тело мужским или женским, все равно у каждого из нас есть оба начала, мужское и женское, то есть мы обладаем и мужской, и женской энергией. Женское начало получает универсальную творческую энергию, а мужское — выражает ее в мире посредством действия. Тем самым мы осуществляем и проявляем процесс творения.

Характерные признаки мужского начала, то есть обстоятельства, при которых оно проявляется в нашей жизни: когда мы переходим к действию; когда отдаем; когда анализируем, организуем, размышляем, используем нашу память; когда выражаем свою силу, настойчивость, смелость; когда оказываем материальную поддержку; когда уделяем внимание фактам, подробностям; когда добиваемся порядка, точности, ясности, конкретности; когда хотим знать; когда хотим быть в одиночестве, чтобы размышлять или выполнять работу.

Для того чтобы творить свою жизнь, человек должен использовать оба начала гармонично. Тот, кто предпочитает использовать мужское начало в ущерб женскому, нарушает равновесие собственной жизни и его самочувствие не может быть хорошим. Например, человек, склонный много рассуждать и невнимательный к интуиции (женскому свойству), упускает многие важные опыты в своей жизни.

Замечено, что человек, не принимающий своего отца, с трудом принимает и свое мужское начало (то же можно сказать о матери и женском начале). Такое не-ПРИЯТИЕ мешает в полной мере использовать свойства собственного мужского начала. То ли стараясь не

**1UO****МЫСЛЕННАЯ ПРОЕКЦИЯ**

выражать его, то ли, наоборот, подчеркивая его внешне, этот человек в любом случае чувствует себя виноватым или переживает страх.

Чтобы выяснить, насколько ты принимаешь свое мужское начало и насколько хорошо тебе с ним живется, ты должен просто проверить свой образ жизни и формы выражения каждого из характерных признаков этого начала. Исследовав таким же образом признаки ЖЕНСКОГО начала, ты уяснишь для себя важность контакта с обоими началами и полезность различных подходов и форм поведения в зависимости от обстоятельств. Твоя мужская часть перестанет сопротивляться женской интуиции, поскольку не будет больше бояться утратить свою идентичность. Вместо стремления отделиться от женской части, она примет *слияние*. Твоя женская часть тоже обретет свою силу и способность принимать решения и не будет больше сопротивляться практическому, рациональному аспекту твоей мужской части. Вот это и называется ■—жить в гармонии с собой!

**МЫСЛЕННАЯ ПРОЕКЦИЯ**

Формирование идеи, которую ты намерен реализовать. Создание образов с помощью ВООБРАЖЕНИЯ.

Суть этого понятия хорошо раскрыта в самом выражении: мысленное проецирование образа

начинается с его создания в голове (в ментальном теле), а затем этот образ проецируется, то есть ему дается световая форма. Ментальная проекция может твориться *сознательно*, то есть когда у нас есть осознанное и определенное желание, или *бессознательно*, без определенной цели. Например, когда ты говоришь или думаешь о ком-то, человек, не зная об этом, получает вибрационным путем послание через свое ментальное тело.

Всякая мысленная проекция или определенная идея образует в невидимом мире мысле-форму (ЭЛЕМЕНТАЛЬ), которая витает над тем, кто ее создал, и простирается к тому, на кого она проецируется. Все это происходит естественным образом и без нашего ведома.

К сожалению, мы часто используем мысленную проекцию безотчетно: отрицая наши страхи или наши намерения, мы обычно проецируем их на других людей. Мы искажаем реальность и делаем поспешные выводы, толкуя по-своему чувства и намерения других людей и не проверив у них наше толкование. Такого рода проекции сильно вредят отношениям. К тому же мы проецируем на других то, чего не хотим видеть в себе (см. статью ЗЕРКАЛО).

Мысленная проекция может оказаться очень полезной в общении с человеком, к которому тебе трудно обращаться напрямую, когда ты хочешь выразить ему свои переживания, просьбу или требование. Делая это посредством мысленной проекции, например, в расслабленном состоянии, словно прокручивая фильм в голове, ты действуешь так, как если бы тот человек был рядом. Ты разговариваешь с ним и можешь даже эмоционально переживать происходящее. Отныне у тебя с ним устанавливается контакт в Невидимом. В дальнейшем тебе будет легче, встретившись с этим человеком, высказать ему все, что тебе необходимо. Он же будет более склонен принять тебя и даже не удивится.

#### МЫСЛЕФОРМА

169

Мысленная проекция очень полезна и в том случае, когда мы хотим помочь человеку, переживающему трудности: нам следует вообразить этого человека купающимся в его свете. Это поможет ему восстановить контакт с его собственным внутренним светом.

#### МЫСЛЕННОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ (АФФИРМАЦИЯ)

Мысленное утверждение, или *аффирмация*, — это фраза, которую повторяют для того, чтобы укрепить свое эмоциональное и ментальное тело.

Обычно человек произносит мысленные утверждения с той целью, чтобы улучшить свое состояние бытия и обогатить мысли, способствующие реализации его ЖЕЛАНИЙ. Мысленные утверждения можно составлять самому — например, «*Я открыт изобилию в моей жизни*» или «*Я становлюсь спокойнее, еще спокойнее*». Мысленное утверждение всегда должно быть сформулировано **в настоящем времени**, и тогда подсознание наиболее активно впитывает направленное ему послание. И постепенно, шаг за шагом, мы начинаем этому посланию верить и в конечном счете ЗНАТЬ. Нам не обязательно утверждать то, чего нам хочется; скорее, мы должны утверждать то, что действительно и истинно важно для нас.

Для того чтобы аффирмация была эффективной, человек должен визуализировать как уже ПРОЯВЛЕННОЕ то, чем он желает быть, что хочет делать или иметь, и всегда при этом испытывать внутреннюю радость от достижения цели. Чем больше сила уверенности, вкладываемая в слова мысленного утверждения (ее вибрации должны ощущаться не только в голове, но во всем теле), тем скорее это утверждение сбудется. Следует помнить: если мы хотим, чтобы наши ожидания осуществились в нашей жизни, необходимо совершить! определенные действия. Мыслью можно *привлечь* то, чего желаешь; действием — *получить* это.

Положительные мысленные утверждения особенно полезны, когда необходимо сосредоточиться, привести себя в равновесие. Но важно в то же время сознавать, что они не могут решить все твои жизненные проблемы. Если ты так считаешь, то мысленные утверждения становятся западней, то есть могут побудить тебя к *самоконтролю*. Например, если в ситуации, которая приводит тебя в ярость, ты только и делаешь, что повторяешь про себя «*Я спокоен, я спокоен*» и в то же время ничего не делаешь для того, чтобы выяснить, почему; эта ситуация так тебя раздражает, то она будет повторяться. И каждый раз ты будишь повторять все то же утверждение; конечно, оно каждый раз будет помогать тебе сосредоточиться, но ничуть не помешает подобной ситуации возникать в твоей жизни снова \ снова. Таковы последствия ментального КОНТРОЛЯ.

Отрицательные мысленные утверждения не менее важны и могучи. Они притягивают отрицательный результат. Вот несколько примеров: мать, повторяющая детям «*От вас заболеть можно!*», действительно заболевает; если человек часто вздыхает — «*Я не способен на это*» или «*У меня нет сил*», — то результат будет соответствующий. Эти примеры подчеркивают, как важно поддерживать в себе мысли о любви, счастье и благополучии.

**МЫСЛЕФОРМА**

см. ЭЛЕМЕНТАЛЬ

**17"****МЫСЛЬ** (сила мысли)**МЫСЛЬ (СИЛА МЫСЛИ)**

Вот несколько определений мысли, взятых из словарей: выражение идеи; деятельность ума, психики, рассудка; то, что человек думает, чувствует, хочет и что влияет на его сознание.

Иными словами, мысль — это исключительно мощный источник энергии, еще одна великая творческая энергия человеческого существа. Сила мысли огромна и, точно так же как сила СЛОВА, может существенно влиять на нашу жизнь. Все наши мысли, какого бы рода они ни были, создают соответствующие образы, излучают вибрации и принимают формы, проецируемые в невидимый мир. Эти мыслеформы, именуемые также ЭЛЕМЕН-ТАЛЯМИ, парят вокруг нас и действуют как магниты, притягивающие к нам объекты наших мыслей — желания или страхи. Таким образом, благодаря этой способности мы можем проявлять наши самые сильные ЖЕЛАНИЯ и, увы, наши самые сильные СТРАХИ.

Чем больше ты переживаешь и думаешь о том, чего тебе хочется, тем больше возникает возможностей материализоваться и твоим страхам, и желаниям. Если ты вынашиваешь то, что хочешь создать, в форме положительных и благотворных мыслей, то вскоре начинаешь сознательно выбирать правильные действия, притягивающие тех, в ком ты нуждаешься для материализации своих желаний.

С другой стороны, если ты поддерживаешь в себе мысли страха и беспокойства, сила твоих мыслей — не забывая об этом — остается столь же действенной. Эти мыслеформы притягивают к тебе объекты твоих страхов. Поэтому так важно как можно лучше осознавать свои мысли, ведь даже не будучи осознанными, они обладают огромной мощью. Это свойство называется мощью ПОДСОЗНАНИЯ.

Человек сознает от 10 % до 20 % того, что он думает. Ты — единственное лицо, ОТВЕТСТВЕННОЕ за благотворное использование энергии твоих мыслей. Даже если ты не живешь в СВЕРХСОЗНАНИИ, но хотя бы время от времени даешь себе время проверить, направлены ли твои сознательные мысли на твои потребности, — ты уже делаешь конкретный шаг к лучшей жизни.

**НАБЛЮДАТЬ**

Констатировать, внимательно рассматривать для того, чтобы знать. Констатировать то, что есть, без суждений о ценности; воспринимать с помощью пяти органов чувств все, что происходит вокруг нас и в нас самих.

Например, наблюдать, как родитель шлепает своего ребенка за какую-то опасную шалость, означает замечать и фиксировать происходящее, не судя и не обвиняя родителя, независимо от нашего согласия или несогласия с его действиями.

Быть наблюдателем — значит быть по-настоящему внимательным, присутствовать в происходящем. Поскольку ЭГО в такие мгновения не работает, на нас ничто не оказывает влияния; поэтому мы можем оставаться объективными и знать, что хорошо и полезно для нас, а значит, находить правильные решения. Истинное наблюдение ведется в трех пла-

**НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ** (одержимость; наваждение)

171

нах — физическом, эмоциональном и ментальном. В состоянии гнева, например, человек может наблюдать, где этот гнев находится в его теле, наблюдать свои чувства, эмоции и собственные мысли. Это можно сравнить с тем, как мы взбираемся на верхние ступеньки лестницы и наблюдаем, что творится внизу. Как только ты становишься наблюдателем самого себя или внешней ситуации, ты сразу оказываешься **СОБРАННЫМ, СОСРЕДОТОЧЕННЫМ** — а это лучшее средство для того, чтобы восстановить **САМООБЛАДАНИЕ**, стать хозяином ситуации и самого себя.

Может показаться, что наблюдать очень легко; на самом же деле это очень трудно — остановить свои мысли хотя бы на несколько минут и просто наблюдать, поскольку за многие годы эго обрело такую власть, что нам уже не удастся забыть себя и **ОТПУСТИТЬ** ситуацию. Превосходное средство для развития нашей способности к наблюдению — **МЕДИТАЦИЯ**.

**НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ (ОАЕРЖИМОСТЬ; НАВАЖДЕНИЕ)**

*Идея фикс*; преследующее нас слово, выражение или чувство; образ чего-то или кого-то, постоянно возникающий в сознании; неотвязная мысль, которая вытесняет все другие мысли. Ее

невозможно прогнать, и она сопровождается неприятными, болезненными эмоциями. Фиксация сознания на какой-то вещи или человеке также называется навязчивым состоянием. Это состояние проявляется в любой сфере и в самой различной степени.

Примеры: навязчивая мысль, что на тебя нападут, что тебя обворуют, предадут, отвергнут, унижат, покинут; мысль о своей чрезмерной полноте или худощавости, о пище, алкоголе, красоте, совершенстве, болезни, здоровье, недостатках, о накоплении добра и денег, о сексуальных удовольствиях и т. д.

Навязчивое состояние возникает у человека вследствие того, что он длительное время позволял сильным СТРАХАМ, иногда бессознательным, управлять собой. Он становится похожим на открытый канал, притягивающий к себе ЭЛЕМЕНТАЛИ. Элементали (их может быть несколько или одна) прививаются к страху, скрывающемуся за навязчивым состоянием. Человек становится все более одержимым. Пример: у человека навязчивый страх, он боится заразиться микробами — и становится маньяком чистоты.

Другой пример: женщина одержима мыслью о муже, который бросил ее; она думает о нем дни и ночи. Она так изводит себя, что не может спать; она выслеживает и запоминает все его поступки и жесты, каждую относящуюся к нему мелочь. Всякая одержимость глубоко подрывает ТЕЛО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ, и оно перестает надлежащим образом питать физическое, эмоциональное и ментальное тела. Поэтому одержимый человек постепенно все больше теряет физические силы и все хуже владеет своим ТЕЛОМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ и МЕНТАЛЬНЫМ.

В результате двадцатилетних наблюдений и исследований с участием посетителей центра *Слушай Свое Тело*, страдающих фиксациями или навязчивыми страхами, было установлено, что, прежде чем прийти к такому состоянию, человек переживал сильное отчаяние из-за того, что его не любят, и это тянулось с самого детства. «Цель» своей одержимости

172

## НАДЕЖДА

он использует для того, чтобы скрыть это отчаяние от самого себя. Он думает, что если его навязчивая идея осуществится, то его станут любить. Чаще всего такое отчаяние связано с ДУШЕВНЫМИ ТРАВМАМИ — травмой ОТВЕРГНУТОГО и травмой НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ. Поэтому не удивительно, что такие люди питают определенный гнев и даже НЕНАВИСТЬ к родителю, из-за которого чувствовали себя отвергнутыми или покинутыми. Если это отчаяние они переживали с обоими родителями, навязчивое состояние бывает выражено еще ярче. Лучший способ борьбы с такими состояниями — открытие в себе этого гнева и проведение поэтапной процедуры ПРОЩЕНИЯ.

Если ты видишь, что склонен к навязчивым состояниям, то тебе нужно понять, что твоя одержимость — это очень мощная мыслеформа (или элементаль), которая захватила контроль над твоей жизнью и обладает собственной волей к жизни. Она уже привыкла контролировать тебя. Поэтому ты должен обращаться к своему внутреннему источнику могущества всякий раз, когда она проявляет себя, и решительно заявлять ей, что отныне ты намерен сам управлять своей жизнью. И даже если она думает, что помогает тебе, ты все равно принимаешь решение взять себя в руки и жить без нее. Ты должен решить, что ты человек обаятельный, и верить в это, а то, во что ты решил верить в детстве, сегодня уже не соответствует истине. Признай свою великую способность к творчеству и используй ее, чтобы добиться того, что позволит тебе жить в гармонии и является благотворным для тебя.

Когда эта мыслеформа снова силой врывается в твоё сознание, тебе, быть может, следует сказать ей громко и отчетливо: «Нет. Я приказываю тебе покинуть меня и дать мне жить своей собственной жизнью». С другой стороны, тебе совершенно необходимо пройти этапы прощения для того, чтобы освободиться полностью. Очень желательна также персональная помощь извне. И еще: как можно чаще повторяй мысленное утверждение: «Я — единственный хозяин своей жизни, и я **принимаю решение**: я позволяю проникать в мой ум только успокаивающим, целительным и благотворным мыслям, которые будут направлять меня к любви и внутреннему миру».

## НАДЕЖДА

Состояние, когда человек считает, что желаемое возможно или должно осуществиться; когда ожидает с доверием, желает.

Другими словами, надежда соответствует скрытому желанию, которое, в свою очередь, основывается на вере в то, что нечто благоприятное и полезное случится. Надежда высоко ценится в нашем несознательном мире, где люди еще не готовы проявить полное доверие к Вселенной. Надежда приносит свет. Надежда может помочь некоторым людям принять жизнь — и

продолжать свою деятельность, держаться до тех пор, пока у них не появится СОЗНАНИЕ собственной божественной природы, собственного творческого могущества. Надежда — первый этап на пути к ЖЕЛАНИЮ, а желание позволяет нам сделать шаг к «я хочу» и далее, к подлинному ЗНАНИЮ, к умению ОТПУСТИТЬ ситуацию, а это уже знак полного ДОВЕРИЯ к Вселенной. Знай, что всегда существует решение для всех ситуаций, складывающихся в твоей жизни, и это решение входит в единый замысел — учиться и развиваться в сторону того, чем ты хочешь БЫТЬ.

**НАМЕРЕНИЕ**

173

### **НАИВНОСТЬ**

Простота человека, который свои идеи и чувства проявляет естественным образом. Избыток доверия и уверенности. Наивность означает склонность человека без колебаний верить, не проверяя и не различая разумность сказанного.

Есть определенные типы людей, которых принято считать наивными; среди них дети, особенно младшего возраста. Наивность говорит об их естественном, еще чистом состоянии.

Наивность ходит в паре с полной уверенностью в чем-то или в ком-то. Чем наивнее человек, тем меньше он СОМНЕВАЕТСЯ в других. Наивные, искренние люди обычно склонны верить, что все подобно им, то есть искренни. Нередко это приводит к тому, что ими манипулируют, а они об этом и не догадываются. Если ты считаешь себя наивным человеком, не впадай в другую крайность: не пытайся подозревать и остерегаться всех подряд. Антиподом наивного является недоверчивый, сомневающийся человек. Если ты замечаешь, что тобой МАНИПУЛИРУЮТ, лучше позволь себе оставаться наивным, но займись воспитанием в себе способности к РАЗЛИЧЕНИЮ. Такты научись решать — спонтанно или осознанно, — в каких случаях можно проявлять ДОВЕРИЕ.

### **НАМЕРЕНИЕ**

Замысел, сознательное желание совершить некое действие или сказать некие слова.

Все наши действия и слова продиктованы каким-то намерением. Однако намерение, с которым люди чаще всего совершают действия, заключается не в том, чтобы любить и быть самими собой: они рассчитывают быть любимыми сами. Вот две сестры, оказывающие услуги брату. Одна из них делает это просто из любви к брату, без каких-либо ожиданий, тогда как у второй свое намерение — она считает, что брат станет любить ее, или надеется, что он будет признателен за помощь, и в то же время боится, что он ее отвергнет, если она ему в помощи откажет. Иными словами, вторая сестра вынашивает ОЖИДАНИЯ благодарности или ответных услуг.

Слово «намерение» прямо связано с ЗАКОНОМ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ, которые на нашей планете управляются РАЗУМОМ. Все, что мы пожинаем, зависит от наших намерений и мотиваций. Человек, действующий с искренними и чистыми намерениями пожнет такие же намерения других людей по отношению к себе, даже если их действию окажутся иными.

Возвращаясь к нашему примеру, заметим, что, даже если помощь обеих сестер была одиakoвой, последствия для каждой будут разные. Первая получит помощь из любви — и важно, от кого и в каком виде эта помощь проявится, а второй окажут услугу, продиктованную страхом или обязанностью и, в свою очередь, сопровождающуюся ожиданием. Во почему некоторые люди постоянно живут в ЭМОЦИЯХ: они не меняют своих намерений. Будь же более бдительным, осознавай намерения, скрывающиеся за каждым твоим действием или словом. Разве не говорят: «Главное — намерение»? Можно, таким образом сделать вывод, что намерение содержит в себе зародыш всякого урожая.

174

### **НАПРАВЛЯТЬ**

Вместе с тем слово «намерение» иногда употребляют для обозначения глубокого, но откладываемого «на потом» желания. Кто-то, например, намеревается «когда-нибудь» поменять работу, «когда-нибудь» начать правильно питаться, «в один прекрасный день» бросить курить, «собраться с духом» и сказать близким о своей к ним любви и т. д.<sup>1</sup>. Если это твой случай, вспомни, что намерение — это уже шаг к действию, и проверь: что мешает тебе сделать следующий шаг и *перейти* к действию, СТРАХ или ОСТОРОЖНОСТЬ? Кроме того, вспомни, что намерения бывают сознательные и бессознательные. Возможно, тебе трудно перейти к действию потому, что твое бессознательное намерение сильнее, чем сознательное. И первое берет верх.

Рассмотрим пример: у некоего врача появилось намерение купить себе ферму и прекратить медицинскую практику. Ему хочется этого от всего сердца. Возникает масса препятствий, и он

никак не может осуществить свое намерение. Когда он внимательно заглядывает в собственную душу, выясняется, что его намерение доставлять удовольствие супруге и родителям своими высокими врачебными заработками сильнее, чем его намерение доставлять удовольствие себе. И в действительности здесь доминирует страх: молодой врач боится их неудовольствия и осуждения. Поэтому исключительно важно осознавать свои истинные намерения; это позволяет избежать беспокойства и стрессов, обусловленных противоречивыми намерениями.

## **НАПРАВЛЯТЬ**

Вести, проводить, ориентировать. Направлять означает задавать кому-то или чему-то направление, ориентацию без желания навязывать, то есть принимая заранее, что результат может и не соответствовать расчетам или ожиданиям.

Например, роль главы семьи, отца, заключается в том, чтобы обеспечить материальный и эмоциональный достаток детям, а также дать им определенное направление в жизни. В соответствии с этим отец принимает решения и действует, то есть употребляет средства, которые по его системе ценностей являются самыми лучшими и самыми благоприятными для успешного развития детей и для воспитания в них ОТВЕТСТВЕННОСТИ. С другой стороны, какими бы ни были решения его детей, как бы ни отнеслись дети к его рекомендациям, он твердо знает, что действовал наилучшим возможным для него образом и что теперь готов принять их выбор. Такое поведение и такая внутренняя установка приносят ему душевную ясность и гармонию.

Таким образом, направлять означает сообщать определенное направление в соответствии со своей системой ЦЕННОСТЕЙ, будучи в то же время готовым ОТПУСТИТЬ результат. Это существенно отличается от понятия КОНТРОЛИРОВАТЬ, которое означает «стремиться, чтобы другие во что бы то ни стало действовали так, как я решил и как, считаю, будет лучше всего; добиваться, чтобы события развивались по моему плану». В приведенном примере это выглядело бы так: отец *требует* от детей, чтобы они действовали так, как он решил, в соответствии с его верованиями относительно образования, принципов и системы ценностей. В результате у детей вырабатывается склонность действовать не по выбору, а из страха, или даже реагировать отрицательно, действуя противоположным образом, что вносит напряженность в семейную атмосферу.

## **НАСИЛИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ**

17t>

Это различие очень важно отчетливо понимать; слишком часто люди с характером лидера злоупотребляют этим своим качеством и не столько направляют, сколько контролируют. Между тем мы можем констатировать, что направлять всегда оказывается намного легче и благотворнее, чем контролировать.

## **НАСИЛИЕ СЛОВЕСНОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ**

Психологическим можно назвать всякое не-физическое насилие в форме грубого, агрессивного, несдержанного поведения.

Оно может проявляться в агрессивных высказываниях, «убийственных» взглядах, жестоких и несправедливых санкциях, грубом пренебрежении и т. п. И вообще, любые средства, употребляемые с целью навредить, запугать, унижить другого человека, обесценить его до такой степени, чтобы он сдался на милость противника, становятся психологическим насилием. Жертва такого насилия ощущает себя задетой в самой глубине своей сущности. Она может чувствовать себя настолько униженной и отвергнутой, что смиряется со своим ничтожеством, незначительностью, бесполезностью для кого бы то ни было. Человек, подвергающийся такого рода насилию, может быть искалечен в своем существе еще больше, чем телесно. Психологическое насилие, гораздо более утонченное, чем насилие физическое, наносит и значительно более тяжелые и глубокие травмы эмоционального характера психологически уязвимым людям.

Практика такого насилия может временно создавать иллюзию власти и могущества агрессивного человека; на самом же деле насильственные действия такого рода свидетельствуют о противоположном — этот человек очень слаб. Потому-то он и выбирает еще более уязвимую жертву. Этим же объясняется и тот факт, что многие взрослые практикуют насилие над детьми, считая их более слабыми — что, кстати, не соответствует действительности. Психологическая сила ребенка нередко намного превосходит возможности взрослого. Это особенно заметно в отношениях с НОВЫМИ детьми.

Словесное и психологическое насилие во многих отношениях подобно насилию физическому: причины в обоих случаях, по существу, одинаковы, различаются только проявленные последствия. Поэтому для завершения этой темы я рекомендую прочитать также статью



**НАСИЛИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ.****НАСИЛИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ**

Травмирующее обращение с физическим телом; поведение вспыльчивого, агрессивного, грубого человека, который своими действиями наносит физические травмы. Можно сказать также, что насилие — это взрыв плохо управляемой энергии.

Насилие, которое человек совершает над другими, отражает его собственное внутреннее страдание. Именно поэтому он осуществляет физически то, что переживает внутренне. Когда он действует таким образом, его внутренние терзания столь сильны, что, с точки зрения эмоциональной, превышают его пределы. Он не выдерживает — и принимает обличье грубой, жестокой личности. Чем яростнее и необузданнее человек, тем сильнее

176

**НАСИЛИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ**

страдает и зовет на помощь его душа. Слишком часто бередится какая-то из его душевных ТРАВМ.

При всей неблагоприятности их поведения, такие люди на самом деле не злы; скорее эти существа страдают, они НЕУРАВНОВЕШЕННЫ и несут в себе сильный страх. Часто говорят, что насилие порождает насилие. В качестве примера рассмотрим случай человека, которого в детстве жестоко бил отец. Если сын сильно страдал из-за этого и злился на отца, то у него будет проявляться та же склонность: будучи уже взрослым, он время от времени будет терять контроль над собой и, вопреки собственной воле, бить своего сына. С другой стороны, когда он сумеет простить своего отца, почувствовав сострадание к нему, то есть к той его части, которая была травмирована и страдала до такой степени, что отец терял контроль над собой, — в ту самую минуту он сможет простить и себя за то, что действовал так же. В дальнейшем, когда он сможет простить себя за то, что таил злобу на отца, процесс подлинного прощения будет завершен и случаи насилия прекратятся. Так, перестав повторять из поколения в поколение одну и ту же схему поведения, можно остановить колесо КАРМЫ.

Поскольку насилие притягивает насилие и поскольку мы живем в мире, где действует ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ, не следует забывать, что человек, притягивающий насилие, сам его излучает. Даже если он никак не проявляет его и кажется очень мягким, в нем таится сдержанное или бессознательное насилие, которое рано или поздно взорвется. У каждого человеческого существа есть ПРЕДЕЛЫ. Человек не может контролировать себя бесконечно. Кроме того, есть принципиальная причина, по которой человек притягивает к себе насилие: это дает ему возможность осознать собственное внутреннее насилие, которым он должен научиться управлять. Если чувствуешь в себе склонность к насилию, нужно признать свои страхи и свои пределы, а также осознать источник этой склонности. Помочь установить контакт с ней может практика ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА. Кроме того, нужно помнить, что личности, прибегающие к физическому насилию, слишком сдержанны — то ли в силу своей РИГИДНОСТИ, то ли из-за стремления КОНТРОЛИРОВАТЬ себя. Кончается тем, что они теряют контроль над собой. Следует особенно избегать злости на себя, помня, что человеку свойственно иметь пределы, слабости и страхи, а временами и терять контроль над собой. Необходимо пройти этап ПРИЯТИЯ, прежде чем приступать к процессу истинного ПРОЩЕНИЯ. Помни, что человек не бывает ни дурным, ни злым; если же он таким выглядит, то только потому, что страдает и не знает законов ЛЮБВИ.

С точки зрения МЕТАФИЗИЧЕСКОЙ, насилие выражает жизненную силу, которая есть в каждом из нас. Этой своей жизненной силой, невероятно могучей, человек управляет, увы, не всегда разумно, и тогда она проявляется — для того, чтобы помочь нам познать себя во всей глубине. И вот, когда ты почувствуешь, как в тебе поднимается гнев, не спеши реагировать буйно и грубо, чтобы потом не обвинять и не критиковать себя; дай себе время вспомнить о великой жизненной силе внутри тебя. Вспомни, что ты можешь использовать эту силу для создания фантастических вещей в твоей жизни. Прими именно это решение — преобразовать ее в творческую энергию, например, вложить в проект, который тебе

**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**

177

особенно дорог, или в какой-то вид искусства. Таким образом, вся эта энергия будет освобождена и использована на другие, более конструктивные и полезные цели. Этот «экологический» метод применения нашей внутренней силы помогает культивировать УВАЖЕНИЕ к себе и к другим людям.

## НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Все, что передается от родителей к потомкам биологическим путем (характер, болезни и др.). Семейная история. В сфере самопознания вопросы наследственности связаны прежде всего с передачей из поколения в поколение системы ценностей, образа мыслей, внутренних установок, поведения, привычек, а также ментальных верований предков.

С первого взгляда кажется, что мы унаследовали от родителей все, что в нас есть. Это — материальное, человеческое восприятие жизни. С духовной точки зрения все выглядит иначе: мы ничего не наследуем от родителей. Мы ведь их сами выбрали ввиду нашего с ними сходства. Именно это притягивает душу в невидимом мире к ее будущим РОДИТЕЛЯМ. Другими словами, мы выбираем себе родителей с целью осознания нашего СМЫСЛА БЫТИЯ на Земле. Мы и впредь должны будем возвращаться сюда до тех пор, пока все наши опыты не будут пережиты в радости.

Рассмотрим пример матери семейства, озабоченной проблемами наследственного диабета или рака груди. У ее матери и бабушки была такая же болезнь. Можно не сомневаться, что у этой женщины с самого начала будут такие же внутренние установки, а часто и такие же формы поведения, как у матери, даже если она старается вести себя иначе; не случайно бытует много поговорок на тему «яблочко от яблоньки...». Создается впечатление, что она унаследовала от матери ее ментальные верования и ее болезнь, но на самом деле она была привлечена в эту семью, чтобы осознать то, что ей надлежит уладить. См. статью ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ, чтобы лучше понять этот принцип.

Ты, несомненно, замечал, что не все дети наследуют поведение и болезни родителей. Вернемся к нашему примеру. Если у этой женщины три дочери, то, возможно, лишь одна из них страдает диабетом или раком груди. Все зависит от внутренней работы и от перемен, происшедших в каждой из дочерей. Возможно, две другие дочери рано поняли — скорее всего бессознательно, — какие душевные проблемы им нужно уладить. Возможно и то, что эти проблемы иного характера — например, верования, перешедшие к ним от семьи отца.

Таким образом, все это зависит от душевных ТРАВМ, ради исцеления которых мы приходим на эту планету и «набор» которых у каждого из нас свой. Вместе с тем существуют семьи, полностью пораженные диабетом, в других наблюдается общая склонность к заболеваниям сердца, в третьих — печени; некоторые семьи хорошо знакомы с депрессией, еще какие-то — с онкологическими заболеваниями и т. д. Особенно характерно это для ФУЗИОННЫХ семей. Когда кто-то из членов семьи осознает закономерность и начнет внутреннюю работу, он уже самым этим фактом помогает родным обрести свободу, избавиться от неумолимого колеса наследственности.

178

## НАСТАВЛЯТЬ

Для того чтобы преодолеть наследственность, необходимо сначала принять идею о том, что ты — творец и единственный ОТВЕТСТВЕННЫЙ за свою жизнь на уровне *бытия*. Затем тебе нужно пересмотреть свои ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНЫЕ и систему ценностей и выбрать из них подлежащие пересмотру и ликвидации — вредные и бесполезные.

С другой стороны, очень важно помнить, что в нашем материальном мире ничто не остается неизменным и что у нас всегда есть возможность улучшить нашу жизнь. Все может быть изменено. Никто на Земле не обязан наследовать вредные привычки или болезни предков. У нас всегда есть выбор — перейти к чему-то другому. Необходимо, однако, всегда начинать с этапа № 1: ПРИЯТИЕ. Полную информацию по вопросам, касающимся метафизических аспектов болезней и недомоганий, см. в книге «Твое тело...»\*.

## НАСТАВЛЯТЬ

Просвещать кого-то в его выборе направления. Когда человека наставляют, ему указывают направление, линию поведения, полагая, что для него и его ближайшего окружения это будет лучший выбор. Настоящий наставник никогда свои идеи не навязывает. Он просто подсказывает или предлагает. Он может надеяться, что подопечный последует его совету или указанию, но готов принять и иной его выбор. Он знает, что за последствия выбора будет отвечать подопечный. Если ты наставляешь кого-то и настаиваешь на выполнении твоих рекомендаций, то это уже не наставничество, а *контроль*. Прочитай статьи КОНТРОЛЬ и НАПРАВЛЯТЬ для лучшего понимания различий.

Наставничество может означать также великодушную помощь по случаю, когда кто-то попал в ситуацию, в которой трудно сделать выбор. В этом случае оно осуществляется как дар и не должно сопровождаться ожиданиями.

## НАСТАВНИК ВНУТРЕННИЙ

см. БОГ ВНУТРЕННИЙ

### НАСТАВНИК СВЫШЕ

Более развитая сущность, которая уже прожила опыт жизни на Земле и теперь хочет помочь людям осуществить их ПЛАН ЖИЗНИ.

Действия такого наставника бескорыстны, хотя они составляют и часть его собственной эволюции. Когда душа находится в АСТРАЛЬНОМ мире в период между двумя жизнями, наставники вместе с ней составляют отчет о ее последней земной жизни. Они ведут ее к следующему выбору жизненного опыта, с тем чтобы она освободилась от накопленной КАРМЫ. Наставник также помогает душе составить новый план жизни, то есть решить, что для нее будет самым необходимым и полезным в ее следующем воплощении на Земле. Он помогает ей выбрать РОДИТЕЛЕЙ, окружение и все, что потребуется для определенных земных опытов, необходимых в ее духовной эволюции.

\* Лиз Бурбо. *Твое тело говорит: Люби себя*/«София», Киев, 2001.

### НАСТОЙЧИВОСТЬ

179

Кроме ангела-хранителя, опекающего каждого человека в продолжение всей его жизни, нас сопровождают и другие наставники, которые приходят на помощь в трудные моменты. У нас есть, например, наставники по различным видам занятий, ремесел, искусств, по трудным ситуациям и т. п. Посредством телепатии они передают нам специальные послания и добрые советы, облегчающие наше обучение. Они никогда ничего нам не навязывают и не пугают нас. Они подсказывают, предлагают, но без ожиданий, потому что знают: у нас есть СВОБОДНАЯ ВОЛЯ, за нами выбор, за нами последнее слово.

Наставники свыше заботятся также о нашей защите. Они могут вмешиваться в ход событий, если нам угрожает опасность. Например, когда нам случается задремать за рулем, мы просыпаемся словно от легкого толчка: нас будят своевременно, чтобы мы успели прийти в себя. Наставники чрезвычайно полезны, когда мы теряем контакт с нашей ИНТУИЦИЕЙ — той нашей частью, которая знает все ответы.

Как же тебе установить контакт с наставниками, когда ты нуждаешься в помощи? Просто обратись к ним. Попроси их поддержать тебя, помочь в твоём деле. Они могут выйти на связь с тобой через твои СНОВИДЕНИЯ или МЕДИТАЦИЮ. Не следует, впрочем, форсировать их ответы и требовать бесспорных доказательств и немедленных и ясных формулировок. Будь уверен, они всегда с тобой и напоминают тебе, что самый главный твой Наставник — твой внутренний Бог. Следуй своей интуиции и благодари за ответы и полученную помощь, даже когда ты не знаешь, пришла ли эта помощь от наставников или от твоего внутреннего МОГУЩЕСТВА.

### НАСТОЙЧИВОСТЬ

Черта характера или поведение человека, который остается непоколебимым и целеустремленным в своем решении или предпринятом действии; постоянство, выдержка, цепкость. Способность человека продолжать работу, несмотря на препятствия, и предпринимать новые усилия, чтобы достичь поставленной цели.

Настойчивость — очень важное качество для тех, кто хочет достичь своих целей. Это катализатор, помогающий нам идти до конца в наших желаниях и мечтах. За настойчивостью стоит убежденность и уверенность в успехе. Истинно настойчивый человек не отступает от цели, но и не становится одержимым ею. Он продолжает предпринимать соответствующие действия несмотря на неудачи, трудности и непредвиденные обстоятельства, но позволяет себе отказаться от дальнейших усилий, когда видит, что цель уже не соответствует его потребностям или что он достиг своих пределов. Без настойчивости у нас было бы мало шансов осуществить то, чего мы хотим. Это все равно что стоять на дороге или, еще хуже, пятиться назад.

Каким образом развить в себе настойчивость? Прежде всего, нужно поддерживать контакт со своими ПОТРЕБНОСТЯМИ, то есть знать, чего ты хочешь на самом деле и что считаешь благом для себя. Далее, убедись, что поставленные цели отвечают твоим потребностям. Когда возникает трудность, напомни себе о необходимости оставаться в контакте со своими желаниями и потребностями. Спроси себя, приблизишься ли ты к тому, чего по-настоящему хочешь, если откажешься от своего проекта или цели. Если ответ отрица-

180

### НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

тельный — продолжай движение к тому, чего ты хочешь, отыскивай новые средства или, если нужно, обратись за помощью. Так ты развиваешь не только свою настойчивость, но и гибкость.

Развитие настойчивости помогает нам повысить ДОВЕРИЕ, САМООЦЕНКУ и ГОРДОСТЬ за достигнутые цели, а также способствует укреплению нашей ДИСЦИПЛИНЫ.

## **НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ**

см. НАСТОЯЩЕЕ МГНОВЕНИЕ

## **НАСТОЯЩЕЕ МГНОВЕНИЕ**

«Здесь и сейчас», «быть единым с», «медитативное состояние», «осознавать» — все эти выражения означают «жить в своем настоящем мгновении», то есть быть в контакте со всем происходящим в каждый момент, не беспокоясь ни о прошлом, ни о будущем. Просто наблюдать, пользоваться текущим мгновением.

Мы часто говорим, что самым драгоценным является тот момент, который переживается как настоящее мгновение, *здесь и сейчас*, когда прошлое закончилось — и с ним уже ничего не сделаешь, как бесполезно заниматься и будущим, которого никто не знает. Однако все это только кажется очень простым, на самом же деле достичь такой полноты бытия нелегко: этому мешают наши постоянные мысли, часто перегруженные тревогой.

Чрезмерные заботы о событиях, которые *могут произойти* в будущем, являются причиной недомоганий, тревоги, напряжения, стрессов, беспокойства. Бесполезные возвращения к событиям прошлого порождают чувство вины, сожаление, горечь, злобу, печаль. И в первом, и во втором случае мы не живем в нашем настоящем мгновении, поэтому контакт с нашими настоящими потребностями оказывается невозможным. Вырваться из тисков ПРОШЛОГО или будущего в высшей степени необходимо, если мы хотим жить в настоящем, ощущать радость бытия, действительно переживать это настоящее. Существует только *здесь и сейчас*, которое способно оздоровить любую ситуацию.

С другой стороны, если ты склонен откладывать начало дела на *потом*, напоминай себе почаще, что лишь *сейчас* имеет значение в конечном счете. Когда мы живем в настоящем мгновении, верования не сковывают наше сознание. Это самые удобные моменты, когда наше СВЕРХСОЗНАНИЕ может передавать нам послания и новые идеи, относящиеся к нашим истинным потребностям. Это мгновения великой привилегии, и нам следует как можно чаще поддерживать в себе такое состояние. Может случиться и так, что происходящее не соответствует твоим предпочтениям и даже покажется тебе неприятным. И все же, оставаясь НАБЛЮДАТЕЛЕМ этого мгновения, ты сумеешь использовать его сполна, поскольку всякий опыт имеет свой смысл бытия.

СЛУЧАЙНОСТИ не существует. Есть только опыт, который способствует твоему развитию. И, следовательно, есть только полезность, с любой точки зрения, в том чтобы жить в настоящем мгновении. С точки зрения физической, клетки нашего тела обновляются интенсивнее, становятся более жизнестойкими и обеспечивают свое, то есть наше, наилучшее здоровье. Можно утверждать, что таким образом мы дольше остаемся молодыми.

## **НЕБЕСА**

181

Как развить в себе эту способность — жить в настоящем мгновении? Среди прочего, практикуй МЕДИТАЦИЮ и медитативные состояния, моменты, когда ты по-настоящему сосредоточен, собран; сознавай то, что переживаешь или делаешь в настоящую секунду, что говоришь в настоящее мгновение, что чувствуешь в душе в эту минуту; спрашивай себя, действительно ли у тебя сейчас есть проблемы, не ДРАМАТИЗИРУЕШЬ ли ты и не такова ли твоя ситуация, что тебе остается только найти ее развязку?

Кроме того, ты должен принять решение быть более бдительным и сознательным так часто, как это только возможно, а во время РЕТРОСПЕКЦИИ в конце дня спрашивай себя, сколько минут или часов в течение прошедшего дня ты реально находился в своем настоящем мгновении. И постепенно ты добьешься своего.

## **НАСТОЯЩИЙ**

см. ПРАВДИВЫЙ

## **НАСТРАИВАТЬСЯ**

см. ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ

## **НЕБЕСА**

Согласно иудео-христианским традициям, небеса считаются местом, где праведные души могут наслаждаться вечным блаженством. Небеса называют еще раем.

Люди привыкли думать, что небеса, так же как *чистилище* и *ад*, представляют собой некое специальное пространство. В действительности же эти три слова обозначают различные

*состояния бытия.* Их может испытывать один и тот же человек на протяжении совсем короткого отрезка времени. Например, в течение одного дня человек способен побывать, и даже по нескольку раз, то в состоянии райского блаженства, когда все идет наилучшим образом и жизнь наполнена любовью и счастьем, то в состоянии адских мук, когда все плохо, все валится из рук, душу осаждают тревоги, страхи, сомнения и наваждения всякого рода.

*Чистилище* описывают как место, где души должны искупить свои грехи, прежде чем получить доступ на небеса. В действительности же чистилище — это состояние, которое человек переживает на Земле на различных этапах своей эволюции. Мы приходим на Землю, чтобы жить по ЗАКОНУ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ, и это дает нам возможность научиться всякий опыт переживать с ЛЮБОВЬЮ, которая есть не что иное, как ПРИЯТИЕ, и с каждым опытом приближаться к внутреннему раю.

Что касается *ада*, то его мыслят как место, отведенное для мучения проклятых душ. В действительности ад — это все то, что заставляет нас переживать внутренние мучения, чувствовать себя плохо в собственной шкуре, и не столько физически, сколько на более высоких уровнях. Ад — это состояние, когда мы испытываем, например, ярость, ревность, тревогу, подавленность, разочарование, агрессивные чувства; когда мы позволяем манипулировать собой нашему чувству страха или вины, нашим вредным верованиям. В аду оказывается тот, кто переживает злобу, ненависть, навязчивые мысли, кто вынашивает

182

## НЕБРЕЖНОСТЬ

планы мщения. Ад — это отказ, нежелание прощать. Это все то, что мешает нам быть свободными, счастливыми, в мире и равновесии, сосредоточившись на истинной любви. Словом, все то, что не дает нам жить на небесах, составляет часть ада.

В книге «Десятое пророчество Анд» Джеймс Редфидд описывает ад как пространство, населенное чувствами — необузданными желаниями, жадностью, завистью, паранойей, психическими болезнями, страхами, яростью, отвращением к себе, одержимостью и гордыней. Ад — нечто тяжкое и нескончаемое, синоним холода, тьмы, одиночества и отчаяния.

Кроме того, слово «ад» иногда используется в социальном контексте, когда нужно отразить крайне тяжелый и болезненный опыт: *погрузиться в наркотический ад, в преисподнюю азарта* или просто *дойти до преисподней*... Такими словами описывается состояние человека, опустившегося на дно общества, полностью потерявшего контакт со своей божественной природой.

Некоторые люди используют это слово, обычно машинально, для придания большей выразительности своей речи: «Это был адский день», «У нас в отделе сегодня ад крошечный», «Адские пробки на дорогах» и т. п. Это может показаться безобидным, но иногда это слово можно услышать много раз в течение одного дня от человека, который даже не отдает себе в этом отчета. Такой человек не понимает огромной творящей силы СЛОВА. Если он чувствует то, что говорит, то рано или поздно создает для себя ситуацию, соответствующую его словам.

Своей манерой вести себя, реагировать и думать человек способен создавать для себя в течение дня состояния блаженства (небеса) и страдания (ад). То есть небеса и ад — это состояния, характерные не только для жизни на нашей планете, но и там, где продолжается жизнь души, в АСТРАЛЬНОМ мире. Итак, каждому из нас решать, где мы хотим жить — в аду или на небесах.

## НЕБРЕЖНОСТЬ

см. БЕЗЗАБОТНОСТЬ

## НЕВЕРНОСТЬ

см. ВЕРНОСТЬ

## НЕВОЗМУТИМОСТЬ

см. БЕЗРАЗЛИЧИЕ

## НЕДООЦЕНИВАТЬ

183

## НЕГАТИВНОСТЬ

Состояние человека, который ограничивается отрицанием, возражениями и не предлагает ничего конструктивного.

Как правило, человек с негативными установками оказывается также **пессимистом**, то есть склонен видеть во всем плохую сторону. Ему трудно увидеть положительные аспекты. Он страдает также **пораженчеством**, то есть не верит в успех и победу. Мы все знаем из опыта, что более перспективно и благоприятно быть оптимистом и иметь позитивные установки, чем

предаваться пессимизму и отрицанию. Однако же бывают периоды, когда у тебя без видимой причины появляются негативные, пессимистические установки. Вполне вероятно, что эти преходящие состояния ты вызываешь сам — тем, что преувеличиваешь опасность ситуаций и фактов или банально хандришь.

В таких случаях следует просто наблюдать за своим внутренним состоянием, но не анализировать и, главное, не судить и не критиковать себя. Обычной его причиной бывают бессознательные СТРАХИ. Открой их в себе и прими себя как человека, у которого есть страхи. С другой стороны, помни, что они проявляются временно. Тебе нужно только *решить*, желаешь ли ты их поддерживать.

Вот хорошее средство для обретения ПОЗИТИВНОСТИ. Ежедневно находи несколько минут для того, чтобы благодарить Вселенную и наблюдать то хорошее и красивое, что происходит вокруг тебя. Любуйся красотой природы, обращай внимание на козыри, которые есть в твоих руках, на людей, которых ты любишь и которые любят тебя. Вся эта укрепляющая энергия положительным образом скажется на твоих установках, и очень часто этого будет достаточно, чтобы ты снова подключился к своей сущности. Если же ты ощущаешь в себе негативность как хроническое состояние, тогда тебе необходимо провести процесс ПРОЩЕНИЯ с родителем, которого ты считаешь негативистом, пессимистом или пораженцем. Таким способом ты сумеешь наиболее быстро и эффективно достичь желанной трансформации.

### **НЕАОВЕРИЕ**

см. ДОВЕРИЕ и ОСТОРОЖНОСТЬ

### **НЕДОМОГАНИЕ**

см. БОЛЕЗНЬ

### **НЕДООЦЕНИВАТЬ**

Преуменьшать, умалять значение, не признавать истинную ценность, недооценивать; очернять. Недооценка противоположна высокой оценке и самооценке.

Когда человек недооценивает себя, он легко впадает в самокритику, СРАВНЕНИЕ и суждение, то есть приходит к не-ПРИЯТИЮ. Задай себе такой вопрос: «Помогла ли мне когда-либо недооценка себя? Стал ли я лучше? Выпутался из каких-то затруднений? Стал больше любить или уважать себя?» Согласись, что нет ничего конструктивного в том,

184

### **НЕХВАТКА**

чтобы недооценивать себя или еще кого-то; разве что в этом можно найти материал для самонаблюдения и на нем учиться познавать себя и свою ЦЕННОСТЬ ЛИЧНУЮ.

Может быть, ты преуменьшаешь свою ценность оттого, что считаешь себя человеком незначительным, маленьким? Если да, то я советую тебе прочитать статью СМИРЕНИЕ. Рассмотрим пример — человека, который умаляет свою ценность, не считая себя достаточно компетентным или искусным для определенной задачи или деятельности. Он должен признать, что те, кем он ВОСХИЩАЕТСЯ, кого считает лучше себя, в действительности просто обладают иным опытом, иными знаниями и умениями. Они не лучше и не хуже, чем он. Возможно, они точно так же не ценят сами себя, кто знает? Поскольку недооценка никому не приносит пользы, не будет ли более благоразумным решение немедленно принять себя как человеческое существо со своими силами и слабостями? Если это твой случай, заведи хорошую привычку — делай себе десять комплиментов ежедневно.

### **НЕХВАТКА**

см. ЛИШЕНИЯ

### **НЕДОСТОЙНЫЙ**

Внушающий презрение; постыдный. Не заслуживающий уважения; лишенный благородства.

Человек, считающий себя недостойным, легко унижает себя, ему кажется, что другим стыдно за него. Он считает себя недостойным своего положения (как работника, родителя, супруга, сына и т. д.). Больше всего судят себя как недостойных люди, страдающие от травмы УНИЖЕНИЯ. Поэтому, если другой человек осуждает тебя, считает тебя недостойным кого-то или чего-то, вспомни: другие всегда отражают твои собственные мысли. Эти люди для того и нужны, чтобы привлечь твоё внимание к тому, что ты сам о себе думаешь. Они хотят показать тебе, что ты потерял контакт с реальностью, с тем, кто ты есть поистине, с твоей божественной природой. Тебе необходимо развить в себе больше ЛЮБВИ, повесить САМООЦЕНКУ. Тогда и другие люди отнесутся к тебе с любовью и уважением, признают твою ЦЕННОСТЬ.

### **НЕЗАВИСИМОСТЬ**

см. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

## **НЕНАВИСТЬ**

Острая враждебность, приводящая к желанию причинить зло и получить от этого удовольствие. Отвращение к кому-либо.

Известно, что любовь приносит счастье, радость жизни, гармонию, спокойствие духа, здоровье, свободу, внутренний мир. Сами эти простые слова несут великую силу умиротворения. Любовь, кроме того, обладает невероятной целебной силой. И наоборот, ненависть представляет все наиболее разрушительное для человека. Вместо того чтобы исце-

## **НЕОБЕСПЕЧЕННОСТЬ**

185

лять, как любовь, всякая ненависть заточает в тюрьму и разрушает ее носителя. Она является причиной многих тяжелых болезней. Другими словами, ненависть — это могучая сила, такая же могучая, как и любовь, но ее плоды прямо противоположны плодам истинной ЛЮБВИ.

Обычно ненависть — это следствие большой, но обманутой любви, разочарования. Чтобы ненавидеть, нужно очень сильно любить. Безразличный человек неспособен на ненависть. Ненависть рождается из наших нереальных ОЖИДАНИЙ относительно человека или группы людей, которые, по нашему мнению, должны были любить нас и доказывать нам свою любовь так, как нам бы хотелось.

Каждый человек в те или иные минуты своей жизни переживает различной степени ЗЛОБУ. Злоба переходит в ненависть тогда, когда человек чувствует себя уязвленным в самой глубине души, в самом своем существе. Иными словами, ненависть рождается из переживаний отвергнутого или покинутого человека. Чем сильнее страдает человек от душевной ТРАВМЫ ОТВЕРГНУТОГО или ПОКИНУТОГО, тем вероятнее и сильнее будет развиваться в нем ненависть. Это не подлое, злобствующее существо, а, скорее, НЕУРАВНОВЕШЕННОЕ и страдающее, к тому же издавна, с самых ранних детских лет.

Если ты обнаруживаешь в себе это чувство, то есть гневаешься на кого-то до такой степени, что желаешь ему зла, знай, что это чувство появилось у тебя очень давно по отношению к родителю того же пола, что и ненавистный тебе человек. Обычно бывает очень трудно — если не сказать невозможно — сознаться самому себе в том, что ненавидишь кого-то из своих родителей. Что ж, это очень по-человечески — отрицать нечто такое, что вызывает у нас неприятные чувства и что мы не можем принять. С другой стороны, абсолютно необходимо пройти этап осознания и признания неприятного факта. После этого можно будет перейти к этапу повторного переживания боли, связанной с этой травмой; эта боль тоже закономерна для каждого живого человека.

Может понадобиться время, чтобы пережить бунт, когда сама жизнь будет казаться несправедливой; и лишь после этого станут возможными этапы ПРОЩЕНИЯ и примирения с самим собой и с другими. Таким способом всю энергию, которая шла на ненависть, можно направить на созидание жизни счастливой, свободной и мирной. К счастью, благодаря нашей великой способности творить и принимать решения всегда существует возможность преобразовать эту разрушительную энергию в освободительную и конструктивную силу и открыть богатства, хранящиеся в нашем сердце.

## **НЕОБЕСПЕЧЕННОСТЬ**

Ненадежность, отсутствие безопасности.

Необеспеченный человек испытывает неуверенность (главным образом в будущем), страхи и опасения. Все это свидетельствует об отсутствии доверия к себе и к жизни. См. также БЕЗОПАСНОСТЬ.

## **НЕПРИВЯЗАННОСТЬ**

## **НЕПРИВЯЗАННОСТЬ**

см. ПРИВЯЗАННОСТЬ

## **НЕРВНОСТЬ**

Постоянное или преходящее состояние раздражения и беспокойства. Состояние нервозности обусловлено чаще внутренними причинами, чем внешними, и справиться с ним бывает весьма нелегко. В отличие от нервозности, СТРЕСС вызывают ситуации, возникающие от внешних причин. И нервозность, и стресс показывают нам наши ПРЕДЕЛЫ и нашу меру ТЕРПИМОСТИ по отношению к самим себе. Правильнее будет сказать о себе: «У меня бывают моменты нервозности», чем утверждать: «Я личность нервозная».

Каждый индивид по-своему переживает и выражает свою нервозность. Это зависит от типа его личности, но также и от выпавшего на его долю жизненного опыта. Есть личности с «нервным

темпераментом». Им трудно усидеть на месте, оставаться спокойными. Они должны постоянно двигаться. Очень часто их нервозность больше раздражает окружающих, чем их самих. Обычно это люди решительные, полные сил, активные и очень быстрые. Движение необходимо им для того, чтобы сжигать этот явный избыток энергии. Если ты узнаешь себя в этом портрете, тебе придется принять себя таким, какой ты есть, а также принять тот факт, что у других людей меньше энергии, чем у тебя, и поэтому они никак не могут тебя понять. Со временем ты постепенно научишься успокаиваться и беречь свое тело от преждевременного износа.

У большинства людей нервозность бывает вызвана серьезными причинами, обычно как результат ситуации, которая кажется им неуправляемой, или как следствие сильного раздражения. Часто такая нервозность связана с неумением отпустить ситуацию, которую им хочется КОНТРОЛИРОВАТЬ. Для того чтобы восстановить внутреннее СПОКОЙСТВИЕ, есть замечательное средство — умение ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ. Кроме того, целесообразно повторять мысленное утверждение: «Я спокоен. Я все более и более спокоен. Я есть мир. Я есть гармония. Я есть любовь. Я есть мудрость. Я спокоен и уверен...» — одновременно следя за ДЫХАНИЕМ и совершая глубокие вдохи и выдохи.

### **НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ**

Отсутствие одобрения, неуважение и непризнание прав и достоинств каждого. **Чувство несправедливости происходит от суждения, связанного с нашей системой ценностей и с нашим личным восприятием ситуации, которое основывается на ранее прожитом опыте.**

Когда кто-то говорит о несправедливости, он ссылается на определенные законы: это могут быть законы общечеловеческие, касающиеся социальной несправедливости нашей системы, но могут быть и личные, созданные нами в соответствии с нашими ВЕРОВАНИЯМИ, ОЖИДАНИЯМИ и внутренними ТРАВМАМИ. Сначала рассмотрим общечеловеческие законы. Они создавались для того, чтобы облегчить установление гармонии между людьми. Вместе с тем приходится признать, что эти же законы порождают и несправедливость, потому что не могут охватить все мотивации каждого индивида.

### **НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ**

187

**Поскольку представление о несправедливости основано на ментальных понятиях ДОБРА и ЗЛА, то никакая истинная справедливость невозможна: то, что кажется совершенно справедливым одному человеку, может оказаться несправедливым для другого.**

Вот пример, иллюстрирующий это утверждение. Три взрослые сестры живут в полном достатке, имеют хороший заработок; две из них замужем. Матери нет в живых. Приходит пора умирать отцу, и он завещает половину своего имущества незамужней дочери, а другую половину — двум замужним поровну, то есть по четвертой части каждой. Замужние сестры ошеломлены, они считают, что отец поступил с ними очень несправедливо. Однако действительно ли имела место несправедливость?

Все зависит от точки зрения на эту ситуацию. Три сестры воспринимают решение отца как справедливое или несправедливое в зависимости от своего восприятия, а также в зависимости от своих душевных травм. Две замужние сестры, получившие по четверти наследства, могут считать это несправедливостью, потому что они ожидали получить по трети. Третья сестра, получившая половину, полагает решение отца вполне справедливым, потому что она одинока и ей труднее обеспечивать себя. Но если она сможет поставить себя на место сестер, то увидит несправедливость в том, что получила преимущество. Замужние сестры тоже могут мысленно стать на ее место и счесть ситуацию справедливой (поскольку материально они обеспечены лучше), а следовательно, принять решение отца как правильное.

**Недоразумения и трудности в отношениях между людьми, возникающие по поводу кажущейся несправедливости, обусловлены тем, что мы вынашиваем в отношении других непомерные ожидания, заботясь о том, чтобы они, другие, приняли нашу точку зрения, но не желая принять их точку зрения. Несправедливость — это не более чем иное восприятие события и не-ПРИЯТИЕ решения, принятого другим человеком.**

Безусловно, отец любил всех трех дочерей и составил завещание исходя из личных соображений, которые представлялись ему вполне справедливыми; он действовал в соответствии с собственными ЦЕННОСТЯМИ и верованиями и не сомневался в том, что поступает максимально правильно. А между тем он мог бы отдать свое имущество и на благотворительные акции. Кто может позволить себе решать за него, что ему делать со СВОИМИ деньгами? Вот почему так трудно бывает решать, что справедливо, а что несправедливо.



Мы рассмотрели пример «несправедливости» в ситуации, когда два человека получили меньше, чем рассчитывали. Но следует знать и другое: многие люди, страдающие от травмы несправедливости, боятся получить больше, чем другие. И поэтому ухитряются преградить себе путь к успеху или потерять то, что получили, по их мнению, в избытке. Когда люди верят в справедливость или несправедливость, возникает много проблем, эмоций и травм на уровне *сущности*. Помочь этому можно только одним способом: нужно смотреть на ситуацию с духовной точки зрения.

В духовном мире, на уровне бытия, существует только одна справедливость — божественная. Никакая несправедливость невозможна в принципе, поскольку наш внутренний Бог

точно знает, какие опыты нам нужно пережить, чтобы воспринять уроки жизни, открывающие нам путь к свету.

Мы сумеем принять эту божественную справедливость, если примем незыблемость ЗАКОНА ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ, согласно которому мы всегда пожинаем то, что посеяли. Этот закон относится ко всем, в том числе и к тем, кто забыл, что и когда сеял. Справедливость — это не то, что ты испытываешь послетого, как поступил определенным образом; это то, что ты испытываешь *потому*, что так поступил.

Вывод: самое разумное — принять, что существует только божественная справедливость. Для того, кто принял эту истину, не составляет трудностей быстро ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ\*.

### **НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ**

Всякое неожиданное, непредвиденное событие, которое изменяет или прерывает нормальное течение событий, рассматривается как несчастный случай. В мире МАТЕРИАЛЬНОМ несчастный случай считается именно случаем, СЛУЧАЙНОСТЬЮ. В мире ДУХОВНОМ случайностей не бывает. Всякий несчастный случай — это послание нашего внутреннего БОГА: он привлекает наше внимание к тому факту, что мы хотим за что-то себя наказать. Желание наказать себя означает, что мы чувствуем себя в чем-то виновными и что это чувство вины не осознано.

Несчастный случай, таким образом, является средством: он останавливает нас и заставляет осознать, что чувствовать себя виноватым — бессмысленно. Человеку необходимо понять — и чем дальше, тем это важнее, — что чувствовать себя виноватым неРАЗУМНО. ЧУВСТВО ВИНЫ загоняет нас в порочный круг, жить в котором становится все тяжелее. И поэтому внутренний Бог посредством несчастного случая привлекает наше внимание, показывая тем самым силу нашего чувства вины. Чем больше мы себя обвиняем, тем больше верим, что заслужили суровую кару. Мы становимся судьей сами себе.

Когда несчастный случай сопровождается ТРАВМАМИ ФИЗИЧЕСКИМИ, разум твоего тела говорит с тобой через травмированный орган. Например, в результате несчастного случая у тебя травмированы или ушиблены ноги. Ноги служат для того, чтобы перемещаться и двигаться вперед. Следовательно, это прямо вызвано чувством вины, которое ты переживаешь в связи с тем местом, куда хотел идти. Или не хотел. Часто ноги бывают как-то связаны с местом работы. В любом случае, серьезность травмы показывает силу чувства вины — и чувство это тебе только вредит.

Несчастный случай может произойти с человеком также вследствие желания устроить перерыв, передышку, которую ни в каком другом случае он себе не позволил бы — из-за чувства вины, из-за боязни заявить свои права, из страха потерять работу, завалить неподъемный проект и т. п. Несчастный случай напоминает ему, что беда не в той работе, которой он боится, а в его внутренней УСТАНОВКЕ по отношению к ней. Признавая, что ты притягиваешь к себе всякое событие, ведущее к осознанию внутренней установки, ты

Более подробно см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Киев, 2002.

### **НЕУДАЧА**

**189**

намного облегчишь ПРИЯТИЕ того, что с тобой происходит, и сможешь начать процесс осознания тут же, на месте инцидента. Если травма досаждаст тебе и после инцидента, используй методику расшифровки, описанную в статье ВЕРОВАНИЕ; это поможет тебе обнаружить СТРАХ и ЖЕЛАНИЕ, которые прячутся за этой травмой.

### **НЕСЧАСТЬЕ**

**см. ТРУДНОСТЬ**

### **НЕТЕРПЕНИЕ**

## **см. ТЕРПЕНИЕ**

### **НЕТЕРПИМОСТЬ**

Враждебное или агрессивное отношение к тому, что нам не нравится в верованиях, мнениях и позициях других людей.

К этому можно прибавить, что нетерпимость равнозначна сильной РЕАКЦИИ на то, что нас РАССТРАИВАЕТ, подвергая сомнению наши ценности, а особенно все то, чему мы научились. В минуты нетерпимости всегда доминирует ЭГО. В большинстве случаев это свидетельствует о невежестве. Таким образом, нетерпимому человеку всегда трудно приспособиться к новизне, ко всему, что он считает посторонним или противоречащим норме общества, в котором он живет. Примеры — нетерпимость к гомосексуалистам, к людям другой расы, культуры или религии, к алкоголикам, к зависимым, к людям, которые постоянно жалуются, и т. п. В общем, все то, что провоцирует мгновенную реакцию «неправильно», «ненормально» (в наших глазах), утверждает позицию нетерпимости. Такого рода реакция обусловлена ценностными суждениями.

Нетерпимые люди обычно стремятся КОНТРОЛИРОВАТЬ тех, кто их окружает. Как следствие, им оказывается очень трудно замечать хорошие стороны в людях и ситуациях, они не ценят даже тех, кого подчинили себе. В конце концов они сами страдают от такой установки, поскольку действуют вопреки истинной любви, которая определяется как ПРИЯТИЕ. Им необходимо осознать нетерпимость, которую они испытывают к самим себе: мы всегда судим других по той же системе ценностей, которую исповедуем для себя.

С другой стороны, когда человек говорит: «Я больше не могу терпеть, я не выношу такого-то человека или такую-то ситуацию», это означает, что он достиг своего предела, потому что слишком контролировал себя. Ему нужно стать более внимательным к собственным потребностям и перейти к действиям, в которых они смогут проявиться. Это хорошее средство для того, чтобы стать более терпимым, то есть более гибким по отношению к себе, чтобы позволить себе принимать новое и удовлетворять собственные потребности. Кроме того, полезно осознать, что всякий раз, когда какая-то ситуация вызывает у нас нетерпимость, мы, как правило, плохо осведомлены о сути дела.

### **НЕУААЧА**

**см СЛУЧАЙ, ШАНС**

190

### **НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ**

### **НЕУАОВАЕТВОРЕННОСТЬ**

Неприятное состояние, когда человек не имеет того, чего ему хочется.

Неудовлетворенный ищет то, чего ему, по его мнению, не хватает. В таком состоянии он оказывается неспособным ценить все хорошее, чем уже обладает, окружающих людей и представляющиеся ему возможности. К сожалению, люди, склонные к постоянной неудовлетворенности, обычно видят только темную сторону всякой ситуации и слишком охотно впадают в пессимизм. Очень часто это личности с перфекционистским складом характера; они чрезвычайно требовательны и к себе, и к другим. С этим связаны и их непомерные, практически нереальные ОЖИДАНИЯ.

С другой стороны, эти бесконечно неудовлетворенные люди жестко отвергают себя. Им трудно дать себе высокую оценку, увидеть красоту в себе и вокруг себя. Как следствие, они постоянно всех и вся критикуют. Им крайне необходимо развить в себе ПРИЯТИЕ, ЛЮБОВЬ, повысить САМООЦЕНКУ. Возможно также, что у таких людей сильно подавлен их ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК, а следовательно, подавлены и желания, притом это тянется издавна.

Если ты видишь, что принадлежишь к категории неудовлетворенных, тебе предстоит осуществить некоторую трансформацию твоих внутренних установок, поведения, восприятия жизни. Если же ты хочешь продолжать привычный образ жизни, плата за него будет слишком высокой. Ты ОТВЕРГАЕШЬ сам себя, и с этим придется поработать; ты должен открыть свою личную ЦЕННОСТЬ, чтобы понять, что признание красоты и значимости окружающего мира наполняет радостью всю твою жизнь. Если же ты видишь, что неудовлетворен другими больше, чем собой, тебе необходимо обратить внимание на свое стремление все КОНТРОЛИРОВАТЬ.

### **НЕУРАВНОВЕШЕННЫЙ**

**см. СОБРАННЫЙ**

### **НЕУСТОЙЧИВОСТЬ**

Характеристика человека, у которого постоянно меняется эмоциональное состояние и поведение, ему не хватает равновесия, постоянства.

Неустойчивый человек обычно испытывает НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ во многих сферах — в работе, отдыхе, личных отношениях и т. д. Такие люди иногда даже кажутся капризными и безответственными. На самом деле они просто ищут себя, у них нет отчетливой ЦЕЛИ, соответствующей их желаниям и потребностям. Поскольку они никогда толком не знают, что им делать и с чего начинать, им бывает трудно брать на себя ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.

Неустойчивость может быть обусловлена также материальной НЕНАДЕЖНОСТЬЮ, которая, в свою очередь, является результатом ненадежности внутренней (мыслей, чувств, душевного состояния и т. п.). Чем более эмоционален человек в своем поведении, тем

НОВЫЙ (характер)

191

более он склонен к неустойчивости, поскольку часто испытывает сомнения, страх и неуверенность. Если ты видишь, что относишься к категории неустойчивых личностей, для тебя очень важно научиться быть к себе внимательнее, любить себя, выяснять свои потребности, видеть свое «я хочу», свою ЦЕННОСТЬ как сущности, свои качества, таланты и большой внутренний потенциал.

Необходимо вместе с тем понимать, что с наступлением ЭРЫ ВОДОЛЕЯ мир, в котором мы живем, становится все неустойчивее. Эту неустойчивость лучше переживают те, кто обладает определенной внутренней устойчивостью: они принимают нынешние многочисленные перемены с верой в лучшее будущее. Те же, кто испытывает ненадежность, переживают современную нестабильность со СТРАХОМ и БЕСПОКОЙСТВОМ. Быть устойчивым вовсе не означает жить без перемен. Это скорее означает иметь направление в жизни, быть невозмутимым и сохранять контакт со своими потребностями, даже когда переживаешь периоды неустойчивости.

### НИЗШАЯ МЕНТАЛЬНОСТЬ

см. ИНТЕЛЛЕКТ

### НОВЫЙ (ХАРАКТЕР)

Человек нового характера устремлен к новизне, он постоянно хочет переживать новый опыт. Каждый раз, когда наступает новая эра, возникает движение перемен и обновления. Мы вступаем в ЭРУ ВОДОЛЕЯ, и вполне естественными и человеческими являются многочисленные различия и недоразумения между старшим и молодым поколениями. Необходимо осуществить много настроек во всех сферах нашей жизни.

Новое поколение — его называют по-разному: новые дети, тефлоновые дети, дети Водолея — имеет совершенно определенные потребности, которые с каждым годом все больше дают о себе знать и ощущаются все острее. Вот они, в порядке важности:

- 1) УВАЖЕНИЕ;
- 2) ОБЩЕНИЕ;
- 3) ПРИВЯЗАННОСТЬ;
- 4) БЕЗОПАСНОСТЬ.

Эти же потребности характерны и для лиц с традиционным характером, людей ЭРЫ РЫБ, но порядок важности здесь обратный:

- 1) безопасность;
- 2) привязанность;
- 3) общение;
- 4) уважение.

192

### НОВЫЙ (характер)

Для нормального функционирования в современной жизни люди нового характера должны постоянно изучать что-то новое и употреблять свою способность к творчеству. Они очень последовательны в своих способах общения и деятельности. Они знают, чего хотят, они думают быстро, действуют быстро, называют вещи своими именами, без обиняков, так, как подсказывает им их внутреннее чувство. Они разумны, обычно спонтанны и учатся преимущественно сами. В общем, человек нового характера хочет жить своей жизнью, основываясь на РАЗУМЕ и не позволяя ИНТЕЛЛЕКТУ управлять собой.

Что касается новых ДЕТЕЙ, то они стремятся к образованию, но не хотят, чтобы взрослые обучали их по традиционной системе ценностей, усвоенной в прошлом; в большинстве случаев взрослые в качестве учителей для нового поколения бесполезны. Этим детям нужны новые модели взрослых — цельных, правдивых, ясных людей, которые умеют уважать и себя, и детей. Внушать себе чувство вины эти дети никому так просто не позволяют. Они знают, чего хотят. У них

значительно более надежный контакт со своими потребностями — как физическими, так и психологическими. Между прочим, новые дети отличаются необычайной психологической силой. Этим можно объяснить тот факт, что слишком традиционные взрослые чувствуют себя беспомощными в отношениях с новыми детьми.

Для того чтобы следовать курсу эры Водолея и совершить переход от традиционного характера к новому характеру, мы должны все больше отдавать предпочтение ЕСТЕСТВЕННОМУ перед НОРМАЛЬНЫМ, то есть действовать соответственно природе вещей, в меру наших потребностей. «Нормальное» действие соответствует нормам, то есть тому, чему люди научились в прошлом. Нормальное всегда остается относительным, поскольку то, что нормально для одного человека, не является нормальным для другого.

^ большинства людей какая-то часть их существа остается традиционной, а другая — новой, но в различной степени. Новая часть в нас связана с внутренним протестом; она стремится переживать новые опыты, чтобы становиться все лучше и все свободнее. Когда же мы противимся новому, работает наша традиционная часть; она переживает неуверенность и страх из-за возможных перемен в нашем внутреннем мире. Очень важно ПРИНЯТЬ эту часть, не теряя, однако, из виду цели нашего бытия. Переход будет происходить постепенно. Поэтому важно наблюдать за собой в повседневной жизни. Если мы чувствуем себя хорошо, если жизнь приносит радость, ничто не заставляет нас менять образ жизни. Но если наша деятельность не приносит больше желаемых результатов, если мы несчастливы, то неразумно пользоваться и дальше все теми же, что и в прошлом, установками и схемами поведения, потому что за это приходится дорого платить.

Те, кто противится новому, с годами все тяжелее переживают ПЕРЕМЕНЫ, тогда как более гибкие люди легко настраиваются. НАСТРАИВАТЬСЯ необходимо, чтобы жить в хороших отношениях с другими; необходимо понимать, что у всех у нас различные мотивации к действию и поведению, различные потребности. Находясь вне своей среды, наблюдай за собой и будь более сострадателен к людям с более традиционным характером, учитывая их страхи и особенно их неуверенность. Учись принимать различия между людьми-

## **ОБВИНЕНИЕ**

17л

ми. Это и есть терпимость и сострадание — существенные составляющие уважения. Такая установка способствует развитию истинной ЛЮБВИ.

## **НОРМАЛЬНЫЙ**

Соответствующий некоему среднему, наиболее часто встречающемуся уровню; происходящий согласно обычаю или привычке.

С одной стороны, нормальность основана на нормах, структурах, обычаях и законах, установленных людьми и ими же принимаемых — в отношении расы, религии, общества или страны, но также и в отношении всякой системы ценностей или индивидуальных верований. С незапамятных времен общество старается управлять своими членами согласно действующим понятиям нормального и ненормального, вместо того чтобы дать свободу ЕСТЕСТВЕННОМУ.

Таким образом, нормальность — это то, что поддерживается большинством как самое лучшее или наиболее приспособленное к человеку. То, что было нормальным когда-то, не обязательно является таковым сегодня: у людей другое СОЗНАНИЕ, другие характеры и другие потребности. И мы прекрасно знаем, что в этом нижнем мире ничто не может быть сплошь нормальным; то, что является нормальным для одного человека, вовсе не кажется таковым другому. Более того, то, что для меня было нормальным раньше, я уже не могу воспринимать как норму сегодня.

Возьмем для примера человека, который длительное время верил, что есть необходим три раза в день. Однако, приобретя некоторые познания и пережив некоторые опыты, он может теперь решить, что более естественно принимать пищу тогда, когда голоден. Эта новая установка преобразует всю его систему питания. Каждый человек может отдавать предпочтение своему естественному ритму. Вместо прежнего «Это нормально — делать! то-то и то-то», разумнее говорить: «Для меня более естественно делать то-то» или «Для меня более полезно или выгодно поступать так-то».

**Пока и поскольку мы хотим жить нормально, мы не даем проявиться нашей истинно! природе, потому что нормы, установленные другими людьми, не обязательно отвечаю: нашим потребностям.**

## **ОБВИНЕНИЕ**

Обвинять, то есть признавать (кого-то или что-то) виновным, означает составлять весомое суждение о человеке, ситуации или о себе самом на основании своего несогласия или своих

представлений о добре и зле, о правильном и неправильном. Любое обвинение таким образом, является последствием критики или суждений — не важно, высказанны: открыто или мысленных. Примеры: обвинение самого себя в слабости, нетерпеливости, бедности, неуверенности безволии и т. д.; обвинение других во всем том, что нас самих РАССТРАИВАЕТ ил: заставляет переживать негативные эмоции.

#### 7 Большая энциклопедия Сущности

Обвинение неотделимо от ЭМОЦИЙ; а эмоции неизбежно ослабляют человека, лишают его энергии. Мы обвиняем потому, что много страдаем и отказываемся брать на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Мы страдаем потому, что позволяем нашему ЭГО, а не ЛЮБВИ управлять нашей жизнью. Когда мы обвиняем себя или кого-то, за этим всегда прячется страх за себя — главным образом, страх не быть любимым, не быть принятым, признанным. Когда мы хотим быть любимыми, это означает, что мы недостаточно любим сами себя. И надеемся, что другие восполнят нам этот изъян.

А как можно перестать обвинять? Осознай свои СТРАХИ, свою КРИТИКУ, свои ВЕРОВАНИЯ, а также скрывающиеся за этими страхами глубокие ЖЕЛАНИЯ. После этого проверь, всё ли еще твои верования благотворны для тебя, — и действуй соответственно. Ведь, действуя вопреки тому, что для тебя благо, ты продолжаешь обвинять себя. Осознай также, что чем меньше ты обвиняешь себя, тем меньше будешь обвинять и других — и тем меньше другие будут обвинять тебя.

Обвинение представляет одну из величайших преград для человеческой эволюции, потому что оно противоречит любви — ПРИЯТИЮ всех наших опытов. Вот почему первостепенно важным становится наше приятие, наше согласие переживать любой свой опыт, НАБЛЮДАЯ его и зная, что мы делаем все, что можем и как умеем, в каждую данную минуту — пусть даже мы можем не совсем то, что ПРЕДПОЧИТАЕМ. Мы знаем, таким образом, что и другие делают все, что могут. Давая себе право на неудачу и не обвиняя себя — таков путь мудрости, — мы обретаем больше СОСТРАДАНИЯ и ТЕРПИМОСТИ к другим.

#### **ОБЕЩАНИЕ**

см. **ОБЯЗАТЕЛЬСТВО**

#### **ОБМАНЫВАТЬСЯ**

Обманывать человека означает лгать ему, злоупотреблять его доверием. Обманываться — это способ видеть себя или внешние объекты такими, какими нам хочется их видеть. Наш взгляд нереален, нереалистичен, искажен, ошибочен. Мы как будто смотрим через ткань или через цветные очки, которые окрашивают все, что мы видим. Мы не видим ни людей, ни события, ни даже самих себя такими как есть. Это вызвано нашей реакцией на то, чем (или кем) мы хотели бы или не хотели быть.

Такого рода внутренняя установка характерна для людей, которые контролируют себя или стараются КОНТРОЛИРОВАТЬ других, а также для тех, кто переживает СТРАХИ.

Человек способен воображать различные состояния реальности и действовать в соответствии с ними. Например, мы можем внушить себе, что некая ситуация нас не травмирует и вообще не касается, тогда как в реальности она заставляет нас переживать подавленные эмоции и стрессы; мы можем считать, что уладили с родителем какой-то конфликт, а на самом деле этот же конфликт продолжается с супругом или детьми; мы можем воображать себя очень щедрыми, но в то же время только и ждем, чтобы нас отблагодарили. Таким примерам нет числа.

Можно заметить, что совсем нетрудно заставить себя поверить — и достаточно серьезно — во что угодно и в любой области. Но принесет ли это нам счастье, мир с самими собой и с другими людьми? Давайте не забывать, что, внушая себе всякую всячину, мы становимся необъективными, мы не в состоянии пойти навстречу собственным желаниям и видеть реальность и себя в ней в неискаженном свете. В такие периоды времени мы не сосредоточены на своих потребностях, мы не являемся самими собой, мы перестаем сознавать, что способны успешно творить собственную жизнь. Нами управляют другие люди или ситуации. Более того, поскольку мы отказываемся видеть страхи, из-за которых заставляем себя верить неведь во что, эти страхи набирают силу и рано или поздно заявляю о себе.

Когда человек обманывает себя, он лишь оттягивает, откладывает «на после» именно то с чем должен стать лицом к лицу. Но, как это ни печально, чем дольше мы откладываем выжидаем, избегаем каких-то ситуаций, тем труднее становится взглянуть правде в лицо А ведь каждому из нас хочется в один прекрасный день оказаться способным стать лицом!^ к лицу с реальностью, такой, какая она есть, быть НАСТОЯЩИМ, честным, искренним правдивым, быть, наконец, самим собой. В этом — самая острая потребность человечес кого существа.

## ОБРАЗЕЦ, МОАЕЛЬ

Человек, идеально представляющий некую категорию или некоторое качество; то, чем; можно или следует подражать.

Нашими первыми образцами человеческих существ были наши РОДИТЕЛИ или все те кто нам заменял их в детстве. Мы выбрали для себя эти образцы еще до нашего рожденья — в соответствии с потребностями нашей ДУШИ и с нашим ПЛАНом ЖИЗНИ. Нашей первой моделью является родитель одного с нами пола. С первых же лет жизни мы смотрим на него и учимся *быть* в этой новой жизни (см. ЭДИПОВ КОМПЛЕКС). Поэтому вполне естественно, что мы используем, а нередко и машинально усваиваем некоторые его формы поведения, психологические установки и даже верования.

Таким образом, родитель одного с нами пола является первой моделью того, как *любить* отдавать любовь. Родитель противоположного пола, со своей стороны, соответствует модели того, как *быть любимым*, принимать любовь. Если ты не принял способ быть кого-то из родителей, очень вероятно, что ты отвергнешь эту модель и сделаешь все, чтобы быть от нее отличным, а фактически, противоположным. Или, быть может, ты из тех людей, которые настолько верны и лояльны по отношению к родителям, что становятесь полной их копией? И имитировать, и пытаться быть противоположностью своей модели — неправильные установки, тормозящие развитие нашей ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Поэтому нужно начинать с принятия тех моделей, которые нами уже выбраны, поблагодарить их за то, что они помогли нам точно определить, чего мы хотим. В дальнейшем это позволит нам стать тем, чем мы хотим быть. Именно так каждое поколение превосходит предыдущее.

7\*

## ОБЩЕНИЕ

Рассмотрим пример мальчика, который выбрал себе безропотного, покорного отца. Если мальчик злится и не хочет быть таким, как отец, он вырастет личностью КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ и, вероятно, агрессивной. Чем сильнее его РЕАКЦИЯ, тем больше он старается не быть похожим на отца и тем больше становится на него похожим с годами. В то же время, если бы сын принял отца таким, как есть, даже не будучи согласен с отцовским поведением, и поблагодарил отца за образец того, как не следует себя вести (быть слишком покорным), — он стал бы самим собой, то есть по собственному ВЫБОРУ — иногда покорным, иногда непокорным, и в каждом случае чувствовал бы себя на своем месте.

Поскольку мы прибыли на Землю для того, чтобы превзойти предыдущее поколение, — не в том смысле, чтобы считать себя лучше него, а в ОСОЗНАНИИ своей сущности, то есть в УВАЖЕНИИ и ПРИЯТИИ всех наших опытов, а равно и наших пределов, — мы должны реагировать и принимать новые, отличные от прежних линии поведения, чтобы не повторять бесконечно одни и те же схемы предков. Сила, влекущая нас к этому, есть не что иное, как сила мудрости и желания снова обрести свободу и стать самими собой.

## ОБЩЕНИЕ

Действие или факт передачи чего-то кому-то; осуществление отношений с другими людьми.

В рамках этой книги под общением подразумевается обмен информацией между людьми, но не произнесение длинных речей и не чтение лекций. **Множество социальных, семейных и интимных проблем возникает из-за неумелого, неадекватного общения.** Почему так трудно высказать что-то и быть понятым? Да лишь потому, что мы этому не научились в детстве. Умение общаться развивается точно так же, как и всякое другое, то есть через практику. А это требует серьезной способности слушать и сочувствовать, быть правдивым и настоящим.

Поэтому СЛУШАТЬ нужно по-настоящему, стремясь сердцем и интуицией понять, что хочет выразить, что готов открыть тебе твой собеседник. Наша манера общения обычно сильно отмечена нашими ТРАВМАМИ. Трое людей, один из которых переживает страх покинутого, другой — отвергнутого, третий — несправедливость, выражают свои мысли по-разному, потому что каждому из них надлежит пережить и узнать что-то свое. Их потребности различны. Вот почему так важно уметь слушать — это основа общения.

Развить в себе СОСТРАДАНИЕ означает быть способным поставить себя на место другого и попытаться понять, что он переживает в душе, почувствовать его страхи и желания в его жестах и словах, ведь правда нередко таится под поверхностью сказанного.

В большинстве случаев настоящее общение не может состояться из-за неумения слушать. Сейчас мы рассмотрим, как происходит общение, когда к нам кто-то обращается. Самый важный этап — **понять, что хочет сообщить собеседник.** Можно выделить пять типов общения. Для их

иллюстрации я использую пример супружеской пары, которая обсуждает будущий отпуск.

## ОБЩЕНИЕ

йу і

1-й **тип**. Собеседник **задает реальный, ясный и точный вопрос**, и мы должны прямо ответить на него. Например, Он спрашивает у Нее: «Где бы ты хотела провести этот отпуск?»

2-й **тип**. Собеседник только **делится своими переживаниями**. Нет никакой нужды что-либо говорить или добавлять. На бесполезные слова тратится много энергии. Пример: «Ах, я так рада, что мы выбрали это место для поездки. Я использую этот отпуск, чтобы хорошо отдохнуть».

3-й **тип**. Собеседник, возможно, тоже **делится**, то есть он **не задает прямой вопрос**, но его высказывание **скрывает вопрос или просьбу о помощи**. В подобных случаях следует проверять, что же все-таки хочет знать собеседник или почему он это говорит. К сожалению, большинство людей попадают в эту ловушку. Им кажется, что они угадали скрытый вопрос, и они начинают отвечать, не выяснив, чего же на самом деле хочет собеседник. Пример: «Я вот все думаю, стоит ли брать отпуск в этом году». В этом утвердительном предложении скрыто по меньшей мере пять различных вопросов. Какой же из них соответствует мысли говорящего?

4-й **тип**. Бывает и настоящая просьба о помощи. В таком случае нам приходится решать, можем ли мы ответить согласием; ведь не на всякую просьбу о помощи следует отвечать положительно, тем более если ради этого нам пришлось бы превысить свои ПРЕДЕЛЫ. Например, Она говорит Ему: «Ты не возражаешь, если я в этом году на недельку уеду в отпуск без тебя, а ты в это время присмотришь за домом и детьми?»

5-й **тип**. Еще одна форма общения, когда спокойная беседа становится невозможной: собеседник **подвергает сомнению** все, что бы мы ни сказали или выбрали. Ловушка заключается в том, что мы пытаемся переубедить собеседника, развеять его сомнения. **Это не работает!!!** Именно потому, что он сомневается, он не воспримет никаких доводов. Разумнее будет задать ему вопрос о причинах его позиции: «Вот ты говоришь, что в этом году мы можем позволить себе три недели отпуска на юге, но ведь это невозможно! Мне даже интересно, как ты себе это представляешь».

Как видишь, есть много способов устного общения. Кроме того, есть общение с помощью взглядов, жестов, прикосновений. Для интровертных личностей, например, устное общение затруднительно, и они часто предпочитают другие средства выражения своих чувств или потребностей. Мы должны учиться принимать их такими, какие они есть, и не требовать, чтобы они изменились. Чувствуя внимание и принятие с нашей стороны, они по степени и сами будут переходить к речевому общению.

Когда наступает момент общения, нам нередко приходится собираться с мужеством, чтобы стоять на своем и вместе с тем общаться корректно. Дело в том, что наши страхи могут подавить наше желание быть НАСТОЯЩИМИ и высказать свои ТРЕБОВАНИЯ. Нескольких спокойных глубоких вдохов для начала принесут заметное облегчение, а признание собственных страхов поможет нам сказать то, что мы хотим сказать.

Но больше всего способствует общению искусство быть ясным и точным. Если по той или иной причине тебе все-таки трудно общаться — например, ты боишься не понравиться или чем-то выдать себя, — я научу тебя, как преодолеть эту трудность. Устройся поудобнее и расслабься, закрой глаза и вообрази, что человек, с которым тебе нужно поговорить, сидит рядом. Говори с ним. Скажи все, что хочешь ему сказать. Этот способ гораздо легче, чем ты представляешь. Другой вариант: сделай то же самое, поставив перед собой фотографию этого человека. Вскоре ты убедишься, что общаться с этим человеком стало намного легче.

Самым главным во всяком хорошем общении является УВАЖЕНИЕ к каждому участнику, в том числе и к самому себе. Уважение заключается в том, чтобы дать себе право выражать свои желания и потребности без каких бы то ни было суждений или критики, просто признавая точку зрения другого человека и выражая собственную. Такой образ действий оказывается исключительно плодотворным.

## ОБЪЕКТИВНОСТЬ (БЫТЬ ОБЪЕКТИВНЫМ)

Объективное — это то, что существует независимо от мысли.

Объективным называют человека, на чьи суждения не влияют никакие предпочтения личного или коллективного характера. Другими словами, быть объективным означает обладать способностью беспристрастного анализа ситуации, факта или личности, не приукрашивать наблюдения субъективными эмоциями, страхами, ценностями или верованиями. Объективный человек умеет, например, слушать по-настоящему, без ценностных суждений, и это позволяет ему полностью присутствовать в том, что говорит собеседник. Объективность чрезвычайно важна, когда нужно

оказать помощь, поскольку представляет форму ЭМПАТИИ.

Противоположным объективному является *субъективное*.

Субъективный человек слушает через собственные фильтры и часто высказывает свои предположение\* собственной манере говорить и задавать вопросы. Он слишком торопится с выводами, часто прерывает других или решает за них, не успев обдумать и проверить сказанное. Он обычно убежден, что ПОМОГАЕТ ДРУГИМ, не давая себе труда проверить, действительно ли они хотят от него помощи. Субъективность полезна в единственном случае — когда другой человек спрашивает нас, что бы мы делали на его месте. Таким образом, если ты хочешь научиться СЛУШАТЬ и тем самым улучшить твои отношения с людьми, тебе необходимо постепенно становиться все более объективным. К тому же это превосходное средство избавления от чрезмерных ЭМОЦИЙ и сохранения личной энергии.

## ОБЯЗАННОСТЬ

Состояние, которое вынуждает человека отдать что-то, сделать что-то или чего-то не делать.

Иногда обязанность налагается извне, в соответствии с действующими человеческими законами, но ее может вменить себе и сам индивид — в силу данного обещания или договоренности с кем-то или с самим собой. Обязанность обычно несет в себе страх,

чувство вины и, следовательно, страдания в случае ее невыполнения. ОБЯЗАТЕЛЬСТВО же отличается тем, что принимается осознанно и в крайнем случае его даже можно сложить с себя.

Когда под чьим-то давлением мы чувствуем некую обязанность, за этим прячется либо чувство вины и страх прослыть эгоистом, либо страх оказаться нелюбимым и, следовательно, отвергнутым или покинутым.

Примеры таких обязанностей: нужно идти туда, куда вовсе не хочется (похороны, бракосочетание, семейный праздник); нужно придумать подарок; нужно что-то отдать, чем-то поделиться против своей воли и т. д.

В действительности же нужно понять, что обязываем мы всегда сами себя, что, когда мы становимся хозяевами собственной жизни, никто в мире не может обязать нас к чему бы то ни было. Когда давление исходит от нас самих, а не извне, когда мы сами себя обязываем трудиться, ежедневно делать физзарядку, выполнять некоторые работы, все заканчивать, прежде чем позволить себе отдохнуть или развлечься, — это, как правило, свидетельствует о *страхе*. Поэтому очень важно проверить, чем МОТИВИРОВАНО наше чувство обязанности, проверить, действительно ли оно способствует улучшению нашего самочувствия. Как только ты обнаружишь, что твоя обязанность мотивирована страхом перед кем-то или чем-то, можешь быть уверен, что она не соответствует твоим истинным ПОТРЕБНОСТЯМ.

## ОБЯЗАТЕЛЬСТВО

Принять обязательство означает связать себя устным или письменным обещанием в результате соглашения или четкой договоренности с кем-то или с самим собой.

Принимая решение взять на себя обязательство, мы принимаем на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за последствия. Тот, кто умеет принять на себя обязательство, избегает беспорядочных ОЖИДАНИЙ и неприятных эмоций. Такое умение очень важно, если хочешь жить гармонично. Почему? Потому что ясные и точные обязательства сообщают направленность твоей жизни. Помни, что обязательства принимаются на уровне *иметь* и *делать*, сфере осязаемого, то есть в МАТЕРИАЛЬНОМ мире, а не на уровне *быть*, не на уровне *сущности*. Никто не может давать обещания, например, *быть* всегда терпеливым. Это означало бы непрерывно контролировать себя, не быть самим собой. Поэтому ты не можешь требовать ни от себя, ни от других обязательства или обещания **БЫТЬ** (кем-то или чем-то). Попытки навязать какое бы то ни было *бытие*, то есть изменить сущность означают отсутствие УВАЖЕНИЯ и к себе, и к другим.

Рассмотрим пример *супружеских обязательств*. Ни одна пара не может обещать друг другу неизменное счастье и верность до гробовой доски. Такого рода обещание касается непосредственно человеческого плана *быть*, а не *иметь* или *делать*. Необходимо признать, что, невзирая на самые искренние намерения каждого из супругов, невзирая на всю *их* добрую волю, ни один из них не в состоянии предвидеть, что может произойти в близком и неблизком будущем, и сохранятся ли их гармонические отношения до конца жизни. Это зависит от того опыта, который каждому из них предстоит прожить. Поэтому гораздо

## ОБЯЗАТЕЛЬСТВО

мудрее будет пообещать друг другу учиться безусловной ЛЮБВИ — друг у друга в идеальном случае; обычно именно этого и желает каждый. С другой стороны, чем больше обязательств берут



на себя супруги в том, что им предстоит сообща *делать*, сообща приобретать и накапливать, тем гармоничнее будет их жизнь. Необходимы четкие обязательства во всем, что касается хозяйственных работ, денег, воспитания и образования детей и т. д., пусть даже приходится время от времени эти обязательства пересматривать и уточнять.

Поскольку, однако, всякий новый опыт включает в себе некоторый риск, то рискованными являются и супружеские обязательства. *У людей, которые боятся обязательств*, на первом месте часто стоит страх неведомого или суеверная убежденность в том, что об устойчивых и надежных отношениях на всю жизнь глупо даже мечтать. Кто никогда не рискует, лишает себя самого прекрасного — жизненного опыта. Если ты оказался среди тех, кто боится принять на себя супружеские обязательства, то имей в виду, что ты вообще ни с кем и никогда не испытаешь настоящих интимных отношений. Прочитай статьи СТРАХ и ВЕРОВАНИЕ, чтобы научиться распознавать эти состояния.

То же самое происходит с работой. Как сказано выше, во всяком новом опыте всегда есть доля риска. Если человек *берется за новое дело*, он, как правило, уверен, что обладает всеми необходимыми данными для успеха. Но только во время работы, в самый ее разгар он начнет по-настоящему понимать, любит ли он ее, обладает ли всеми необходимыми возможностями и талантами, знаниями и навыками, чтобы довести начатое до успешного завершения и заслужить всеобщее одобрение.

Собираясь взять на себя обязательство, нельзя сидеть и ожидать, когда придет полная уверенность и гарантия положительного результата. Наоборот, браться за дело нужно, забыв о результатах, но зато помня, что, если твое обязательство окажется тебе не по силам, ты вправе снять его с себя. Только один раз в ходе опыта ты можешь понять по-настоящему свои пределы. Это особенно важно для тех, *кто слишком легко берет на себя обязательства*, нередко оказываясь потом в неприемлемой ситуации. Если такое случается с тобой, ты всегда можешь отказаться от своего обязательства и таким образом избежать фрустрации, критики в свой адрес и необходимости контролировать себя. Ты можешь отказаться в любой момент — но не забывай, что всякое решение имеет последствия. Подумай о последствиях твоего отказа, задавая себе такие вопросы: «Что неприятного может случиться, если я откажусь? Какую цену придется заплатить мне или моим близким? Как скажется это на моих отношениях?» Если последствия оказываются за пределами твоих возможности, тебе придется принимать некое другое решение, соответствующее ситуации.

Невыполненное обещание обычно пробуждает ТРАВМУ ПРЕДАТЕЛЬСТВА — и в том, <то давал обещание, и в пострадавшем. В определенных случаях это приводит даже к озлоблению. Всякая ситуация в жизни помогает нам лучше понять себя через все возможные виды опыта. Такое понимание включает в себя и способность понимать свои пределы, и правильно их учитывать.

Важно также уметь проверить, не скрывается ли за обещанием какой-то страх — страх чувствовать себя виноватым, страх наказания, страх собрать то, что посеял, и т. п. Но

**иби лал ejibi^i ви**

самый мучительный страх — быть отвергнутым, покинутым — в общем, не быть любимым. Если человек говорит, например: «Обещаю тебе, что я это делаю в последний раз», за этими словами слышится опасение, что если он еще раз сделает это, то навлечет на себя какую-то опасность.

Обещания используются при случае как средство торга — чтобы дать себе время или получить выгоду. Яркие примеры — обещание бросить пить или курить, обещание приходить домой пораньше, посещать какие-то курсы — чтобы доставить удовольствие партнеру, получить согласие или поддержку. Есть и такие люди, которые по БЕЗЗАБОТНОСТИ позволяют себе удовольствие наобещать три короба, не задумываясь о последствиях. Если ты осознал, что твое обязательство было мотивировано страхом, ты должен отказаться от него.

Рассмотрим еще пример обязательства перед самим собой — например, обещания еже дневно делать физические упражнения для поддержания формы, или соблюдать определенную диету, или навести порядок в комнате. Очень часто человек сдерживает свое обязательство в течение нескольких дней, а иногда даже недель. Но со временем ему становится все труднее выполнять это обязательство, поскольку оно доставляет массу ограничений. В подобных случаях необходимо сознавать свои пределы и уважать себя. Следует пересмотреть свои приоритеты и переформулировать все свои обязательства таким образом, чтобы они соответствовали истинным потребностям, — например, ходит в спортзал не ежедневно, а через день. Такой подход должен практиковаться во все. И тогда становится легче позволять подобные вещи и другим людям. Кроме того, снима с себя собственные обязательства, ты устранишь источник чувства вины, а

также неохотливость контролировать себя.

Таким образом, отказ от обязательств может быть вызван непредвиденными обстоятельствами, нашими пределами или неосознанными страхами. Полезно напоминать себе, что обязательство никогда не может быть взято на всю жизнь. Человек всегда имеет выбор -выполнять обещанное или отказаться от обязательства. Помни, однако, что такой же возможностью располагают и другие.

**ПРИЯТИЕ** этой реальности позволит тебе сделать сознательный выбор и не только не испытывать разочарований, но и лучше понимать других людей. Если обнаруживается, что ты слишком часто отказываешься от своих обязательств, это означает, что тебе необходимо проверять свои потребности, прежде чем давать обещания. Возможно, ты берешь на себя обязательства слишком поспешно.

В случае обязательств, которые сопровождались **четкими СОГЛАШЕНИЯМИ** между тобой и другим лицом, **но не были выполнены**, ты должен использовать ситуацию для познания какой-то части себя. Во-первых, вспомни, всегда ли ты соблюдаешь свои обязательства перед другими, да и перед собой (ибо это одно и то же), и признай, что причин мотивирующие твой отказ, столь же весомы, как и причины другого человека. Во-вторых не забывай, что ПРЕДЕЛЫ и страхи, толкающие нас к снятию с себя обязательств, вполне нормальные человеческие свойства. **Таким образом, научаясь принимать обязательства и снимать их с себя, мы развиваем наше понимание ОТВЕТСТВЕННОСТИ.** К все больше открываем себя состраданию к тем, кто не всегда может сдержать обязательство

202

## ОГОРЧЕНИЕ

ство, а также и к самим себе. Кроме того, мы учимся идти на риск и выявлять свой внутренний потенциал, который до сих пор лежал без употребления —а мы, возможно, о нем даже не подозревали.

## ОГОРЧЕНИЕ

см. ПЕЧАЛЬ

## ОГРАНИЧЕНИЕ

Моральное, социальное или физическое давление на человека, вынуждающее его действовать против своей воли. Сковывает, стесняет свободу.

Мы переживаем ограничение как обязанность, как помеху, которая спутывает нам руки и ограничивает поле действий. Большинство людей считают, что ограничения —это нечто внешнее. Важно, однако, понять, что мы сами непрерывно творим нашу жизнь. Внешний мир лишь отражает то, что происходит внутри нас. Другими словами, всякое ограничение — без исключений —происходит от нас самих.

Пример: молодой человек хочет стать артистом, но родители отказывают ему в поддержке, если он не изберет себе более серьезную профессию — врача, инженера и т. д. Он чувствует и считает, что родители ограничивают его, заставляют изучать ремесло, которое не соответствует его выбору. Вроде бы все так и есть, но на самом деле он не сможет быть самим собой и жить своей жизнью, пока не усвоит важную идею: позиция родителей привлекает его внимание к тому факту, что он боится утвердить себя.

Самый важный урок, который может извлечь человек, переживающий ограничения: он **учится УТВЕРЖДАТЬ СЕБЯ**. Ради этого, собственно, он избрал своих РОДИТЕЛЕЙ, когда выполнял соответствующую часть ПЛАНА ЖИЗНИ.

Другого типа ограничение: муж сообщает жене, что его мать переедет к ним жить. Если жена ощущает жизнь со свекровью как ограничение, то и здесь будет то же: учись утверждаться, выдвигай свои требования.

Все подобные ограничения, мешающие тебе быть самим собой, свободно и счастливо развиваться, происходят от твоих давних неисцеленных душевных ТРАВМ и прежних страхов.

Теперь эти травмы и страхи всплывают на поверхность —и предоставляется возможность покончить с ними раз и навсегда. Твоя душа страдает, поскольку знает, что ты прибыл на Землю для того, чтобы расти духовно и становиться самим собой. Для того чтобы осознать ограничения, которые ты терпишь, дай себе время подумать и выяснить, в какой сфере ты чувствуешь особенно сильное давление, мешающее тебе *быть свободным, иметь, делать* \ говорить то, что ты хочешь.

**Самые сильные ограничения для свободы человека создает его собственное ЭГО.**

## ОДЕРЖИМОСТЬ

203

## одержимость

В этом тексте слово «одержимость» означает состояние человека, захваченного и покоренного некой оккультной силой, демонической властью.

Прежде чем человек становится одержимым неким СУЩЕСТВОМ из АСТРАЛЬНОГО мира, его некоторое время преследует НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ, которое он сам же создал (ЭЛЕМЕНТАЛЬ). Эта идея-фикс, несущая в себе особую форму энергии, в конц концов притягивает к себе из нижнего астрального мира полную зла невоплощенную душу, вибрационный уровень которой подобен вибрационному уровню этого человека. Невоплощенная душа мгновенно овладевает его телом с намерением появиться на земной плане и осуществить *мст*.

Этим объясняется феномен, когда человек слышит голоса, внушающие ему желание убить другого человека, а затем пытается осуществить этот акт, будучи не в состоянии оценить последствия. Если убийство совершается и становится очевидным, он понимает, что на творил, но не способен объяснить, что с ним случилось; он может совершенно утратить чувство реальности. Он даже производит впечатление ко всему безразличного, потерявшего человека.

Подобная история выглядит таинственной и драматичной в глазах окружающих. Однако каждый одержимый переживает неконтролируемую ненависть, обусловленную сильнейшей ТРАВМОЙ детства. Личность, совершающая такое, по мнению большинства людей жестокое злодеяние, на самом деле не злая; скорее, это в высшей степени НЕУРАВНОВЕШЕННЫЙ человек, в душе своей глубоко страдающий.

Не соглашаясь с поступками и действиями такого человека, нужно все же понять, что в на этой планете — лишь опыт. Несмотря на тяжесть содеянного, этот акт окажет огромное влияние на жизнь не только преступника, но и других людей, которых коснулась эта история, а также тех, кто его судит. Действительно, здесь каждому предстоит извлечь свое особый урок. С другой стороны, это не значит, что мы остаемся равнодушными; мы должны использовать все, что нас окружает, чтобы научиться любить, СОСТРАДАТЬ этим несчастным.

Самое могучее средство помощи одержимому — безусловная ЛЮБОВЬ. Для работы с требуются специалисты очень высокой квалификации, поскольку, стараясь меньше страдать, одержимый создает вокруг себя невероятно крепкий панцирь. У него нет прямой дороги к истинному ПРОЩЕНИЮ, поскольку страдания его непомерны. Часто человек в состоянии одержимости может помочь только психиатрическое лечение, так как он совершенно не понимает, что делает.

Напомню, что существо из нижнего астрала не может «одержать» кого угодно. Чтобы это произошло, у человека должно сначала быть продолжительное навязчивое состояние и ненависти. Это еще одна важная причина для того, чтобы всеми силами избавляться от ЗЛОБЫ и НЕНАВИСТИ.

\\JXLILJ~III.\\'I D\\J

## ОАИНОЧЕСТВО

Состояние человека, которому недостает контакта с другими людьми, который оказался изолированным, удаленным от мира и общества.

Необходимо отличать это состояние от собственно *изоляции*, когда человек живет отдельно от других людей по своей или не своей воле — например, когда изолируют заразного больного.

Каждый человек испытывает определенную потребность в изоляции, но если эта изоляция добровольно избрана и желанна, то обычно прекрасно переносится. Совсем другое дело, когда человек говорит об одиночестве и в его голосе слышна печаль — нет у него приятия, нет внутреннего мира. Если ты часто проводишь время вне общества, спроси себя, действительно ли это твой выбор. Почувствовав, что происходит в душе, ты будешь знать, страх тому причиной или что-то другое. Если ты выбираешь самоизоляцию из страха, то в ней неминуемо будет и чувство одиночества. Известно, кроме того, что люди, страдающие от одиночества, чрезмерно много едят, пьют или работают — в любом случае их поведение становится саморазрушительным. Это еще один признак, по которому ты можешь осознать то, что переживаешь.

Если ты часто страдаешь от одиночества (даже, возможно, находясь в обществе), то весьма вероятно, что ты страдаешь также от травмы ОТВЕРГНУТОГО или ПОКИНУТОГО. Работая над своей ТРАВМОЙ, ты научишься лучше справляться с таким одиночеством.

## ОЖИДАНИЕ

Ожидать означает рассчитывать на что-то или на кого-то, испытывать невысказанное желание, питать надежду.

## Ч

Ожидание — нормальное человеческое чувство, особенно когда оно оправданно, когда вытекает из договоренности или четкого обязательства. Например, человек занимает некую

должность и ожидает, соответственно, предварительной договоренности с работодателем насчет определенной зарплаты. Работодатель, в свою очередь, ожидает, что этот работник выполнит возложенное на него задание. Это в некотором роде обмен энергией. Ожидание становится нездоровым состоянием, если ему не предшествовали объяснения и договоренность.

Продолжим наш пример: если работник выполняет (по его мнению) больше работы, чем ему было поручено, и ожидает за это вознаграждения и похвалы, он рискует пережить иллюзное разочарование, поскольку такой предварительной договоренности не было. Если ты оказался в подобной ситуации, тебе, вероятно, придется пережить неприятные ЭМОЦИИ. Если у тебя возникает чувство, что твои права попирают, очень важно переосмотреть собственные ожидания и уточнить условия работы соответственно новым обстоятельствам.

Приведу еще один пример неоправданных ожиданий. Некий человек оказывает услугу своему другу, подразумевая, что когда-нибудь друг оплатит ему тем же. Вполне вероятно, что так оно и будет, но ведь может и не быть. И тогда последует РАЗОЧАРОВАНИЕ, обида, возможно, даже гнев. Между друзьями пробегает черная кошка.

Во всех слоях и вертикалях общества люди приучены тешить себя ожиданиями: рабочие чего-то ожидают от работодателей и наоборот; то же самое — между родителями и детьми братьями и сестрами, между супругами и между друзьями. Каждый день приносит наг\* массу возможностей для того, чтобы мы могли убедиться в своих ожиданиях. Большинству людей ждут чего-то от других, желают, чтобы другие для них что-то сделали, и тогда *т* будет хорошо. Питаться такие надежды — иллюзия, особенно в том случае, если никто соответствующих обязательств на себя не брал.

Если у человека есть безосновательные ожидания, то есть он хочет и старается быть любимым, — это означает, что он сам недостаточно любит себя. Нам очень хочется, чтобы кто-то наполнил нашу внутреннюю жизнь, когда сами мы не способны ее наполнить! Поскольку в других людях отражаются не осознанные нами наши же свойства, то и ожидания наши направлены не только на других, но в не меньшей мере и на себя самих. Таким образом, когда человек разочарован своими результатами, своими действиями, своей неспособностью сдержать слово или выполнить обязательство, когда он сам себя обвиняет во всех смертных грехах, — можно заключить, что к этому его привели его собственные ожидания. Другими словами: иметь ожидания означает не быть в своем сердце, страдать.

Однако же у ожиданий есть и конструктивная сторона: они помогают нам с течением времени проверять наши успехи в развитии *приятности*. Конечно, идеальным было бы иметь ожидания, связанные только с четкими обязательствами. Обязательность очень важна для *ли*<sup>1</sup> ных отношений; если ее нет, возникают эмоции — от страха до угнетенности, от неопределенности до озлобления, а иногда и до ненависти. Вот почему нам так необходимо уметь ОБЩАТЬСЯ, выражать свои чувства и желания. Но поскольку человеку все-таки свойственно иметь ожидания, ты должен уметь упражняться с подобными ситуациями. Дай себе право иметь ожидания, зная в то же время, что придет день, когда ты будешь достаточно любить себя и сможешь без них обойтись. В крайнем случае, они будут вызывать у тебя все меньше и меньше негативных эмоций. Кроме того, эмоции легче принять и пережить, когда знаешь, что их причиной стало ожидание. Избавиться от безосновательных ожиданий хорошо еще и потому, что чем меньше ожидаешь, тем больше радость, когда действительно что-то получаешь. Не считай само собой разумеющимся никакое благо — и тогда все, что к тебе придет, будет восприниматься как дары жизни. Ты будешь ПРИНИМАТЬ их, ты будешь жить в этом состоянии. Пример: матери очень хочется, чтобы ее дети чаще приходили к ней в гости. Даже если они не ездят к ней так часто, как ей хотелось бы, она уважает их образ жизни. Избавившись от ожиданий она одновременно избавляется и от разочарований; более того, каждый их визит становится подарком, радостным сюрпризом, который озаряет ее жизнь, приносит счастье.

Человек, оказавший услугу своему приятелю (предыдущий пример), мог бы быть в выигрыше, если бы не имел ожиданий и сделал другу приятное просто ради собственного удовольствия — сознания, что ты кому-то помог. Не будем забывать, что ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ означает возвращение всякого зерна его сеятелю. Если случил

зубо

## ОЖИРЕНИЕ

так, что ясное и четкое СОГЛАШЕНИЕ не выполняется, — см. статью ОБЯЗАТЕЛЬСТВО.

## ОЖИРЕНИЕ

см. ВЕС

## ОЗАБОЧЕННОСТЬ

Неуверенность, неприятное состояние, обусловленное боязнью, опасениями.

В жизни иногда приходится переживать периоды озабоченности, **НЕНАДЕЖНОСТИ**. Но хотя мы и считаем, что озабоченность полезна, поскольку способствует достижению цели, на самом деле она возникает только потому, что мы еще не научились полностью доверять Вселенной и своему внутреннему могуществу. Мы питаем собственные **СОМНЕНИЯ** и не готовы **ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ** и поверить, что **ВСЕЛЕННАЯ** всегда заботится о нас и о наших потребностях.

Если ты относишься к людям, которые слишком часто бывают чем-то озабочены, то вот хорошее средство, которое поможет тебе разобраться со своим повседневным беспокойством. Возьми лист бумаги и запиши на нем все факторы озабоченности и неуверенности, которые ты переживаешь в данный момент: отношения с близкими, с сослуживцами, денежные проблемы, здоровье, внутренний разлад. Затем запиши, как ты себя чувствуешь перед лицом этих забот, каким было твоё поведение и твои действия по отношению к ним. Составь свой **БАЛАНС ЖИЗНИ**.

Далее, запиши все качества, таланты и возможности — твои, а также тех, кто мог бы тебе помочь. Если тебе трудно определить свои качества или таланты, спроси у близких людей, они обязательно найдут их у тебя. После этого дай себе время проверить, действительно ли твоя озабоченность имеет основания.

Цель этого упражнения заключается в том, чтобы устранить драматический оттенок твоего положения: в большинстве случаев все наши страхи ничем не оправданы. Спроси себя также, бывали ли случаи, чтобы твоя озабоченность решила проблему или принесла тебе комфорт и благополучие. Давно известно, что озабоченность и беспокойство отнимают у нас всякую радость жизни, вкус и остроту борьбы за достижение цели, лишают равновесия. И тем самым препятствуют нашему общению со **СВЕРХСОЗНАНИЕМ** и поиску лучших решений. Придет время, и ты убедишься, что истинное спокойствие, приносящее внутренний мир, находится в глубине твоей души. И тогда ты будешь безошибочно знать, что нужно делать в тот момент, когда возникает потребность что-то *делать*.

## **ОНЕЙРОАГИЯ**

см. **СНОВИДЕНИЕ**

## **ОПТИМИЗМ**

см. **ПОЗИТИВНОСТЬ**

## **ОПЫТ МИСТИЧЕСКИЙ**

### **опыт**

Согласно словарям, опыт — это знания, приобретенные длительной практикой; обогащение и расширение знаний, умений, навыков.

Другими словами, **приобретать опыт означает переживать или делать что-то новое, чувствуя это всеми фибрами своего существа**. Поэтому чем больше новых опытов переживает человек, тем лучше он видит и осознает свои возможности. Любые ситуации — не важны в какой сфере и на каком уровне они возникают, предназначены для того, чтобы научить и обогатить нашу сущность и тем самым помочь нам осознать наши истинные желания.

Вследствие этого **опыт, который ты воспринимаешь как отрицательный, очень часто оказывается трамплином к новым свершениям**. Если некий опыт кажется тебе болезненным, значит, ты противился осознанию его **ПОЛЕЗНОСТИ**. Поэтому нужно проверять результаты каждого опыта: что полезного, благотворного, конструктивного принес он тебе (чему принципиально важному научился ты в плане своей *сущности*)?

Поскольку всякое событие — опыт, то, пережив, например, расторжение брака, ты можешь сказать, что пережил *опыт расторжения брака*. И все! Ты не судишь, не обвиняешь — и тем самым укрепляешь свою самостоятельность, открываешь в себе новые силы. Это есть конструктивный взгляд на вещи. Ничего отрицательного просто не существует. Ничего бесполезного, нет **ОШИБОК**. Все происходящее — лишь опыт. Важно только усвоить его и выйти из него более зрелым и обогащенным человеком.

Если человек желает улучшить свою жизнь, но при этом упорно пользуется только тем, чему научился в прошлом, и никогда не рискует приобрести новый опыт, можно с уверенностью предсказать, что никакого существенного улучшения он не добьется. Испытай новые методы, новые формы поведения, принимай новые решения — это намного перспективнее, чем цепляться за старые привычки, от которых уже давно нет никакой проку. Будь готов к тому, что новые опыты принесут тебе новое сознание. Фактически **подлинное сознание может проявиться только в опыте**. Помни, что ты пришел на Землю только затем, чтобы пережить опыты в **ПРИЯТИИ**, с высшей целью — осознать и пр

знать БОГА в себе, свою истинную божественную природу.

■

## ОПЫТ МИСТИЧЕСКИЙ

Личный опыт, тихий и спокойный, в котором чудесное и повседневное сливаются воедино. Ощущение присутствия высшей силы в самой глубине своего существа.

В самом мистическом опыте нет драматизма, мощи, потрясений. Скорее, это мин> трансценденции, пребывания за неким пределом, где нет никакой ментальной деятельности. Многим великим ученым и изобретателям мистический опыт хорошо знаком; не является монополией религиозных личностей, как это иногда утверждают. Этот опыт приходит к человеку, чтобы дать ему хотя бы отдаленное понятие о безграничном счастье, которое он будет испытывать, когда вполне проявит безусловную, универсальную любовь.

дисциплина

## ОРГАНИЗАЦИЯ

Прежде всего, организация — это группировка, объединение, ставящее перед собой определенные цели. Совокупность индивидов, объединяющихся с какой-то общей целью, когда каждый участник играет точно определенную для него роль в группе.

В хорошо построенной организации каждый занимает свое место, соответствующее его компетенции, и нет ни низших, ни высших, поскольку каждому предоставлена возможность проявить творческие способности. Все члены организации знают, что они образуют нечто целое, представляющее силу, и что здесь не действует принцип «каждый за себя».

Если как следует присмотреться, человеческое тело является собой чудесный образец организации, разумной и совершенной. Если какая-то часть тела оказывается не в гармонии с другими частями, все тело будет это чувствовать; человек страдает. Это означает, что, если бы каждый индивид находился на своем месте и умел НАСТРАИВАТЬ себя на функционирование всей организации, в мире было бы гораздо больше гармонии.

Другое значение и другое определение организации: деятельность, направленная на создание структуры; планирование эффективного функционирования. Личная организованность — превосходное средство упорядочения своей жизни и достижения поставленных целей. Есть люди, у которых отсутствует чувство организации, поскольку в детстве у них не было модели; однако эту дисциплину можно приобрести.

Для того чтобы развить в себе способность к самоорганизации, прежде всего нужно осознать, чего ты хочешь в жизни, и определить свои ПРИОРИТЕТЫ. Например, если ты любишь многие виды спорта или отдыха, тебе необходимо сделать выбор, решить, какие из них наиболее важны для тебя с точки зрения твоих потребностей и различных обязанностей. Организовать свою жизнь — Д%суг, отпуск, работу, личную и семейную жизнь — означает внести в нее больше смысла и прожить ее более полноценно.

Без организации человек утрачивает множество важных для него возможностей — он просто не будет в состоянии их реализовать. Их место занимают хаос и пустота. Время уходит, и вот уже слишком поздно, потерянного не вернешь.

Драгоценным инструментом для организации своего времени является записная книжка, в которой мы фиксируем планы на каждый день (неделю). Достаточно только записать что-то, и мы уже вносим порядок в наше ПОДСОЗНАНИЕ, связанное с нашим СВЕРХСОЗНАНИЕМ, даем ему приказ запланировать время, необходимое для выполнения записанного. Кроме того, планирование и запись помогают нам лучше осознать, что мы собираемся делать; это экономит время и избавляет от необходимости постоянно напрягать память.

Некоторые люди считают, что четкая самоорганизация является помехой спонтанности. Они думают, будто обрекают себя на неукоснительное исполнение того, что сами записали. Если ты тоже так считаешь, значит, тебе необходимо стать более гибким в искусстве планирования; ты должен дать себе право менять намерения и планировать заново. Самое важное преимущество хорошей организации в том, что она позволяет тебе наиболее полно

использовать

209

жить в твоём НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ. В те минуты, когда ты чем-то занят, ты не беспокоишься, как бы не забыть чего-то важного, потому что все уже продумано, спланировано и записано.

Есть и такие люди, у которых настоящий талант к организаторской работе (для других) сочетается с небрежностью к собственной дисциплине. У них нет для себя ни времени, ни заботливости; их

тоже нужно *организовывать*. Они не в силах привести в порядок собственную жизнь потому, что чувствуют себя виновными, когда прислушиваются к своим потребностям. По этим признакам можно узнать человека, который утратил контакт со своими ПОТРЕБНОСТЯМИ и считает себя ОТВЕТСТВЕННЫМ за других.

## **ОСОЗНАНИЕ**

**см. СОЗНАНИЕ**

## **ОСТОРОЖНОСТЬ**

Состояние человека, который, раздумывая о последствиях своих действий, принимает меры к тому, чтобы избежать ошибок, возможных несчастий и всего того, что может оказаться источником *вреда*.

Осторожный человек действует обдуманно, чтобы уберечь себя от неприятных последствий и страданий; иногда он учитывает пережитый опыт, в том числе и болезненный. Синонимы: бдительность и предохранительные меры.

Грань между осторожностью и страхом бывает очень тонкой. Осторожность — это обдумывание ситуации спокойно и объективно, без суесть, тревоги и страха. Осторожный человек, стараясь избежать проблем или неприятных ситуаций, обдумывает их из любви к себе. Тот же, кем движет страх, проявляет излишнюю осторожность, слишком много размышляет, постоянно сомневается и беспокоится. Он склонен воображать всевозможные сценарии, и в конце концов его воображение выходит за всякие рамки. Мы знаем, что страхи порождают стресс, ведут к преждевременной старости, мешают нам быть в настоящем мгновении и переживать хорошие опыты.

Некоторые считают также, что быть осторожным означает быть недоверчивым. Но можно быть осторожным и не подвергая все вокруг сомнению и недоверию. Есть люди, которые не доверяют никому вообще и постоянно боятся быть обманутыми. Недоверие противоположно доверию. Оно может быть оправданным только в том случае, если мы пережили неприятный опыт и хотим избежать его повторения. Предположим, ты проявил доверие к соседу и одолжил ему свой инструмент, а тот вовсе не спешит его возвращать. Хуже того, это происходит уже не в первый раз. Вполне понятно твое недоверие в этих обстоятельствах и твое нежелание что-либо одалживать ему впредь. Ты пережил личный опыт, и это уже не недоверие, а осторожность, которая поможет тебе потребовать от соседа более четких ОБЯЗАТЕЛЬСТВ, если он еще чем-то твоим пожелает воспользоваться. Если же ты не доверяешь соседу просто потому, что тебе не нравится его походка или ты услышал о нем сплетни, твое недоверие будет неоправданным. Ты не можешь ПРЕДПОЛАГАТЬ, пока не пережил опыта, который оправдал бы твое недоверие.

210

## **ОСТАВИТЬ**

Доверие к собственной ИНТУИЦИИ — отличное средство, выручающее в любых обстоятельствах. Интуиция склоняет нас к осторожности, тогда как страх толкает к действиям, которые нельзя объяснить простой осторожностью.

Пример: человек осторожный, выходя из дому или из автомобиля, спокойно закрывает дверь на ключ; человек же, у которого есть страхи, раза два или три проверит, насколько надежно заперто, а потом еще и возвратится, чтобы удостовериться в этом. Иной человек по три раза смотрит влево и вправо, прежде чем перейти улицу, и т. п.

Бывает и так, что ты осторожен, но, несмотря на это, с тобой случается что-то неприятное. Знай, что Вселенная посылает этот опыт для того, чтобы ты научился поддерживать контакт со своими внутренними силами и управлять ими. Помни также, что ты не можешь все контролировать.

Что касается детей, то наставлять их и приучать к осторожности в высшей степени полезно, потому что они, как правило, осторожностью не отличаются и полагаются на родителей, которые, в случае чего, заплатят за последствия; между тем родители платят *за себя*. Научиться с детских лет различать осторожность и страх, равно как и усвоить понятие ОТВЕТСТВЕННОСТИ — большое преимущество.

## **ОСТАВИТЬ**

Это слово может означать: забросить какую-то деятельность; перестать интересоваться чем-то; отказаться следовать чему-то, понимать что-то; «отключиться». В этой книге оно означает ОТПУСТИТЬ (ситуацию), расслабиться, проявить ДОВЕРИЕ ко ВСЕЛЕННОЙ.

Когда мы отказываемся оставить, отпустить какую-то ситуацию или часть тяжелого прошлого, то тем самым вынуждаем себя вновь и вновь переживать такого рода ситуации и массу бесполезных эмоций. Становится просто невозможно радоваться текущему моменту или быть объективным. Верх берет гордыня: человек считает, что он один знает истину или решение проблемы, а между

тем существует множество приемлемых выборов. Неумение отказаться и оставить держит нас скованными, словно в заключении, и мешает найти нужное решение. Кроме того, пропадает интерес к самосовершенствованию и к новым экспериментам.

Однако мы замечаем, что стоит нам оставить проблематичную ситуацию и отказаться от попыток все КОНТРОЛИРОВАТЬ или все понять любой ценой, как вскоре начинают появляться решения, и все намного быстрее становится на свои места. Мы можем отдохнуть, расслабиться, посмотреть на мир новыми глазами, объективно, у нас появляются ясные идеи, мы избегаем ловушек рассеянности и навязчивых идей. Уметь *оставить* — ценная способность, позволяющая обрести новое дыхание и новый задор на пути к цели.

## ОТВЕРГНУТЬ

211

### ОТВЕРГНУТЬ

Оттолкнуть, прогнать, отказать в своем участии.

Чувства человека, которого отвергли, отражают глубокую психологическую травму, с которой связана, в первую очередь, заниженная самооценка. Такой человек страдает в самой своей сущности, в праве на существование. Он почти не сомневается в своей незначительности и, таким образом, отвергает *себя*. Как следствие, другие тоже начинают его отвергать. Отвергнутый утрачивает контакт со своей истинной природой, с той особенной, уникальной сущностью, которой он на самом деле является. Поскольку он не способен увидеть и признать свою истинную ценность, его поведение определяется, прежде всего, желанием быть любимым; такая установка противоречит истинной ЛЮБВИ, когда человек любит себя и не нуждается для этого в любви других.

Травма отвергнутого формируется начиная с самого рождения. Это одна из пяти главных ДУШЕВНЫХ ТРАВМ; она приносит самое большое зло, поскольку поражает непосредственно человеческое «Я ЕСМЬ». Распознать душу, которая пришла на Землю для улаживания этой травмы, можно в самом раннем детстве: тело ребенка меньше нормы, и его поведение отличается тем, что он постоянно хочет исчезнуть, забиться в уголок, изо всех сил старается никого не беспокоить и не раздражать. Лучшую часть своего времени он проводит в астральных путешествиях («на луне»), в своем собственном мире.

Травму отвергнутого активируют родители и другие лица одного с ребенком пола. По мере взросления человек, который чувствует себя отвергнутым, прибегает к разнообразным уловкам, стараясь заслужить любовь, и часто делает это неуклюже (потому что слишком боится быть отвергнутым), тем самым усугубляя свое положение отвергнутого.

Рассмотрим, например, женщину, которая находится в компании других женщин и старается добиться их любви и одобрения. Она включается в их разговор и, пытаясь быть интересной, с гордостью рассказывает, как она бросила курить. Но некоторые женщины воспринимают это как высокомерие («Она считает, что мы хуже ее»). И ее ставят на место — то ли взглядом, то ли фразой, в которой постараются выразить все, что они думают об этой хвастулье. Бедняжка смущается, отходит в сторону и, по существу, не понимает, что произошло и почему. В свою очередь, она принимает решение отвергнуть их и покидает группу. Подобные события называются *синдромом отвергнутого*.

Другой человек может пережить точно такую же ситуацию — и вовсе не чувствовать себя отвергнутым. Это зависит от особенностей травм каждого человека и от уроков, которые каждому надлежит извлекать из таких ситуаций. Лица, переживающие травму отвергнутого, часто считаются гордецами: они производят впечатление людей, которые хотят быть правыми и считают себя выше других. Нередко это приводит к тому, что в них действительно берет верх ГОРДЫНЯ — она как бы притупляет боль от недостатка любви и уважения к самому себе. Эти люди вырабатывают высокомерную манеру поведения — притом что в действительности в самой глубине души они испытывают тяжелое чувство неполноценности и сильное страдание.

212

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Если ты узнаешь себя в этом портрете отвергнутого, значит, тебе нужно научиться любить себя по-настоящему таким, какой ты есть, и развить в себе высокую САМООЦЕНКУ. Если тебе слишком трудно дать себе более высокую оценку, можно довериться в этом близким людям и попросить их помощи. Расскажи им, как тебе трудно признать собственную ЦЕННОСТЬ, и попроси их перечислить твои качества, способности и таланты.

Кроме того, будь внимателен ко всем формам гордыни и попроси близких сообщать, когда они



будут замечать в тебе ее избыток. Постепенно ты обнаружишь, что все меньше зависишь от любви других. Это покажет тебе, что ты — на пути к выздоровлению\*.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

**Человек ответственный** отвечает за свои действия и за людей, которые ему доверены. **Взять на себя ответственность** означает действовать и принимать решения, будучи готовым ко всем последствиям своих действий. Известные юридические законы, относящиеся к системе правосудия, предусматривают ответственность родителя за действия несовершеннолетних детей и причиненный ими ущерб. Это означает, что родитель должен отвечать за материальные последствия, связанные с действиями его ребенка, пока возраст ребенка не превышает установленного в данной стране предела.

Однако в духовном плане, то есть на уровне *сущности*, всякий человек, в том числе и всякий ребенок, должен принимать последствия своих решений и своих реакций. **Все мы на 100 % ответственны за свое поведение в любой ситуации, которая возникает в течение всей нашей жизни.** Человек сознательный, который принимает все последствия своих действий, мыслей, высказываний, решений и реакций, становится существом совершенно ответственным. Такой человек знает, что каждое событие, приятное или неприятное, приносит ему опыт и помогает его душе развиваться.

Это духовное представление об ответственности, то есть принятие на себя ста процентов ответственности каждым человеком, имеет два аспекта. Первый аспект: мы никому не можем вменить в вину то, что происходит с нами, то есть мы не имеем права считать, будто кто-то должен принимать на себя ответственность за последствия наших решений или реакций. Второй аспект: мы не можем ставить себе в вину решения других людей, в особенности близких, то есть мы не должны думать, будто обязаны принимать на себя последствия их решений или реакций.

Для того чтобы быть по-настоящему ответственными, мы должны применять оба эти аспекта в нашей повседневной жизни. Вот пример первого аспекта: представь себе, что твой супруг (супруга) несправедливо обвиняет тебя. Ты реагируешь гневно, гнев перерастает в бурную ссору, в результате которой ты целую неделю болеешь. За то, что с тобой произошло, супруг не ответствен. Твоя реакция на его обвинения спровоцировала неприятные последующие события. У нас всегда есть широкий выбор действий или реакций.

\* Для более глубокого ознакомления с этой темой см. книгу: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть рами́м собой*. «София», Киев, 2002.

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

213

Вот пример второго аспекта: ты только что узнал, что твой сын-подросток принимает наркотики. Ты не ответствен за его выбор и за его решение. Ты становишься ответственным *только за твою реакцию на его выбор*. Он один ответствен за все последствия своего выбора. Если ты должен принять на себя определенные физические или материальные последствия (поскольку сын несовершеннолетний), все будет происходить намного спокойнее и прозрачнее, если ты не станешь обвинять себя и сумеешь отстоять свое ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО.

Еще один пример: на дороге произошла авария, от которой так или иначе пострадало много людей. Какой бы ни была гражданская сознательность и юридическая ответственность участников, это никак не влияет на духовный принцип ответственности, который проявляется в характере реакции на различные события. И в этом вся разница. Всем попавшим в аварию надлежит чему-то научиться, извлечь из нее какой-то неповторимый урок. Одни поспешат обвинить других; кто-то будет переживать свое бессилие и мучительные эмоции, особенно если есть смертные случаи и телесные повреждения.

В то же время ответственный человек знает, что все эти люди попали в аварию отнюдь не случайно. Он знает, что есть что-то такое в каждом из них, что притянуло к ним эту аварию: она должна научить каждого чему-то важному. Благодаря этому он более спокойно и объективно наблюдает ситуацию, говоря про себя: «Это событие для меня не случайно. Какой урок из него надлежит извлечь мне?» Нельзя сказать, что этот человек не испытывает никаких эмоций, но, по крайней мере, он не ДРАМАТИЗИРУЕТ происшедшее и не суетится бесполезно. Он быстрее других восстановит свое спокойствие, а это позволит ему сосредоточиться и найти нужные решения. Он сможет оказать поддержку и помощь другим.

**Быть ответственным означает сознавать, что все, что с нами происходит, составляет часть нашего личного творения, результат нашей огромной способности творить.**

Когда ты становишься ответственным человеком, это помогает тебе НАБЛЮДАТЬ за жизнью без

суждения и в результате стать ее хозяином. Существенным шагом для человека, желающего настоящей трансформации своей жизни, является прежде всего приятие того факта, что сам он — единственный ответственный за все сто процентов того, из чего она состоит. В противном случае его всегда будут одолевать сомнения, и он не сможет получить те результаты, которые бы существенно изменили качество его жизни. Он всегда думает, будто существует некий неясный процент событий, за которые он не несет ответственности, и это будет заметно ограничивать его счастье и свободу. Человек безответственный, то есть тот, кто вообще не пользуется понятием ответственности, неминуемо переживает чувство вины и обычно считает себя ЖЕРТВОЙ жизни. Таким образом, тот, кто считает себя жертвой несправедливости, болезни, несчастного случая, безденежья, развода или еще чего-либо неприятного, может быстро взять в руки управление собственной жизнью, если готов принять на себя полную за нее ответственность.

214

## ОТДАВАТЬ

Ответственный человек знает, что он сам творит свою жизнь, даже если не все и не всегда выходит по его вкусу; он знает, что все решают его внутренние установки и его верования. Он никого не винит, в том числе и себя, он знает, что только он сам — и никто другой — может что-то сделать, чтобы исправить ситуацию.

Обычно бывает так, что, когда человеку становится неважно переносить тяжелые последствия своего выбора, он принимает решение что-то изменить и стать более ответственным. Благодаря принятию ответственности, человек начинает все более СОЗНАТЕЛЬНО и РАЗУМНО делать свой выбор. Не менее важно для него различать ответственность и ОБЯЗАТЕЛЬСТВО. Последнее относится к сфере материального (сфере *иметь* и *делать*), тогда как ответственность — атрибут *бытия, сущности*.

Что касается маленьких детей, то, когда с ними случается что-то особенно неприятное (болезнь, увечье, трагедия, несправедливость и т. п.), большинство из нас склонны к жалости, преувеличенным заботам, мы даже берем на себя вину или ответственность. Необходимо знать, однако, что если они такие маленькие и очевидно уязвимые, это вовсе не значит, что они не несут ответственности. Наоборот, нужно понимать, что с духовной точки зрения душа, обитающая в этом детском теле, такая же, как и все другие, и каким бы тяжким ни оказался ее жизненный опыт, он является важным звеном в ее эволюции. Такая установка позволит нам избежать крестных причитаний над судьбой ребенка и, что еще важнее, превращения его в жертву. Скорее наш долг — слушать его, сострадать и помочь ему открыть то, чему он может научиться благодаря этому опыту. **Лучшее наследство, которое родитель может завещать своему ребенку, — научить его пониманию ответственности.**

По мере того как ты становишься более ответственным, трудные ситуации будут оказываться более легкими и ты будешь переживать меньше беспокойства, ограничений и эмоций, поскольку станешь принимать всякий опыт, зная, что у тебя всегда есть выбор, есть возможность принять новое решение. Тем не менее, когда ты почувствуешь власть и свободу, которые приносит ответственность, ты должен будешь проявлять сострадание и уважение к тем, кто еще не осознал этого великого закона и считает себя жертвой жизни.

Парадоксально, но несомненная правда, что великая ответственность является одновременно и величайшей свободой. Когда человек становится ответственной личностью, то есть не обвиняет себя в том, что происходит с другими, и не обвиняет других людей и жизненные обстоятельства в том, что происходит с ним самим, — тогда он представляет собой образец, побуждающий других жить во внутреннем мире и спокойствии, основой которых является ответственность.

## ОТААВАТЬ

Дарить кому-то или чему-то свое время, любовь, привязанность без ожиданий. В данном случае подходит и определение слова ДАРИТЬ.

Увы, семейное и религиозное воспитание утвердило нас в мысли, что мы должны забывать о себе ради других. Давно пора пересмотреть это верование, потому что оно неблагоприятно. Ты должен отнимать у себя и отдавать, только когда это тебе по силам, не превышает

## ОТКАЗ, ОТРЕЧЕНИЕ

215

твоих пределов. Некоторые люди все же считают, что не отдавать другим, в особенности близким, — эгоистично. Ате легко привыкают к дарам и ожидают их. Если ты обнаружил у себя эту проблему, прочитай статьи ЭГОИЗМ и ЛЮБОВЬ К СЕБЕ.

## ОТАЫХ

см. **СОН****ОТКАЗ, ОТРЕЧЕНИЕ**

Отрицание, неприятие, непризнание, неодобрение; прекращение отношений.

Отречение, вызванное страхом или травмой, означает симуляцию, отказ или решение больше не признавать кого-то или что-то. Примеры: человек может отречься от своих детей, от родителей, от семьи, от других людей, причинивших ему большие страдания. В действительности он не отрывается от людей; он пытается заглушить или скрыть объект своих СТРАДАНИЙ, обусловленных его ТРАВМАМИ.

Другой аспект отречения, связанный преимущественно с верованиями, проявляется в поведении человека, который считает своим долгом отрицать такие материальные феномены, как деньги или сексуальность; таким способом он рассчитывает повысить свою духовность. Иными словами, он хочет верить, что материальная сторона жизни не имеет значения, хотя при случае использует ее в полной мере. Такого рода отречение может помочь обрести СМирение и даже некоторое утешение (временное), но само по себе оно является признаком глубоко подавленных неосознанных и неудовлетворенных ЖЕЛаний. Какая-то неудовлетворенность в отношении материальных благ остается. То ли человек лишает себя этих благ, то ли пытается добыть их или даже добывает, в любом случае спустя некоторое время он остается без них, либо раздав, либо потеряв их вследствие своего чувства ВИНЫ, часто неосознанного. Потом он начинает все заново.

Некоторые люди очень умело отрицают свои проблемы или проблемы своих близких. Они отказываются признать некоторый аспект внешней реальности и ведут себя так, будто его и не существует. Например, жена говорит мужу, что она все чаще задумывается об их совместной жизни и каждый раз находит ее все более неудовлетворительной, а он ей отвечает: «Да что ты, милая, это у тебя просто реакция на то, что в последнее время я часто отсутствую. Дай время, все уладится». Он отрицает проблему своей жены и сам себя ОБМАНЫВАЕТ, уверяя, что все в порядке. Он не хочет с ней говорить, потому что это заставит его вытащить на свет божий собственные страхи. Таким образом, этот человек отказывается и от своих личных проблем.

Но ведь от того, что мы отрекаемся, отрешиваемся, притворяемся или даже верим, будто некоторые формы поведения нас не беспокоят, ситуация не уладится. То же происходит, когда мы отрицаем собственные черты характера — те самые, которые отказываемся ПРИНЯТЬ. В любой области и в любых обстоятельствах гораздо разумнее повернуться лицом к тому, что мы пытаемся отрицать, и осознать проблему. Тогда легче будет справиться с ней и благодаря этому стать выше.

216

У і лгивьпи с.

**ОТКРОВЕНИЕ**

Здесь откровение рассматривается как важная информация, проясняющая какую-то запутанную, сложную или таинственную проблему и способная повлечь за собой серьезные последствия. Явление, через которое сверхъестественным образом раскрывается ранее недоступная человеку истина; внезапно возникающее новое знание или принцип объяснения.

Другими словами, откровение — это внезапное новое понимание, то, что мы впервые слышим и что не вытекает из нашего общественного, научного, семейного или религиозного образования. Начиная с древних времен множество откровений сообщили человечеству ПРОРОКИ, называемые также Световыми сущностями.

Нередко мы получаем откровения посредством ИНТУИЦИИ, а также от наших НАСТАВНИКОВ и в СНОВИДЕНИЯХ. Например, бывает так, что человек просыпается с уверенным и точным новым знанием, хотя и не способен пояснить или доказать это знание. Известно, что многие открытия и изобретения явились их авторам во сне. Всякий раз когда на нашей планете наступает новая эра или эпоха, количество откровений возрастает. Такой период между эпохами (около пятидесяти лет) называют *временем откровений*, или *апокалипсиса*.

Мы живем именно в такое время великих откровений: начинается эра Водолея, и можно заметить, что все стало намного более доступным — нам предоставляется возможность глубже осознать и улучшить свою жизнь. Множество книг, курсов, радио- и телепередач раскрывают и объясняют такие вещи, к которым никогда прежде не было доступа. Эти откровения ставят под серьезное сомнение всю нашу систему семейного, религиозного и культурного воспитания и образования, а следовательно, вызывают немалое беспокойство. У многих людей возникает ощущение, будто рушатся основы основ. Это нормальная человеческая реакция. Предаваться страху, однако, не следует; разумнее ДОВЕРЯТЬ новому.

Все эти новые установки и представления, способы мышления, действия и реагирования должны

быть проверены на опыте, прежде чем мы примем их в свою душу — ведь мы должны удостовериться, что они благотворны для нас. Все современные откровения помогают нам совершить переход от ЭРЫ РЫБ к ЭРЕ ВОДОЛЕЯ — эпохе великого освоения мира РАЗУМА и ДУХОВНОСТИ. Нам больше нечем оправдывать нашу бесчувственность, несознательность и невежество, потому что в настоящее время на всей планете нет недостатка в помощи.

Поэтому будь внимателен: важное откровение может прийти к тебе в любую минуту и радикально изменить твою жизнь. С другой стороны, откровения очень важно использовать так, чтобы они способствовали улучшению нашей жизни. И главное: не бойся настраиваться на новое и вносить в жизнь ПЕРЕМЕНЫ.

»

ОТПУСТИТЬ (ситуацию), ОТРЕШИТЬСЯ

217

**ОТПУСТИТЬ (СИТУАЦИЮ), ОТРЕШИТЬСЯ**

*Отпустить* — значит покинуть, оставить как есть, перестать удерживать.

В духовном измерении отпустить ситуацию означает способность полностью довериться Вселенной, зная, что с нами всегда случается то, в чем мы испытываем потребность, даже если это не совпадает с нашими желаниями. Мы больше не хотим контролировать. Мы продолжаем свою деятельность, и нам хорошо, даже если результаты не отвечают нашим расчетам. В действительности, **отпустить ситуацию означает действовать, не сковывая себя заботами о результатах.**

Возьмем в качестве примера человека, который ищет работу; он хочет найти ее в такой сфере, где считает себя компетентным, и в таком месте, которое идеально соответствовало бы его вкусам. Отпустить ситуацию в таком случае означает следующее: он продолжает совершать действия, которые ему по силам и которые необходимо совершать, чтобы получить такую работу, а затем говорит себе: «Я сделал все, что было возможно в моих обстоятельствах, и сделал так, как умею; остальное в руках Божьих». Человек совершенно не тревожится, получит ли он эту работу, потому что всецело положился на Вселенную. Он знает, что может не получить желаемое, но тогда найдется что-то другое, и, может быть, даже получше. Из этого ты можешь заключить, что ситуацию *нужно* отпускать — для того, чтобы укреплять свою ВЕРУ. И наоборот, чем сильнее наша вера, тем легче отпустить ситуацию.

Идеально было бы иметь такую установку на все случаи и во всех сферах жизни. К сожалению, не получается. В каждом человеке есть КОНТРОЛИРУЮЩАЯ часть, которая не позволяет расслабляться. Эта часть полагает, что, если ты доверился Богу или кому бы то ни было еще, ты становишься «изменником», «слабаком» и другие тебя обгонят. Подобные внутренние голоса, именуемые также ВЕРОВАНИЯМИ и ЭЛЕМЕНТАЛЯМИ, яростно препятствуют нашему желанию отпустить ситуацию, искренне считая при этом, что таким способом помогают нам.

Всякий раз, когда тебя охватывает нетерпение, когда тебе не хватает выдержки, когда ты упрямо и любой ценой силишься добиться задуманного, знай, что уже не ты управляешь своей жизнью. Сделай глубокий вдох, задержи его несколько секунд и, выдыхая, скажи себе твердо: «Я ослабляю хватку, я открываюсь непредвиденному, и я сохраняю уверенность, что сумею встретить то, что произойдет. Мой внутренний Бог хочет только блага для меня».

Доверяясь своему БОГУ ВНУТРЕННЕМУ, ты принимаешь наперед, что результаты могут оказаться не такими, как ты предполагал. Поскольку желание — вполне человеческое свойство, ты должен продолжать желать, но постоянно быть готовым к тому, что тебе предложит жизнь. Благодаря этому ты становишься открытым для новых возможностей. Если же ты упорствуешь, добиваясь определенного результата или ИДЕАЛА, это можетйти до НАВЯЗЧИВОГО СОСТОЯНИЯ и ты окажешься в некотором роде заложником воих страхов и пределов. Кроме того, отпуская ситуацию, ты становишься спокойным,

218

**VfκX Л^ \*I\_J\*»«4Xj**

менее напряженным, а значит, более здоровым физически и психологически, способным надолго сохранить МОЛОДОСТЬ.

**ОТРЕЧЕНИЕ**

см. ОТКАЗ

**ОТСТРАНЕННОСТЬ**

см. СМЕРТЬ и ПОТЕРЯ

**ОЧАРОВАНИЕ, ВОСХИЩЕНИЕ**

Приятное удивление каким-то объектом или явлением, воспринятым как чудо.

Очаровывать означает внушать живейшее восхищение. Человек, поддавшийся очарованию, приближается к своему ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ. Очарование вызывает глубокую радость. Это благотворное состояние способствует сохранению здоровья, молодости сердца и духа. Человек, который легко поддается очарованию, альтруист по своей природе, как правило, глубоко уважает все сущее и открыт творениям других людей, как и своим собственным. Он излучает счастье жизни, и окружающие испытывают радость от контакта с ним. Тому, кто восхищается талантами или качествами других людей, я рекомендую прочитать статью ЗЕРКАЛО.

Для того чтобы развить в себе способность восхищаться, нужно всегда оставаться внимательным, наблюдать, быть открытым всему, что тебя окружает, а главное —избавиться от своих старых представлений. Тебя будут очаровывать простые, естественные вещи, и повсюду, где бы ты ни был, во всем суикм ты будешь искать только красоту. Радуга в небе, облако, принявшее невиданную форму, неожиданный дар, счастье другого человека — все будет восхищать и радовать тебя. Прекрасными наставниками в этом отношении часто бывают наши дети. Когда они восхищаются —не важно чем, —их глаза так сияют, что этот свет окутывает все их существо. Спроси же их, чем они так очарованы, и пусть они напомним тебе, что лучше быть очарованным ребенком, чем пресыщенным взрослым скептиком.

### ОШИБКА

Умозаключение или действие, ложное или непредусмотренное с точки зрения нормы.

Ошибаться означает думать или делать не то, что эго считает нормальным, хорошим или правильным. Того, кто совершил ошибку, принято порицать. Вместе с тем мы знаем, что множество открытий, изобретений и различных вещей было сделано вследствие *так называемых ошибок*, которые впоследствии переименовывались в *гениальные идеи*. Этот принцип справедлив для каждого из нас. Если ты думаешь, что совершил ошибку, но не чувствуешь себя виноватым, ты увидишь спустя некоторое время, что эта якобы ошибка принесла тебе пользу и составила часть твоего общего плана. Ты узнаешь в конечном счете, что эта ошибка является частью порядка вещей, в котором все мы живем. Тебе легче станет

.....  
**НУ**

принимать великого хозяина, живущего в тебе, который лучше тебя знает все, что для тебя хорошо.

Древняя поговорка «Человеку свойственно ошибаться» оказывается верной. Делать ошибки даже желательно, поскольку это лучшее средство узнать и осознать, чем мы являемся, узнать и осознать наши внутренние ресурсы и возможности. Благодаря ошибкам мы постоянно преодолеваем собственные пределы. Кроме того, наши ошибки —то есть опыт — помогают нам осознать то, чего мы не хотим, а следовательно, и то, чего мы хотим.

К сожалению, вера в собственные ошибки поддерживает в человеке чувство вины. Чем мудрее становится человек, тем лучше он знает, что **ЧУВСТВО ВИНЫ** никогда не бывает благотворным. Вот почему в этой книге слово «ошибка» заменяется словом «опыт» или «обучение». Прими ту истину, что **ошибок не существует**, и это поможет тебе жить в гармонии. Все, что человек воспринимает как ошибки, порождено тем, что он выучил или извлек из тяжелого и неприятного опыта в прошлом. Почему же в таком случае не взять себе за привычку заменять отныне слово «ошибка» словом «опыт»? Всякая ситуация окажется при этом намного более поучительной и полезной, и у тебя появится постоянный вкус к новым ОПЫТАМ.

### ПАМЯТЬ

Способность хранить (*помнить и вспоминать*) то, что прошло, и то, что с этим связано.

Частично справедливо старинное утверждение, что *память —это способность забывать*. Но разве не говорят о человеке, одаренном хорошей памятью, что *память у него как у слона*? Почему у одних людей память лучше, чем у других, и, главное, как ее развить?

Есть разные виды памяти — **ментальная, эмоциональная, физическая, клеточная, генетическая и бессознательная**.

Рассмотрим сначала **ментальную память**. Она представляет то, что человек узнал интеллектуально из всевозможных источников без эмоционального влияния связанного с этим опыта. Примеры: знания, полученные из книг —по истории, математике, устным и письменным языкам и т. п.

**Эмоциональная память** — это память об эмоциях и чувствах, связанных с событиями, которые затронули чувствительные струны нашей сущности. К сожалению, человек значительно сильнее подвержен влиянию своей эмоциональной, чем какой-либо другой памяти, и фиксирует не факты

как они есть, а скорее свою эмоциональную реакцию на события. Поэтому он не может быть объективным, когда впоследствии вспоминает события и полагается только на эмоциональную память. Вот почему у нас оказывается такая мощная память, когда мы вспоминаем действия и жесты тех, кто нам доставил сильные душевные травмы.

**Физическая память** записывает все физические ощущения, испытанные нами с момента зачатия. Например, ощущение ожога отсутствует в памяти, если оно не было пережито. Когда какой-то запах или пейзаж пробуждают в тебе давние воспоминания — это работает

220

## ПАМЯТЬ

твоя физическая память. Эти два вида памяти — физическая и ментальная — наиболее реалистичны и объективны.

**Клеточная память** соответствует информации, записанной в наших клетках на уровне ДУШИ. В ней содержатся все сведения обо всем прожитом за многочисленные предыдущие жизни. Когда в чужой стране у тебя вдруг возникает чувство «уже виденного» — работает твоя клеточная память. Она же позволяет свободно заговорить на новом для тебя языке через две-три недели контакта с этим языком: всплывают на поверхность знания из давних жизней.

**Генетическая память**, которую можно также назвать «генетическим наследием», — это обитающая в нас память обо всех прошлых событиях, случившихся с членами нашего генеалогического древа. Часто с этой памятью связаны события, пережитые с сильным чувством семейного родства. Например, человек добивается восстановления справедливости любой ценой, даже не зная обстоятельств, когда тяжкую несправедливость пережил кто-то из его предков.

И наконец, **бессознательная память**, которую называют также ПОДСОЗНАНИЕМ. Этот важный инструмент развития общей памяти отличается, прежде всего, способностью быть в твоём НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ и удерживать внимание на всем окружающем. Бессознательная память может напомнить тебе обо всем, что вообще записано во всех твоих отделах памяти. Поэтому больше наблюдай все, что замечаешь вокруг себя, сосредоточивай серьезное внимание на всем, что слышишь, видишь, читаешь, делаешь и ощущаешь. Когда ты по-настоящему пребываешь в настоящем мгновении, ты значительно расширяешь пределы твоей ментальной памяти.

## Ч

Кроме того, хорошо запомнить то, что для тебя важно, помогает СТРАСТЬ к тому, что ты делаешь. Вноси энергию в то, что тебя интересует. Если, например, человек интересуется иностранными языками и предпочитает испанский английскому, то запоминать испанский ему будет легче, чем тому, кто учится по необходимости. Используй этот принцип повсюду! Если, например, ты хочешь запомнить людей — интересуйся ими, стань внимательным к тому, что они обсуждают и что переживают. Так ты в дополнение к пережитым чувствам сохранишь в активной памяти важные элементы события или разговора.

С другой стороны, память следует использовать только для своих потребностей. Она должна быть ПОЛЕЗНОЙ в конкретном смысле. Если ты хочешь все помнить для того, чтобы поражать близких, или если ты мотивирован страхом, если тебе хочется вспоминать только неприятные события своей жизни, это превращается в злоупотребление памятью и с годами приводит к ее ослаблению и даже полному разрушению, как в случае болезни Альцгеймера. Поэтому памяти желательно помогать: записывай все, что можешь, и всегда, когда это возможно. Эту хорошую привычку поможет приобрести такое «памятное» выражение: *иногда маленький карандаш лучше большой памяти*.

Будь внимателен также к словам, которые ты произносишь. Слишком часто можно услышать: «Вечно я забываю (то-то)», или «Ох, ну совсем дырявая память», или «Стар станов-

## ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

221

люсь, совсем память потерял». Помни, СЛОВО творит; и все, что мы подумали или почувствовали, проявляется.

## ПАНИКА

Внезапный сильный, неконтролируемый и обычно необоснованный ужас, охватывающий сознание.

**Приступ паники** определяется как острый тревожный криз, особенно у людей, страдающих неврозом тревоги. **Панический страх** — это внезапный необоснованный страх. **Панический момент** — это короткий интервал времени, когда человек не в состоянии рассуждать, поскольку его мозг полностью лишен способности рационально функционировать. Человек думает лишь о

том, чтобы выжить.

Часто случается так, что люди паникуют, хотя их жизнь опасности не подвергается. Они совершенно уверены, что не в состоянии перенести происходящее, тогда как ничего подобного нет. Примером может быть паника перед публичным выступлением, когда человеку кажется, что он попал в черную дыру, где невозможно ни думать, ни воспринимать. Чаще всего такое состояние бывает у людей, которые страдают от ТРАВМЫ ОТВЕРГНУТОГО.

С паникой очень трудно справиться. Она чем-то напоминает плотину, которая рушится, будучи не в состоянии сдерживать напор воды. Человек чувствует, как им овладевает некая сила, он теряет контроль над собой и либо остается на месте, не в силах шевельнуться, либо, наоборот, обращается в бегство. В паническом состоянии человек как будто тут же забывает, что происходит, и боится того, что должно произойти.

Хуже всего, когда паника охватывает группу: инстинкт выживания берет верх, и вернуть людей к разуму и спокойствию в эту минуту практически невозможно.

Научиться справляться с паникой можно; для этого нужно использовать СОЗНАНИЕ, осознавать наши глубинные СТРАХИ, очень часто бессознательные и нереальные, и учиться управлять ими.

### **ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ**

Так называются все явления и человеческие способности, которые явно не вписываются в установленные на сегодняшний день научные законы. Множество явлений считаются сверхъестественными или иллюзорными, несмотря на то что все большее их количество переходит в разряд естественных свойств человека — например, ЯСНОВИДЕНИЕ и телепатия.

Пока наука считает, что человеческое существо полностью и исключительно представлено физическим телом, трудно доказать научно, что эти явления естественно присущи многим людям. К счастью, многие ученые, в частности парапсихологи, уделяют все больше внимания возможностям человеческого существа — тем самым возможностям, которые находятся за пределами физических проявлений.

222

### **11ЛГ/А.11^1:1...ЛЛ\_/.Л.ЧЛ.Ш/**

Давно известно, что великие изобретатели находят в природе вдохновение для своих изобретений. Самолет, телефон, телевизор, компьютер — вот лишь некоторые яркие примеры изобретений, изменивших нашу жизнь в прошлом столетии. По мере того как человек эволюционирует и развивает свое сознание, он создает технологии, которые все больше напоминают «паранормальные» явления. То, что казалось невозможным, становится привычным!

Обретя непоколебимую веру в наше великое внутреннее могущество, мы станем меньше нуждаться в машинах, которые все делают за нас (например, телефон все еще заменяет нам нашу способность к телепатии). Бесчисленные новейшие изобретения напоминают нам о наших безграничных возможностях.

### **ПАРАПСИХОЛОГИЯ**

см. ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

### **ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ**

Перевоплотиться означает прожить новую жизнь в новой телесной форме. Вера в перевоплощение, или *реинкарнацию*, это вера в то, что снова будешь рожден на земном плане. Таким образом, можно говорить о непрерывности, или о последовательности предыдущих жизней. Перевоплощение тесно связано с законом КАРМЫ (ЗАКОНОМ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ) или, другими словами, с принципом божественной справедливости. Перевоплощение дает каждому человеку возможность вновь пережить непринятые им ранее опыты или те опыты, которых он себе не позволил из страха или чувства вины. Таким образом, поскольку у нас есть неудовлетворенные или неосознанные желания и сожаления, мы можем снова воплотиться в какую-то форму, чтобы проявить и пережить их в ПРИЯТИИ.

Перевоплощение можно назвать также материальным ВОСКРЕСЕНИЕМ. Те, кто верит в существование только одной формы воскресения — воскрешение всех душ на небесах для последнего суда, — не верят в перевоплощение, поскольку оно означает, что можно воскресать много раз, возвращаясь всякий раз с небес (из АСТРАЛЬНОГО мира) на Землю. В некотором смысле обе эти позиции правильны. Душа имеет только одну жизнь, хотя и принимает сотни, тысячи человеческих форм, прежде чем станет светом, то есть сольется с чистым духом. Когда все души на нашей планете достигнут этого состояния, произойдет всеобщее их воскресение, и после этого они уже не будут возвращаться на Землю. Наша планета перейдет на иной уровень эволюции. На нее будет влиять свет всех ее душ.

Есть еще одна теория относительно перевоплощения: мы проживаем все наши жизни — прошлые, настоящие, будущие — одновременно. Это подобно тому, как если бы мы одновременно смотрели много фильмов на многих телевизионных экранах. Человеческий интеллект с трудом воспринимает эту теорию, поскольку она принадлежит к сфере АБСОЛЮТНОГО. Самое главное — во что-то верить, но только при том условии, что это помогает тебе жить в мире, а не в страхе.

Сколько еще людей сегодня боятся умереть потому, что веруют, что попадут в ад, поскольку совершили в своей жизни некий проступок, который не могут себе простить? Многие РЕЛИГИИ продолжают верить в БОГА карающего, чья десница неминуемо настигнет нас — если не при жизни, то после физической смерти. Проповедь и поддержка этих верований приносит только стресс и страхи. Если человек верит, что жизнь никогда не прекращается и что через наши так называемые «ГРЕХИ» и «проступки» мы можем учиться в течение многих воплощений, то таким образом он избавлен от страха, в особенности от страха СМЕРТИ. Кроме того, перевоплощение помогает нам чувствовать и знать, что божественная СПРАВЕДЛИВОСТЬ существует. В противном случае можно было бы подумать, что жизнь несправедлива, поскольку для одних она легка, а для иных — мучительна.

Это верование помогает также становлению нашей ОТВЕТСТВЕННОСТИ и решимости полностью взять свою жизнь в собственные руки. Полезно помнить, что каждое новое воплощение приближает нас к нашему смыслу бытия, к Богу, который внутри нас.

## **ПЕРЕГОВОРЫ**

Обсуждение общих вопросов между двумя сторонами с целью достичь согласия.

Переговоры могут быть средством примирения, достижения компромисса и определенного общего удовлетворения в некоторых отношениях. Такими являются, например, переговоры финансового характера (о повышении зарплаты), о разделении обязанностей (в супружеской и семейной жизни), организационные (о времени прихода детей в школу) и т. д.

Переговоры можно рассматривать и как возможность полноценно изложить свою точку зрения — но одновременно нужно быть открытым для аргументов другой стороны. Так, взаимно обогащаясь, все оказываются в выигрыше, все развиваются. Если переговоры ведутся разумно, их участники не боятся быть высмеянными или подавленными; они свободно выражают свои потребности, чтобы как можно лучше согласовать их, и испытывают уважение друг к другу. Переговоры без уважения свидетельствуют об упрямстве и неуступчивости. Скорее их можно назвать попыткой МАНИПУЛЯЦИИ, когда одна сторона ищет способов КОНТРОЛИРОВАТЬ другую.

С наступлением ЭРЫ ВОДОЛЕЯ мы констатируем удивительную способность нового поколения вести РАЗУМНЫЕ переговоры. Это поколение появилось для того, чтобы напомнить нам, что переговоры можно использовать для проявления наших потребностей. Особенно полезны переговоры для тех, кто создает свои таланты и способности в определенных областях. В эту новую эпоху продвижение по службе будет зависеть от компетенции работника, а не от того, сколько лет он прослужил или сколько прожил. Таким образом, переговоры способствуют выявлению и признанию подлинной ЦЕННОСТИ человека.

Не забывай, кроме того, что возможны переговоры и с самим собой. Мы можем договариваться с нашими частями по поводу внутреннего КОНФЛИКТА или ДИЛЕММЫ или

224

## **ПЕРЕМЕНЫ**

когда мы испытываем два противоречивых желания. Для такого рода переговоров я рекомендую очень эффективный метод ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА.

## **ПЕРЕМЕНЫ**

Состояние развития, эволюции; результат действия — когда кто-то (или что-то) оставляет, меняет или модифицирует кого-то (или что-то). Перемена — это переход от одного состояния к другому.

Каким бы ни был характер перемен, они неминуемо влекут за собой модификацию, преобразование и новое восприятие событий и жизни. Всякая перемена требует отказа от определенной степени безопасности, то есть от известного. Иногда это создает нестабильность, ставит нас перед неопределенностью, ненадежностью. И все-таки, для того чтобы развиваться и расширять свое осознание, принимать перемены необходимо; без этого никакой рост невозможен. Достаточно присмотреться к природе: она всегда находится в состоянии непрерывной ТРАНСФОРМАЦИИ.

Вопреки многим несуразностям, которые происходят в настоящий момент на Земле, все перемены в конечном счете ведут не к упадку и разрушению, но улучшают положение вещей. Вот уже несколько лет эти перемены происходят со скоростью, ранее невиданной, притом в самых



разнообразных сферах человеческого бытия. Работа, страхование, средства связи, технология, семейные и деловые отношения, воспитание и образование детей, религия, политика — все меняется с головокружительной скоростью, и нигде ничто нельзя считать раз навсегда установленным. Все пребывает в процессе непрерывной трансформации. Чем объяснить такой поток перемен? Тем, что мы входим в новую эпоху, имя которой — ЭРА ВОДОЛЕЯ.

Когда перемена является следствием нашего выбора — например, мы сами хотим пройти некое испытание, — то с ней легче управиться. Если же она вызвана внешними обстоятельствами и происходит против нашей воли, это порождает неуверенность, сопротивление, стрессы, а также многочисленные СТРАХИ. Из-за этого люди нередко чувствуют дискомфорт, им кажется, что они отстают от событий. Чем больше страхов у человека, тем вернее они свидетельствуют, что он сопротивляется переменам. Поэтому самое разумное — приспособливаться, подстраиваться по мере наступления перемен в нашей жизни, постоянно проверяя вызванные ими внутренние переживания и давая себе право на некоторые страхи. К сожалению, люди до сих пор не осознают того, что прекращение перемен только ухудшило бы ситуацию: развитие — фундаментальная потребность человеческой сущности, без него люди обречены на застой и упадок.

Многим людям перемены внушают такой страх, что они бессознательно саботируют собственное выздоровление, избегая психологической перестройки, которая как раз необходима для физического исцеления. Все чаще незаметно и неожиданно перемены наступают в такой момент, когда их меньше всего ожидают. Примеры — развод супругов, потеря работы или имущества, смерть дорогого человека, природные катастрофы. Поэтому мы должны принять идею, что сама жизнь заботится о том, чтобы подвести нас к самым существенным нашим потребностям и подвигнуть на новые испытания. И во всякой новой

#### **нигФькцинизм**

225

ситуации важнейшей оказывается наша способность НАСТРАИВАТЬСЯ — даже когда это кажется болезненным. СОПРОТИВЛЕНИЕ приносит лишь боль, в то время как ПРИЯТИЕ открывает дверь гармонии и полноте жизни. Ради духовного развития необязательно страдать. Намного разумнее ОТПУСТИТЬ ситуацию и ДОВЕРЯТЬ — себе, людям, жизни.

Необходимо понимать, что все эти перемены заставляют нас переживать наше настоящее мгновение и учиться быть счастливыми изо дня в день. Они также позволяют нам быть более открытыми, входить в контакт с нашими истинными, глубинными ценностями. Конечно, можно планировать и осуществлять свои действия в плане желаний, но при этом всегда быть готовым психологически к случайным, непредвиденным переменам.

**Чем лучше ты осознаешь, что являешься единственным творцом своей реальности, тем полнее трансформации и перемены будут соответствовать твоим желаниям и потребностям. И,** как следствие, чем более гармоничной будет трансформация личности, тем скорее и глубже изменится и гармонизируется коллективное СОЗНАНИЕ. Если же ты будешь стремиться сохранить прежние ценности (обычный источник твоих разочарований) и прежние привычки (которые уже давно тебя не удовлетворяют), то настроиться на перемены тебе будет все труднее и труднее. Поэтому не грей против течения — лучше войди в поток, следуй течению жизни и откройся всему новому.

Важный шаг к приятию перемен, которые угрожают стать постоянным источником стресса, — перестать ДРАМАТИЗИРОВАТЬ без толку, когда перемена уже совершилась. Посмотри лучше на ее положительные, конструктивные и благотворные стороны, подумай о преимуществах, которые она дает. Приглядываясь к положительным сторонам, ты поймешь, что перемены могут быть синонимом свободы и творчества — в том смысле, что в переменах можно открыть новые возможности, которые в неподвижном состоянии нельзя заметить. Эти перемены помогают тебе войти в контакт с твоими истинными ЦЕННОСТЯМИ, быть готовым к открытию в себе новых сил. Настраивая себя по мере возникновения перемен в твоей жизни, ты поймешь, что новизна часто приносит остроту ощущения жизни и энтузиазм. Ключевой вопрос к себе: «В чем поможет моему развитию этот новый опыт и новое знание?»

#### **ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**

Чрезмерное стремление к совершенству.

Перфекционизм личности определяется как такое состояние человека, когда он постоянно и во всем, преимущественно на уровне *делать*, ищет совершенства. Словом «перфекционист» называют также людей с необычно мощным внутренним «движителем». Список того, что такие люди планируют себе к исполнению, никогда не будет завершен и тем более реализован так, как

им хотелось бы. Хуже того, им постоянно не хватает времени, потому что они беспрерывно контролируют и проверяют себя. Перфекционист оценивает себя главным образом по тому, что он *сделал* (а это никогда не бывает совершенно, если судить его собственными мерками), а не по тому, кто он *есть*.

8 Большая энциклопедия Сущности

226

## ПЕССИМИЗМ

Вследствие этого он склонен уделять слишком много внимания деталям и мелочам; со временем он вырабатывает привычку критиковать себя, становится жестким (ригидным) и очень требовательным к себе, а тем более к другим. Очень часто он забывает порадоваться, поздравить себя, даже когда успешно завершит большое дело. В общем, это человек идеальных устремлений, в итоге — вечно недовольный. Другими словами, это яркий пример характера, отягощенного многими страхами — например, страхом оказаться не на высоте, быть отвергнутым или подвергнутым критике и в конечном счете не быть любимым.

Он действительно убежден, что если будет все делать безукоризненно, то его станут больше любить и не отвергнут. Но перфекционисту необходимо усвоить, что в МАТЕРИАЛЬНОМ мире совершенство недостижимо. Подтверждения этому можно видеть на каждом шагу. Посмотри на спортсменов: они считают себя непревзойденными в своих видах спорта, но сами же постоянно бьют собственные самые невероятные рекорды и устанавливают новые. Но и их рубежи будут преодолены новыми спортсменами, и этому нет конца.

Совершенство — атрибут ДУХОВНОГО мира. Нам всем необходимо понять, что человек *уже совершенен*. У него никогда не бывает промахов или неудач — он действительно совершенен; ему нужно только научиться жить в ПРИЯТИИ, ЛЮБВИ и РАЗУМЕ. Проблема человека в том, что он забыл свою божественную природу и пытается найти ее в материальном мире. Поэтому он и путает то, что *делает*, с тем, что он *есть*. Он отождествляет свою сущность с тем, что «сделал». Когда ему кажется, что он что-то сделал безупречно, это для него равнозначно тому, что он сам совершенен. Это одна из величайших ошибок человека: она лишает его СМЫСЛА БЫТИЯ. Ему было бы исключительно полезно проверить, какой ценой платит он за свои попытки — сколько времени, здоровья и энергии тратит на бесконечное повышение эффективности, когда стремится достигнуть ИДЕАЛА совершенства, недостижимого принципиально. И все это время он пренебрегает своими истинными потребностями.

Добиваться совершенства означает *не желать повторять одну и ту же ошибку*. Добиваться превосходства — это значит использовать свои ошибки для улучшения себя. Ничто не мешает тебе желать хорошо делать свое дело и стремиться превзойти кого-то или что-то, но для этого тебе необходимо любить себя, принимать себя — даже если ты не отвечаешь тем критериям совершенства, которые сам себе предписал. Для того чтобы облегчить принятие себя, спрашивай как можно чаще: «Сделал ли я наилучшим доступным мне образом все от меня зависящее?» Каким бы ни был ответ — принимай себя.

Когда сумеешь по-настоящему принять себя, у тебя появится отличное средство для дальнейшего улучшения себя, притом тебе не придется ни прищипоривать события, ни требовать от себя невозможного. Ты станешь уравновешенным, а уравновешенный человек принимает себя независимо от собственных слабостей и пределов, потому что знает: совершенство возможно только на уровне *бытия, сущности*, но не в материальном мире.

## ПЕССИМИЗМ

см. НЕГАТИВНОСТЬ

## ПЕЧАЛЬ

227

## ПЕЧАЛЬ

Неприятное эмоциональное состояние, спокойное и длительное, воспринимаемое сознанием как страдание и неудовлетворенность. Состояние печали равноценно недомоганию, причина которого не очень ясна и которое не дает по-настоящему радоваться жизни. Это чувство может затягиваться надолго, если человек не ищет или не находит решения; он может долго и болезненно переживать недавние или давно минувшие события, причем печаль накапливается от противоречий, тревог и разочарований. В печали часто присутствует и тоска в форме зависимости от другого человека.

Те, кто больше других страдают от печали, часто и по малейшему поводу чувствуют себя ПОКИНУТЫМИ. Вот почему печаль часто возникает в обстоятельствах, способствующих ностальгии, например в период больших праздников или семейных встреч. Печальный человек чувствует себя одиноким, беспомощным и бессильным. Он воспринимает преимущественно

мрачную сторону жизни и не видит, что во всем есть хорошая сторона. Он подавлен, испытывает **УПАДОК СИЛ**. В сущности, это временная неуравновешенность. Если ты переживаешь периоды печали, то должен осознавать, что находишься в прошлом, вместо того чтобы быть в **НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ**, здесь и сейчас. Тебе надлежит трансформировать свою **ЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ** в **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**.

Есть еще один очень интересный аспект, позволяющий понять причину на первый взгляд необъяснимой, но и вполне естественной печали у некоторых людей: наша душа испытывает ностальгию по своей истинной обители — **АСТРАЛЬНОМУ** миру. Так эмигрант, против своей воли покинувший родную землю, чтобы улучшить условия своей жизни, хранит в сердце ностальгическую память о тех местах, где родился и куда надеется когда-то вернуться. Земля для нас только школа, в которой мы пребываем временно, учимся переживать свои опыты в безусловном **ПРИЯТИИ** и познавать себя через них. Если, например, ты живешь 80 лет, это значит, что ты 80 лет учишься в школе. Когда у тебя бывают эти преходящие периоды печали, остановись, дай себе время **ПОЧУВСТВОВАТЬ** то, что в тебе происходит. Давая себе право на печаль, ты легче будешь воспринимать и свой **СМЫСЛ БЫТИЯ**.

Интенсивная печаль, вызванная смертью, гибелью кого-то или чего-то, может достигать уровня настоящего *страдания*. Стрaдание и чувство внутренней пустоты — нормальная человеческая реакция, когда событие превосходит наши эмоциональные пределы и вызывает боль. В таких случаях разумно даже отдаться страданию, не пытаясь его немедленно подавить. Так ты даешь себе право пережить страдание в приятии. Вместе с тем страдать без конца, сосредоточившись на травмировавшей тебя ситуации, — это уже явное нездоровье. Для того чтобы привести себя в равновесие, следует попытаться понять заключенное в этой ситуации послание. Вообще, такого рода опыт нужен для того, чтобы мы учились **ОТСТРАНЕНИЮ** и самостоятельности.

Печаль присутствует также в *огорчении* и *боли*, но мы говорим об огорчении и боли в тех случаях, когда их причина известна. Боль — это проявление нашей **УЯЗВИМОСТИ**, хотя мы боимся показаться уязвимыми. Это чувство скрывается за всеми **ЭМОЦИЯМИ**. Мы

**в\***

228

## **ПИТАНИЕ**

испытываем боль, когда не в состоянии принять человека или ситуацию. В самой глубине мы знаем, что наша душа стремится переживать все ситуации в **ИСТИННОЙ ЛЮБВИ**.

Чем больше печали, страданий и боли переживает человек, тем важнее для него раскрыть сообщения, которые посылает ему жизнь, то есть научиться принимать себя и принимать все события, которые появляются как элементы пробуждающегося сознания. Он должен стать **НАБЛЮДАТЕЛЕМ**, а не **ЖЕРТВОЙ** жизни, видеть лучшую сторону вещей, больше восхищаться, благодарить за все, что с ним происходит, иметь **ЦЕЛИ** на завтра и стремиться к ним, а не жить прошлым.

## **ПИТАНИЕ**

Питание — это то, что мы употребляем как еду, чтобы поддерживать нашу жизнь. Питаться — значит есть, поддерживать и укреплять себя.

Способ питания физического тела — превосходный пример, с помощью которого можно понять, как питаются другие наши тела, эмоциональное и ментальное. Помимо пользы, которую приносит организму сбалансированное питание, человек, оказывается, находит в пище еще и средство удовлетворения эмоционального голода. Мы очень часто совершаем перенос, компенсируя этот голод трапезами, которые со временем начинают занимать непомерное место в нашей жизни.

Поскольку все мы подчинены необходимости питаться, человек, осознающий свои истинные потребности, спрашивает себя, действительно ли он голоден и откуда у него это желание поесть — оттого, что пришло время, или причина совсем в ином. Эти вопросы позволяют определить, прислушиваемся ли мы к нашим истинным **ПОТРЕБНОСТЯМ**. Например, человек, который машинальна открывает холодильник или буфет и начинает есть, не будучи голодным, к своим потребностям не прислушивается. Он пытается заполнить внутреннюю пустоту. Такое поведение означает, что этот человек **ЗАВИСИТ** от кого-то или подавляет **ЭМОЦИИ**.

Некоторые люди — просто лакомки; другие едят по привычке, каждый день в одни и те же часы; еще кто-то ест из жадности — чтобы не пропало. Наедаются дома даже ради того, чтобы не показаться голодными в гостях. Иные едят много, полагая, что таким способом укрепляют свое здоровье. Все подобные поводы для принятия пищи, без контроля действительной потребности, показывают, что жизнью этих людей управляют их **ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНЫЕ** — то, чему их

научило прошлое. Еще и сегодня люди считают, что им необходимо трехразовое питание. Это имело смысл в те времена, когда наши деды и прадеды тяжело работали физически. Времена изменились — в таком количестве физической пищи уже давно нет необходимости.

Таким образом, все эти поводы (и многие другие) безосновательны: они соответствуют не фундаментальным потребностям нашей сущности и нашего ТЕЛА ФИЗИЧЕСКОГО, а совсем другим нуждам эмоционального или ментального порядка. Идеальное расписание питания — принимать пищу тогда, когда дает себя знать истинный голод. Наше тело обладает достаточной мудростью, оно знает точный час, когда следует поесть, и знает, какая пища будет ему полезна. Если ты чувствуешь, что принадлежишь к тому типу людей,

**ПЛАКАТЬ**

229

которые едят не тогда, когда голодны, и дают своему телу не то, что ему нужно, это означает, что ты не прислушиваешься к потребностям своего ТЕЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО и ТЕЛА МЕНТАЛЬНОГО.

Хорошее физическое питание помогает поддерживать все клетки организма в здоровом состоянии. Оно также позволяет лучше раскрыть и наблюдать питание твоих эмоциональных и ментальных тканей. Для жителей тех стран, где царит изобилие, проводить внутреннюю работу будет намного легче, если они сравнят себя с множеством других людей, которым приходится в первую очередь думать о самых элементарных нуждах, лишь бы выжить. Мы должны понять это — и быть признательными.

**ПИША**

см. ПИТАНИЕ

**ПЛАКАТЬ**

Проливать слезы под воздействием эмоций или повышенной чувствительности.

Естественная человеческая реакция, обусловленная неспособностью справиться с состоянием повышенной чувствительности или с сопровождающей его эмоцией. В этой книге мы различаем плач от ЭМОЦИЙ (это называется **плач головы**) и плач от большой ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ (**плач сердца**).

Когда человек **плачет от эмоций**, его слезы сопровождаются сильными рыданиями и всхлипываниями, причиной которых является страдание из-за неприемлемой ситуации. Человек позволяет управлять собой своему интеллекту и часто жалуется на несчастную судьбу, усиливая тем самым свои страхи и чувство вины. Он ставит себя в состояние не-ПРИЯТИЯ опыта. Плач от эмоций истощает нашу энергию.

Некоторые люди, например слишком ФУЗИОННЫЕ личности, плачут от чрезмерной ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ. Они плачут за других или вместе с ними, когда те плачут, рассказывая о своих проблемах. Они чувствуют себя ОТВЕТСТВЕННЫМИ за счастье и несчастье других. Еще некоторые плачут, чтобы создать видимость чувствительности и сострадания. Все эти случаи свидетельствуют о превышении эмоциональных пределов. В то же время **плач от чувствительности** характерен тем, что слезы наворачиваются на глаза спонтанно, без рыданий.

На самом деле слезы созданы для того, чтобы способствовать нашему освобождению от переполняющих нас эмоций. Это предохранительный клапан — чтобы не задохнуться. Когда от сильных чувств радости или сострадания к себе или другим внезапно высвобождается энергия сердца, это приводит к раскрытию *сердечной* и *лобной* **ЧАКР**. Слезы помогают справиться с этим мощным энергетическим выбросом. В таких случаях не следует подавлять плач; человеку нужно просто наблюдать за тем, что в нем происходит. Нужно научиться давать волю своей чувствительности и не сдерживать слез. Те, кто никогда не плачет, то ли из страха выдать свою УЯЗВИМОСТЬ, то ли оттого, что заблокировали свою

230

**ПЛАН ЖИЗНИ**

чувствительность, в конце концов неминуемо теряют контроль в какой-то сфере своей жизни.

Помни, что плач — совершенно нормальная, естественная человеческая реакция, обычное проявление сильного чувства. Самое разумное — дать себе право плакать и оставаться НАБЛЮДАТЕЛЕМ всего, что в тебе происходит. В результате расширяются твои пределы и увеличивается способность управлять собственными чувствами.

**ПЛАН ЖИЗНИ**

Согласно словарю, план — это совокупность намерений в виде последовательности действий, направленных на достижение некоторой цели. Что касается плана жизни человеческого существа,

то его можно сравнить с планом карьеры, которую избрал себе человек для достижения своей цели, для самореализации.

Так, когда человек определяет свою карьеру, он с самого начала знает, чего хочет. Он намечает некую линию поведения, которая должна привести его к цели — в случае, если он будет совершать действия, которые считает подходящими. С другой стороны, на протяжении всей своей карьеры он никогда не может знать точно, какими будут последствия его действий и как он сам будет реагировать на решения, ситуации, людей и события, с которыми столкнет его судьба.

План жизни человека немного похож на его карьеру. Необходимо понимать, что на духовном уровне все мы — существа уникальные. Каждый приходит в этот мир со своим особым планом жизни, определенным еще до рождения в зависимости от того, чему он должен научиться, чтобы эволюционировать к другим уровням сознания. Поэтому наш план жизни строится в строгом соответствии с нашим СВЕРХСОЗНАНИЕМ и советами наших НАСТАВНИКОВ, которые точно знают, что необходимо нашей ДУШЕ, а также какие опыты нам надлежит прожить, чтобы развиваться дальше. За весь период нашего воплощения мы неминуемо притягиваем к себе многих людей и всяческие обстоятельства, которые дают нам возможность осуществить наш план жизни.

Итак, поскольку мы возвращаемся на Землю для того, чтобы исцелить определенные ТРАВМЫ ДУШИ, то, если нам не удастся исцелить все наши травмы и пережить все наши опыты в ПРИЯТИИ, мы должны будем возвращаться снова и снова, до тех пор, пока не восстановим себя как световые Сущности, то есть человеческие существа, способные жить в безусловной ЛЮБВИ.

Итак, выбор главных условий происходит до рождения. Например, душа сначала выбирает, быть ей мужчиной или женщиной, в какой стране родиться, выбирает определенную среду, в которой будет развиваться, имя, фамилию, дату рождения, семью, родителей, людей, с которыми она разделит свою земную жизнь, выбирает количество собственных детей (или решает не иметь их), выбирает инвалидность или нормальное здоровье и т. д. В том же плане жизни могут быть зафиксированы также важнейшие события, несчастные случаи, которых невозможно будет избежать, — то, что называется СУДЬБОЙ.

## ПОВИНОВАНИЕ

231

У всех на этой планете одинаковый СМЫСЛ БЫТИЯ, но средства его осуществления различны, поскольку различны наши планы жизни. Есть превосходный способ узнать собственный план жизни: присмотришься, что тебе дается очень легко и что — очень тяжело. Все, что дается легко, составляет ту часть твоего выбора в этой жизни, которая должна тебе помогать, а все, что дается с трудом, составляет ту часть, которую ты выбрал для исцеления в этой жизни. Из этого можно заключить, что все, что для тебя легко, должно быть использовано для работы с тем, что тяжело.

## ПЛАНИРОВАНИЕ

см. ОРГАНИЗАЦИЯ

## ПОВЕЛЕНИЕ

Физическая форма нашего поведения зависит от нашей внутренней установки или целиком определяется ею. Поскольку физическое измерение существует для того, чтобы привлекать наше внимание к внутренним процессам нашей души, поведение человека помогает ему обнаружить его собственную внутреннюю УСТАНОВКУ, которой, в свою очередь, управляют его ВЕРОВАНИЯ.

Часто мы видим двух друзей или супругов, чье поведение диаметрально противоположно. Это служит каждому из них средством привлечения внимания к тем аспектам своей личности, которых ему не хочется видеть. По отношению друг к другу эти люди представляют антиподов. Например, один подвижен, другой — неповоротлив; один любит тратить, другой — экономить; один любит жизнь социально активную, другой — домосед, и т. п.

Если мы не можем принять чье-то поведение, это означает, что в какой-то период нашей жизни мы убедились и запомнили, что такое поведение неприемлемо или некорректно, — и решили в это верить. Это верование порождает в нас страхи и суждения относительно подобного поведения. Чем сильнее РАССТРАИВАЕТ нас чье-то неприемлемое для нас поведение, тем важнее это послание. Оно сообщает, что нам необходимо обратить на это внимание, чтобы стать в конце концов самими собой и прислушаться к своим истинным потребностям. Стоит немедленно пересмотреть нашу систему ценностей (или верований) и сохранить лишь то, что помогает нам чувствовать себя уверенными, счастливыми и быть в мире с собой и другими людьми.

## ПОВИНОВАНИЕ

Подчинение своей воле воле другого человека или некоторому правилу.

Повиноваться означает принаравливаться, вести себя соответственно полученному приказу,

слушаться, выполнять распоряжения и команды человека — обычно высшего по положению, — чьей целью является наведение жесткой дисциплины и порядка без особого уважения к мнению других.

Повиновение не предполагает никакого творчества и поэтому не приносит настоящего решения. Оно является ответом на волю кого-то другого, тогда как творчество — это

232

### ПОДГЛЯДЫВАНИЕ

собственный, идущий от сердца выбор. Человек может повиноваться из страха наказания или притеснений, а также машинально, как повинуются солдаты; может повиноваться и просто потому, что верит в собственную неполноценность или неразвитость. В последнем случае он не задается вопросом, ради чего он должен повиноваться и РАЗУМНА ли эта покорность. Он не использует свою способность к РАЗЛИЧЕНИЮ.

Вот почему НОВОЕ поколение часто проявляет РЕАКЦИЮ, когда от него требуется прямое и бездумное повиновение. Молодежь видит в этом отсутствие УВАЖЕНИЯ и внимания к ее сущности. Единственные законы, которым мы обязаны повиноваться, то есть соблюдать их для сохранения гармонии, это духовные ЗАКОНЫ, в том числе великий закон истинной ЛЮБВИ. Если ты выбираешь повиновение кому-то или чему-то, убедись, что это действительно твой выбор и что он будет разумным решением и для тебя, и для тех, кто от него зависит.

### ПОАГЛЯАЫВАНИЕ

см. АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

### ПОЛКЧ10Ч1 ИНЫМ (БЫТЬ ПОАКЛЮЧЕННЫМ)

Это выражение означает быть в связи с источником энергии, питания, информации.

Это слово имеет несколько оттенков, когда речь идет о личностном развитии. Например, когда человек *подключен к духовной энергии*, он способен видеть БОГА, чувствовать Бога, восхвалять Бога во всем сущем. Когда он идет на помощь себе подобным, то видит больше, чем можно увидеть физическим зрением. *Подключенный к магнетизму* обладает чем-то вроде дара исцеления — то есть «исцеление» носит временный характер, потому что оно лишь перемещает недуг в другое место. Полностью исцелить может только истинная любовь, безусловное ПРИЯТИЕ. *Подключенный к Знанию* — это человек, способный получить доступ к ХРОНИКАМ АКАШИ, с тем чтобы передавать людям информацию, которая может помочь им раскрыть тайны тонких миров и расширить сознание.

Есть еще такие понятия: *быть подключенным к теллурической энергии* — то есть иметь доступ к энергии нашей матери Земли; *быть подключенным к космической энергии* — то есть к энергии, исходящей от нашего отца Космоса. Оба эти источника представляют божественную творческую энергию. Все человеческие существа естественным образом подключены к этим двум формам энергии — без нее мы просто не смогли бы жить: быть полностью лишенным энергии невозможно. Однако, когда мы страдаем, то есть когда позволяем нашим СТРАХАМ захлестнуть нас, мы оказываемся частично отключенными от этих двух источников. Вот почему в подобных обстоятельствах нам так трудно и мы испытываем сильный упадок энергии. Похоже на то, что страхи, приобретая чрезмерную силу, каким-то образом сужают, блокируют наш энергетический канал.

Каким образом подключиться к земной и космической энергии? Начни с того, что сядь удобно: спина прямая, ноги на полу, руки на бедрах ладонями к небу, глаза закрыты. Разомкни челюсти и дыши медленно и глубоко, вдыхая и выдыхая носом. Направь внимание на ЧАКРУ сердца — центр энергии, расположенный в середине грудной клетки на

### ПОДКЛЮЧЕННЫЙ (быть подключенным)

233

уровне сосков. Для активизации этого центра вообрази, что у тебя в этом месте находится солнце или разгорается огонь. Визуализируй прекрасный белый свет, которого становится все больше; пусть он занимает как можно больше пространства. На какое-то время позволь себе *быть* с этой красивой энергией любви и хорошо ее почувствовать.

**Как укорениться в энергии Матери-Земли.** Визуализируй выходящие из чакры сердца два огромных фиолетовых корня, не меньше 20 метров в окружности, которые ты простираешь к самому центру Земли, туда, где находится главный источник энергии нашей Матери-Земли. Ты можешь визуализировать эту прекрасную энергию в виде жидкости цвета золота. Ты погружаешь свои фиолетовые корни в эту золотистую воду, энергия поднимается по ним к тебе, ты впитываешь ее, словно вдыхаешь воздух. Ощути на несколько мгновений, как ускоряется ее

движение. Сначала она проходит через твои тонкие тела, попутно заряжая их. Затем достигает твоего физического тела и тоже заряжает его. Она проникает в физическое тело через подошвы ступней, поднимается по ногам до области таза, а затем по позвоночнику, как по каналу, вливается в чакру сердца. В этом месте энергия останавливается. Ты подключен к Матери-Земле.

**Как укорениться в энергии Отца-Космоса.** Снова начинай от чакры сердца и визуализируй огромную воронку фиолетового цвета: узкая часть ее находится в чакре сердца, а широкая направлена в Космос. Чтобы подключиться к энергии Космоса, визуализируй ее в виде золотого дождя, капли которого собирает воронка. Ты видишь, как этот прекрасный золотой дождь льет все сильнее, как все быстрее мчатся к тебе его потоки. На несколько мгновений сосредоточься и хорошо почувствуй его. Сначала он пересекает твои тонкие тела и заряжает их энергией. Затем он достигает твоего физического тела и заряжает его. Он проникает в твое физическое тело через макушку головы и спускается по позвоночнику, как по каналу, к чакре сердца. Здесь энергия останавливается. Ты подключен к энергии Отца-Космоса.

Теперь дай энергиям Отца и Матери смешаться, сообщая им круговое движение по часовой стрелке. Представь в чакре сердца циферблат часов, расположенный так, чтобы стрелки в полдень были направлены в сторону твоего подбородка. Ты чувствуешь, как все быстрее и мощнее кружится энергия. Еще некоторые подробности: визуализируя цвет, не представляй его чем-то твердым и сплошным вроде слоя краски на стене; его нужно видеть как цветной туман, прозрачный и пронизанный солнечным лучом.

При проникновении энергии в тело ты можешь испытывать различные физические ощущения. Чаще всего это тепло, покалывание, мурашки. Если возникнет боль, дыши глубже, но не форсированно, и позволь энергии делать свое дело. Там, где боль, находится энергетический узел, и энергия прокладывает путь через него. Если ты ничего не ощущаешь, это означает, что ничего не происходит. Теперь ты готов к тому, чтобы снять напряжение, расслабиться, **МЕДИТИРОВАТЬ**.

**Когда мы осознаем, кто мы есть на самом деле, мы будем постоянно подключены к нашей духовной энергии, а это в действительности и есть то, чего мы все так жаждем. Эта энергия представляет все сущее.**

234

## ПОДСОЗНАНИЕ

### ПОАСОЗНАНИЕ

Подсознание — это место, где находится все то, что уловлено органами чувств и зафиксировано человеком без его ведома, в сублиминальном состоянии, то есть ниже порога СОЗНАНИЯ. Подсознание представляет собой хранилище информации о прошлой и настоящей жизни индивида; в нем содержатся все сведения, относящиеся к нашей реальной жизни, но недоступные сознанию. Другими словами, подсознание равнозначно содержанию интеллекта, только не сознаваемому. Что касается *неизвестного*, то к нему относится то, что еще не зарегистрировано нашим интеллектом.

Если, например, человек в детстве получил сильный ожог, но не помнит об этом, это значит, что соответствующий опыт записан в его подсознании. Когда этот человек попадает в ситуацию со сходными ощущениями, одно из его пяти чувств просыпается, и он испытывает страх или дискомфорт, хотя не может объяснить почему. Человеку же, который никогда не обжигался, этот опыт *не известен*.

То, что записано в нашем подсознании, исподтишка, без нашего ведома управляет нашей жизнью, в то время как мы думаем, будто управляем ею сами. Этим нередко можно объяснить испытываемый нами безотчетный страх. Нам следует вкладывать в свой интеллект нужные нам образы и связанные с ними ощущения, поскольку подсознание беспрерывно повторяет те образы, которые оно получило недавно. Если, например, ты ложишься спать и со страхом представляешь себе, что не выспишься и утром встанешь разбитым, то этот образ будет повторяться всю ночь и ты поднимешься измученным.

Другой пример. Человек хочет купить дом, но позволяет влиять на себя другому лицу, которое проецирует на него свои страхи. Подсознание лучше всего запоминает последнюю мысль и все время будет «уговаривать» хозяина не покупать дом. Поскольку подсознание не понимает ни прошлого, ни будущего, оно уверено, что последнее записанное верование и есть самое полезное, а потому продолжает его поддерживать. Так что, если ты не получаешь то, чего хочешь, или испытываешь не совсем понятный страх, войди в контакт со своими чувствами и сделай все необходимое, чтобы почувствовать свои желания. Так ты сумеешь преодолеть и превзойти себя.

Знай, что ты один являешься хозяином твоего подсознания, и можешь быть уверен, что, когда ты не получаешь то, чего хочешь, это следует рассматривать как послание, сообщение о том, что ты поддерживаешь в собственном подсознании некие образы, противоречащие тому, чего ты хочешь. Идеальное средство в подобном случае — указать своему подсознанию именно то, чего ты хочешь, принимая внутреннюю установку и мысли, благоприятные для тебя, и полностью доверяя СВЕРХСОЗНАНИЮ. Твое подсознание непременно уловит эти новые мысли. Оно не способно различать, что для тебя благотворно, а что нет. Оно действует подобно компьютеру — отвечает на вызванную тобой программу. Если ты создал программу, противоречащую твоим потребностям, оно будет ее исполнять, что бы с тобой ни происходило. Вот почему так важно осознавать свои истинные ПОТРЕБНОСТИ.

## ПОДЧИНЕНИЕ

235

### ПОЛЧИНЕНИЕ

Покорность, повиновение, приспособление по отношению к силе или личности, которых мы ставим выше себя.

Подчиненный человек поставлен в зависимое положение, он обязан повиноваться закону или выбору других. В силу самого этого факта он отдает власть над собой другим людям или официальным властям. Он чувствует себя подданным, субъектом некой властной силы и подчиняет ей свою жизнь, вместо того чтобы самостоятельно принимать решения о своих действиях.

**Быть подчиненным означает действовать согласно тому, что решают за нас другие, поскольку мы скованы собственным страхом или же верим, что у нас нет выбора и нет выхода из состояния зависимости.** С другой стороны, необходимо четко отличать *подчинение* от *приятия*, описанного в настоящей книге.

Парадоксально, но некоторые люди живут в подчинении, и это их вполне устраивает, поскольку позволяет избежать необходимости принимать какие бы то ни было решения. Если это твой случай, то знай, что это не подчинение, а скорее МАНИПУЛЯЦИЯ, с помощью которой ты добиваешься своих целей. Когда подчинение сопровождается страхом, подчиненный не может быть счастливым, это противоречит духовным законам, которые утверждают счастье как возможность ВЫБОРА.

Если человеку в состоянии подчиненности плохо, он должен принять решение — и только он один может сделать это не откладывая — вернуть себе власть над собой. Если ты чувствуешь, что находишься в подчинении, первым твоим шагом должно стать ПРИЯТИЕ, то есть ты должен признать за собой право — и дать себе право — на сделанный тобой выбор, даже если выбор не был осознанным. Далее, открой в себе СТРАХИ и все то, что прячется за твоей привычкой к подчинению. Спроси себя, хочешь ли ты и дальше поддерживать эту ситуацию, будучи тем, кем ты реально являешься сегодня. Собери всю свою ХРАБРОСТЬ и утверждай то, чего ты действительно хочешь для себя в этой жизни. Ты имеешь на это право, но никто этого не сделает за тебя.

Помни, что до тех пор, пока ты не занимаешь принадлежащее тебе место, его будет занимать кто-то другой, а это неминуемо порождает гнев, фрустрацию и чувство бессилия. Кроме того, каждый, кто ПОЛЬЗУЕТСЯ подчиненным ему человеком, сам не владеет своей силой и носит в себе свои страхи. Ему нужно убедить себя в том, что он имеет власть над кем-то, и это помогает ему верить в собственные силы.

Человек УРАВНОВЕШЕННЫЙ, пребывающий в своей силе, никогда не старается взять власть над кем-то еще. Постепенно ты сможешь занять свое истинное место и станешь больше верить в свои возможности и свою силу. Все это относится к искусству любить себя. Результат будет тот, что, укрепляя внутреннюю установку на ответственность, ты снова станешь хозяином своей жизни.

236

## ПОЗИТИВНОСТЬ

### ПОЗИТИВНОСТЬ

Утверждение реализма, практического смысла; то, что оказывает благоприятное, доброе, счастливое, благотворное воздействие.

Человек позитивного склада обладает особым обаянием, которое всегда работает в его пользу. Этот человек знает: какая бы неприятность для него или для его окружения ни случилась, он всегда сумеет отыскать положительную, благотворную сторону ситуации; он умеет ДЕ-



**ДРАМАТИЗИРОВАТЬ.** Этот процесс позволяет воспринять все хорошее, что есть в неприятных событиях. Такому человеку легче, чем другим, присутствовать в том, что он делает. Создается впечатление, будто ему вообще все легко дается, и именно благодаря его позитивной установке. Противоположность представляет **НЕГАТИВНАЯ**, пораженческая позиция.

Следует знать, между тем, что быть позитивным или негативным — это и не хорошо, и не плохо; это просто состояния бытия. Самое важное — спросить у самого себя, какая из этих установок для тебя более **РАЗУМНА**. Если негативность и пессимизм не приносят тебе того, чего ты ждешь от жизни, осознай: эта установка для тебя теперь неблагоприятна. То же относится к позитивному состоянию. Не может ли быть так, что твоя позитивность порождает слишком большой оптимизм, вплоть до потери чувства **РЕАЛЬНОСТИ**? Быть реалистом — это не позитивность и не негативность: это способность стать лицом к лицу с действительностью.

Тем не менее все согласны с тем, что лучше быть как можно более позитивным. Для этого существуют книги позитивного, оптимистического направления и даже особые мастерские и студии по личностному развитию. Хорошим средством является просмотр фильмов, внушающих нам **РАДОСТЬ ЖИЗНИ**, а также общество веселых, инициативных и динамичных людей.

Когда мы действительно знаем, чего хотим, когда сохраняем позитивную установку, когда переходим к действию, **ПРИНИМАЯ** события по мере их наступления, — мы естественным образом открываем себя навстречу счастью и успеху. Успех следует за успехом и помогает нам сохранять позитивную установку. Кроме того, мы становимся образцом, моделью, лучом солнца для окружающих.

Вот еще один позитивный момент, заслуживающий внимания. Человек может составлять для себя позитивные **МЫСЛЕННЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ**, которые помогают оставаться в этом состоянии — энтузиазма, радости и веселья. Быть позитивным — значит быть энергичным и полным жизни.

## **ПОЗНАНИЯ**

Познания есть все то, что приобретается учебой, практикой, опытом; это способность воспринимать, постигать, понимать. Многие люди обладают большим количеством познаний, пачкой дипломов и целым набором теорий; используют они их преимущественно для того, чтобы произвести впечатление или *изменить других* людей. Если такие интеллектуальные познания применяются именно в этом направлении, то приносят больше вреда,

## **ПОКИНУТЬ**

237

чем пользы. Накопление всевозможных знаний ничего не изменяет в жизни человека, разве что ласкает его **ЭГО** и усиливает **ГОРДЫНЮ**.

Многие думают, что *иметь познания* — это то же самое, что и быть **СОЗНАТЕЛЬНЫМ**. Осознать что-то можно только тогда, когда соответствующие наши познания пройдут проверку повседневной реальностью.

**Лишь через практику, воплощенную в бытие, человек преобразует свои познания в ЗНАНИЕ ПОДЛИННОЕ, т. е. УМЕНИЕ, с помощью которого постепенно вносит изменения в свою жизнь и постепенно ее преобразует.**

Все, чему мы учимся, должно совершенствовать нас на уровне бытия, на уровне нашей сущности, помогать нам стать лучше и жить в любви к себе и другим людям.

## **ПОКИНУТЬ**

Слово «покинуть» определяется как «прекратить». Выражение «быть покинутым» означает «остаться без присмотра, лишиться заботливого внимания». (В этой книге вместо слова «покинуть» используются также термины **ОТПУСТИТЬ** и **ОСТАВИТЬ**, связанные с понятиями «**ДОВЕРЯТЬ ЖИЗНИ**» и «**положиться на ВСЕЛЕННУЮ**».)

Покинуть человека означает, таким образом, оставить, бросить его — пусть падает; недостаточно им заниматься или не желать больше им заниматься. В самом этом факте кроется некая проекция, покидание самого себя. Покинутый страдает от этого чувства и переносит его на других. Еще с детства он убежден, что не получает достаточного внимания. Вот почему такие люди многого ожидают от других: они пытаются компенсировать эмоциональный голод, в котором живут постоянно.

Возьмем, например, человека, который почти постоянно болеет, чтобы привлечь к себе внимание. Он не может, а главное, не хочет сам заняться собой; он делает все, чтобы им занимались другие. И все время, пока болен, он оставляет других без внимания — под предлогом своей болезни. Чем больше он боится быть покинутым, тем больше покидает других. В силу неотвратимости **ЗАКОНА ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ**, чем больше этот человек покидает других, тем больше и у

других появляется желание покинуть его; в результате он должен искать новые средства привлечь внимание. Таким образом, каждый человек, переживающий травму покинутого, становится слишком ЗАВИСИМЫМ.

Кроме того, люди такого типа испытывают серьезные трудности с выполнением собственных замыслов. У них есть все для того, чтобы своевременно завершить свой проект, но работают они как следует лишь тогда, когда чувствуют чью-то поддержку и помощь. Вот почему за некоторыми людьми закрепляется репутация «королей дебюта», которые хорошо начатое дело бросают на полпути.

Если ты относишься к людям, которые чувствуют себя покинутыми и страдают от этого, то должен первым делом вспомнить множество случаев, когда ты сам покидал кого-то или что-то, да и самого себя.

**238**

### **ПОЛЕЗНОСТЬ**

Следующий шаг — дай себе право быть пока таким, какой ты есть, прими тот факт, что внимание, которое тебе уделяют, ты до сих пор считал недостаточным. После этого предпринимай действия, чтобы стать САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ; это поможет тебе снова быть самим собой и творить собственную жизнь собственными силами. И очень важно помнить: *взрослый человек не должен испытывать страданий покинутого*. Это твой ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК плачет, покинутый; тебе-взрослому надлежит утешить его и ободрить\*.

### **ПОЛЕЗНОСТЬ**

Способность чему-то служить, для чего-то или кому-то пригодиться.

Полезность определяется функцией объекта, личности или чего бы то ни было иного, что позволяет облегчить нам жизнь, сделать ее более приятной или более конструктивной. Например, полезность земного опыта заключается в том, что он способствует развитию души; растительность на планете полезна тем, что обогащает воздух кислородом, украшает, питает и гармонизирует природу; партнер полезен тем, что через него мы познаем себя, и т. д. Полезность является одним из важнейших признаков РАЗУМА. Она обнаруживается во всех сферах нашей жизни — физической, эмоциональной, ментальной и духовной.

Начнем с **физической сферы**. Все мы запасаемся различными вещами, чтобы упростить себе жизнь, сделать ее приятной и комфортабельной. Это вполне закономерно, логично и естественно. Вместе с тем, давно ли ты задумывался о полезности всего того добра, которым владеешь? Взгляни на старые инструменты, мебель, различные приборы и машины, которые уже ничему не служат, на посуду и консервные банки в кухонных столах, на слишком тесные, слишком просторные^ просто устаревшие предметы одежды, которыми забит твой шкаф, и т. п. А уверен ли ты, что все, что ты покупаешь, приносит тебе пользу? Полезно ли для твоего тела, для его здоровья то, что ты делаешь, что ешь и пьешь?

Сколько людей без конца собирают, накапливают у себя материальное богатство — под тем предлогом, что в детстве или в молодости им всего этого не хватало! И не могут остановиться, им боязно, что опять может возникнуть нехватка, — и это притом, что мы живем в стране изобилия.

**Сознаешь ты это или нет, все, что лежит без действия и загромождает твою жизнь в настоящую минуту, вредит тебе и свидетельствует о том, что точно так же загромождены твои мысли и эмоции, то есть все это не просто бесполезно, но и отбирает у тебя энергию.** Поскольку мы живем в эпоху, когда управлять нами должен разум, удостоверься в том, что все, чем ты владеешь, полезно.

Обнаруживая бесполезные вещи (или бесполезные формы поведения), вспоминай, что твоя страсть сохранять ненужное свидетельствует о страхе, который закрывает тебе дорогу к изобилию. Нельзя сковывать материю, лишая ее движения, это противоестественно. Ненужные вещи занимают место чего-то действительно полезного. Если ты не можешь найти применения каким-то вещам в настоящее время, значит, от них разумнее избавиться. Продай их, отдай кому-нибудь, кто в них нуждается, сдай в утиль, выбрось, наконец. Так ты научишься ДАВАТЬ, ДАРИТЬ, а заодно предоставишь возможность другому человеку научиться ПРИНИМАТЬ и открываться ИЗОБИЛИЮ.

Подробнее об этом см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Киев, 2002.

### **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ**

**239**

Все это точно так же справедливо для **эмоциональной и ментальной сфер**. Осознай свои давние

**ВЕРОВАНИЯ**, которые уже не приносят желаемых результатов. Составь список этих верований и не забывай, что они не просто бесполезны, но вредят тебе. Сохрани только те, которые помогают тебе развиваться и становиться тем, кем ты хочешь *быть*.

То же нужно проделать со **СТРАХАМИ**. Каждый страх может быть полезным —он помогает обнаружить бессознательное верование, равно как и бессознательное **ЖЕЛАНИЕ**, потому что за всяким страхом скрывается какое-то неудовлетворенное желание. А уж если ты сознаёшь свое желание, то сумеешь правильно сориентировать свои мысли и действия. Все твои страхи были полезны в прошлом, в то время, когда ты их создавал, защищаясь от действительной или возможной опасности. Неразумно, однако, питать эти страхи теперь, когда они стали бесполезными и только вредят, препятствуя твоей эволюции, мешая тебе быть тем, кем ты хочешь, то есть *быть счастливым*.

То же относится ко всем другим состояниям твоего бытия. Все, чем бывает обусловлено твое плохое самочувствие, —досада, злоба, чувство вины и т. д., —все эти негативные состояния могут быть полезны только тем, что помогут тебе осознать необходимость возвращения к истинной любви. В противном случае их энергия будет основательно вредить тебе, убивая любовь и закрывая доступ к счастью и внутреннему миру.

**В духовном плане** полезность означает понимание того, что все вещи и существа, которые нас окружают, в частности близкие нам люди, помогают нам развиваться и осознавать себя через все, что они представляют для нас. Их помощь проявляется как в материальном, так и в духовном плане. Осознавая их полезность, мы еще больше ценим их и выражаем им свою благодарность, что и им помогает больше раскрыться и ценить себя. Это можно назвать *мудростью*.

## **ПОЛУЧАТЬ**

**см. ПРИНИМАТЬ**

## **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ**

Извлекать материальное или моральное преимущество, выгоду из чего-то.

Это понятие происходит от слова «польза» и означает «получить, добыть то, что полезно». Примеры: пользоваться свободным временем, присутствием, случаем, изобилием и т. д. Поистине полезно, когда ты действуешь с добрыми намерениями и все от этого в выгоде. Однако слово «пользоваться» может иметь и отрицательный смысл, например, когда кто-то пользуется ситуацией в ущерб другим, доверием отдельных более уязвимых людей, услужливостью, невежеством в своих корыстных целях. Еще более хитрые пользуются недостатком продуктов или товаров и взвинчивают цену, чтобы набить себе карманы.

Как же к этому всему отнестись? Достаточно **ОСОЗНАТЬ** свои **НАМЕРЕНИЯ**. Помни, что, согласно **ЗАКОНУ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ**, все возвращается. Если ты воспользуешься другими людьми им в ущерб, можешь быть уверен, что рано или поздно пожнешь свой урожай.

240

## **ПОМОЩЬ В ЖИЗНИ**

## **ПОМОЩЬ В ЖИЗНИ**

Для того, кто хочет жить по-настоящему и быть счастливым, всегда найдется помощь любого рода. С наступлением **ЭРЫ ВОДОЛЕЯ** и появлением у людей нового сознания мы будем получать все больше помощи, приходящей отовсюду. Мы — привилегированные люди: нам посчастливилось жить в этот совершенно особый период человеческой истории. Действительно, когда нам нужна помощь —физического или психологического плана, — очень часто и без больших усилий мы получаем ее от общества.

Когда мы стремимся к полному развитию и хотим узнать как можно больше о себе, чтобы наилучшим образом управлять собственной жизнью, помощь приходит к нам в самых разнообразных формах. Такими формами являются всевозможные учебные заведения, книги, лекции, курсы, а главное —общение с окружающими нас людьми. Конечно, когда мы оцениваем для себя пригодность этих средств, необходима разумность. Самую же драгоценную помощь мы получаем от нашего внутреннего Источника и от наших **НАСТАВНИКОВ**. Чтобы научиться воспринимать эту помощь, нам необходимо время от времени останавливаться и давать себе несколько минут на то, чтобы понаблюдать, что происходит в нас самих, внимательно прислушаться к себе и обратить свои просьбы к **ВСЕЛЕННОЙ**. Хорошим практическим средством для этого является **МЕДИТАЦИЯ**.

Важно понять, что чем более ты собран и чем лучше знаешь, чего хочешь, тем сильнее ты привлекаешь к себе именно ту форму помощи, которая тебе нужна в данный момент. Эта помощь может прийти как из внутреннего, так и из внешнего мира. Придет день, когда мы будем

пользоваться только драгоценной помощью нашего Источника, нашего внутреннего БОГА, нашей интуиции. В тот день мы поймем, что этот Источник все знает о нас — знает лучше, чем мы сами, и что именно Источник (БОГ) всегда притягивает к нам тех людей и те ситуации, в которых мы нуждаемся. И тогда мы обречем полное ДОВЕРИЕ и полную ВЕРУ в наш божественный Источник.

### **ПОМОЩЬ АРУГИМ**

«Помогать» означает делать что-то ради пользы другого человека, присоединяя к его усилиям свои.

Большинство людей любят помогать другим, особенно в моральном или психологическом плане. Это проявление человеческого великодушия. Однако в силу самых разнообразных причин не все любят принимать помощь, особенно в виде советов. Поэтому, прежде чем брать на себя миссию помощи всему миру и любой ценой, необходимо сначала удостовериться на примере человека, к которому эта помощь относится, действительно ли он хочет от тебя помощи, и какой именно. Если он говорит, что предпочитает управиться самостоятельно, тебе следует притормозить свою настойчивость и поберечь энергию на собственные нужды.

Если же ты чувствуешь, что человек действительно нуждается в помощи и на самом деле желает ее получить, тогда тебе надлежит помочь ему, но без ожиданий: если ты даешь совет, то должен быть готов к тому, что человек ему либо последует, либо не последует.

### **ПОМОЩЬ ОТ ДРУГИХ**

#### **4\*1**

Это же касается и *физической* помощи: ты не должен ожидать от этого человека ответной услуги. Вот идеальная возможность проверить себя — действительно ли ты уделяешь свое время ради удовольствия дарить или оказывать услуги или же это не так.

В приведенном в начале определении не случайно сказано о «присоединении усилий». Речь ведь не о том, чтобы все сделать за другого. Эта же мысль отражена в поговорке «На Бога надейся, а сам не плошай». Ты не оказываешь услуги человеку, если делаешь все для него, а он не желает ничего сделать для себя сам. Кроме того, когда мы помогаем, мы делаем это через фильтры наших знаний и опыта, в соответствии с нашей убежденностью, что такая помощь и в самом деле нужна. В идеале наша помощь должна быть ЭМПАТИ-ЧЕСКОЙ, то есть помогать нужно так, чтобы оставаться при этом НАБЛЮДАТЕЛЕМ и действительно слушать человека, ПРИНИМАЯ его в том состоянии, какое он переживает, не испытывать при этом эмоций и не переступать собственные пределы.

Таким образом, не следует выносить суждения исходя из ментальных верований; отклик на просьбу о помощи идет от нашей интуиции, а не от того, чему мы научились, и не от опыта наших личных трудностей. При любой форме помощи важно помогать человеку наилучшим *для него* образом, но, опять-таки, неизменно считаясь с его ПРЕДЕЛАМИ. Если человек просит нас о помощи, моральной или иной поддержке, это означает, что, вообще говоря, у нас есть что-то такое, что мы можем ему дать. С другой стороны, если то, что этот человек переживает, вызывает у нас ЭМОЦИИ, это должно послужить сигналом, что в этой сфере нам самим нужно что-то уладить.

В случае просьбы *финансового* характера нужна особая деликатность. Если в этом отношении ты чувствуешь себя щедрым — великолепно; но, когда человек хочет занять у тебя деньги, очень важно, чтобы между участниками все было предельно ясно. Чтобы избежать всяких недоразумений, лучше всего составить точное и ясное СОГЛАШЕНИЕ.

Если случается так, что ты искренне хочешь помочь близкому человеку, хотя он тебя об этом не просит, — ты можешь просто сказать ему о своем желании. Если он откажется от твоей помощи, ты должен УВАЖАТЬ его решение. Есть немало людей, которые не желают видеть своих проблем и доходят до предела, прежде чем признают или осознают свое положение. Такие упорные страдания могут показаться МАЗОХИЗМОМ, но нельзя контролировать жизнь всех людей, которых мы любим. Ты можешь лишь визуализировать этого человека купающимся в белом свете и пожелать ему восстановить контакт с его истинным внутренним светом, который укажет ему самый лучший путь к счастью. То, что составляет счастье близкого нам человека, не всегда соответствует нашему видению счастья. Помни, что непрошенный совет редко бывает полезным. Самая ценная помощь та, о которой просят.

### **ПОМОЩЬ ОТ АРУГИХ**

Получать помощь означает получать поддержку, подкрепление, содействие.

Большинство людей, как правило, предпочитают преодолевать трудности и решать свои задачи

самостоятельно. Но, когда ситуация выходит за пределы наших возможностей или нашей компетенции, мы приходим к идее принять помощь или попросить о помощи

242

## ПОНИМАТЬ

других людей. Если мы действительно чувствуем необходимость в помощи или поддержке, не следует медлить. Когда человек колеблется, причиной этого чаще всего бывает страх показаться смешным, услышать обвинения в неспособности или проявить свою уязвимость. Возможно также, что человек боится услышать НЕТ и почувствовать себя отвергнутым или покинутым.

Осознавая, что все мы — люди, каждый со своими ограничениями, пределами и различными нуждами, но в то же время части некоего единства, мы постигаем важную истину: чем больше мы открываем себя другим, тем больше другие открывают себя нам, а это и есть путь к царству мира, взаимной помощи и заботы, гармонии. Кроме того, мы должны понимать, что, позволяя помочь нам, мы предоставляем кому-то возможность *дарить*.

Мы выигрываем даже в том случае, если не принимаем советов или помощи в предложенной форме или не собираемся ими пользоваться. Как это может быть? Доверяясь другому человеку, мы учимся открывать себя, видеть себя, а это способствует укреплению УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. Способность довериться другим часто помогает нам самим найти нужное решение.

Но существует и другая крайность — человек, полагающий, что сам он нечего не сумеет сделать и всегда рассчитывающий на чью-то помощь. Если это твой случай — прочти статьи ПОКИНУТЬ и ЖЕРТВА.

## ПОНИМАТЬ

Постигать что-то, отдавать себе отчет, улавливать смысл, составлять себе ясное мнение о чем-то или о ком-то; быть в состоянии сделать заключение, собрав все необходимые элементы.

Добиваться понимания — совершенно нормальное человеческое стремление, ведь оно помогает уменьшить или устранить страхи и легче перейти к ПРИЯТИЮ. Между тем большинство людей стараются понимать интеллектуально; но, поскольку ИНТЕЛЛЕКТ — это просто человеческая память, нам слишком часто недостает необходимых элементов (они еще не поняты или не почувствованы), чтобы понимание стало возможным. **Истинное понимание идет от разума сердца, а не от интеллекта.**

Люди, которые пытаются понять что-то посредством чисто интеллектуального анализа, не могут понять то, что они анализируют: для понимания необходимо *чувствовать*. Когда приходится чего-то не понимать, необходимо смириться с тем, что не хватает данных.

Для истинного понимания существенной является способность открыть свое сердце, чтобы почувствовать, что происходит. Пример: молодой человек судит своих родителей за то, что они были слишком строги, и не может понять, почему они вели себя с ним так жестко, ведь он был послушным ребенком. По-настоящему понять их он сможет лишь после того, как сам станет родителем и дети сурово осудят его, даже если он будет вести себя с ними противоположным образом. Только тогда он сможет почувствовать, какие мотивы и какие страхи толкали его родителей к жестокости. Он поймет, что они считали такое воспитание

## ПОРАЖЕНИЕ

243

наилучшим — в силу обстоятельств и в соответствии с их ограниченными представлениями.

Иногда бывает более разумно не пытаться любой ценой понять все и немедленно, а примириться с мыслью, что ситуацию можно принять и без полного понимания. Это называется ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ. Простое принятие всякой ситуации без ее понимания составляет существенный этап на пути к тому, что недостающие элементы постепенно появятся и придет полное понимание. Это уже признак МУДРОСТИ. Достигнуть мудрости — это означает научиться чувствовать и понимать сердцем.

## ПОРАЖЕНИЕ

Словарь толкует «поражение» как превратность судьбы, неуспех, провал, срыв, затруднительное положение, крах. С духовной точки зрения, этот термин, часто используемый в эмоциональном, а еще чаще в материальном и финансовом контексте, не имеет никакого конструктивного смысла, кроме *опыта*.

Если рассматривать поражение как опыт, то оно оказывается исключительно полезным инструментом на будущее.

Возьмем для примера человека, который считает, что его развод — поражение. Он вложил столько усилий в супружеские отношения, приписывая им особую важность! Он считал, что успех в жизни заключается в том, чтобы прожить одной парой до конца дней. Поскольку случилось так, что

ожидания и цели, продиктованные его верованиями, не оправдались, он считает, что потерпел тяжелое поражение. Если он сохранит это свое ВЕРОВАНИЕ, то в будущем ему предстоит пережить еще много подобных поражений. Он может буквально *отождествить себя с поражением*. Вспомним, что с нами всегда случается то, во что мы верим.

Необходимо понять, что то, что мы переживаем как опыт, и то, что представляем собой в действительности, — совершенно разные вещи. Все начинается и зависит от реакции индивида, и то, что один человек рассматривает как поражение, может представлять ценный стимулирующий опыт, вызов и испытание для другого, кто умеет видеть в неудаче возможность духовного роста. С другой стороны, чувство внутреннего поражения — отсутствие в душе мира, счастья и удовлетворения — тоже может стать источником особо ценного личностного обогащения.

Ничто из того, что мы предпринимаем в материальной сфере и что переживаем внутренне, духовно, не происходит случайно, потому что ничто во Вселенной не теряется. Все наши неприятности, все опыты, все, что мы воспринимаем ментально как поражения, может сделать нас более сильными. И вместо бесполезных терзаний, вместо того, чтобы позволять слову «поражение» парализовать нас, не лучше ли заменить его словом ОПЫТ и крепко запомнить то, чему этот опыт нас научил? Поистине мудр тот, кто принимает решение переживать всякий опыт во всей его полноте, в ПРИЯТИИ, не беспокоясь о том, куда ведет нас наш внутренний Бог. Нужно помнить: то, что нам кажется поражением, представляет новый шаг в направлении развития, эволюции нашей души. В этом — еще одна причина ДОВЕРИЯ к Жизни.

244

## ПОРАЖЕННОСТЬ

## ПОРАЖЕННОСТЬ

см. НЕГАТИВИЗМ

## ПОСЛАНИЕ СВЫШЕ

см. МЕДИУМИЗМ

## ПОСТ

Добровольное воздержание от всякой пищи. Первый смысл поста — помочь телу быстро и глубоко очистить свои клетки от токсических веществ, вызывающих многие болезни. Пост позволяет также отдохнуть пищеварительному тракту, который обычно бывает перегружен. Тех, кто прибегает к посту с целью сбросить вес, часто ждет разочарование. Как только они возвращаются к обычному режиму питания, потерянный вес сразу же восстанавливается. Мотивацией поста должно быть наше желание помочь телу очиститься и обновиться. И не следует игнорировать тот факт, что наше тело обладает необходимым разумом и прекрасно знает, когда нужно сбрасывать ВЕС.

Если мы регулярно проводим посты, а также практикуем сознательное ДЫХАНИЕ и пользуемся природой, открытым воздухом, солнцем и чистой водой, наша потребность в пище постепенно уменьшается, потому что тело учится черпать энергию из этих природных стихий. Чем выше уровень нашего СОЗНАНИЯ, тем больше мы пользуемся этими источниками энергии и в результате обретаем наилучшую физическую, эмоциональную и ментальную форму.

Однако я настоятельно рекомендую избегать полного поста. Лучше принимать незначительное количество пищи или пить натуральные овощные и фруктовые соки, чтобы не прекращалась деятельность пищеварительного тракта. Благодаря этому не будут нарушены функции других систем физического тела, поскольку все они связаны друг с другом. И наконец, большую помощь может оказать консультация человека, имеющего опыт голодания.

## ПОТЕРЯ

Потерять означает утратить, оказаться лишенным, отделенным от кого-либо или чего-либо.

Когда человек переживает большую материальную потерю или потерю близкого человека, он обычно испытывает чувства фрустрации, бессилия, несправедливости и страха, иногда переходящие в гнев.

Если ты относишь себя к людям, которые тяжело переживают потери, то знай, что твои потери случаются для того, чтобы привлечь твоё внимание к важной потребности: тебе необходимо научиться *отстранению*. Что тебе тяжело терять — материальные блага, работу, должность, человека? Каким бы ни был предмет твоих сожалений, помни, что здесь, на Земле, нам реально не принадлежит ничего. Все лишь поступает в наше распоряжение,

## ПОТРЕБНОСТЬ

245

чтобы мы могли пережить опыты через то, что нас окружает. Когда человек принимает эту точку

зрения, он менее драматично переживает любую ситуацию с потерями.

Нужно знать различие между отстранением и отречением. Последнее означает покинуть, отказаться от чего-то или кого-то. Отстранение же означает скорее непривязанность — к вещам или людям. В прежние времена — в ЭРУ РЫБ, которая только-только закончилась, — отречение от материальных благ считалось благородным поступком и многими религиями даже рекомендовалось. Теперь, с переходом в ЭРУ ВОДОЛЕЯ, рекомендуется переживать опыты с таким материальным имуществом, какое нам по душе, но не быть к нему привязанным.

Быть отстраненным означает, таким образом, что мы можем обладать материальным богатством, большими деньгами, многочисленной семьей, не будучи при этом к ним привязанными, то есть наше счастье не должно зависеть от этих благ или людей. Если по какой-либо причине ты потеряешь часть своих богатств или кого-то из близких, ты сумеешь НАСТРОИТЬСЯ и пережить это событие с миром в душе, не терзаясь гневом и не рыдая от несправедливости.

Таким образом, чем плотнее мы окружены богатством и людьми, тем больше у нас вероятность что-то или кого-то потерять; это дает нам возможность проверить нашу способность к отстранению. **Отстранение — это способность человека быть счастливым несмотря на возможные потери или недостатки.** Положительный аспект потери заключается в том, что она открывает наши силы. Стоит присмотреться к стойкости людей, которые пережили и преодолели большие потери. Эти люди сумели открыть в себе огромный потенциал мужества и внутренних сил, о которых они до тех пор сами не подозревали.

И если по какой бы то ни было причине ты несешь большие потери или должен отказаться от кого-то или чего-то для тебя дорогого, ты должен согласиться, что ВСЕЛЕННАЯ, которая знает твои потребности лучше, чем ты сам, знает также и то, что теперь ты готов к новому этапу в твоей жизни. Прими эту ситуацию именно как переход к чему-то новому и задай себе вопрос: «Каким образом я могу выйти из этой ситуации с выигрышем? Чему учит меня эта потеря? Чем *быть* помогает мне она?» При такой положительной настройке, установке на выигрыш, в твоей жизни скоро произойдут — ты это увидишь — неожиданные и благотворные перемены.

## ПОТРЕБНОСТЬ

Словарь определяет потребность как желание, нужду в чем-то необходимом. Или непосредственно как нечто необходимое или как его нехватку.

Есть потребности естественные, очевидные, и мы знаем, что пренебрежение ими кончается плохо — такова, например, потребность в воде. Однако потребности нашего существа, хотя они не менее важны, труднее распознать и понять. И если они не удовлетворяются, мы чувствуем себя скверно, часто не зная истинной причины этого.

Почему так трудно угодить нашим потребностям? Потому, что мы не научились их определять. С момента нашего рождения родители и другие взрослые, причастные к нашей

246

## ПОТРЕБНОСТЬ

жизни, занимались удовлетворением потребностей, определявших наше физическое развитие. Становясь взрослыми, мы должны принимать на себя обязательство самостоятельно удовлетворять свои естественные, физические потребности. Но кроме этого, нам теперь приходится думать и о своих эмоциональных, ментальных и духовных потребностях. Но вначале мы должны уметь определять их и отличать потребность от *желания*. Потребность находится на уровне *быть*, тогда как ЖЕЛАНИЕ соответствует, вообще говоря, уровням *иметь* или *делать*.

Как услышать, как определить свои потребности? Для этого нужно уметь сосредоточиться, нужно знать, что для тебя благотворно, слушать, что говорит твое сердце и твоя душа. Когда ты желаешь чего-то и хочешь знать, соответствует ли это потребности твоей *сущности*, тебе необходимо углубиться в себя, задавая себе вопрос: «Чем может помочь мне мое желание на уровне моей сущности, моего *бытия*?» *или*, другими словами: «Мне это желание поможет *быть*. Чем быть?» Например, тебе хочется получить работу определенного типа, и тогда твой вопрос будет звучать так: «Как поможет мне эта работа на уровне моей *сущности*?» На это можно ответить: «Она поможет мне *быть* творческим человеком, *быть* более уверенным, *быть* более самостоятельным, *быть* более счастливым». Это — ответ на уровне *быть*, а не стремление *иметь* — *иметь* больше денег, *иметь* безопасность и т. п. Если ты отвечаешь непосредственно, инстинктивно — пусть даже твой ответ выглядит материалистическим («*быть* более богатым, *быть* в безопасности»), — если это тебе помогает **БЫТЬ** лучше, то такой опыт необходимо пережить. **Только на личном опыте ты сможешь узнать, отвечает ли твое желание истинной потребности твоей сущности. Ты узнаешь это по тому, как будешь себя чувствовать.**

Вот еще один пример. Некто желает путешествовать и не видит такой возможности; между тем мысль о зарубежной поездке не дает покоя, завораживает. Такому человеку следует спросить себя: чем поможет ему это путешествие? Возможно, оно позволит ему *быть* более веселым, более динамичным, более открытым обычаям и нравам других стран, словом, *быть* счастливым. Искать то, что делает нас более счастливыми, приносит нам радость, — хорошее, правильное занятие. Необходимо, однако, совершать и соответствующие действия, чтобы ПРОЯВИТЬ то, чего мы хотим и что помогает нам раскрыть наше внутреннее могущество.

Чтобы узнать, принимаешь ли ты решения и не действуешь ли, не давая себе времени проверить свои потребности, обратись к близким: склонен ли ты решать за них, не зная и не учитывая их потребности? Если ответ утвердителен, это означает, что точно так же ты поступаешь и с собой. Мало того что мы не выясняем наши настоящие потребности, часто бывает так, что мы не внимаем и тем потребностям, о которых хорошо знаем. Когда ты отдаешь себе отчет в том, что действуешь вопреки одной из твоих серьезных потребностей, хотя и знаешь об этом (например, перебедаешь до того, что тебе становится плохо), — то вместо того, чтобы злиться на себя и попрекать себя в безволии, дай лучше себе право иногда не слышать своей потребности. И когда последствия этого станут невыносимыми, тебе легче будет следить за этой потребностью. Некоторые люди имеют потребность страдать, чтобы все-таки достичь своего предела и позаботиться о своих истинных потребностях, — это называется —быть МАЗОХИСТОМ.

## ПРАВДИВЫЙ

247

Предлагаю тебе очень простое упражнение, которое, однако, прекрасно помогает определить истинные потребности твоей сущности. Задай себе такой вопрос: «Если бы я дал себе свободу быть таким, как мне хочется, если бы у меня было здоровье, время, деньги и необходимые таланты и если бы я был уверен, что никого не огорчу, никому не принесу вреда и не буду чувствовать себя виноватым, — каким был бы мой главный выбор в жизни? Какой оказалась бы моя потребность в эту минуту?» Не ставь никаких преград своему воображению — и слушай ответ. Прислушайся внимательно к той первой мысли, которая придет тебе в голову. Если ты по-настоящему сосредоточен, ответ должен всплыть сам по себе. А еще во время отдыха или медитации ты можешь спрашивать об этом у твоих НАСТАВНИКОВ: «Что мне действительно необходимо сейчас для моего дальнейшего развития?»

Эти диалоги могут стать бесценными указателями на твоем пути к САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, к правильным внутренним установкам, к поступкам и действиям, с помощью которых ты построишь свое счастье. Вселенная всегда создает такие обстоятельства, что мы находимся в нужном месте и в нужный момент для того, чтобы исполнить нашу главную миссию на Земле — осознать, кто мы есть. Поэтому так важно быть в контакте с нашими истинными потребностями, ведь в противном случае происходит пустая трата энергии, возникает чувство бессилия, внутреннего разлада, радость жизни исчезает. Чем больше мы узнаём о самих себе, чем больше себе доверяем, чем больше ценим нашу сущность и больше любим себя, тем больше раскрываем наши истинные потребности и тем лучше знаем, как их удовлетворить. Чем больше мы слушаем свои истинные потребности, тем больше развивается наша интуиция, и мы становимся полными хозяевами собственной жизни.

## ПРАВАМ ВЬЙ

Человек совершенно искренний и откровенный, прямой и открытый в своем поведении; соответствующий собственной сущности, такой, как есть, настоящий. Аутентичный, честный, прозрачный, не таящий никакой задней мысли.

Не путать, однако, с человеком спонтанным, который не анализирует, не обдумывает наперед свои слова или действия. Духовное определение настоящего бытия: человек *думает, говорит, делает и чувствует* одно и то же. Действительно, все, что настоящий человек делает и говорит, соответствует тому, что он думает и чувствует.

Быть настоящим — первая потребность ментального тела человеческого существа, чрезвычайно важная с точки зрения роста и развития нашей сущности. В то же время поговорка «*Не всякая правда к месту*» дает понять, что человек не обязан на каждом шагу выражать все, что он думает и чувствует. Однако, если уж он решил говорить или кто-то спрашивает его мнение о той или иной ситуации, он должен быть правдивым, настоящим, то есть выражать все, что думает и чувствует в глубине души.

Быть настоящим, правдивым нужно не только с другими, но и с самим собой. Человек должен быть *щ* ^дивым во всей совокупности своих действий, поступков и отношений, касающихся его



личных потребностей. Если, например, человек хочет сменить работу, но

248

## ПРАВДИВЫЙ

не предпринимает действий, соответствующих этой потребности, поскольку испытывает различные страхи, — он неправдив с самим собой.

Быть правдивым с собой или с другими людьми больше всего мешает то, что обычно ты действуешь под давлением собственных страхов — страха ранить, рассердить, испытать унижение или осуждение, показаться слабым или уязвимым в чьих-то глазах и т. п. Если, например, кто-то просит тебя о помощи, а ты ее на самом деле не хочешь оказывать, ты должен откровенно отказать. Если кто-то спрашивает тебя, согласен ли ты с его мнением или нравится ли тебе его покупка, ты точно так же должен сказать ему правду, даже рискуя произвести плохое впечатление. Но на самом деле спрашивающий станет в дальнейшем больше доверять твоему мнению и принимать его во внимание.

Эти нереальные страхи, хотя и оправданные в глазах людей, все же мешают счастливо жить, искренне общаться и осуществлять самые большие мечты. Ты можешь осознать свою способность быть правдивым с собой, наблюдая свою способность быть правдивым с другими. Одно отражает другое. Вот в чем огромная ПОЛЬЗА от людей, которые окружают тебя. Преимущество правдивости — глубокое уважение окружающих, которые знают, что на твое слово можно положиться, даже если оно нелицеприятно.

Как научиться быть правдивым с собой и с другими? Прежде всего осознай страхи, которые не дают тебе быть правдивым, и дай себе право иметь эти страхи, то есть быть человеком. Это ПРИЯТИЕ поможет тебе и в дальнейшем признавать их, а затем утверждать правду. Стать правдивым нельзя сраз^ это длительный процесс, требующий много внимания и наблюдательности. Вначале та будешь замечать, что не был правдивым, только после того, как факт свершился. Потом ты начнешь замечать неправдивость в процессе ее проявления. И наконец, научишься улавливать ее раньше, чем будешь переходить к действию. В какой бы момент ты ни осознавал это, всегда можно вернуться к своему решению и признаться в своих страхах самому себе, а также поделиться ими с собеседником.

С наступлением ЭРЫ ВОДОЛЕЯ мы уже не сможем обходиться без правдивости. К Земле направляется энергия, которая становится все более интенсивной и требует от людей, чтобы они учились быть правдивыми. Тех, кто не хочет быть правдивым, ожидают тяжкие болезни, несчастье и неприятные эмоции. Эта энергия способствует также интенсивному развитию горловой ЧАКРЫ — центра творчества и самовыражения. Чем более правдивыми будем мы становиться, тем лучше, богаче будет наше ОБЩЕНИЕ, тем полнее мы сможем выражать наши требования. Как следствие, значительно улучшатся наши интимные, сексуальные, семейные, общественные отношения, свободнее станет наше творчество. У нас появится еще больше возможностей строить личную жизнь по собственному представлению, а не подчинять ее желаниям и потребностям других людей.

Вот пять этапов пути к истинной правдивости:

1. Будь правдив с самим собой.
2. Говори себе правду о других.
3. Говори другим правду о себе.

## ПРЕДАННОСТЬ

249

4. Говори правду другим о других.
5. Говори правду всем обо всем.

Правдивость чрезвычайно способствует развитию ХРАБРОСТИ, ДОВЕРИЯ К СЕБЕ и ПРОЗРАЧНОСТИ. Благодаря ей устраняется множество ограничений и возникает чувство СВОБОДЫ. Энергия циркулирует свободно, ее не тормозят всевозможные блокировки вроде желания создать хорошую ВИДИМОСТЬ в глазах других, страха кого-то ранить или кому-то не понравиться. Правдивый человек уравновешен, потому что все, что он думает, говорит и делает, идет у него от сердца, от его чувств. Чем более ты правдив, тем меньше тебе нужно следить за своей речью, потому что в этом случае говорит твое сердце, а оно никогда не лжет; поэтому же ты не можешь никого ранить. Итак, запомни, что без аутентичности, правдивости невозможно настоящее глубокое общение, потому что неправдивость порождает сомнения и страх и разрушает доверие.

## ПРАВО ВЫБОРА

## см. СВОБОДНАЯ ВОЛЯ (ПРЕДАННОСТЬ)

Испытываемое к человеку чувство нежности, уважения, любви; высокая оценка.

Преданность возникает из ощущения, что человек отличается от других, что он производит впечатление, воздействует на жизнь других людей, а также и на свою собственную. Преданность — существенная, первостепенная в эмоциональном плане потребность человека. Ей соответствует и столь же важное чувство. Вот почему многие люди делают все возможное, чтобы привлечь внимание других. Они дарят подарки, оказывают услуги (хотя, быть может, и без всякой охоты), придумывают массу уловок — все для того лишь, чтобы привлечь внимание, завоевать, насколько удастся, преданность человека и, таким образом, чувствовать себя любимыми.

Если человек чувствует, что ему не хватает нежности, преданности, это значит, что в действительности он сам считает себя слишком незначительным, чтобы привлекать симпатии других людей. И ему на самом деле нелегко различать знаки внимания от других. Более того, ему точно так же трудно оказывать знаки внимания самому себе. Из-за этого он постоянно ждет их извне.

Как же ДАРИТЬ и ПРИНИМАТЬ преданность так, чтобы удовлетворять эту потребность? Прежде всего, знай, что чем больше энергии преданности ты отдашь *без ожиданий*, тем больше получишь ее взаимно. Для этого достаточно развить в себе добрые чувства, научиться воспринимать все происходящее вокруг тебя и открыть свое сердце. Учись по-настоящему любить, слушать, сострадать, прощать, терпеть. Учись альтруизму.

Отдавать, дарить свою преданность и симпатию можно также с помощью слов одобрения, знаков внимания — таких, как доброжелательный взгляд, открытка с ободряющими пожеланиями, цветов, несколько слов любви, жест эмоционального внимания. Дарить симпатию — это также замечать и поощрять силы и таланты других людей, но в то же время

250

## ПРЕДАТЕЛЬСТВО

УВАЖАТЬ их способ бытия. Все эти знаки преданности, эти безвозмездные жесты не раз откликнутся добром в твоей жизни — если ты делаешь их без ожиданий. Они тем более действенны, что — прежде всего и главным образом, — удовлетворяют твои персональные потребности. И открывают тебе возможность выразить свои чувства к другим людям более естественным и непринужденным способом.

Ты доволен нынешней своей эмоциональной жизнью? Если нет, то помни: хочешь собирать урожай преданности — сначала посей его!

## ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Предать означает перестать быть верным кому-то или какому-то делу, покинуть, оставить кого-то. Может также означать «не сдержат, нарушить» обещание или обязательство.

Предательство вызывает унижительные, травмирующие чувства у того, кого предали, поскольку касается чрезвычайно болезненных травм человеческой души. Есть много различных ситуаций предательства и соответствующих им переживаний преданного. Начинается это жестокое травмирование в самом раннем детстве, когда кто-то из родителей, брат или сестра, бабушка или дед, воспитатель или учитель не сдерживают свои обещания. Травма углубляется, когда, уже в супружеской жизни, партнер нарушает обещание сексуальной верности; в дружеских отношениях, когда человек раскрывает доверенный только ему секрет и т. п.

Чем сильнее и полнее доверяется человек человеку или какому-либо дорогому делу, тем мучительнее чувства преданного, в особенности если он считает себя лояльным, верным своему слову, своим обещаниям и обязательствам.

Почему случается предательство? Прежде всего, оно обусловлено нашими ОЖИДАНИЯМИ в отношении некоторых наших желаний, но к этому добавляется еще и наша контролирующая субличность. Тот, кто слишком часто переживает предательство, обычно ожидает, что другие люди будут действовать соответственно его представлениям и ценностям; он не изучает и не учитывает обстоятельства, мотивацию партнеров, их индивидуальности и пределы. Фактически он, не сознавая этого, хочет КОНТРОЛИРОВАТЬ их жизнь в соответствии со своими ожиданиями, желаниями и системой ценностей. Это не что иное, как одна из бессознательных форм ЭГОИЗМА. Постепенно контролирующие наклонности у такого человека усиливаются.

Многие люди, пережив предательство, становятся недоверчивыми. Ничто, однако, не происходит случайно. Если ты часто переживаешь предательство, то есть считаешь, что другие лгут, не держат слово, если ты обвиняешь их в безответственности — проверь, всегда ли ты сам лоялен и хранишь

верность своему слову, обязательствам и обещаниям по отношению к другим людям, а в особенности к самому себе. Помни, что мы относимся к другим людям так же, как и к самим себе. Ведь нас заставляет реагировать отражение того, что происходит в нас самих и чего мы не хотим видеть. Другие люди становятся нашим ЗЕРКАЛОМ.

## ПРЕДЕЛ

### Z31

**В реальной жизни настоящего предательства не бывает. Есть только люди, которые выражают свои пределы, обусловленные их личными травмами, страхами и верованиями.**

Если человек часто переживает чувство, что его предали (не важно в чем), ему необходимо осознать, что предательство составляет часть ТРАВМ, которые ему надлежит преодолеть в этой жизни\*.

## ПРЕДЕЛ

Точка, черта, которую не в состоянии преодолеть человек с его физическими, эмоциональными, ментальными возможностями.

Каждое человеческое существо имеет свои пределы, причем у всех людей они различны. Все мы рождаемся со своими пределами в физическом, эмоциональном и ментальном планах: это естественные элементы нашего человеческого МАТЕРИАЛЬНОГО мира. Постепенно мы создаем и собственные пределы, соответствующие нашим ментальным верованиям, страхам, а также опыту нынешней и предыдущих жизней. Такой предел представляет собой преграду, которую мы, сознательно или бессознательно, сами ставим перед собой.

Пределы каждого индивида зависят от запасов его ЭНЕРГИИ. Например, в **физическом плане** у одного человека может быть больше силы или выносливости, чем у другого.

В **эмоциональном плане** у одних нервы сдают быстро и человек теряет контроль над собой, другие же способны выдерживать более длительные и серьезные нервные нагрузки. Эмоционально слабых людей часто называют сверхэмоциональными или чрезмерно СЕНТИМЕНТАЛЬНЫМИ.

В **ментальном плане** предел соответствует максимальному количеству ментальной работы — анализа и запоминания. Отдельные индивиды в этом отношении могут значительно превосходить других.

Ты узнаешь свои пределы в тех случаях, когда испытываешь чувство бессилия, неспособности или некомпетентности перед какой-то ситуацией или в затруднительном положении. Если ты упрямо форсируешь себя, ты можешь заболеть или потерять контроль.

Каким же образом узнать, что ты действительно достиг своего предела и что пришло время ОТПУСТИТЬ, ОСТАВИТЬ, ПОКИНУТЬ ситуацию? Быть может, наоборот, следует стоять на своем или даже идти вперед?

Для начала, ты должен принять мысль о том, что у тебя есть определенные ограничения, в зависимости от области деятельности. Если намерение продолжать, двигаться вперед и добиваться результата требует слишком больших усилий и при одной мысли об этом ты испытываешь сильный стресс — это знак, что нужно принять этот предел и остановиться. Это ПРИЯТИЕ имеет важное преимущество: оно позволяет тебе подготовиться и дейс-

\* Более подробно об этом см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Киев, 2002.

### LZM.

## ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

твительно раздвинуть свои пределы к тому времени, когда ты снова будешь пробовать свои силы в этой же сфере.

Все, что является частью материальной сферы на нашей планете, может быть преобразовано. Приятно знать, что и твои пределы могут быть отодвинуты, то есть устранены барьеры, которые ты сам себе поставил. Известно, что в физическом плане можно постоянно совершенствоваться (это хорошо видно на примере спортсменов); это же справедливо и в плане эмоциональном или ментальном. Внимательно наблюдая за собой, ты можешь заметить, что в какой-то сфере твои пределы меньше дают о себе знать: ты сумел расширить границы своих возможностей. Если есть области, в которых твои пределы еще слишком узки, — тем важнее становится приятие себя.

Нужно помнить, однако, что со временем физическое тело изнашивается; вполне естественно, что человек не может всю жизнь быть таким же активным, как в двадцать лет, и физические пределы его сужаются. В эмоциональной и ментальной сферах, наоборот, человек, умеющий держаться УРАВНОВЕШЕННО, с годами испытывает все меньше ограничений.

Если для тебя трудную проблему представляет принятие **пределов других людей**, это означает, что ты сам себе не прощаешь некоторые свои пределы.

В заключение отмечу: **самое важное — вначале дать себе право иметь пределы, зная, что они будут временными и что эти границы могут быть раздвинуты в соответствии с нашим уровнем сознания и принятия. Тогда мы и другим позволим иметь пределы и легче примем их.**

### **ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ**

Мнение, основанное на правдоподобии; то, что справедливо лишь с какой-то степенью вероятности; гипотеза. Утверждение, заключение, сделанное по правилам логики, интеллектуального анализа, но не имеющее подтверждения.

Что-то такое, что мы считаем правдоподобным исходя из доступной информации, но не уверены на все сто процентов. Существует некоторый допуск на неопределенность или, как еще говорят, право на сомнения.

Предположение обычно формируется с участием наших фильтров — верований и жизненного опыта. Когда, например, кто-то говорит: «Я предполагаю, что она хотела сказать (или должна будет сказать) то-то и то-то», это высказывание не претендует ни на истину, ни на точность. Если мы дадим ход этому утверждению, не проверив его, реальной станет вероятность ложного пути или несправедливого обвинения, а это уже неприятности для всех, в том числе и для нас.

Другой пример — из духовной сферы: некоторые предполагают, что человеку, который что-то дает или оказывает какую-то услугу, должны оказать такую же услугу. Это не всегда так. Все зависит от намерения или мотивации действия. Делать предположения в любой сфере, *не проверив* их по надежным источникам или у компетентных лиц, часто означает

### **ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ**

вызывать недоразумения и конфликты. **Самонадеянные предположения** (например, о своих силах или талантах) бывают особенно вредны и нереалистичны. Их противоположностью является скромность.

### **ПРЕАПОЧТЕНИЕ**

Суждение или чувство, в силу которого мы выделяем кого-то или что-то, ставим выше других; уважение. Выбор среди нескольких ситуаций; внутренняя установка человека, связанная с его вкусами, влечениями, вибрациями и опытами.

Другими словами, предпочтение у каждого человека — это то, что он любит, считает наилучшим, преимущественно выбирает даже в том случае, если его выбор не реализуется немедленно.

Все мы в глубине души хорошо знаем наши предпочтения. Мы хотим достичь состояния благополучия во всем, на всех уровнях — *иметь, делать, быть*. В общем, мы стремимся к счастью и самообладанию. Примеры: мы хотим любить без ожиданий, быть терпеливыми, спокойными, уверенными и т. д.; бывают и другие предпочтения — кто-то хотел бы бросить курить, похудеть, уговорить свои страхи, нормально питаться, получать больше денег и т. п. Так почему же, несмотря на все усилия и самые благие намерения в мире, нам так трудно осуществить наши предпочтения?

Главная причина в том, что мы позволяем манипулировать нами собственному менталитету — то есть нашим неблагоприятным ВЕРОВАНИЯМ, нашей памяти, органам чувств, вкрадчивым голосам наших страхов, обвинений и самообвинений, внутренних дилемм. Все эти тихие внутренние голоса в конце концов убеждают нас, что мы не имеем права, что мы не заслуживаем того, что предпочли бы. В такую минуту мы уже не руководим своей жизнью. Нами без труда руководит наше ЭГО, ставшее нашим хозяином.

В тот день, когда ты полюбишь себя по-настоящему, ты позволишь себе жить по собственным предпочтениям. Важно всегда сознавать их и помнить, что ты в состоянии их осуществить — для этого достаточно *решить* это и настроить себя на принятие и снисхождение, уважая себя в своих ПРЕДЕЛАХ. Такое ПРИЯТИЕ создает уникальную возможность для нахождения правильного и надежного пути к тому, чего ты хочешь. Важно также дать себе право на опоздание; ты можешь не добиться желаемого в тот срок, который наметил себе, — дай время природе и собственному существу делать свое дело естественным образом.

### **ПРЕДСКАЗАНИЕ**

см. ПРОРОЧЕСТВО

### **ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ**

см САМООЦЕНКА

### **ПРЕДЧУВСТВИЕ**

## ПРЕЛЧУВСТВИЕ

### см. ИНТУИЦИЯ ПРЕПЯТСТВИЕ

То, что не дает идти вперед, задерживает действие и прогресс. Трудность, помеха.

Иногда называется также испытанием, проблемой или трудностью; его можно рассматривать как барьер, который вынуждает нас остановиться, оценить ситуацию, а также выяснить, на каком этапе нашего обучения мы находимся. На всем протяжении нашего путешествия мы нуждаемся в препятствиях — иначе как можно определить, до какого уровня эволюции мы дошли? Кроме того, определенные препятствия были запланированы еще до нашего рождения и внесены в наш ПЛАН ЖИЗНИ нашими НАСТАВНИКАМИ с той целью, чтобы мы раскрыли собственные силы и превзошли себя как сущности. Другие препятствия спровоцированы нашими страхами; третьи появляются специально для того, чтобы подсказать нам, что выбранные нами средства достижения цели не самые лучшие.

Ни одно препятствие в жизни человека не возникает СЛУЧАЙНО. Всякая ситуация имеет свой смысл. Всему и всегда есть решение. Важно оставаться объективным НАБЛЮДАТЕЛЕМ, а главное, избегать обвинений в чей бы то ни было адрес, включая себя. Ибо обвинять означает оставаться на месте. Мы застреваем в паутине проблемы, которая только обостряется, вместо того чтобы разрешиться. Однако, если мы направляем внимание на ее решение и рассматриваем возможные в данный момент варианты решения, мы становимся СОСРЕДОТОЧЕННЫМИ и готовыми к самому легкому и быстрому выходу из положения.

**Любое препятствие, возникающее в нашей жизни, в действительности таковым не является. Это скорее трамплин, помогающий нам двигаться быстрее и выше. С каждой проблемой, с каждой трудностью приходит и решение, и необходимые силы, чтобы выдержать испытание.** Для того чтобы узнать, свидетельствует ли данное препятствие о переменах для тебя, проверь, сделанный тобой выбор был продиктован страхом или же любовью к себе. Если твой выбор мотивирован СТРАХОМ, препятствие, которое ты притягиваешь, подсказывает: ты должен сделать другой выбор, основанный на ЛЮБВИ. Важно при этом оставаться в контакте с тем, чего ты хочешь, а не с тем, чего не хочешь.

Таким образом, что бы с тобой ни приключилось, если ты остаешься сосредоточенным, объективным и слушаешь свою интуицию, то всегда отыщешь необходимые ресурсы для преодоления любого препятствия. Доверяй своему внутреннему Богу, оставайся веселым, ясным и жизнерадостным. Продолжай совершать действия, которые помогут тебе в будущих свершениях. Это самая выигрышная позиция! Чем серьезнее возникающие перед тобой препятствия, тем резче говорит с тобой жизнь. И, принимая ту истину, что мы сами творим свою жизнь, принимая свою ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, мы легче принимаем и пре-

### ПРИВЫЧКА

пятствия, встающие перед нами на всем нашем земном пути. Мы готовы одолеть еще один виток эволюции нашей сущности.

### ПРИВЫЧКА

Машинальное, рутинное, обычное действие или поведение. Повторение какого-то действия.

Иногда мы сохраняем свои привычки, поскольку они доставляют нам удовольствие или удовлетворение — ради чего, собственно, человек и возвращается к определенной ситуации. Между тем следует различать привычку и *зависимость*. Чтобы проверить, не превратилась ли привычка в зависимость, прочитай статью ЗАВИСИМОСТЬ.

Когда привычек слишком много, возникает некоторая диспропорция: жизнь «приедается», становится слишком однообразной, ей не хватает остроты, и это отражается на твоём состоянии бытия. В таком случае я советую проследить в течение недели и записать все твои привычки. Для каждой собери и запиши все «за» и «против». Сделай выбор — какие из твоих привычек разумны и благотворны. Хорошая привычка оживляет тебя и прибавляет энергии. Помни, что в самой по себе привычке — как, впрочем, и во всем ином — нет ничего ни плохого, ни хорошего. Речь идет лишь о том, чтобы осознать ее и принять решение: либо ты сохраняешь данную привычку, поскольку она приносит тебе радость, либо заводишь себе другую, если старая уже не удовлетворяет тебя. Главное — чтобы твоя привычка исходила из сознательного решения. Привычка не вредна, если она не сковывает твои поиски нового, то есть твою эволюцию.

С другой стороны, у людей, не склонных к новым опытам, привычки могут корениться очень глубоко, поскольку создают некоторое ощущение надежности, стабильности. Если и бывает у них дискомфорт, и даже если они знают, что перемены могли бы быть для них благотворными, этого

недостаточно, чтобы вырваться из плена старых привычек, рискнуть окунуться в новый ОПЫТ и жить более радостно. Нередко, например, человек всю жизнь живет в одном и том же окружении, где все ему знакомо до малейшего уголка, камешка и кустика; здесь он чувствует себя в полной безопасности. Иногда мы бываем настолько скованы привычками, что даже не помышляем о другом, более динамичном способе жизни и не задаемся вопросом, соответствует ли эта жизнь нашим истинным потребностям.

Есть и другие сферы повседневной жизни, в которых бывает нелегко поменять привычки. Например, некто имеет обыкновение всегда одинаково причесываться, одеваться в одном стиле, принимать одну и ту же пищу в одни и те же часы, занимая свое постоянное место за столом, делать одну и ту же работу, посещать один и тот же ресторан, встречаться с постоянными собеседниками, обсуждать с ними одни и те же темы и т. д. Жизнь вокруг движется и постоянно предлагает что-то новое, а человек, замкнувшийся в своих привычках, упускает множество возможностей.

Периодическая смена некоторых привычек открывает нам возможность увидеть происходящее другими глазами и под совершенно иным углом зрения. Если ты чувствуешь, что у тебя слишком много привычек, начни с маленьких перемен. Задай себе вопрос: «Что самое

игипл j/\n mj»\_ 1 ь

худшее может случиться, если я поменяю эту привычку? И если это худшее наступит, сумею ли я с ним справиться?» Даже когда ты боишься возможных последствий, все равно тебе не возбраняется принять решение — и РИСКНУТЬ, особенно если мысль о перемене воодушевляет и радует тебя.

### **ПРИВЯЗАННОСТЬ**

Чувство, сентиментальная связь, которая объединяет и удерживает нас вместе с любимыми людьми или вещами, так что становится трудно отделиться от них или расстаться с ними. Это чувство часто бывает направлено на человека или на какой-то объект, с которым связаны дорогие воспоминания или личное благополучие. Существует также привязанность к животным, материальным вещам, деньгам, к воспоминаниям — и даже к страданию. Общим свойством всех видов привязанности является то, что они заполняют эмоциональную пустоту. Люди, склонные легко привязываться, обычно страдают от эмоциональной ЗАВИСИМОСТИ.

Когда привязанность слишком сильна и слишком эмоциональна, мы становимся пленниками объекта нашей привязанности. Если этот объект исчезает из нашей жизни, мы теряем точку опоры и испытываем страшную внутреннюю пустоту. Мы можем испытывать любовь или привязанность, то есть склонность к кому-то или чему-то, зная при этом, что, если по какой бы то ни было причине этот объект исчезнет из нашей жизни, мы сумеем найти в себе все необходимые внутренние резервы, чтобы достойно продолжать свой путь. Мы знаем, что наша точка опоры — наш ВНУТРЕННИЙ БОГ. Вот почему так важно привыкать — уже сейчас — жить не привязываясь ни к каким нашим благам и дорогим людям. Это, впрочем, вовсе не означает отречения от всего, что нам дорого.

Не привязываться означает иметь и любить родителей, семью, супругов, детей, добро и деньги и даже наслаждаться всем этим, но никогда не забывать, что ничто из всего этого нам *не принадлежит*, все проходит в нашей жизни — для нашего РАЗВИТИЯ. И когда кто-то или что-то исчезает из нашей жизни, мы должны понимать, что Вселенная знает: нам это больше не нужно и пора переходить к чему-то другому. И, кроме того, это означает, что нельзя допускать, чтобы материальные ценности или наши желания нарушали наши отношения с Богом.

Отречение же — это уход от всего, полное избавление от благ или от родных людей. Ярким примером являются члены некоторых СЕКТ и религиозных общин. Мало того, есть и такие люди, которые считают, что отречение поможет им стать более духовными. На самом же деле оно не имеет ничего общего с ДУХОВНОСТЬЮ. Если уж человек избрал путь отречения, то это должно быть ради нового опыта, а не из боязни — например, что не попадешь на НЕБЕСА из-за того, что у тебя слишком много добра и денег. Можно сделать такой вывод: никогда не следует *отрекаться*, лучше *выбирать*. *Отречение* — это поступок, который отдаляет нас от чего-то или кого-то, а *выбор* — поступок, который направляет нас к чему-то новому.

### **ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

257

### **ПРИЗНАНИЕ (достоинств)**

Знак глубокой признательности и одобрения, касающийся сердца и сущности человека. Это своего рода контрольная отметка, знак качества.

Человек, которого признали, чувствует, что его поддерживают, поощряют, принимают в его способе бытия, в его решениях и выборах. Признание должно исходить от РОДИТЕЛЯ или от человека, играющего его роль. Самое ценное одобрение бывает в отрочестве, от родителя своего пола. С другой стороны, никогда не поздно исправить положение, если это не было сделано вовремя. Если родителя нет или он не знает об этом важнейшем для нашего развития событии, акт признания может быть совершен человеком одного пола, вызывающим восхищение у младшего.

Каким образом сделать это практически?

1. Уловить момент, когда человек особенно доволен собой, то есть **момент гордости**.
2. Выбрать минуту, когда ты находишься в одной комнате **наедине** с этим человеком.
3. Установить **теплый, дружественный контакт**: если это девушка — взять ее под руку, если юноша — легко потрепать ему волосы или положить руку на плечо.
4. **Посмотреть прямо в глаза**.

5. Найти **искренние слова**, от сердца, когда чувствуешь единую вибрацию, охватывающую обе сущности, и сказать ему (ей) о его необыкновенности, важности, одаренности талантами и качествами, которые делают его единственным и особенным, — в общем, он должен почувствовать полное приятие со стороны родителя.

Пример: мать говорит дочери-подростку, которая упорно работала, выдержала очень трудный экзамен и теперь по праву горда собой: «Мари, я горжусь тобой чрезвычайно. Я была абсолютно уверена в тебе и в твоих способностях. Я знала, ты необыкновенная девочка, у тебя удивительные данные и такой удивительный талант. Я уверена, тебя ждет замечательное будущее, ты далеко пойдешь в жизни».

8 самом худшем случае человек может и сам высказать себе одобрение. Сделать это никогда не поздно, поскольку дело касается САМООЦЕНКИ. Достаточно проделать то, что описано выше; говорить нужно вслух, глядя себе в глаза в зеркало. **Но для того, чтобы признание осталось в памяти навсегда, оно должно быть сделано с большой искренностью и глубоким чувством — до слез на глазах.**

## ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Испытывая признательность, мы чувствуем себя должниками по отношению к тому, кто сделал нам добро. Это нормальная человеческая реакция — проявлять признательность к людям, которые нам помогают, приносят благополучие, счастье или какие-то блага. Признательность — это выражение нашей радости, одобрения, удовлетворения полученным благом. Знаки признательности всегда трогательны.

9 Большая энциклопедия Сущности

258

nmvin г ел l иь

Всем нам очень полезно учиться быть признательными, а не просто принимать все происходящее как само собой разумеющееся: быть признательными родителям за их усилия, пусть даже они не всегда соответствуют нашим ожиданиям; быть признательными Солнцу за то, что оно никогда не опаздывает на свидание; быть признательными за улыбку прохожего; быть признательными *за все*.

Признательность — это проявление нашей благодарности Жизни, признание всех БОГАТСТВ в себе и вокруг, умение ценить дары жизни. Будь же более внимателен и признателен за все, что имеешь, вместо того чтобы строить из себя ЖЕРТВУ и только и думать, что о своих НЕДОСТАТКАХ. Вспоминай каждый день все блага, которыми ты располагаешь, и благодари Вселенную за тысячи мелочей — это поможет тебе понять и воспринять все огромные богатства, а значит, реализовать себя во всех сферах деятельности. И тогда ты не будешь больше искать или дожидаться благодарности извне. Тот, кто постоянно ожидает признательности от других, недостаточно признателен сам за все, что его окружает. Приятно, конечно, когда кто-то выражает тебе признательность, но не следует предаваться эмоциям, когда он забывает это сделать. Помни, что самый богатый урожай пожинает тот, кто сеет — и ОТПУСКАЕТ СИТУАЦИЮ.

## ПРИМИРЕНИЕ

см ПРОЩЕНИЕ

|

## ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

см. ТЕЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

## ПРИНИМАТЬ (ПОЛУЧАТЬ)

Позволить войти; встречать; брать; получать.

Принимать — это *состояние* человека, который пребывает в контакте с текущей сквозь него божественной энергией. Принимать может тот, кто знает истинный смысл слова ДАВАТЬ (не важно, в какой сфере, —это может быть подарок, добро, комплимент, совет и т. д.). Чтобы уметь принимать, нужно уметь давать, и наоборот. Эти две внутренние установки тесно связаны между собой.

Если тебе трудно принимать, возможно, ты переживаешь ТРАВМУ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ. Ты либо считаешь себя обязанным вернуть полученное —такую же услугу или ценность, —чтобы быть справедливым, либо считаешь несправедливым получать слишком много и иметь больше, чем твои ближние, либо считаешь, что не заслужил того, что тебе дают. Эта внутренняя установка создает дискомфорт и мешает тебе принимать и быть в контакте с тем счастьем и той радостью, которые испытывает дающий. Кроме того, если ты считаешь, что всегда должен делать ответный дар, это мешает тебе быть поистине дающим, потому что ты и сам будешь ждать ответного дара.

У другой категории людей возникает впечатление, будто они *берут*, а не просто и с удовольствием принимают. Они испытывают мучительное неудобство и обязанность тоже давать, часто даже больше, чем получили. Лучше всего, если человек получает удоволь-

## ПРИОРИТЕТ

259

ствие и когда дает, и когда принимает —без какого бы то ни было СТЫДА или ЧУВСТВА ВИНЫ. Таким образом, нужно уметь *принимать*. Это значит, что нужно уметь быть благодарным за любое великодушие, любую щедрость со стороны любого человека, даже если нам не нужно то, что он дает. Мы можем выразить нашу признательность за его жест, оставаясь при этом правдивыми. Умение принимать позволяет энергии циркулировать свободно, что способствует равновесию между *давать* и *принимать*. Поэтому будь великодушен и с самим собой, дай себе право на удовольствие, когда что-то принимаешь.

Кроме того, принимать с удовольствием — это самый лучший способ открыть дорогу потоку изобилия с обеих сторон, дающего и принимающего. Если ты хочешь научиться принимать, то должен помнить, что все, что ты принимаешь, исходит из неисчерпаемого божественного источника, который всегда будет приносить изобилие. Чем больше ты даешь, тем больше получаешь. Это непреложный закон. Умея принимать и давать, мы развиваем внутреннюю установку на ПРОЦВЕТАНИЕ и тем самым открываем дверь ИЗОБИЛИЮ.

## ПРИНЯТЬ

см. ПРИЯТИЕ

## ПРИОРИТЕТ

Приоритетом обладает то, что наступает или проходит в первую очередь в силу своей важности. Приоритет — это важность, которую человек приписывает чему-то, кому-то или какому-то событию в соответствии со своими взглядами, вкусами, потребностями и ценностями. Это то, что мы считаем немедленно, настоятельно и наиболее нужным для нас —согласно нашей шкале важности. Приоритеты у разных людей, конечно, различны.

Вот конкретный пример. Предположим, люди собрались пойти вечером на занятия. У каждого в последние минуты будет свой приоритет: для кого-то главное —перекусить, другой приведет в порядок свою внешность, третий просто приляжет отдохнуть и т. п. Так происходит всюду. Мы знаем, что приоритеты одного человека редко бывают такими же, как у другого, да и наши собственные постоянно меняются. Все зависит от остроты ситуации, от наших ПРЕДПОЧТЕНИЙ, нашей личности и потребностей.

Что касается работ, ожидающих своего выполнения, то, само собой разумеется, прежде чем устанавливать приоритетность работ, необходимо составить их список. Предпочтительно этот список написать, а не держать в памяти. Когда весь список перед глазами, легче определить порядок, в котором ты хочешь выполнять работы. Просматривая список, ты должен убедиться, что именно такой приоритетности хочешь, а также проверить, чем она мотивирована —желанием, потребностью, страхом или еще чем-то. Благодаря этому осознанию тебе станет легче управлять своей жизнью и ее приоритетами. В действительности, приоритет должен устанавливаться в зависимости от остроты ситуации и возможных пагубных последствий в случае твоего промедления, а также в зависимости от твоих ПОТРЕБНОСТЕЙ, а не СТРАХОВ.

9\*

260



## ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ

«Приспосабливаться» означает точно настраиваться, входить в гармонию с кем-то или чем-то посредством настройки, быть гибким, текучим, не РИГИДНЫМ.

Приспосабливание в большей мере связано с внутренним решением, а *настройка* преимущественно означает новые действия или новые способы мышления, к которым ты прибегаешь, чтобы приспособиться.

Все, что живет, постоянно движется и преобразуется. В этом мире, где все развивается очень быстро, человеческому существу необходимо непрерывно подстраиваться во всех областях — если оно хочет прожить долгую и плодотворную жизнь. Приспособиться вовсе не означает СМИРИТЬСЯ, а тем более согласиться с тем, что происходит вокруг; приспособиться — это настроиться на новые ПЕРЕМЕНЫ, которые совершаются с возрастающей скоростью. Мы входим в эпоху, которая называется ЭРОЙ ВОДОЛЕЯ и в которой МУЖСКОЕ и ЖЕНСКОЕ начала должны научиться гармонии. Мы определенно живем в великое время гибкости, текучести, готовности к переменам, настройки во всех сферах.

Когда двое людей вступают в отношения, им в высшей степени необходимо приспособиться друг к другу, иначе эти отношения быстро захиреют. Когда в семье появляется ребенок, возникает новое испытание для способности родителей к настройке. Каждый должен определить, какие именно <sup>на</sup>астройки ему следует осуществить. Если оба достаточно разумны, чтобы просто НАБЛЮДАТЬ, не ОБВИНЯЯ, дать себе право быть разными и иметь свои ПРЕДЕЛЫ, — они спустя какое-то время приспособятся, найдут общую почву и восстановят равновесие семейного организма.

А ведь еще нужно приспосабливаться к возрасту, к формам собственного тела (они тоже меняются), ко всему, что мы узнаём изо дня в день, настраиваться на НОВЫХ детей, на влияние всего происходящего вокруг нас и на нашей планете. Словом, приспосабливаться во всем и ко всему. Если ты умеешь приспосабливаться, значит, тебе хорошо с любыми людьми, и ты не судишь и не критикуешь их, даже когда в чем-то с ними не согласен. Все мы подстраиваемся к различным ситуациям, к потребностям каждого человека — они ведь тоже изменяются в ходе развития, да еще и у каждого по-своему.

Вот почему так важно уметь подстраиваться по мере того, как в нас самих и вокруг нас происходят определенные изменения, и наблюдать при этом, какие переживания вызывает этот процесс в нашей душе. Гибкому человеку легче приспособиться к новым вещам и явлениям, упрямые же люди испытывают больше трудностей. Помни, что со-настройка внутренних и внешних изменений происходит на уровне сознания, приятия и усилий со стороны каждого из участников — а это требует от нас терпения, снисхождения и сострадания к тем, кто от нас отличается. Именно так развивается в человеке настоящая ЛЮБОВЬ.

ПРИЯТИЕ

261

## ПРИСТРАСТИЕ

Непреодолимая внутренняя тяга, навязчивое желание, толкающее человека к совершению какого-то действия.

О пристрастии говорят и тогда, когда человек начинает что-то делать и не может остановиться, даже если сам совершенно недоволен своими действиями. Например, некая особа получила в подарок или купила коробку шоколадных конфет. Она открывает ее с намерением съесть одну или две конфеты и суверенностью, что этого ей будет достаточно; однако закрыть коробку она уже не в состоянии, и шоколадки следуют одна за другой, пока не закончатся. Признаки подобной тяги можно обнаружить и во многих других занятиях — игре, спиртном, сексе, хождениях по магазинам и покупках и т. д.

Под пристрастием скрывается какая-то неутоленная ПОТРЕБНОСТЬ, но это не сам объект пристрастия. Когда человек переживает момент или период сильного пристрастия это свидетельствует о его глубоком *неприятии* себя или какой-то неудовлетворенности в жизни. Он пытается чем-то заполнить внутреннюю пустоту, образовавшуюся вследствие *отсутствия любви к себе*. Для того чтобы справиться с подобным пристрастием, обратив к статьям ЛЮБОВЬ К СЕБЕ, ЗАВИСИМОСТЬ и ПРИЯТИЕ.

## ПРИТЯЖЕНИЕ

см. ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

## ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ

см. ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

## ПРИЯТИЕ

В школе «*Слушай Свое Тело*» слово «приятие» — один из самых важных и часто употребляемых терминов. Приятие необходимо для того, чтобы переживать безусловную ЛЮБОВЬ к самому себе или к кому-то другому. Оно необходимо для того, чтобы вновь обрести состояние благополучия, счастья, здоровья, процветания и других благ, столь желанных человеческому существу.

Есть два способа приятия, и они не одинаковы: приятие ментальное и приятие духовное

Принять ментально — значит согласиться с ситуацией или, в общем случае, с мнением о чем-то приемлемым. В подобных случаях, решая принять или не принять, человек основывается на том, чему он научился в прошлом.

Духовный аспект приятия возникает на уровне бытия, на уровне сердца, там, где нет ни ДОБРА, ни ЗЛА, ни СУЖДЕНИЯ в каком бы то ни было виде. Принимать — это способность давать право событиям и личностям быть такими, какие они есть, способность переживать все виды опыта без желания изменить их или изменить ситуацию — даже когда ты не согласен. Позволить людям быть не такими, как ты, не критикуя, не судя и не давая оценок, и сохранять при этом хорошее самочувствие — это тоже признаки внутренней

262

ш n/i x «ib

приятия. Ум — это всего лишь память, он не может управиться с таким пониманием приятия, поскольку в любых своих выводах он опирается прежде всего на то, что усвоил в прошлом, а безусловная любовь всегда сосредоточена на настоящем. Вот почему люди ментального склада с таким трудом осознают, что такое духовное приятие.

Возьмем для примера человека, который совершил крупную кражу, или другого, который совершил убийство. Конечно, нелегко (ментально) согласиться с такими крайними проявлениями, но приятие (духовное) означает способность дать право любой личности вести себя иначе, чем мы, иметь побуждения, которые нам неведомы. Принимать — значит позволять другим иметь пределы и страхи; принимать — значит быть людьми и чувствовать страдание, которые испытывает человек, совершающий некое злодеяние или теряющий контроль над своим поведением.

Часто человек не в состоянии принять ситуацию, даже незначительную, только потому, что искренне считает неправильным или дурным то, что происходит; из-за этого он испытывает сильные эмоции, особенно депрессию и гнев. Когда это происходит с тобой, твои ЭМОЦИИ могут служить драгоценной подсказкой: они напоминают тебе, что пришло самое время пересмотреть свою систему ценностей и ментальных верований — если ты хочешь со временем стать более гибким, более отзывчивым по отношению к людям и событиям. В итоге оказывается, что в твоих руках — замечательный ключ к счастью и преуспеванию.

Принимать означает признавать, что каждый человек, оказавшийся под воздействием или под впечатлением некоего опыта, получает важный жизненный урок и должен его через этот опыт усвоить. Простой и честный вопрос к самому себе может помочь принять ситуацию: «Если бы этот проступок, считающийся неприемлемым, совершили мой сын или моя дочь, как я их судил бы? Как, на мой взгляд, должны их судить другие?» Очень важно помнить, что приятие не обязательно означает понимание или одобрение ситуации.

Если ты не принимаешь кого-то или чего-то, несмотря на всю твою добрую волю, поскольку твои МЕНТАЛЬНЫЕ ВЕРОВАНИЯ и твои страдания слишком сильны, то в таком случае тебе необходимо принять тот факт, что в настоящее время ты на это не способен. Тем самым ты утверждаешь хоть какую-то форму приятия и оставляешь себе тропинку к благополучию. Такую установку на приятие рекомендуется практиковать в тех случаях, с которых тебе легче всего начинать. С первых же шагов ты заметишь, что приятие людей и событий такими, какие они есть, приносит в твою душу чувство освобождения — хотя это вовсе не означает, что тебе становится безразлично. Поскольку все мы появились на Земле для того, чтобы пережить все виды опыта в любви к себе и другим, и наша конечная цель — возвращение к свету, мы не в состоянии судить тех, кто пытается достичь этой цели другими, непонятными нам средствами.

Мы должны знать также, что, поскольку некий опыт не пережит в полном приятии, то есть без какого бы то ни было суждения, без обвинения, без чувства вины и сожаления, человек притягивает к себе все элементы для нового переживания все того же опыта, — и так до тех пор, пока не осознает все его последствия, как губительные, так и благотворные. Именно таким путем человек приходит к решению выбирать в будущем только те опыты,

ПРИЯТИЕ СЕБЯ

которые делают его счастливым, и избегать тех, которые приносят страдание. Отныне он сознательно делает каждый выбор в каждом опыте, который переживает. Наше неприятие по отношению к другим людям — еще один чрезвычайно полезный инструмент для того, чтобы обнаружить, что мы не принимаем самих себя. Этот инструмент называется «принцип ЗЕРКАЛА».

### **ПРИЯТИЕ СЕБЯ**

Это такой же принцип духовного видения, как и во всяком ПРИЯТИИ, но с той разницей, что выраженная любовь здесь обращена на себя. Человеку часто бывает трудно принять себя таким, каков он есть: он находит у себя слишком много всяческих пороков и изъянов; с самим собой он еще более суров и непримирим, чем с другими. **Принимать себя означает принимать свои страхи и свои пределы, свои пороки и слабости. Это означает давать себе право быть таким, как есть, в настоящее время, даже если ты несовершенен и не согласен с собственным поведением; не критиковать и не судить себя ни за слабость, ни за какое бы то ни было другое отрицательное свойство.**

Вот пример: человеку не хватает силы воли, чтобы правильно питаться. Он знает, что ест слишком много сладкого, и хочет когда-нибудь избавиться от этой привычки. Часто он ловит себя на размышлениях: «Должен ли я это съесть или лучше контролировать себя и лишиться этого удовольствия?» Если желание съесть непреодолимо, то *принять* означает позволить себе удовлетворить свое желание, но сделать это совершенно сознательно, то есть набивая рот, проверять свое внутреннее состояние. И если где-то внутри еле слышный голосок приговаривает: «Ты собираешься снова есть сладкое, а ведь ты обещал больше никогда... у тебя нет никакой силы воли... и т. д.». — то это голос обвинения, а не приятия.

Принять себя значит просто констатировать то, что происходит с тобой в настоящее время, не стремясь изменить себя, контролировать или изменить обстоятельства. Это значит признать, что сложившаяся ситуация помогает тебе открыть некий аспект самого себя — в данном случае, свои пределы. Принять себя — значит сказать себе: «Я ем это, но знаю, что я с этим не согласен, что это не мое ПРЕДПОЧТЕНИЕ. Я предпочел бы не задавать своему телу этой работы, но пока задаю. Придет день, я знаю, я буду поступать так, как в действительности хочу». Вот это и есть принятие себя. Ты никак не судишь и ни за что не критикуешь себя, так как знаешь, что тебе предстоит пережить именно этот опыт — позволить себе принять себя как есть.

После этого гораздо легче понять, чему можно научиться у этой ситуации. Может оказаться, например, что тебе не хватает эмоциональной пищи и ты замещаешь ее сахаром. Тем не менее нужно быть признательным этому сахару: он заполняет пустоту, когда ты недостаточно любишь себя, но нуждаешься в любви и зависишь из-за этого от других.

Итак, ты принимаешь себя безоговорочно. Такого рода ситуации показывают нам, чего мы не хотим и, следовательно, чего хотим. И нам остается лишь дать себе необходимое время и разобраться, чего же мы хотим по-настоящему. Когда принимаешь себя полностью, всем сердцем, тогда тебе помогает и твое СВЕРХСОЗНАНИЕ: оно дает необхо-

### **ПРОБЛЕМА**

димые средства для улучшения твоих важнейших черт характера, для достижения подлинной и надежной трансформации.

Главное препятствие для безусловного приятия — боязнь, что ситуация таким образом затянется надолго, до конца жизни. Но на самом деле происходит обратное: когда человек не принимает себя, он, не желая того, фиксирует ситуацию, поскольку теперь уж действительно ничего не меняется. В результате он переживает сильные эмоции и даже гнев на самого себя; подобные ситуации становятся причиной НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ.

Единственный способ узнать, принята ли ситуация на уровне сердца или, наоборот, переживается как подчинение, — проверить, в порядке ли психическое самочувствие, или же ты маешься негативными эмоциями, мыслями и самообвинениями. Хорошее настроение в момент приятия указывает на то, что человек поистине пребывает в своем сердце.

Вот слова, которые стоит запомнить и повторять: «Я достаточно сильно люблю себя, осознаю свою ценность и могу позволить себе...» Принять себя — значит отказаться от желания контролировать себя и доказывать свое достоинство самому себе; это значит быть сострадательным к себе и, прежде всего, позволять себе быть человеком.

### **ПРОБЛЕМА**

см ТРУДНОСТЬ

## ПРОВИДЕТЬ

Провидцем называют человека, способного с помощью различных средств читать прошлое и предвидеть будущее.

В своей практике провидцы используют чайные листья, кристаллический шар, линии на руке, гороскоп, карты и многое другое; эти вспомогательные средства усиливают достоверность предсказаний. Чем отличается ясновидец от провидца? Последний делает предсказания такого рода: «Скажите вашему мужу, чтобы был внимательнее за рулем; в ближайшие три месяца он может попасть в дорожную аварию» или «В течение двух следующих месяцев вы получите значительную сумму денег». Так выражается провидец. Настоящий же ясновидец никогда подобных вещей не говорит. Посредством наводящих вопросов он поможет тебе обнаружить твои истинные потребности, благодаря чему ты лучше почувствуешь и собственную силу. После встречи с провидцем обычный человек испытывает смятение и беспокойство за свое будущее. Другими словами, будь осторожен, когда кто-то хочет рассказать тебе о твоём прошлом или будущем.

Проверь и убедись, что те, с кем ты имеешь дело, хорошо знают науку, которую практикуют, а не просто гадают. Существует большое различие, например, между наукой астрологией и предсказаниями по гороскопу или между хирологией и предсказаниями с помощью хиромантии.

**ПРОРОК; ЛЖЕПРОРОК**

265

## ПРОЗРАЧНОСТЬ

Очевидность, открытость для всех. Отсутствие фальсификации или утаивания.

Прозрачным называют человека, отличающегося высокой чистотой помыслов, речей, чувств и действий. Такого рода личности поражают своим смирением и аутентичностью. Они **НАСТОЯЩИЕ**. У их собеседника создается впечатление, что он читает их, чувствует и понимает их реакции на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях. В них светится спокойное доверие и уверенность в своих способностях. Быть прозрачным — это то, к чему мы все стремимся, поскольку это полная **СВОБОДА** человеческой сущности.

Некоторые люди кажутся прозрачными потому, что неспособны скрывать свои чувства и эмоции. Скорее это личности *спонтанные*, захваченные своими переживаниями. Они не стараются быть прозрачными и даже не думают об этом. Для того чтобы достичь состояния бытия, которое является истинной прозрачностью, сначала необходимо осознать это и в высшей степени развить в себе **ПРИЯТИЕ** и **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ**. Быть прозрачным сознательно и добровольно означает согласиться с тем, что другие видят тебя насквозь, и не иметь за душой ничего, что нужно было бы скрывать, — то есть быть свободным от **ЧУВСТВА ВИНЫ** и **СТЫДА**.

## ПРОКЛЯТИЕ

см. **КАРМА**

## ПРОРОК; ЛЖЕПРОРОК

Пророк — это тот, кто предсказывает, учит, подготавливает к будущим событиям. Индивид, который видит вещи, далекие от человеческой реальности.

Некоторые пророки — высокоразвитые существа, обладающие визионерскими способностями; они приходят с миссией сообщить людям новые истины, или **ОТКРОВЕНИЯ**, и тем самым помочь эволюции планеты. Их иногда называют также **МАСТЕРАМИ**, **ГУРУ**, евангелистами или аватарами. Одним из них в своей эпохе был Иисус. С незапамятных времен пророки провозгласили множество **ПРОРОЧЕСТВ**. Пророки основывают их на очевидных для них вещах, знаках в окружающем мире, а также на своем внутреннем видении. Количество пророков всегда увеличивается с наступлением новой **ЭРЫ**.

Бывают и *лжепророки*, или самозванцы. Они используют свое обаяние, дар убеждения и **ПСИХИЧЕСКУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ**, чтобы предсказывать будущее отдельным индивидам, а также грядущие события всемирного масштаба. Этими людьми руководит преимущественно их **ЭГО**, чем они и отличаются от настоящих пророков. Они стараются ошеломить окружающих, добиваясь таким образом признания, а главное, ощущению **ВЛАСТИ**. Такие пророки приносят больше страха, чем благополучия.

266

## ПРОРОЧЕСТВО

## ПРОРОЧЕСТВО

Предсказание события; то, что объявляет человек, претендующий на знание будущего; высказывание догадки о событиях будущего.

Слово «пророчество» используется, главным образом, когда речь идет о предсказании духовного порядка или планетного масштаба. В повседневном употреблении более привычны такие слова, как «предсказание», или «прогноз». Так, врач может объявить пациенту, страдающему циррозом печени, что если тот не избавится от своих привычек, в частности от обильного употребления спиртного, то жить ему придется недолго. Основываясь на бесспорных признаках, врач может предсказать фатальный исход.

Пророчества, объявляемые ПРОРОКАМИ, тоже основаны на гипотезах. В чем же разница между пророком и врачом? Оба они констатируют фактическое положение вещей — врач в физическом теле, пророк — в АСТРАЛЬНОМ мире. Однако никто в нашем низшем мире не может точно предсказать будущее отдельного человека, точно так же как никто не предскажет с уверенностью будущее планеты. Таким образом, любое предсказание или пророчество следует принимать во внимание только при том условии, что оно просвещает нас и улучшает наше бытие.

Вернемся к примеру с врачом и его пациентом. Если, выслушав прогноз врача, этот человек решит взять себя в руки, изменить свои установки, образ мыслей, станет нормально питаться и откроет себя для духовной жизни, больные клетки его тела начнут заменяться здоровыми и вероятность того, что он опровергнет предсказание врача и проживет еще много лет, сильно возрастет.

С давних времен — с наступлением ЭРЫ ВОДОЛЕЯ особенно — многие пророчества, как конструктивные, так и деструктивные, подвергаются разоблачению. Цель пророчеств заключается в том, чтобы помочь людям лучше осознать то, что происходит на планете, и побудить их опомниться, взять себя в руки и восстановить свой контакт с внутренним творцом. Физический мир выражает и отражает то, что происходит в других планах. Подобно тому человеку, который употребляет слишком много алкоголя и довел себя до болезни, поскольку давно потерял контакт со своим БОГОМ ВНУТРЕННИМ, мы тоже забыли, кто мы в действительности. Мы забыли о том, что нужно любить себя по-настоящему.

Слишком часто мы больше разрушаем, чем любим. Когда-то было предсказано, что человечеству предстоит пережить тяжелые потрясения, которые заставят людей восстановить контакт со своим внутренним МОГУЩЕСТВОМ, своей божественной сущностью, а также укрепить солидарность. Известно, что в периоды великих бед у людей появляется чувство локтя и тогда они больше помогают друг другу и осознают свои чрезмерные собственнические наклонности, нездоровую привязанность к материальным благам. У многих в течение буквально нескольких часов происходит переворот всей их жизни и глубокая внутренняя трансформация. Это обязывает нас осознать, что ни ЭГО, ни материальные соображения не должны управлять нашей жизнью; важно другое: все матери-

ПРОСТОТА

267

альные блага и события, происходящие в МАТЕРИАЛЬНОМ мире, должны быть использованы для развития нашей ДУХОВНОСТИ.

Планета Земля, ГАЙЯ, реагирует точно так же, как и наше физическое тело. Чем больше мы удаляемся от истинной любви, тем сильнее страдает тело. То же происходит и с планетой, которая страдает все больше и реагирует все ошутимее. Она высказывается языком внезапных атмосферных изменений, наводнений, извержений вулканов в глубине океанов и на суше, землетрясений, торнадо, сметающих все на своем пути, глобального потепления, радикально меняющего образ жизни всех ее обитателей, и т. д.

Как приготовить себя к этим пророчествам, начинающим сбываться уже сейчас? Прежде всего необходимо осознать, что у нас есть выбор: мы можем реагировать в ЛЮБВИ, ВЕРЕ или СТРАХЕ. Человеку придется заглянуть себе в душу, взвесить все объективно и сказать себе, например: «Если я потеряю все мои деньги, все материальные блага и даже дорогую мне людей, смогу ли я выдержать это и не впасть в панику или депрессию?» Важно понять, что каждый из нас носит в себе все необходимое на случай любых жизненных превратностей, — и тогда можно противостоять и панике, и неуверенности. Когда же паника берет верх, мы теряем способность реагировать спокойно, объективно и находить правильные решения. Вера в Жизнь помогает нам сохранять и ДОВЕРИЕ к себе, в то, что мы сумеем найти эффективные средства, соблюдая при этом необходимую ОСТОРОЖНОСТЬ. Главное — быть подготовленным духовно: чем больше мы склонны делиться, жить в мире любви, отстраненности и спокойствии духа, тем меньше переживаем страха и тревог.

Пророчества говорят, что самая первая необходимость — избавиться от всего, что связывает с

ЧУВСТВАМИ ВИНЫ и страха, с нижним астралом (жажда мести, ненависть, навязчивые состояния, собственнические наклонности, насилие, преступления, война). Все эти состояния и чувства должны исчезнуть и уступить место миру, в котором царят истинная любовь, вера, щедрость и прощение — все, что ведет нас к свету. Пребывая постоянно в свете, мы точно знаем, что нужно делать, и знаем наилучшее время для этого. Мы знаем, что должны отказаться от эгоизма и служить другим, перейти от критики к безусловному приятию, от страха к вере, от зависимости к самостоятельности, от чувства вины к чувству ответственности, от злобы к прощению, от состояния жертвы к чувству благодарности, от навязчивых физических желаний к нашим истинным потребностям. И наконец, мы должны перейти от интеллекта к разуму и использовать материальный мир для того, чтобы открыть мир духовный. Именно так приблизимся мы к чудесному миру, исполненному любви. Это и есть мир духа.

## ПРОСТОТА

Характеристика объекта, который легко изучать, понимать, использовать, воспринимать, описывать; отсутствие искажений и усложнений, которыми интеллект любит все окутывать; отсутствие излишеств, загромождающих восприятие. Простота характеризует также РАЗУМНЫХ и ПРОЗРАЧНЫХ (ясных) людей.

Простой человек действует в соответствии со своими чувствами, без эмоций, без расчетов, не выискивая выгоды. Противоположное понятие — сложность, усложнение.

268

## ПРОЦВЕТАНИЕ

Простоту можно обнаружить везде. Интересно, что она не имеет прямого отношения к обучению или познанию. Можно быть высокообразованным и оставаться простым в своем бытии, в способах выражения, действия и реагирования. С другой стороны, человек малограмотный и необученный может весьма существенно запутать и усложнить свою жизнь.

Как правило, нам легко с людьми простыми. Почему? Потому что, во-первых, с ними все выглядит проще, а во-вторых, с ними легче быть естественным, самим собой. Общение с такими людьми доставляет удовольствие — их легко понять, легко следовать за их мыслью. Когда объяснения просты, для понимания требуется намного меньше интеллектуальных усилий, а это позволяет лучше чувствовать.

Вместе с тем то, что просто, не всегда легко дается. Взять хотя бы великие ЗАКОНЫ ЛЮБВИ: они очень просты, но как же трудно применять их в нашей жизни, когда нами управляет ЭГО, а не наша ИНТУИЦИЯ и не БОГ ВНУТРЕННИЙ.

Как жить в простоте? Понаблюдай поведение простых людей, а особенно маленьких детей — существ от природы простых, интуитивных и естественных, в том правдивом возрасте, когда их еще не отягощают верования и страхи. ОТПУСТИ СИТУАЦИЮ, не старайся контролировать каждый свой шаг. Перестань гоняться за множеством вещей, противных твоим истинным потребностям и естественным законам. И тогда ты поймешь, что доверять собственной интуиции и собственным силам — и проще, и легче. Великая находка состоит в том, что чем проще ты живешь, тем восприимчивее становишься; ты открыт, тебе хочется новых опытов, ты становишься СВОБОДНЫМ человеком. Тот же, кто все усложняет, остается скованным своими познаниями, тем, чему он научился в прошлом, — для нового нет места. Помни: люди бывают великими и яркими только тогда, когда они просты.

## ПРОЦВЕТАНИЕ

Счастлирое состояние удачи, успеха, богатства, благоприятных обстоятельств.

**В духовном плане процветание — это состояние человека, который знает в глубине души, что у него всегда будет все необходимое, и именно в ту минуту, когда это потребуется.**

**Процветание — это непоколебимая вера в свою способность к творчеству.** Процветающий человек не обязательно живет в ИЗОБИЛИИ, то есть в избытке всего необходимого. Он не отягощает себя бесполезными заботами о будущем. Посмотри на бизнесмена, который идет на серьезный риск, но чувствует себя уверенно даже в тяжелых финансовых обстоятельствах. Он отождествляет себя не со своими материальными ресурсами, а со *способностью их создавать*. Он знает, что у него никто не отнимет деловых качеств, умения выбраться из неприятностей и, при желании, начать все сначала. В общем, он полагается на свою ИНТУИЦИЮ и редко позволяет кому-либо или чему-либо влиять на себя. В таком человеке чувствуется глубокая уверенность в своих силах.

**БЕДНОСТЬ** — состояние, противоположное процветанию, — нередко можно наблюдать у людей с большими деньгами и материальными благами. Если человек постоянно дрожит над тем, что у

него есть, боится, что этого мало или что он может потерять свое добро,

## ПРОШЛОЕ

269

значит, он живет в состоянии *нехватки* — то есть внутренней бедности. Если же у человека нет страха, что ему не хватит необходимого, значит, он обладает психологией процветающего, независимо от своей материальной роскоши или скромности. Важно то, что у него есть все для реализации материального изобилия.

Неограниченная творческая способность человека дает ему возможность ставить себе целью почти любой объект своих ЖЕЛАНИЙ. Для того чтобы утвердить в себе состояние процветания, необходима прежде всего психологическая установка на него: нужно думать, говорить и чувствовать, что внутренне ты богат и процветаешь и нет в тебе места опасениям, что потеряешь свое добро или что ты родился на свет ради того, чтобы бедствовать.

Тебе достаточно лишь сосредоточить на том, чего ты хочешь, весь твой потенциал, твои таланты, творческие способности и внутренние ресурсы, укрепляя при этом свою ВЕРУ и ДОВЕРИЕ — к себе, к другим людям, к жизни. Давай и принимай с удовольствием и верь, что имеешь право на это. Убедись, что все, чем ты обладаешь, ПОЛЕЗНО. Если это не так — отдай свое добро, ибо хранить что-то бесполезное означает *бояться*, а это отрезает путь к процветанию. Еще одно средство: окружи себя людьми, от которых исходит ду> процветания и которые вдохновляют тебя своей настройкой на успех.

А вот мысленное утверждение, помогающее проникнуться этим духом процветания: **«Я верю в себя и в великое божественное богатство, которое течет сквозь меня, в котором \* купаюсь. Везде и всегда я черпаю из него то, в чем нуждаюсь».**

Жить в состоянии процветания — значит жить и чувствовать ВНУТРЕННИЙ МИР и БЕЗОПАСНОСТЬ.

## ПРОШЛОЕ

Истекшее время, совокупность воспоминаний.

Главное, что здесь нужно знать: все то, что человек называет своим прошлым, не представляет, в сущности, ничего другого, кроме содержимого его памяти. Поскольку ПАМЯТЬ — это продукт ментального тела, то на все записанное в памяти повлияло наш\* физическое, эмоциональное и ментальное состояние в момент события. Мы записываем эти данные через наши органы восприятия, то есть через наши фильтры, наши ВЕРОВАНИЯ. Поэтому очень редко бывает так, что эта запись о прошлом соответствует действительности; быть привязанным к своему прошлому означает быть привязанным к иллюзии.

Тому, кого его прошлое постоянно расстраивает и не дает жить спокойно в настоящем, очень полезно знать, что *восприятие прошлого* можно изменить. В качестве примера рассмотрим историю человека, который длительное время считал, будто его родители были слишком суровыми, что они не понимали его, мало занимались им, не интересовались его< потребностями в той степени, как ему хотелось бы. Шли годы, и все это время он жил < чувством, что с ним поступали несправедливо, что его отвергли, покинули. Глубоко в его< душе затаился гнев на родителей. Ему было обидно, и это заставляло его видеть в родителях: больше плохого, чем хорошего. Он считал их виноватыми в своих страданиях.

## ПРОЩЕНИЕ

Прошло много лет, он стал зрелым человеком, и в результате пройденного им пути и соответствующих перемен в сознании, а возможно, после того, как сам стал родителем, он увидел свою ситуацию под другим углом зрения. Статус родителя позволил ему поставить себя на место своих родителей — и ему пришлось признать, что они свою родительскую роль сыграли наилучшим для них образом, если учесть все обстоятельства и их собственные пределы.

Он узнал, как нелегко РОДИТЕЛЮ быть всегда приятным для своих детей. Неожиданно в его памяти возникли совсем другие образы, ситуации и чувства и напомнили ему, насколько его родители были лучше, чем он думает. Главное, он понял, что они делали все, что было в их силах, наилучшим образом. Он понял, что его родители, вероятно, злились на него, когда его поведение не отвечало их представлениям, которые для них были незыблемы. Погруженный в свои травмы и страдания, он так и не заметил, что родители любят его больше, чем ему кажется, но могут действовать только так, как научились когда-то от собственных родителей. Их поведение представляло собой тот единственный вид любви, на который они были способны.

Когда переживаешь сомнения относительно любви к тебе твоих родителей или вообще относительно любой ситуации в прошлом, которая привела к каким-то эмоциональным травмам,

очень важно восстановить это прошлое с учетом нового восприятия, которое заработалось уже в зрелые годы. Перед тобой предстанет новая реальность, совершенно отличная от той, которая была воспринята исключительно через фильтры твоих старых травм.

Хотя того чтобы облегчить процесс осознания, дай себе время и составь описание своего прошлого. Это может оказаться очень конструктивным опытом, который поможет тебе обрести свободу. Проверь свое состояние бытия в самые значительные периоды твоей жизни. Практика пересмотра и нового толкования прошлого позволит тебе лучше почувствовать твою нынешнюю жизнь.

Того, кто сожалеет о прошлом или считает, что пережил несправедливость, можно сравнить с человеком, который поднимается по лестнице и кладет себе на плечи каждую пройденную ступеньку. По мере того как он поднимается, вес увеличивается, и на какой-

то высоте очередная ступенька СДАЕТ. Так же сдает и человек, который тащит на себе груз прошлого. Единственная реальность существует в НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ.

Всё, что мы называем прошлым или будущим, может быть изменено в соответствии с тем способом переживать каждое мгновение. В действительности, прошлое — это не более чем память об ином настоящем мгновении, измененная нашим восприятием; а удивительное — это ментальное восприятие другого настоящего мгновения.

## ПРОЩЕНИЕ

Яр любви. Отказ питать злобу против человека или мстить ему.

Прощение — целительная сила для человеческой души и тела, поскольку оно способствует развитию любви к себе, то есть преобразует сердце и кровь в нашем физическом теле, действительно, любовь имеет силу воссоздавать клетки здоровья, то есть клетки, функци-

## ПРОЩЕНИЕ

271

онирующие в соответствии с божественным планом, который есть здоровье. Для тех людей, кто видит в прощении жест слабости: знайте, на самом деле оно является жестом мудрости и любви к себе. В этой книге слово «прощение» используется в отношении самого себя, то есть речь идет о прощении себя; когда же говорится о прощении других, то употребляется слово «примирение». Простить и примириться возможно только при безусловном ПРИЯТИИ себя и другого, поскольку прощение необходимо только тогда, когда есть обвинение и неприятие себя или другого.

Прощение и примирение необходимы всякий раз, когда мы переживаем ЭМОЦИИ. Первым этапом является метод ЗЕРКАЛА. Ты должен понять, что другой человек обвиняет тебя в том же, в чем ты обвиняешь его. После этого ты сможешь перейти к этапу примирения. Когда ты хорошо почувствуешь то, что переживаешь, когда примешь и почувствуешь, что в вашей трудной ситуации этот человек переживает такие же СТРАХИ, как и ты, и страдает от такой же, как и у тебя, душевной ТРАВМЫ, — тогда ты будешь готов к примирению с ним. Ты даже сможешь переживать СОСТРАДАНИЕ. Ставя себя на его место, ты сможешь понять, несмотря на собственное страдание, что и он сильно превысил свои пределы и тоже страдает.

Однако настоящее прощение приходит на следующем этапе — этапе прощения себя. Многие люди думают, что, если они примирились с противником, значит, все улажено. Это не так. Каким образом это можно проверить? Когда повторяется подобная ситуация с этим же или другим человеком и всплывают все те же эмоции и страхи — это знак, что прощение себя не завершено.

Важнейший этап — прощение себя — может состояться только тогда, когда ты не будешь ни судить, ни обвинять себя, но примешь себя в том, что причинял страдание другому. Более того, ты должен дать себе право на те обвинения, злость, критику, возможно даже клевету, которые ты позволял себе по отношению к этому человеку, и признать при этом, что твоя страдающая часть взяла власть над тобой. Это и есть настоящее прощение себя: позволить себе быть человеком. Позволить другому быть человеком — необходимый элемент примирения.

Простить себя бывает трудно; причиной является глубокая душевная травма, пережитая в раннем детстве. Она всегда обусловлена верованием, которое было порождено чувством отвергнутого, покинутого, несправедливо обиженного. Когда ты прощаешь себя, ты освобождаешься; без прощения ты навсегда остаешься узником своих травм. Отказаться простить себя — значит ограничить себя.

Кроме того, очень желательно встретиться с этим человеком и наедине рассказать ему, что ты пережил с ним, а также узнать, в чем он обвинял тебя. Когда ты поделишься с ним своими страхами и той травмой, которую он разбередил, это поможет ему открыть собственные чувства, страхи и травмы. Эта встреча должна проводиться без ожиданий. Ее первой целью должна быть проверка — действительно ли примирение и прощение состоялись. Если нет, то ты будешь



опасаться встречи, будешь бояться реакции этого человека, а это говорит о том, что ты еще злишься на него, а еще более вероятно — злишься на себя. Кроме того, встреча никоим образом не должна строиться на желании, чтобы он тебя

нгимвли-ния (закон)

простил или попросил прощения у тебя. Простить тебя может только твой БОГ ВНУТРЕННИЙ — то есть ты сам. Никто не может простить другого человека.

Ты можешь быть уверенным, что простил себя, только когда в тебе не останется никаких следов злости. Если ты замечаешь, что временами в твоей душе поднимается волна агрессии или гнева, значит, твоя работа не завершена. Для проверки визуализируй образ того человека; при этом не должно быть никакого чувства угрозы или горечи, ты сохраняешь полный внутренний мир. Кроме того, важно помнить, что злишься не ты — ведь твоя сущность совершенна, — а та часть тебя, которая страдает. И тебе следует поговорить с этой страдающей частью.

В этой работе может быть еще один, дополнительный этап, который поможет осуществить более глубокое прощение: установи связь со своим родителем того же пола, что и человек, с которым ты переживаешь примирение. Знай, что то, в чем ты обвинял своего противника, и твоя травма, — все это лишь некое повторение инцидента, пережитого тобой в детстве с этим родителем. Конечно, детали и обстоятельства могли быть совершенно иными, но обвинение и травма остались теми же. Чтобы оборвать эту связь с родителем и стать наконец самим собой, ты должен принять, что он, родитель, или тот, кто заменял его, сделал лучшее, на что был способен при его знаниях и представлениях. Он любил тебя, как умел. Он не мог дать тебе больше, потому что знал только такую форму любви.

Если ты не прощаешь себя и это не связано ни с кем другим, истинное приятие остается важнейшим шагом к прощению себя. Прощение позволяет избавиться от горечи и злости и обрести счастье, здоровье и внутренний мир. Поскольку энергия прощения обладает исключительной целительной силой для души и тела, становится очевидной важность осознания своей ЗЛОБЫ.

### ПРОЯВЛЕНИЯ (ЗАКОН)

Проявление — действие или процесс, в ходе которого нечто появляется, выражается, становится очевидным, воспринимается.

Человек может проявить свою волю, желание. Поскольку мы пребываем на Земле для того, чтобы пережить бытие БОГА в материи и таким путем через всевозможные опыты узнать нашу божественную сущность, мы, благодаря нашей великой творческой силе, имеем возможность проявить наши самые большие желания.

Таким образом, способность проявления помогает нам осознать наше божественное МОГУЩЕСТВО. Кроме того, она помогает различать все иные формы жизни на планете. Только человек обладает такой способностью. Для того чтобы применить закон проявления, мы должны использовать наши три тела — ментальное, эмоциональное и физическое.

Вот три этапа проявления твоих желаний в физическом мире в соответствии с законом проявления.

### ПСИХИЧЕСКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

273

1. Ты используешь свое **ментальное тело** — думаешь о том, чего хочешь, и отчетливо визуализируешь результат, как будто он уже достигнут. Ты думаешь о средствах, которые, на твой взгляд, будут наилучшим образом способствовать достижению результата. Планировать, организовывать усилия, анализировать возможные последствия проявления твоего желания — таковы дополнительные функции твоего ментального тела.

2. Далее, ты пользуешься **эмоциональным телом** для внутреннего наблюдения — как ты чувствуешь себя, глядя на результат. Если самочувствие хорошее и ты готов принять возможные последствия, то тебе не остается ничего другого, кроме как перейти к следующему этапу — физическому телу.

3. Наконец, ты используешь свое **физическое тело**, чтобы перейти к действию в соответствии с твоим ментальным планированием. Ты не должен беспокоиться по поводу того, хорошо ли поступаешь. Какими бы ни были предпринятые тобой действия, они будут способствовать достижению твоей ЦЕЛИ в той мере, в какой их мотивацией было осуществление твоих желаний. Закон проявления так же нерушим, как и другие великие законы. Он действует без сбоев, если только ему не мешает ВЕРОВАНИЕ более сильное, чем проявляемое желание. Всякое проявление следует из нашего намерения, и, если ты не можешь проявить то, чего хочешь, это означает, что

тебе необходимо осознать в глубине себя какие-то СТРАХИ, оказавшиеся более сильными, чем твои ЖЕЛАНИЯ.

Более того, этот закон действует и в том случае, когда твое желание не соответствует ПОТРЕБНОСТИ твоей сущности. Поэтому, если ты хочешь использовать закон разумно, убедись, что желаемое помогает тебе БЫТЬ тем, что ты ощущаешь как благо. С другой стороны, весьма целесообразно ОТПУСТИТЬ результат, чувствуя в глубине души, что благотворным будет любой исход этого проявления. Ты можешь также повторять: «Или это, или что-то еще более приятное проявляется в моей жизни к максимальному благу всех, кого это касается». Такое мысленное утверждение позволяет привести в надлежащее состояние твое ментальное тело, связывая твои мысли с твоей божественной, духовной частью, которая всецело доверяет ВСЕЛЕННОЙ.

### **ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ**

см. РИГИДНОСТЬ

### **ПСИХИЧЕСКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ**

Это понятие относится к области духа, мышления. Обычно оно используется для обозначения контакта с астралом, миром развоплощенных.

Психически чувствительная личность легко улавливает то, что происходит в астральном мире (эмоциональный и ментальный планы), который называют также миром мыслей и желаний. Обладая способностью читать мысли, такая личность принимает заодно и близкие ей эмоции и страхи других людей. Почувствовать эмоции другого человека означает фактически включиться в его проблемы. Психически чувствительные личности обычно и

274

### **ПСИХИЧЕСКИЙ ДАР**

бывают ФУЗИОННЫМИ. Они испытывают от этого удовольствие и даже считают своим долгом заниматься счастьем других людей, играя роль посредников. Их поэтому называют еще МЕДИУМАМИ. Когда такой человек почувствует несчастье другого, он и сам становится несчастным и страстно желает сделать того, другого, счастливым, а это уже исключает возможность *состояния наблюдателя*.

Если ты часто оказываешься в подобных ситуациях, значит, тебе нужно научиться мысленно закрывать двери перед проблемами других. Насколько это важно, тебе подсказывает твое тело, особенно когда ты испытываешь ТРЕВОГУ. А делать это можно так: визуализируй закрытые мощные бетонные двери на уровне своего солнечного сплетения и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Когда уравнишь себя таким способом, тебе легче будет НАБЛЮДАТЬ другого и оставаться объективным относительно его трудностей. Психически чувствительная личность обладает свойствами, необходимыми для ясновидения; главное здесь — ее исключительная чувствительность, управлять которой еще нужно научиться. Чтобы лучше понять различия, прочитай статью ЯСНОВИДЕНИЕ. Однако, прежде чем заниматься трансформацией психической чувствительности в ясновидение, необходимо хорошо усвоить понятие ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

Что касается психических талантов, то нет смысла пытаться развивать их с помощью внешних средств — например, учиться видеть ауру, читать в хрустальном шаре, овладевать автоматическим письмом или искусством медиума; все эти дисциплины на самом деле не могут помочь развитию нашей сущности. Совершенствование и использование психических даров предрасполагает, главным образом, к развитию собственного ЭГО. Более разумно развивать внутренний потенциал, укрепляя связь со своей божественной частью. При этом многие экстрасенсорные свойства, в том числе ясновидение, будут развиваться сами по себе. Они окажутся намного мощнее и благотворнее, когда нам придется кому-то помогать, чем знания, приобретенные посредством интеллектуальных усилий.

К сожалению, большей частью люди убеждены, что личности, одаренные психическими особенностями, более духовны, чем «обычные» смертные. Психические особенности относятся к миру АСТРАЛЬНОМУ, тогда как духовность принадлежит ДУХОВНОМУ миру. Психическая чувствительность не имеет ничего общего с ДУХОВНОСТЬЮ.

### **ПСИХИЧЕСКИЙ ААР**

см. ПСИХИЧЕСКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

### **РАБОТА (ИМЕТЬ РАБОТУ)**

Слово «работа» имеет множество определений; вот некоторые из них: деятельность, направленная на производство и созидание; усилие, которое необходимо приложить, чтобы что-то сделать; регулярная оплачиваемая практика профессиональной деятельности; действия, целью которых

является заработок на жизнь.

Для многих людей работа — это обычно трудоемкая деятельность, необходимая для поддержания своего существования. Это подтверждают всем знакомые фразы такого типа: *«Нужно хорошо работать, тогда и жить хорошо будешь»*, *«Я должен работать, чтобы дер-*

**РАБОТА** (иметь работу)

275

*жаться на ногах»*, *«Если хочешь покупать все, что тебе нравится, то работай как следует»*. По этим высказываниям создается впечатление, что работа — это некая форма компенсации и, кроме того, что это что-то упорное, тяжелое и неприятное.

И все же многие люди, в том числе обеспеченные и даже очень богатые, испытывают потребность в работе, причем интерес к заработку не обязательно стоит у них на первом месте. Речь идет о личностях, у которых есть настоящая страсть к тому, что они делают, и признательность тому, что они узнают в процессе работы. А работают они с огромным увлечением, потому что именно в работе — интуитивно — получают из своих неисчерпаемых внутренних ресурсов энергию и познания, необходимые для дальнейшего развития. Все это приносит им жизненную силу, личное удовлетворение и настоящее счастье. Эти люди знают, что работа является фундаментальной потребностью человека, так как она дает ему возможность открыть себя и превзойти себя, достичь такого прогресса в своем развитии, какой без работы был бы невозможен.

До сих пор люди отождествлялись с тем, что они делали. Они называли себя врачами, механиками, земледельцами, счетоводами, учителями и т. д. и, как правило, трудились в избранной области до конца дней. С приходом ЭРЫ ВОДОЛЕЯ — а она несет с собой множество перемен и крутых виражей во всех сферах, — нам надлежит существенно поменять и наши представления о работе. Сейчас мы уже отдаем себе отчет в том, что людей, всю жизнь выполняющих одну и ту же работу, становится все меньше: это редкие личности с врожденным призванием к какой-то особой деятельности или же те, для кого избранная ими работа оказалась неиссякаемым источником творчества и личного совершенствования.

Таким образом, вполне естественно и нормально, что человеку нередко хочется поменять свою профессию или должность. Такая перемена, однако, будет к лучшему лишь при том условии, что она мотивирована любовью к себе, а не страхом перед кем-то или чем-то на прежней работе. В наши дни, располагая массой новых средств и возможностей роста, мы становимся знатоками во многих областях, и это побуждает нас к новым и новым опытам.

**Всякая работа, какого бы характера она ни была (ручная, интеллектуальная, физическая, художественная, научная, общественная и др.), должна быть мотивирована нашим стремлением обогатить свою сущность.** Это и есть самая лучшая стратегия, которая открывает нам доступ к работе, соответствующей нашему потенциалу, нашим талантам, нашей индивидуальности.

Если ты оказался среди тех, кто не имеет работы и хочет найти ее, знай, что работа есть и всегда будет для тех, кто хочет полноценно реализовать себя. И первая твоя работа заключается в том, чтобы найти себе работу. Каждый день с самого утра одевайся и выходи из дому так, как если бы у тебя была постоянная работа. Задача твоя проста: обходи одно за другим все учреждения и предприятия и говори: *«Я хочу получить работу»*. Заполняй все предложенные тебе анкеты. И больше ничего не нужно делать. **ОТПУСТИ СИТУАЦИЮ** и положиись на свое внутреннее **МОГУЩЕСТВО** — оно точно знает все, что тебе нужно.

276

**РАБОТА** (любить свою работу)

Важно понимать, что те, кто не захочет с тобой разговаривать или принять твою кандидатуру, вовсе не отвергают тебя, а выражают собственные потребности. Продолжай свои попытки, пока кто-то не предложит тебе работу. Возможно, это предложение будет для тебя неожиданным или неподходящим. Знай, что этот опыт необходим для исполнения твоего божественного плана. Поэтому ты должен принимать происходящее: тебя ведет твоя внутренняя божественность.

Ты можешь также просить у Вселенной работу, которая даст тебе счастье и удовлетворение, выполняя которую ты расцветешь и сможешь приносить пользу обществу. Практикуй мысленные утверждения, например: *«Я нашел для себя идеальную работу, в которой я расцвету как сущность»*. И главное, перестань беспокоиться, потому что твой **БОГ ВНУТРЕННИЙ** отлично знает, что для тебя благотворно, и направляет тебя именно к тому, в чем ты поистине нуждаешься. Важно, чтобы ты согласился направить энергию на перспективные, выигрышные действия и настроения и доверился жизни.

Вполне возможно, что в результате таких действий ты обнаружишь несколько возможностей и очутишься перед выбором. Однако, что бы ты ни выбрал, ты никогда не ошибешься. Ты всего лишь переживешь новый опыт, который обогатит тебя и откроет дорогу к новым опытам. Если ты дашь себе время проверить свои истинные ПОТРЕБНОСТИ, это может облегчить твой выбор.

^

Если же ты ходишь в поисках работы или пытаешься открыть свою фирму и ничего у тебя не получается, задай себе такие вопросы: «Уверен ли я, что хочу сейчас это делать? Какова моя подлинная мотивация? Что я хочу узнать о себе в этом опыте?» Напомни себе, что ты не должен работать ради заработка, что твоя истинная цель — личностный рост, развитие творческих способностей, раскрытие своего потенциала и возможность постоянно превосходить самого себя. И тогда деньги станут урожаем, вознаграждением за твои усилия.

### **РАБОТА (ЛЮБИТЬ СВОЮ РАБОТУ)**

Не любят свою работу обычно те, кто работает только ради зарплаты и социальных льгот, те, кто волей-неволей унаследовал родительскую профессию и хранит ей семейную верность (яркий пример — семьи медиков), или те, у кого с работой связаны какие-то трудности. Если ты оказался в одной из этих категорий, тебе совершенно необходимо научиться управляться со своими ТРУДНОСТЯМИ, помня, что ты притягиваешь их к себе для того, чтобы лучше узнать себя и повысить свой уровень сознания. Если ты практикуешь ремесло, которое было тебе навязано, значит, пришло твое время УТВЕРДИТЬСЯ. Каковы твои настоящие интересы, таланты, предпочтения? И еще — задай себе вопрос: «Если бы меня не интересовали деньги, какого рода работа заставляла бы меня вскакивать с кровати каждое утро?»

К сожалению, многие не знают или не верят, что можно делать ту работу, которая им нравится, то есть зарабатывать на жизнь, используя свои врожденные ТАЛАНТЫ. Рассмотрим, например, человека, для которого реставрация старой мебели — любимое хобби. Он получает большое удовольствие от того, что возвращает старым вещам жизнь и красоту. Он занимается этим ради удовольствия — собственного и своих друзей. Ему и в

РАБОТА (любить свою работу)

277

голову не приходит зарабатывать на этом: разве можно брать у людей деньги за работу, которая приносит такую радость и совсем не тяжела? Такому человеку необходимо заняться своей ТРАВМОЙ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ, чтобы научиться работать с хорошим настроением, а не заниматься делом, которое ему не подходит.

Любить свою работу очень важно, будь это прибыльное дело или скромная служба. В противном случае все валится из рук и рабочий день тянется долго. Человек чувствует себя все более подавленным. Для того чтобы любить свою профессию, необходимо напоминать себе, что ты всегда работаешь для себя и что всегда существует то, что стоит поискать. Целесообразно регулярно проводить ИНТРОСПЕКЦИЮ, спрашивая себя, кем эта работа позволяет тебе БЫТЬ. Твою внутреннюю установку можно трансформировать таким образом, чтобы ты больше любил то, что делаешь.

Человек веселого, непоседливого нрава может принять решение: стану я заводилой, лучом света, душой компании! Таких людей коллектив охотно принимает, атмосфера становится менее натянутой и более веселой. А почему не принять решение практиковать терпеливость, снисходительность, приятие? Все, что встречается на нашем пути, может служить подъему нашего сознания до уровня сущности, если мы умеем найти в этом потребность и интерес. Как следствие, трудности мельчают, уступая место решениям.

Может случиться, что однажды ты окажешься в ситуации, когда тебе уже опостылела твоя работа и, главное, в глубине души ты знаешь, что готов к новым опытам, — но ни о каких переменах пока не может быть и речи. В ожидании новых возможностей попробуй найти хотя бы один интересный и приятный аспект в привычной работе — и ты почувствуешь себя более счастливым. Ищи положительные, конструктивные, творческие возможности, которые дают тебе энергию. В наших внутренних установках, в нашем поведении и в отношении к своей работе всегда есть что-то такое, что можно трансформировать или улучшить.

Интересный способ повышения интереса к собственной работе — вообразить себя собственным начальником. Когда человек работает на себя, он с большим интересом и удовлетворением добивается усовершенствования и успеха своего предприятия; это приводит в движение несравнимо более значительную энергию, чем рутинная работа ради зарплаты. Во всяком случае, человек всегда выигрывает, когда берется за работу с усердием и старается сделать ее как можно

лучше: такое отношение к делу порождает новые идеи и новые перспективы, в том числе и переход на новую работу, более соответствующую его потребностям.

Итак, помни: если ты оставляешь работу для того, чтобы спастись от проблематичной ситуации, последняя таким способом не уладится. Ты рискуешь через какое-то время очутиться в точно такой же ситуации, пусть даже в других обстоятельствах. Вместе с тем, если работать дальше в этой ситуации становится выше твоих пределов, поскольку ты достаточно долго ждал ее разрешения и хорошо сознаешь это, тогда перемена работы может оказаться разумным, хотя и временным, решением. Таким образом ты считаешься со своими пределами, сознавая, что, когда тебе придется в следующий раз столкнуться с подобной проблемой, ты уже будешь в состоянии с ней справиться.

278

## РАВНОВЕСИЕ

**Прежде чем браться за любые перемены в нашей жизни, важно крепко стоять там, где мы пока находимся. Как этого добиться? Следуя этапам ПРИЯТИЯ. После приятия сами собой произойдут все благотворные трансформации и перемены.**

Работа представляет самую большую сознательную деятельность в течение дня; поэтому чрезвычайно важно научиться любить ее и захотеть улучшить себя. Научиться любить свою работу, получать от нее удовольствие и развиваться через нее — превосходное средство, облегчающее перемену работы (если уж мы чувствуем такую потребность). Такая перемена должна быть мотивирована интересом к новым испытаниям, потребностью в новой реализации своего потенциала. Пребывание в рабочей обстановке, среди людей, является источником огромного удовлетворения на многих уровнях. Известно также, что люди, испытывающие удовольствие от работы, более открыты всему тому, что приносит им изобилие и счастье.

## РАВНОВЕСИЕ

см. ГАРМОНИЯ

## РАВНОДУШИЕ

см. БЕЗЗАБОТНОСТЬ Ч

## РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Радость — это волнующее, захватывающее чувство счастья и полноты. Радость жизни — это состояние бытия, внутреннее состояние человеческой сущности; быть радостным означает любить жизнь, стремиться к чему-то, торопиться в новое путешествие. Радость жизни — очень важный элемент бытия, огонь, пополняющий запасы энергии, без которых мы теряем интерес к достижению цели.

Не следует путать радость жизни с УДОВОЛЬСТВИЕМ. Противоположностью радости жизни является печаль, скука; антоним удовольствия — страдание, боль. Можно сохранять радость жизни, даже когда происходит нечто неприятное, болезненное. Каким образом? Концентрируясь на хорошей стороне событий и, главное, продолжая наблюдать все хорошее, что вообще происходит в жизни, несмотря на всевозможные ПРЕПЯТСТВИЯ — естественные элементы жизни каждого человека. Люди, потерявшие контакт с радостью жизни, обычно подавляют в себе РЕБЕНКА ВНУТРЕННЕГО. Знай, что никогда не бывает поздно восстановить энергию, необходимую для хорошего самочувствия и уверенности. Радость жизни обретается также через познание себя, своих ПОТРЕБНОСТЕЙ и своего СМЫСЛА БЫТИЯ.

Каким же образом раздуть это пламя — счастье жить — и получать больше радости от повседневной жизни? Для начала прими и оцени каждый новый день: ведь он начинается словно драгоценный дар, который ты получаешь бесплатно. Цени все, что видишь, даже то, что кажется тебе слишком простым. Находи все хорошее и красивое в жизни. Создавай новые ЦЕЛИ. Заводи новых друзей. Окружай себя людьми, которые излучают энтузиазм, радость жизни, и расспрашивай, как это у них получается. Как можно чаще делай то, что

## РАЗВИТИЕ, ЭВОЛЮЦИЯ

279

тебе нравится, и больше люби то, что делаешь, — особенно определенные ОБЯЗАТЕЛЬСТВА. Кроме того, в любом виде деятельности и в любой ситуации важно не ДРАМАТИЗИРОВАТЬ, поскольку это разрушает и радость жизни, и желание улучшить себя.

Всем нам хотелось бы вернуть себе ту радость жизни, которую мы испытывали в детстве. Ребенок — существо радостное от природы, спонтанное, воодушевленное; оно любит весь мир — без различия, без дискриминации, без суждения. Вот и бывай почаще с детьми и изучай их радость жизни: это самые лучшие учителя по предмету, который называется «Как жить в НАСТОЯЩЕМ»

МГНОВЕНИИ». Они совершенно не беспокоятся о будущем, потому что у них есть ДОВЕРИЕ ко всему, что их окружает. Когда ты находишься в своей радости жизни, то узнаёшь об этом по внутреннему чувству радости за счастье других людей, за их успехи и победы. Радость — это антипод РЕВНОСТИ и ЗАВИСТИ.

### **РАЗВИТИЕ, ЭВОЛЮЦИЯ**

Постепенное и непрерывное преобразование.

Развивается все живое, все царства без исключения —растительное, минеральное, животное и, конечно, человеческое. Все должно развиваться гармонично, в соответствии с планами Вселенной и ЗАКОНАМИ, действующими в пределах каждого живого вида. Нужно признать, что в последние годы все развивается намного быстрее, чем ранее. На *материальном* уровне, например, появление новых технологий на нашем континенте вынуждает нас подтянуться и не отставать, если мы желаем пользоваться окружающими нас средствами и службами. В отдельные моменты мы ощущаем жизнь как ускорение.

На уровне *бытия* наступление ЭРЫ ВОДОЛЕЯ представляет кардинальный поворот в истории рода человеческого. Мы, можно сказать, обязаны перейти к более быстрому развитию, поскольку хотим когда-нибудь вернуться к нашему *подлинному бытию*, к нашей совершенной СУЩНОСТИ. С другой стороны, ритм этого развития у каждого человека свой, соответствующий его ПЛАНУ ЖИЗНИ, и ни один из нас не должен сравнивать себя с другими. Эволюцию можно сравнить с чтением: когда мы только приступаем к книге, она вся уже написана, но для нас сюжет раскрывается с той скоростью, с какой мы читаем.

Тот, кто отказывается развиваться, похож на упряма, который не желает расти и носит одно и то же платье, из которого уже вырос и которое доставляет ему одни неудобства. Этот человек СОПРОТИВЛЯЕТСЯ всему новому. Между тем физический дискомфорт становится невыносимым, и платье приходится все-таки менять. То же происходит и с эволюцией души. Мы уже не можем выбирать, развиваться нам или не развиваться, потому что это призыв нашего БОГА ВНУТРЕННЕГО, силы, которая живет в каждом из нас. Сегодня у нас есть возможность развиваться гораздо быстрее благодаря множеству средств, способствующих осознанию.

Фактически, у тебя есть выбор: развиваться с той же скоростью, что и человечество в целом, или делать это гораздо быстрее. Каждый человек и каждая ситуация существуют для того, чтобы "то-то дать тебе. Они позволяют тебе развиваться в соответствии с уровнем твоего СОЗНАНИЯ, то есть дают возможность различать. Видно, что человек развивается, когда он понимает и признаёт, что какая-то часть созданного им для себя в течение жизни

280

### **РАЗВОД**

уже не приносит ему пользы, и когда он принимает решение перейти к чему-то иному, более РАЗУМНОМУ для него. Великое преимущество развития —удовольствие открывать большой потенциал, таящийся в каждом из нас, и счастье беспрерывно переживать новые опыты. Сегодня нам легко констатировать эволюцию человека за последнюю сотню лет, как и все то, что она дала нам пережить.

В новом тысячелетии, учитывая всеобщее ускорение, человек, который не захочет развиваться духовно, будет сталкиваться со все возрастающими трудностями. Представь себе разницу — подниматься по каменным ступенькам или на эскалаторе; такая же разница существует между прошлым и современностью. Кто не желает ступить на эскалатор, лишает себя многих замечательных возможностей. Будь же более открыт и пользуйся всеми предлагаемыми тебе средствами для эволюции.

### **РАЗВОА**

см. СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА

### **РАЗДВАИВАТЬСЯ**

Расщепляться, делиться надвое.

Такой опыт можно пережить во время полного расслабления, когда ТЕЛО АСТРАЛЬНОЕ отделяется от физического тела и отправляется в АСТРАЛЬНЫЙ мир —в так называемый астральный выход, или астральное путешествие. Все мы переживали подобный опыт во время сна. С другой стороны, на нашей планете есть мастера, способные раздваиваться сознательно и присутствовать одновременно в двух разных местах.

Это явление не следует путать с известным психическим нарушением, которое называют *раздвоением личности*. Последнее представляет собой сосуществование в человеке двух типов поведения —одного сознательного, хорошо адаптированного социально, и другого (или

нескольких других) совершенно иного характера, с подсознательной мотивацией. Первая личность не помнит, что делает, говорит, чувствует или думает другая. Обычно такое состояние возникает у людей, которые много страдали или пережили в детстве серьезные душевные травмы, нанесенные им другими людьми. Создание для себя другой личности становится для них средством спасения от тяжелых переживаний.

### **РАЗДРАЖЕНИЕ**

см. **НЕРВОЗНОСТЬ**

### **РАЗЛИЧЕНИЕ**

Способность ума судить ясно и здраво и хорошо различать жизненные явления. Человек, обладающий способностью различения, умеет делать ясный и четкий выбор, исходя из того, что он думает, чувствует или считает предпочтительным для себя или других в данный момент. Здоровый рассудок предохраняет его от эмоций и замешательства.

### **РАЗРЯДИТЬСЯ**

281

Быть **СОБРАННЫМ** и жить в своем **НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ** — лучшие способы развития способности к различению, потому что при этом мы остаемся в прямом контакте с нашими реальными потребностями. Благодаря этому нам намного легче решать свои проблемы и помогать другим. Хорошему различению способствует также обращение к своей **ИНТУИЦИИ**.

### **РАЗОЧАРОВАНИЕ**

Состояние неудовлетворенного человека, обманутого в своих надеждах и стремлениях, потерпевшего неудачу, раздосадованного. Испытывать иногда разочарование — нормальное человеческое чувство. Источником разочарований являются **наши ОЖИДАНИЯ** — относительно самих себя или других людей. Как правило, разочарование в себе происходит в результате чрезмерных требований к себе: человек слишком многого от себя ожидает. Заметим, что от разочарования до **ЧУВСТВА ВИНЫ** — один шаг.

Разочарование в других обычно наступает в тех случаях, когда мы предварительно не позаботились о четких **СОГЛАШЕНИЯХ** и **ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ**. Переживать разочарование особенно трудно, если точная и ясная договоренность была достигнута, но не была выполнена или соблюдена. В этом случае разочарование — вполне нормальная человеческая реакция. Но если подобное происходит слишком часто, значит, пришло время произвести **ИНТРОСПЕКЦИЮ** и выяснить, почему ты притягиваешь к себе такого рода ситуации. Замечательным средством анализа является принцип **ЗЕРКАЛА**. Каждый случай разочарования напоминает тебе о необходимости более четкого различения или содержит в себе послание: ты должен стать более гибким и снисходительным к себе и людям.

### **РАЗРЫВ**

см. **СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (разрыв/развод)**

### **РАЗРОДИТЬСЯ**

Освободиться от ограничений, от различных напряжений; дать выход своим инстинктам, своей агрессивности; «избавиться от лишнего» — гнева, агрессивности или даже энтузиазма.

Разрядиться и выпустить излишек энергии можно посредством игры, спорта, упражнений и просто воплей — в общем, чего угодно, что снимает напряжение. Такая разрядка спасительна и благотворна, поскольку позволяет вернуть равновесие нашему физическому, эмоциональному и ментальному телу, не прибегая к действиям предосудительным, вроде драки или дебоша, о которых потом приходится сожалеть.

У людей, которые слишком сдерживают и контролируют себя, разрядка происходит в форме потери **КОНТРОЛЯ** над своими словами или действиями. Идеальный случай — ■ жить в своем настоящем, **ОБЩАТЬСЯ** и не подавлять себя, а выражать по мере потребности. Разрядкой может быть также возможность рассказать о своих проблемах — человеку причастному или даже постороннему. Такая разрядка может быть благотворной лишь при условии, что она происходит в процессе поиска решения и не сопровождается обви-

### **ГАЛУМ**

нениями. В противном случае это совершенно бесполезная трата энергии; мало того что таким способом существующая проблема только усиливается, такой человек своим поведением отталкивает от себя других.

### **РАЗУМ**

Словари определяют разум как способность легко познавать, понимать, приспосабливаться. Другое название — «высшая ментальность»; это та часть нас, которая подключена

непосредственно к Божественному Источнику, к тому, что для нас — благо.

Разум всегда проявляется в настоящее мгновение. Другими словами, он представляет собой способность знать, что мы должны сделать или сказать в нужный момент, когда в этом возникает необходимость. Разумный человек — это обычно спонтанная натура; он доверяет себе, доверяет своему БОГУ ВНУТРЕННЕМУ, своей ИНТУИЦИИ. Он умеет синтезировать и пользоваться своей способностью различения, чтобы действовать наилучшим для себя образом. Он знает, что все, чем он обладает, что думает и что делает, окажется разумным, если будет ПОЛЕЗНЫМ. И он всегда предвидит, что будет потом, помнит о ЗАКОНЕ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ.

Примечательное наблюдение: НОВЫЕ дети используют преимущественно свой разум, а не интеллект. Они отказываются включать интеллект, то есть изучать что-то, если это неразумно, не полезно для них. Они действуют не разумом в тех случаях, когда оказываются в состоянии реакции против неразумных взрослых, слишком часто руководимых своими ЭГО.

Рассмотрим, например, питание. Человек «интеллектуэнтный» (руководствующийся указаниями интеллекта) принимает пищу три раза в день, как был приучен с детства. Человек же «интеллигентный» (руководствующийся разумом) ест только тогда, когда в этом нуждается его тело. Разумом одарены все человеческие существа, но, увы, большинство отдают пальму первенства интеллекту.

Разум развивается с сознанием, а сознание развивается с ОПЫТОМ. Кроме того, разумный человек не испытывает ЧУВСТВА ВИНЫ. Он понимает, что если какие-то его действия повлекли за собой неприятные последствия, значит, они не были ни разумными, ни полезными для него. И ему будет интересно в следующий раз пережить иной опыт. Таким образом, чем больше ты используешь свой разум для управления собственной жизнью, тем меньше чувствуешь себя виновным, но зато тем больше обретаешь ОТВЕТСТВЕННОСТИ и ГАРМОНИИ. И вот тебе маленькое правило: разум расцветает, когда человек прекращает свои упорные попытки все понять интеллектом.

**РАЙ**

см. НЕБЕСА

## **РАССЛАБЛЕНИЕ**

Уменьшение интеллектуальной, моральной, нервной напряженности; покой, релаксация.

В нашем мире стресс вездесущ, поэтому для надежного управления собственной жизнью совершенно необходимо выработать привычку к регулярному расслаблению. Техника релаксации требует умения расслаблять все части тела, снимать с них напряжение. После этого намного легче расслабиться психологически. Вот самая простая техника для тех, кто может позволить себе паузы для расслабления.

Выбери спокойное место, где ты будешь чувствовать себя комфортно. Сделай три глубоких вдоха, прикасаясь к свету в своем сердце. Медленно сосчитай обратный ряд чисел от двенадцати до единицы, подчеркивая каждую цифру и стараясь выбросить из головы все беспокойные мысли. Попроси каждую часть тела —и позволь ей —не напрягаться, расслабиться. Для этого ты можешь медленно визуализировать их одну за другой, наблюдать их релаксацию.

Когда ты расслаблен, ничто не мешает тебе визуализировать, или создать МЫСЛЕННУЮ ПРОЕКЦИЮ, которая поможет осуществить твоё желание. Например, визуализируй один из твоих проектов, или даже давнюю мечту, и почувствуй всеми фибрами тела счастье, которое несет эта проявленная мечта. Большую энергию содержит в себе также мысль о людях, которых ты любишь: визуализируй их счастливыми, в мире, полюбуйся их светом и пожелай им всех мыслимых радостей. А теперь увеличивай этот круг любви, пока он не охватит все человечество и сам ты не будешь окутан его светом.

Кроме благотворного влияния релаксации на твоё состояние, эти минуты открывают возможность войти в контакт с собой и «подкрепить» себя, наполнить тело энергией. Всякая форма расслабления помогает собраться и быть в своем НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ. Как следствие, это позволяет черпать из собственных ресурсов энергию и даже помощь, в которой ты нуждаешься, чтобы лучше реализовать себя. Существует много книг и исследований по расслаблению и релаксации. Я рекомендую познакомиться с ними и выбрать для себя то, что наилучшим образом тебе подойдет. Можно заниматься релаксацией под руководством опытного наставника. Это поможет быстрее научиться расслаблению и визуализации. О различии между расслаблением и медитацией ты можешь узнать из статьи МЕДИТАЦИЯ.

## **РАССТРОЕННЫЙ**

см. ЗЕРКАЛО



**РЕАКЦИЯ**  
**см. СОПРОТИВЛЕНИЕ**  
**РЕАЛЬНОСТЬ**  
**см. ИДЕАЛ**  
**ZS4**

**РЕБЕНОК/ДЕТСТВО**  
**РЕБЕНОК/ЛЕТСТВО**

Детство соответствует периоду жизни до подросткового возраста, то есть от момента рождения до 13 лет.

С точки зрения эволюции *сущности*, ребенок — это ДУША, снова воплотившаяся на планете Земля и вошедшая в новое материальное тело, чтобы достичь ПРИЯТИЯ определенных видов опыта. Поскольку в активе души уже много жизней, она еще до рождения знает, зачем возвращается на эту планету.

**Посредством вибраций душа ребенка выбирает себе родителей и окружение еще до своего рождения, чтобы научиться всему, что ей необходимо для совершенствования в этой жизни.**

Проследим эволюцию ребенка начиная с момента рождения. Вначале новорожденный являет собой полную невинность. Единственное его желание — жить в радости, любви и счастье. Жизнь младенца совершенно интуитивна, естественна и спонтанна. Он ест только когда голоден, спит, когда ему хочется и выражает свое состояние различными средствами. Увы, очень скоро приходит время, когда взрослые считают необходимым взяться за его воспитание. И тогда ребенок постепенно обучается выражать и утверждать себя теми средствами, которые ему предлагаются и дозволяются.

Родители и воспитатели под диктовку собственной системы верований начинают вбивать ему в голову, что он поступает неправильно, когда действует вопреки их желаниям. Например, он должен прекратить свои забавы, когда наступает час еды или сна. Родители вынуждают его делать то, что считают целесообразным (есть, одеваться, говорить, слушать, молчать и т. д.), и достигают этого такими средствами, которые нравятся им. Так что отныне ему надлежит безропотно исполнять все, что решают за него родители.

Именно таким образом он устанавливает, что для того, чтобы его любили, он должен следовать всем предостановлениям взрослых; именно на этом пути он постепенно блокирует свою естественную энергию, то есть потребность быть самим собой. Вследствие этого осознания ребенок переживает внутренний бунт, так как чувствует себя уязвленным в своем праве *быть*. Он еще не знает, что выбрал себе родителей и окружение в соответствии с душевными ТРАВМАМИ, которые ему предстоит лечить на уровне души. По мере того как развивается его реакция на родителей, развиваются и его МАСКИ — средства защиты от страданий.

Эту фазу развития, обычно от рождения до семилетнего возраста, ребенок проходит бессознательно. Психологи знают, что все верования, которые спутывают взрослого по рукам и ногам, пробуждаются и приобретаются в период детства до семи лет. И самым трудным для ребенка является тот период, когда он живет наедине со своей болью и своими внутренними дилеммами. Необходимо знать, что в этом возрасте ребенок переживает все опыты гораздо трагичнее, чем мы, взрослые. То, что переживает ребенок, взрослому часто представляется банальным, а для малыша всякая противоречивая ситуация становится драматичной. У него нет СОЗНАНИЯ, необходимого для того, чтобы понять, что все, что с ним происходит, составляет часть ПЛАНА ЖИЗНИ, избранного им еще до рождения.

**РЕБЕНОК ВНУТРЕННИЙ**

285

**Не доверяя ребенку, ты мешаешь ему открыть то, что для него действительно необходимо, к тому же в тот момент, когда он в этом нуждается. Именно поэтому, уже будучи взрослым, человеку так трудно бывает распознать свои истинные потребности.**

Становясь взрослыми, мы забываем эту фазу детства. Вместе с ней мы забываем нашу истинную сущность — быть естественными, спонтанными, слушать свои настоящие потребности и жить в настоящем мгновении. Наблюдая за маленькими детьми, мы можем снова научиться этому. Если мы послушаем их внимательно, мы откроем для себя их великую мудрость, несмотря даже на то, что временами они как бы копируют поведение взрослых.

Принципиальная роль каждого из нас как РОДИТЕЛЯ заключается в том, чтобы помочь детям развиваться в сторону их СУЩНОСТИ, то есть ЛЮБИТЬ их, ценить и направлять. Истинные ценности, которые мы должны им передавать, — САМООЦЕНКА, умение слушать свои

ПОТРЕБНОСТИ, быть НАСТОЯЩИМИ, аутентичными и цельными. Мы должны внушить им истинный духовный смысл ОТВЕТСТВЕННОСТИ и УВАЖЕНИЯ, а также обеспечить их практику, то есть дать каждому право прожить его личный опыт, соответствующий его личным ценностям и потребностям.

### **РЕБЕНОК ВНУТРЕННИЙ**

В этой книге внутренним ребенком называется та часть нашей души, которая имеет давние желания, причем эти ЖЕЛАНИЯ до сих пор не осуществлены.

Этот ребенок заявляет о себе самыми различными способами: он хочет играть, что-то творить, проказничать, он бывает напуган, а бывает и очень смел, он желает самовыражаться, экспериментировать, тратить деньги, ему интересно учиться, все знать, все попробовать, а особенно ему хочется быть спонтанным и открытым. Этот ребенок тоже когда-то в одиночестве пережил глубокие страдания. Память об этих страданиях глубоко скрыта в нем, но ждет случая и права выразить себя.

Если ты не прислушиваешься к своему внутреннему ребенку, то есть подавляешь собственные желания и потребности, это может привести тебя ко всякого рода внутренним конфликтам и заболеваниям. Помни, что этот ребенок неизменно страдает, когда его игнорируют и не любят безусловной любовью. Ты должен позволять говорить внутреннему ребенку и СОСТРАДАТЬ ему такому, какой он есть. Когда ему страшно, необходимо ободрить его и заверить, что на то ты и взрослый, чтобы защищать его. Вот почему так важно гармонизировать между собой все части своей души и добиваться, чтобы все ее ПОТРЕБНОСТИ были удовлетворены. Когда ты чувствуешь, что идет битва между твоей взрослой головой и детским сердцем с его верованиями, ценностями, потребностями и желаниями, незаменимым фундаментом согласия становится ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ.

**rcD-driv^iY ^желание иметь eГО)**

### **РЕБЕНОК (ЖЕЛАНИЕ ИМЕТЬ ЕГО)**

Существует много причин, по которым люди желают иметь ребенка. Вот некоторые из этих причин.

- Возможность дать ребенку то, чего не получил сам.
- Вера в то, что ребенок удержит супруга (страх развода).
- Желание порадовать своих родителей внуком (то есть заслужить их любовь).
- Вера в то, что женщина — не женщина, пока она не стала матерью.
- Вера в то, что нежелание иметь детей противоестественно.
- Бессознательное желание контролировать кого-либо (поскольку постоянно чувствуешь контроль над собой).
- Желание подарить братика или сестричку предыдущему ребенку.
- Желание осуществить свои мечты в детях.

Все эти причины нельзя назвать здоровыми. Их мотив — либо страх, либо реакция на ситуацию, пережитую в детстве. Ребенок, зачатый по такого рода мотивации, неминуемо будет притягивать к себе трудности в будущем. Идеальной мотивацией для того, чтобы произвести на свет ребенка, является желание дать *душе* возможность воплотиться на этой планете и прожить определенный опыт, необходимый для ее духовной эволюции. Кроме того, человек хочет развиваться и как РОДИТЕЛЬ, переживая соответствующий опыт со своим ребенком.

Действительно, каждому родителю надлежит воспользоваться присутствием своих детей, чтобы осознать то, чего он так и не уладил со своими родителями. Один и тот же опыт повторяется из поколения в поколение, и ему не может быть конца, пока вся эта ситуация не будет прожита в истинной любви, то есть в ПРИЯТИИ. В качестве примера можно взять мать семейства, которая критикует и судит собственных родителей за их несправедливость. Можно с уверенностью сказать, что кто-то из ее детей тоже будет критиковать ее и считать несправедливой, как бы отчаянно ни старалась она соблюсти справедливость и сколь бы искренне ни была уверена в том, что это ей удастся. Более того, именно по *этой* причине душа ребенка откликнулась на *эти* вибрации и выбрала себе *эту* мать, чтобы проработать с ней травму несправедливости. Какой прекрасный подарок сделают они друг другу, когда настанет их день — и мать с ребенком смогут поговорить откровенно о своих ТРАВМАХ, не боясь уязвить друг друга! Но это возможно только при условии СОСТРАДАНИЯ друг к другу.

Люди, которые не желают иметь детей, все же притягивают к себе другие личности (часто чужих детей), чтобы пройти с ними процесс осознания. Ребенок — это как бы дополнительное средство, позволяющее родителю лучше понять самого себя. Замечательная возможность осуществить на

практике истинную ЛЮБОВЬ — вот самый лучший подарок, который мы получаем от детей.

## **РЕВНОСТЬ**

Болезненное чувство беспокойства, из которого рождается желание монопольного владения любимым человеком; беспокойство, переходящее в страх, что придется разделить с другим человеком или даже отдать ему некое благо или преимущество.

Мы испытываем ревность в тех случаях, когда считаем, что данная личность или вещь принадлежит нам. Именно СОБСТВЕННОСТЬ порождает ревность, тогда как ЗАВИСТЬ выражается в том, что мы заримся на собственность (в виде живого или неживого объекта) другого человека. Ревность всегда разрушительна, это болезнь эмоционального плана; зависть же может быть конструктивной. Ревность в той или иной степени присуща большинству людей (и даже животных). Она определяется степенью нашей собственнической любви, зависимости и заниженной САМООЦЕНКИ. Чрезмерная ревность может оказаться в высшей степени мучительной как для того, кто ревнует, так и для его спутника/спутницы жизни.

Ревность становится серьезной проблемой и настоящим кошмаром, когда человек начинает следить за каждым словом и жестом того, кого он якобы любит; совместная жизнь превращается в неотвязную слежку, бесконечные упреки и претензии. Это может развиться в настоящую болезнь. Когда ревность становится НАВЯЗЧИВЫМ СОСТОЯНИЕМ, возникает риск насилия. На этой экстремальной стадии человек перестает быть самим собой, поскольку позволяет страхам и тревогам полностью руководить своим поведением. Убийства на почве ревности — нередкий печальный исход таких ситуаций. Поэтому при подобных симптомах совершенно необходимо обращаться за помощью.

Проблема ревности начинается с недостатка ДОВЕРИЯ и серьезного ОБЩЕНИЯ. Человек попадает в такую фазу, когда ему особенно трудно увидеть свои хорошие качества, свою красоту. Он как бы живет в режиме «меня должны любить». Такому человеку нужно восстановить контакт со своей САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬЮ и выйти из состояния сильной ЗАВИСИМОСТИ.

Если ты считаешь себя ревнивцем, первым этапом выхода из этого состояния должно стать ПРИЯТИЕ себя в своей ревности. Для этого нужно признать, что твое страдание отражает ту часть тебя, которая потеряла равновесие и испытывает слепой страх от мысли о возможной потере любимого существа.

Если твоя ревность другого рода — например, кто-то получил должность, на которую ты уверенно рассчитывал, — тогда тебе необходимо осознать, чем ты, в сущности, расстроен: не для того ли возникла эта ситуация, чтобы ты научился выше ценить себя и чтобы твое счастье не зависело от должности? Рассмотрим-ка все то, что в тебе есть хорошего, все лучшие качества твоего сердца — великодушие, способность слушать и оказывать услуги, страстность, воодушевление и т. д. Словом, составь свой БАЛАНС ЖИЗНИ. Когда ты будешь в состоянии просто наблюдать свою ревность, говорить о ней с другими и даже смеяться над ней, это станет знаком, что ты уже на пути к выздоровлению и счастью, что ты приобретаешь все больше уверенности и самоуважения. Ты начинаешь наконец при-

## **риЛЮНАНС**

знавать свою личную духовную ЦЕННОСТЬ. Еще одно отличное средство — регулярная практика постепенного ОТСТРАНЕНИЯ.

## **РЕЗОНАНС**

Эффект отражения, отклика, повторения чего-то в уме или сердце.

Резонанс можно сравнить с эхом или реверберацией внутри нас. Это явление свидетельствует, что между нами есть нечто общее, что в какой-то области мы настроены на одну волну. Резонанс между двумя существами подчиняется ЗАКОНУ ПРИТЯЖЕНИЯ. Когда на нас производит сильное впечатление другой человек, ситуация или событие, это, безусловно, означает, что в нас что-то резонирует на этого человека или на ситуацию. Быть в резонансе с кем-то другим мы можем только в том случае, если переживаем с ним одинаковые чувства и эмоции.

Процесс резонанса происходит на интеллектуальном и эмоциональном уровнях. Например, ты смотришь фильм или живую сцену, когда отец бьет своего ребенка. Сцена производит на тебя сильное впечатление, она *резонирует* в тебе. Это не означает, что тебя тоже бил твой отец; это только говорит о том, что ты тоже переживал чувства подобного рода, например чувство несправедливости. Сцена пробудила в тебе эмоциональную память. Резонанс возникает и в тех случаях, когда ты чувствуешь особое удовольствие в присутствии другого человека — ты находишь его симпатичным, тебя влечет к нему.

## **РЕЛАКСАЦИЯ**

см. **РАССЛАБЛЕНИЕ**

**РЕЛИГИЯ**

см. **ВЕРОВАНИЯ РЕЛИГИОЗНЫЕ**

**РЕТРОСПЕКЦИЯ**

Мысленное возвращение к прошлому; способность просматривать отдельные периоды пережитого — подобно тому, как если бы человек смотрел кинофильм о своей жизни.

В ходе ретроспекции мы обдумываем минувшие события с той целью, чтобы осознать и понять, что можно изменить в лучшую сторону. Это позволяет легче смотреть на некоторые обстоятельства своей жизни и вносить в них собственные поправки. Кроме того, это предотвращает слишком долгое накапливание неблагоприятных состояний бытия.

Я настоятельно рекомендую устраивать себе сеанс ретроспекции в конце каждого дня. Это не менее важно, чем МЕДИТАЦИЯ по утрам. Ты можешь специально для этого завести дневник, который поможет тебе легко вспоминать пережитое; ты можешь просто расслабиться и мысленно пересмотреть все, что произошло на протяжении дня. Дай себе время как следует сосредоточиться на самых важных мгновениях дня, не задерживаясь, однако, на мелочах — разве что с ними связано что-либо особенное. Ты можешь попросить своего внутреннего Бога направлять тебя к тому, что тебе действительно нужно знать сегодня.

**РЕШЕНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЕ**

289

Пережил ли ты сегодня что-либо особенное — с кем-то или с самим собой (страх, волнение, злобу, тревогу)? Если да, то с кем? Сумел ли ты уладить разногласия? Если нет, то как ты себя чувствуешь в связи с этим? Что можно поправить? Доволен ли ты своим днем? Если да — поздравь себя и запиши в дневник свои успехи и свой опыт создания хорошего дня. Не устраивай себе цензуры; просматривай все, что вспоминается, и прими решение улаживать все разногласия по мере их возникновения.

Ретроспекция полезна в том случае, если она объективна; тогда она помогает нам двигаться вперед. Эти несколько минут производят удивительный эффект. Особенно полезна ретроспекция тем, что помогает нам посмотреть на самих себя — и в ситуациях, где все идет хорошо, и в сценах менее привлекательных. Это путь к пониманию причин того, почему мы притягиваем к себе благотворные или разрушительные ситуации.

**РЕШЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ**

Мы принимаем намного больше бессознательных решений, чем сознательных. Почему? Потому что осознаём всего лишь около 10% того, что происходит в нашей душе. Огромное большинство наших ВЕРОВАНИЙ, например, обусловлено неосознанными решениями. Очень часто мы делаем выбор, будучи уверены, что знаем его причину, а на самом деле он мотивирован какой-то неисцеленной эмоциональной ТРАВМОЙ. Вот почему так важно повышать свое СОЗНАНИЕ, осознавать себя. Тогда мы будем *знать*, почему притягиваем к себе безобразные или приятные ситуации, и наша способность принимать решения, соответствующие нашим потребностям, будет возрастать.

**РЕШЕНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОЕ**

Способность принимать решения играет важнейшую роль в нашей жизни, потому что решения влияют на наши желания и действия. Все начинается с наших решений — как сознательных, так и неосознанных. Если решения принимаются сознательно, наша жизнь существенно и благотворно меняется: возникают нужные идеи, представляются хорошие возможности, все приходит в движение — идет процесс реализации наших желаний.

Действия, совершаемые в силу сознательного решения, основанного на желании или истинной потребности, оказываются более эффективными и быстро приводят к поставленной цели.

Способность принимать решения — столь мощное оружие, что с его помощью можно обернуть вспять развитие ситуации, которая причиняет нам неприятности.

Вот пример. Муж ушел от жены по неясным причинам. Перед покинутой женщиной выбор: либо погрузиться в печаль и обвинять бывшего супруга, либо принять *сознательное* решение — взять себя в руки и действовать в позитивном ключе: «То, что случилось, тяжело пережить, это нужно признать. Я этого не предвидела. Но даже если я не понимаю, почему это произошло, я все же принимаю решение идти вперед, перевернуть эту страницу и взяться за что-то новое. Я знаю, что выберусь». И с той минуты, когда она принимает решение, перед ней открываются двери, ей помогают, к ней приходят новые идеи, у нее обнаруживаются достаточные запасы мужества, чтобы победить обстоятельства. Так про-

**РИГИДНОСТЬ**

исходит всегда и всюду. Как только человек принимает сознательное решение, он начинает извлекать пользу из всего, что его окружает и что с ним случается, он переживает настоящую трансформацию во всех отношениях. С другой стороны, есть люди, которые могут принимать решения, но с трудом переходят от них к действиям. Если это твой случай, прочитай статью **ДЕЙСТВОВАТЬ**.

Люди, которым трудно принимать решение, обречены на тягостную, лишенную интереса жизнь. Она похожа на растительное существование или хождение по кругу. Это может быть обусловлено недостатком **САМООЦЕНКИ**. Такие люди плохо сознают собственную значимость и способность творить свою жизнь. Возможно также, что они не в контакте со своими **ЖЕЛАНИЯМИ** и **ПОТРЕБНОСТЯМИ**. Кроме того, нередко причиной нерешительности становится страх ошибки, неудачного решения. Это особенно характерно для ярко выраженных перфекционистов.

Помни: **никогда не бывает неудачного решения. Всякое решение есть опыт.** Если перед тобой несколько возможностей и ты не решаешься выбрать нужную, расположи их по степеням важности с оценкой по 10-балльной системе и выбери самую важную на данный момент. Знай, что сами по себе твои решения не так важны — ты всегда сумеешь извлечь из них рациональное зерно. Когда перейдешь к действию, тогда и узнаешь, удачен ли твой выбор. Если он не принесет ожидаемых результатов — что ж, всегда можно принять другое решение. **Хорошо прожитая жизнь богата опытом.** Разве ты не замечал, что великие перемены и глубокие трансформации всегда начинаются с серьезного, радикального решения?

**РИГИДНОСТЬ**

Ригидным называют человека, которому недостает гибкости, который ведет себя излишне жестко, отказывается от компромиссов и уступок. Он редко вникает в свои чувства. Не имея контакта со своей чувствительностью, ригидный становится слишком требовательным, **ПЕРФЕКЦИОНИСТОМ**, очень склонным к **КРИТИКЕ**. Свои потребности он слушать не умеет. В результате такой человек нередко превышает свои пределы, что создает ему много бесполезных стрессов и трудностей.

**Ригидность человека по отношению к самому себе означает несгибаемое и непроницаемое поведение, а также привычку вменять себе в обязанность такие вещи, к которым у него нет никакого интереса, — лишь в силу ранее принятого решения.** Например, он планирует несколько работ, а когда приходит время выполнять их, оказывается, что ему не до них или у него просто пропал к ним интерес. В этом случае он не позволит себе остановиться и пересмотреть свое решение. Он даже думать об этом не станет.

Ригидный человек обычно сильно связан своими привычками и отказывается пробовать что-либо новое — не только в поведении, но даже в идеях. Это свойство окрашивает многие сферы его жизни. Например, некоторые люди становятся чрезвычайно пунктуальными, когда решают перейти на диету. Другие слишком строго воспитывают своих детей, притом что часто не в состоянии воспринимать жизнь иначе, чем сами были когда-то обучены.

**РИСКОВАТЬ****291**

Кроме того, ригидный не может позволить себе никакой **ОШИБКИ**. Но поскольку ошибаться — человеческое свойство, ригидные люди переживают множество разочарований, фрустраций, самокритики, судят себя чрезмерно строго и, наконец, даже отвергают себя. **САМООБЛАДАНИЕ** у ригидного человека заменяется контролем. Замена работает вполне эффективно — до того дня, когда, перейдя все пределы, человек сразу теряет контроль над своими слезами, гневом, мочевым пузырем, над своими словами, питанием, алкоголем и т. д. Все идет вразнос, он перестает управлять событиями.

Если ты узнаешь себя в портрете ригидного, осознай прежде всего, что над истинными потребностями у тебя доминируют ожидания, связанные с непомерным желанием «все успеть», сделать все как можно лучше. Кроме того, ты идеалист и перфекционист. В тебе слишком глубоко укоренилось понятие **ДОБРА** и **ЗЛА**. Ригидное поведение человека обращено главным образом на него самого, но часто оно развивается настолько, что проявляется в таких же жестких требованиях к другим людям, как и к самому себе. Если ригидность проявляется преимущественно в отношениях с другими людьми, она превращается в **КОНТРОЛЬ**.

Человек, желающий трансформировать такого рода поведение, должен прежде всего принимать

себя таким, какой он есть, стремясь в то же время улучшить себя. Он должен также понимать, что первопричиной ригидности является травма НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ. Ему необходимо учиться гибкости во всем — в движениях, словах, жестах, мыслях, взглядах, верованиях и т. д. Далее, когда принимаешь решения, обязательно позволяй себе пересматривать и переоценивать их, возможно даже заменять другими, принимая во внимание главное — свои истинные потребности. Спрашивай себя: «Так ли необходимо требовать этого от себя? Я буду делать что смогу, а остальное — божья воля!» Наконец, больше ДОВЕРЯЙ жизни и людям, учись ДЕЛЕГИРОВАТЬ обязанности. Со временем ты научишься ДИСЦИПЛИНЕ без ригидности\*.

## РИСКОВАТЬ

Предпринимать что-то ненадежное, чреватое неудачей, подвергаться опасности; говорить или делать что-то новое, исход чего неясен.

Риск — один из способов обучения всякого человеческого существа. Тот, кто никогда не рискует и не переступает границ зоны личного комфорта, имеет очень мало шансов на самореализацию. Каждый новый опыт — не важно в какой сфере — всегда содержит в себе определенную долю риска. Часто у нас бывают желания, сопряженные с риском, но их побеждают и подавляют сомнения и страхи. Поэтому слово «риск» обычно ассоциируется либо со страхом, либо с желанием — но иногда и с новым опытом.

**За всяким желанием стоит большая потребность души — развиваться через всевозможные опыты, побуждающие нас к действию и риску.** Вот почему мы постоянно ищем новых опытов и новых испытаний. Это часть глубинной природы человеческих существ.

\* Более подробно об этом см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Киев, 2002.

ю\*

292

## РИСКОВАТЬ

Рисковать означает решиться перейти к действию, когда не знаешь всех последствий своего решения. Например, когда ты принимаешь решение вступить в брак и родить детей, твое большое желание стать счастливым в семейной жизни доминирует над страхом перед возможными последствиями этого союза (а это не только радость и счастье, но и густые тернии непредвиденных трудностей). Никто не в состоянии точно предвидеть все превратности этого долгого пути — иначе мало кто его бы выбирал.

И так во всем. Если человек рискует, например, сменить работу или перейти на другую должность, поехать в одиночку в незнакомые места, переменить место жительства, — все эти ПЕРЕМЕНЫ, вначале восхитительные и бодрящие, неминуемо поколеблют весь уклад его жизни, безопасность и комплекс привычек. Большое преимущество всякого риска состоит в том, что он дает человеку возможность раскрыть неизвестный собственный потенциал, которому раньше не было случая проявиться. Имея ДОВЕРИЕ к жизни и к собственной СИЛЕ, ты постепенно повышаешь свою способность идти на риск.

Есть и другие, гораздо более тонкие формы риска, касающиеся **сущности, бытия** личности — такие, как риск выразить свои идеи, свои чувства или эмоции, самоутвердиться, выступить перед аудиторией, попросить срочной помощи, потребовать повышения зарплаты и т. д. Эти возможней также помогают нам расти и преодолевать наши страхи. Рискнуть сказать нет, вызвать насмешку, не понравиться или даже оказаться отвергнутым — замечательные победы человеческого духа.

С другой стороны, принимать рискованные решения вовсе не означает, что не нужно оценивать и взвешивать возможные их последствия. Риск еще больше возрастает, когда мы решаем перейти к действию после того, как хорошо обдумали и взвесили все возможные последствия и поняли, что нам предстоят определенные трудности. И все же мы рискуем, зная в глубине души, что готовы встретить наихудшие последствия, какие только могут случиться. Вместе с тем не следует и слишком долго размышлять, потому что, предоставляя страхам время и возможность взять верх над нашими желаниями, мы опять же рискуем тем, что так и не отважимся на риск.

Рискованные действия вносят остроту, пикантность в жизнь индивида. Вот вопрос, который в высшей степени поможет тебе дедраматизировать положение и сосредоточиться, когда тебе захочется испытать что-то новое и волнующее. И если тебя все же будут донимать СТРАХИ, задай себе вопрос: «Что наихудшее может случиться, если я рискну сделать то-то и то-то? И если это наихудшее случится, как я смогу с ним справиться?» После этого прислушайся внимательно, что происходит внутри твоего сознания. «Наихудшее» обычно гнездится в голове, тогда как ВЕРОВАНИЯ и страхи берут верх над твоими глубокими ЖЕЛАНИЯМИ. Тем не менее, как

человек ОТВЕТСТВЕННЫЙ, будь всегда готов принять любые последствия своего выбора и своих решений.

Чем крепче твое доверие к себе, тем больше у тебя вкуса к риску; чем больше ты рискуешь, тем выше становится твое доверие к себе и самооценка, а главное — ты открываешь для себя больше возможностей для самых поразительных свершений.

## РОБОСТЬ

293

### РОБОСТЬ

Стеснение, принужденность; неконтролируемая сила, проявляющаяся, в частности, в том, что у человека недостает легкости и уверенности в отношениях с другими людьми.

В одиночестве робкий человек не переживает такого стеснения; наоборот, у него откуда-то появляется уверенность. Но как только он вступает в контакт с малознакомыми людьми или появляется в обществе, его тут же охватывает неловкость, скованность и неуверенность в себе. Робкий человек очень чувствителен и чрезмерно заботится о том, какое впечатление он производит на других.

Степень и интенсивность робости у разных людей различна и по-разному проявляется в различных обстоятельствах. Например, человек в ресторане может стесняться сделать заказ. Он выберет что-нибудь попроще, что легче назвать, или закажет то же, что и сосед, лишь бы не привлекать к себе внимание и взгляды окружающих.

Некоторые люди, робкие в определенной обстановке, бывают вовсе не такими при других обстоятельствах. Например, человек, в общем достаточно в себе уверенный, может мучительно стесняться танцевать с супругой (супругом) при большом количестве зрителей, притом что умеет танцевать очень недурно.

Некоторых сильнейшая робость охватывает тогда, когда приходится поделиться своим мнением с большой группой людей. Человек прямо на глазах словно теряет всякую способность общения. Ощущая на себе множество взглядов, он краснеет, неловко жестикулирует, его ладони увлажняются, гортань и губы пересыхают, он переходит на дребезжащий фальцет, а его глаза... Причем это происходит даже в том случае, когда он хорошо подготовился и прекрасно владеет материалом. Внутренне он переживает это очень болезненно, его первая реакция — желание убежать или прекратить разговор. Робостью чаще всего страдают люди с ТРАВМОЙ ОТВЕРГНУТОГО.

Таким образом, робость мешает человеку быть спонтанным, естественным и высказывать то, что ему нужно высказать. Хуже того, он обычно уверен, что его судят за то, что он такой, как есть, он постоянно сравнивает себя с другими. Приводит это к тому, что он отказывает себе в праве на ошибку или неудачу. Постепенно он становится «специалистом» по раздуванию своих оплошностей. В общем, можно сказать, что робкий человек, пытаясь выглядеть совершенным, слишком многого требует от себя и поэтому не может простить себе малейшей неудачи, его самооценка сильно падает; постепенно он замыкается в себе. Тем самым он поддерживает и укрепляет свою травму.

Вполне естественным человеческим переживанием робкой личности является чувство агрессивности, хотя и надежно подавленное. Подавляя агрессивность и заботясь об имидже миролюбивого человека, такая личность уже не может быть сама собой. Поэтому прежде всего робкий человек должен принять свою агрессивность, ведь с самых малых лет он сгибается и сжимается, старательно пряча желания и страхи, убежденный, что никогда не получит ни пространства для свободного расцвета, ни даже права на существование.

294

### FUбUCIb

Если ты считаешь себя робким человеком, знай, что робость — не вечное свойство, если только у тебя есть искреннее желание изменить себя. Для начала ты должен осознать, что придаешь слишком большой вес впечатлению, производимому тобой на других, и принять решение делать отныне все необходимое для того, чтобы стать самим собой и жить свободно, в соответствии со своей природой. Помни, что сегодня ты находишься в этом состоянии из-за твоей травмы отвергнутого, но по мере исцеления травмы твоя робость будет трансформироваться в уверенность. Кроме того, тебе совершенно необходимо избавиться от злости на твоих родителей, ведь они делали для тебя все лучшее, что было в пределах их познаний. Злость должна смениться СОСТРАДАНИЕМ к ним и пониманием, что они и сами были отвергнуты, особенно родитель твоего пола, — даже если их страдание выражается иначе, чем твое.

Победить робость помогают некоторые физические действия. Самыми важными являются четыре элемента: *взгляд, голос, рукопожатие и дыхание*.

Для того чтобы отработать искренний и живой взгляд, можно, например, поставить перед собой зеркало и практиковать улыбки и всевозможные другие выражения лица. Имитируй доверчивый и спокойный взгляд в лицо воображаемому собеседнику. Побудь как можно дольше в темной комнате, широко открыв глаза и не мигая, затем возвратись в нормально освещенное помещение. Прочитай целую страницу, не мигнув ни разу. Эти упражнения помогают придать взгляду больше живости и силы, что способствует уверенности в себе.

Что касается голоса, то очень полезно записывать на магнитофон свою речь во время телефонного разговора и потом прослушивать ее.

Отработать твердое, уверенное **рукопожатие** помогает шарик из смятой газеты, который ты берешь в ладонь и сжимаешь. При этом укрепляются мышцы ладони, а сам ты привыкаешь к энергичному, горячему рукопожатию.

**Дыханию** нужно уделять особое внимание по многу раз в день, чтобы научиться дышать глубже. Важность ДЫХАНИЯ достаточно хорошо раскрыта в соответствующей статье этой книги. Есть и другие средства развития уверенности и непринужденности в поведении — театральная студия, танцевальные классы, певческие кружки и много других занятий, предполагающих участие в командной или групповой деятельности.

Всевозможные физические и дыхательные упражнения, а также встречи с людьми замечательно помогают человеку интровертного склада раскрыться перед другими и победить свою робость. Чисто физические движения немедленно отзываются в эмоциональной и ментальной сферах. Полезно научиться наблюдать за собой всякий раз, когда чувствуешь себя неловко, чтобы поддерживать контакт с самим собой и оставаться готовым ко всему, что переживаешь.

Для того чтобы осуществить свое желание стать лучше, нет другого пути, как только изменить внутреннюю установку и направить свои действия к тому, чего ты хочешь. Повышенная чувствительность робкого человека к тому, как его воспринимают другие, имеет свои преимущества. Когда он научится распоряжаться этим своим качеством, оно поможет ему чутко улавливать потребности других. Так, он может стать хорошим психо-

## РОДИТЕЛЬ

295

терапевтом или чьим-то представителем — в этом случае чувствительность к состоянию других людей важнее, чем просто продуктивность.

### родитель

Отец или мать (биологические или приемные). Любой человек, с которым устанавливается связь ребенок-родитель, будь то по крови или по соглашению.

Для того чтобы лучше разобраться в роли родителя, нужно прежде всего знать, что все, что живет на нашей планете, подчиняется ЗАКОНУ ПРИТЯЖЕНИЯ. И все мы подобны магнитам.

**Человеческое существо — душа — автоматически притягивается к окружению, в котором нуждается для того, чтобы прожить и уладить определенные опыты, еще не полностью прожитые и принятые, с дальнейшей целью научиться любить себя и достичь полного расцвета через эти опыты.** Благодаря существованию этого закона можно утверждать, что мы выбрали наших родителей, чтобы пережить эти опыты и исцелить определенные эмоциональные травмы, полученные нами в прошлых жизнях.

Итак, прежде чем родиться, ДУША уже точно знает, чему она хочет научиться как человеческое существо, и потому вибрационной и магнетической силой она притягивается к тому окружению, в котором нуждается, в частности к своим будущим родителям. В силу этого факта магистральные линии ее жизни — раса, строение тела, страна, местность и специфические условия, в которых эта душа должна будет развиваться, — уже выбраны. Она выбирает таким образом все, что ей необходимо для развития в каждой жизни, и самым важным является выбор биологических родителей, а в некоторых случаях — приемных.

Почему так важны родители? Потому, что они представляют собой первые МОДЕЛИ для нового человеческого существа. Они ведут его в жизнь, осыпают любовью и заботами, они, в сущности, удовлетворяют все его основные потребности — физические, психологические и интеллектуальные. Они делают это наилучшим образом в меру своих знаний и представлений, обычно до тех пор, пока ребенок не научится жить самостоятельно. К сожалению, многие люди становятся родителями не из лучших соображений. Вот некоторые из них:

- хотят дать ребенку то, чего сами не получили в детстве;
- стремятся удержать супруга;



- желают сделать приятное собственным родителям;
- считают, что не иметь детей — ненормально;
- рассчитывают в будущем получить помощь по дому или финансовую;
- не хотят выглядеть эгоистами в глазах других и всего общества;
- от скуки;
- чтобы было кем командовать.

Единственная достойная причина для желания иметь ребенка — дать возможность душе воплотиться и использовать присутствие нового существа для лучшего познания себя и

296

### **РЫБЫ (эра Рыб)**

для собственного развития благодаря ему. Быть родителем не означает уступать всем желаниям и капризам ребенка; скорее это значит быть в состоянии помогать ему удовлетворять все его основные потребности. Все остальное, что предоставляется ребенку, должно рассматриваться как дары, а не мотивироваться чувством обязанности, вины или страха не быть любимым.

**Быть родителем — величайшая возможность научиться ОТДАВАТЬ и узнать, что такое безусловная любовь во всех ее формах.**

Это — великое испытание, и роль родителя требует огромной любви, уважения и понимания, открытого ума, умения ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ, а также смелости посмотреть в лицо себе и своим недостаткам. Зато все наши затраты и трудности с лихвой компенсируются духовными приобретениями. Среди прочего, дети дают нам ни с чем не сравнимый шанс научиться уважать и свою, и их точку зрения, — они ведь, в сущности, суть наше продолжение. И еще эта роль дает нам возможность научиться выражать себя, отчетливо ставить свои требования и, конечно, открывать свое сердце.

Для того чтобы твой родительский опыт был прожит в гармонии, ты должен правильно применять понятия ОТВЕТСТВЕННОСТИ обеих сторон, а также развить в себе умение СЛУШАТЬ и УВАЖАТЬ **сеТГя** и своего ребенка. Кроме того, нелишне напомнить, что каждый ребенок существует для того, чтобы помочь тебе осознать собственные неулаженные, прожитые в не-ПРИЯТИИ проблемы с родителями. Если твой ребенок часто расстраивает или раздражает тебя, очень полезным будет метод ЗЕРКАЛА. Если ты признателен за все, чему научился благодаря своему ребенку, это поможет ему превзойти тебя, то есть не переживать пережитый тобой опыт. Именно так родители способствуют эволюции рода человеческого на этой планете.

Если же родитель настаивает на том, чтобы ребенок перенимал его верования и действовал в соответствии с ними, то тем самым создаются препятствия развитию и ребенка, и человечества. Твой ли это случай, ты сможешь понять по СОПРОТИВЛЕНИЮ и реактивному поведению твоего РЕБЕНКА. Такое поведение возникает у детей только с родителями властными, склонными к СОБСТВЕННИЧЕСКИМ и запретительным методам, либо слишком ФУЗИОННЫМИ. Как родитель, ты должен помнить главное: ты получил великолепную возможность научиться безусловной ЛЮБВИ.

### **РЫБЫ (эра Рыб)**

см. ЭРА ВОДОЛЕЯ

### **САМООБЛАДАНИЕ**

Качество личности, которая является единственным хозяином своих действий, реакций и решений.

В материальном плане самообладание характерно для человека, который достиг определенной степени мастерства и совершенства в какой-то сфере — например, в плавании, парикмахерском искусстве, электротехнике, сантехнике, кулинарии и т. д.

### **САМООЦЕНКА**

297

**В духовном плане самообладание не означает умения все делать идеально или все контролировать; скорее, это умение человека принимать собственные решения спокойно и ответственно, независимо от того, отвечают ли они его потребностям.**

Человек с самообладанием отличается естественным спокойствием; он сохраняет хладнокровие даже в затруднительных ситуациях. Обычно такие люди весьма обаятельны и внушают окружающим живое восхищение. Это не значит, что они все знают, все умеют и никогда не попадают в досадное положение; просто, заметив свою ошибку или видя, что события развиваются не так, как хотелось бы, они не драматизируют ситуацию и способны даже шутить над ней. Благодаря этому они становятся хозяевами положения. Они не тратят энергию на

эмоциональные реакции, а сосредоточивают ее на эффективных действиях — как индивидуальных, так и коллективных.

Посмотрите на хорошего официанта в ресторане. Он делает свое дело профессионально, то есть с максимальным вниманием и почтением к клиентам. Если даже случается какая-то неловкость, например прольется суп из тарелки, у него хватит самообладания, чтобы остаться хозяином положения и с достаточным тактом загладить инцидент. Умело, не суетясь, он восстановит чистоту, а его достоинство, спокойные слова и жесты вызовут не раздражение, а наоборот, одобрение и уважение клиентов.

Многие люди путают понятия самообладания и КОНТРОЛЯ. Контроль предполагает намеренное удерживание себя или кого-то в определенном состоянии и мотивируется *страхом*. Самообладание означает полную уравновешенность. Человек сам себе хозяин, и за этим нет никакого страха. Он понимает и принимает свою ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Впрочем, это еще не значит, что такой человек всегда прислушивается к своим потребностям. Например, кто-то слишком много ест и при этом отчетливо сознает, что не голоден. Он понимает, что не считается со своими потребностями, но готов к последствиям. Это его свободный выбор. **Самообладание** — это **осознание того, что и зачем** ты делаешь. Человек в любом случае остается хозяином положения. Контролирующий же в подобной ситуации запрещает себе есть, так как боится растолстеть; его выбор мотивирован страхом.

Эволюция человека идет к тому, что когда-нибудь он достигнет уровня Высшего Самообладания: он станет полным хозяином своей жизни, все больше повинаясь голосу своих потребностей. В конце концов он станет хозяином материи, как Иисус, достигший христического состояния (другое название Высшего Самообладания).

## САМООЦЕНКА

Одобрение, положительные чувства, возникающие из хорошего мнения о самом себе. Другими словами, твоя самооценка — это то, что ты думаешь о себе, исходя из образа, тобою же нарисованного. Если ты составишь перечень всех достоинств и недостатков, которые находишь в себе, это и будет твой образ. С течением времени, заглядывая в этот список и проверяя свое отношение к нему, ты будешь открывать и осознавать собственное мнение о себе. Человек, дающий сам себе оценку, способен признать свою ЦЕННОСТЬ как человеческого существа. Даже если он не всегда понимает свои желания и цели, даже если его преследуют какие-то неудачи, он чувствует себя сильным и смелым, он знает, что

298

## САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ (АВТОНОМИЯ)

все это — лишь дополнительный опыт, благодаря которому он развивается, ставит новые цели и добивается их. Он чувствует поддержку сил, которые неустанно накапливает в каждом своем опыте. Он знает себе цену и не снижает ее из-за каких-то неудач.

И наоборот, человек с низкой самооценкой часто бывает склонен обесценивать себя, потому что не любит образ себя и преуменьшает свои положительные качества. Он умудряется видеть отрицательные аспекты там, где другие видят положительную суть. Эта внутренняя установка вынуждает его прибегать к компенсации в виде ЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ (сладости, еда, табак, спиртное, наркотики) и других форм ПРИСТРАСТИЯ, отражающих степень его ЗАВИСИМОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ.

В самом деле, чем меньше мы любим себя, тем сильнее нуждаемся в любви других. Таким способом мы получаем некоторое удовлетворение, но оно может быть лишь временным и не наполняет нашу сущность. Это не более чем иллюзия. Поскольку всякая иллюзия быстро проходит, человек вынужден снова и снова искать ее, поскольку такого рода компенсация никак не соответствует его истинным ПОТРЕБНОСТЯМ. Поэтому предпочтительным должен стать другой образ себя — с красивыми словами, комплиментами и благоприятной внутренней установкой, образ, наполняющий сердце счастьем и ощущением полноценности бытия. •»

Для того чтобы повысить собственную самооценку, тебе необходимо признать, что ты обладаешь всеми достоинствами и талантами на любой случай. Постоянные замыслы и проекты, постановка ЦЕЛЕЙ и переход к действию для их достижения — все это способствует повышению и укреплению самооценки. Учись изо дня в день развивать свой потенциал, вначале принимая и одобряя себя таким, какой ты есть, не сравнивая и не обесценивая себя. ПРИНИМАТЬ себя со всеми особенностями своей личности, со всеми качествами, недостатками, изъянами, принимать и тогда, когда результаты не отвечают ожиданиям, — поистине важное свойство. В сущности, оно означает дать себе право быть человеком.

Ты увидишь, что чем выше твоя самооценка, тем больше у тебя желания позволить себе всяческие радости, как бывает, когда сбывается мечта и ты не чувствуешь при этом никакой вины; хочется заботиться о себе, о своем теле, дать ему хорошее питание и регулярные упражнения, достаточный сон и отдых, развлечения, забавы... и размышления обо всем хорошем, что есть в тебе и в других. Высокая самооценка — это путь к САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ и ЛЮБВИ К СЕБЕ.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ (АВТОНОМИЯ)**

Самостоятельность (автономность) и независимость определяются в словарях практически как синонимы. В этой книге между ними проводится различие — его следует усвоить и не путать эти понятия.

Самостоятельным является человек, который действует свободно и, главное, способен сам решать, чего он хочет. Если ему не удастся удовлетворить свои потребности собственными средствами, он способен сказать об этом и попросить помощи. Для того чтобы хорошо себя чувствовать, он не нуждается ни в одобрении, ни в постоянном присутствии опреде-

САМОУБИЙСТВО (суицид)

299

ленного человека или кого бы то ни было. Кроме того, когда он просит о помощи, он готов услышать «нет», потому что ни от кого не зависит. Ему откажут — он найдет помощь у других людей.

Независимый человек обычно является своего рода реакцией на ЗАВИСИМОСТЬ. Самая глубина его сущности не допускает, что он может от кого-то зависеть. И он принимает решение не быть зависимым — то есть он будет рассчитывать только на себя. Лишь в самой тяжелой ситуации, в самых безвыходных обстоятельствах он может позволить себе обратиться за помощью, поскольку, по его представлениям, такое обращение воспринимается людьми как зависимость или слабость. Отказываясь от помощи и даже, как правило, от идей и советов других людей, такой человек часто принимает неблагоприятные для себя решения. К тому же он часто бывает неуравновешен, поскольку постоянно старается КОНТРОЛИРОВАТЬ себя.

Если ты узнаешь себя в этом портрете «независимого», прежде всего дай себе право таким и быть, а затем постепенно открывай для себя новый опыт. Пробуй просить о помощи, не особенно рассчитывая, что тебе ее окажут. Со временем ты все меньше будешь ощущать необходимость все контролировать, и это освободит тебя от многих ОГРАНИЧЕНИЙ. Благодаря этому ты будешь становиться все более свободным и эмоционально самостоятельным.

### **САМОУБИЙСТВО (СУИЦИД)**

Самоуничтожение, добровольное лишение себя жизни.

Самоубийство представляет собой форму внезапной утраты, в большинстве случаев непредвиденной, и вызывает сильнейшие эмоции, в особенности у самых близких людей. Если кто-то рядом с тобой проявляет суицидальные настроения или ты сам об этом задумываешься, обсуждение вопросов, связанных с самоубийством, всегда является очень деликатной темой. И все же, учитывая тяжелые последствия такого поступка, говорить об этом нужно, — нужно обязательно, хотя и не ДРАМАТИЗИРУЯ сверх всякой меры. Человек, который рассматривает самоубийство как выход из положения, очевидно, *т* находит никакого другого разрешения своих проблем или своего мучительного существования. Возможно, он уверен, что смерть является единственным приемлемым выходом. Он надеется, что она окончательно уладит все его проблемы или облегчит его страдания. Это в некотором роде способ бегства: уйдя в смерть, человек тем самым избегает ответственности за собственную жизнь.

Если кто-то заводит речи о самоубийстве, необходимо проявить максимум внимания, *н* позволяя, однако, собой манипулировать. Для того чтобы удостовериться, что человек *думает* о самоубийстве всерьез, а не пытается просто привлечь к себе внимание, *следует* прямо, без обиняков и вступлений, задать ему простые вопросы: «Почему ты хочешь покончить с жизнью? Знаешь ли ты, что произойдет в мире душ, когда ты умрешь? Назначил ли ты себе время? И место? Каким способом ты собираешься воспользоваться?» *П* его ответам легче будет определить, насколько серьезны его намерения. Если у него есть ответы на три последних вопроса, значит, это не притворство. Нужно сказать ему отчет

300

### **САНСКРИТ**

ливо и ясно, что у него есть выбор: либо принять то, что он переживает, и попытаться найти решение, либо не принимать — и покончить с собой. Как бы он ни поступил, в обоих случаях его действия будут иметь последствия. Целесообразно напомнить ему, что он должен будет вернуться на Землю в другой жизни, чтобы выполнить то, что остается незавершенным.

Кроме того, с этим человеком нужно поговорить обстоятельно, искренне и с большим вниманием выслушать его так, чтобы он почувствовал любовь, а не осуждение и безразличие. Я очень рекомендую поговорить с ним об ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Он должен знать и чувствовать, что только он один ответит за последствия. Потом, если он скажет, что принимает на себя последствия за свой выбор и тем не менее выполнит задуманное, нам придется принять, что продолжать жить на этой планете оказалось не в его силах. Никто ничей жизненный выбор судить не вправе, потому что никто никому не принадлежит.

Не забывай, что истинные причины самоубийства знать невозможно. Вероятно, такой выбор составляет часть общего плана в отношении всех причастных лиц — например, им надлежит научиться не винить себя или свыкнуться с ОТСТРАНЕНИЕМ и СМЕРТЬЮ. Это касается всех, кому так трудно принять самоубийство ближнего.

С другой стороны, повторные и безрезультатные попытки самоубийства чаще всего служат средством привлечь к себе внимание или принудить кого-то к ответственности; так ведут себя, например, ЖЕРТВЫ. Такое поведение указывает не на желание положить конец своему существованию, а скорее на глубокий недостаток любви к себе и, следовательно, ЗАВИСИМОСТЬ от других. Этим людям следует искать более конструктивных способов обращать на себя внимание.

Уже пора перестать рассматривать самоубийство как некое ЗЛО. Пора уразуметь, что огромное количество людей убивает себя медленно, на слабом огне — сигаретами, наркотиками, алкоголем, лекарствами, пищей, ненавистью, навязчивыми идеями и т. п. Похоже, чем медленнее происходит самоубийство, тем спокойнее оно принимается обществом. Если же оно выполняется быстро, то подлежит осуждению и неприятию. Прекрасный пример человеческой непоследовательности. Вспомни: истинная ЛЮБОВЬ — это принятие ситуации, даже если ты с ней не согласен.

## САНСКРИТ

Индоарийский язык, игравший роль культового и литературного языка в Древней Индии. Индоевропейский язык. Классический язык брахманской цивилизации в Индии.

Считается одним из самых древних языков мира. Вот несколько санскритских слов для примера: *чакра* (энергетический центр), *мантра* (многократно повторяемое вдохновенное слово или выражение), *прана* (тонкая жизненная энергия).

## СВЕТОВАЯ СУЩНОСТЬ

301

## САТАНА

Словари определяют слово «Сатана» как «Князь демонов». Злой дух. Высшее воплощение зла в иудео-христианской традиции.

В действительности, Сатане не соответствует никакая реальная личность. Его очеловечили точно так же, как и БОГА. Это энергия, сатанинская, тираническая энергия, представляющая собой страх, мрак и сомнения. Такие слова, как Сатана, дьявол, грех и зло, вошли в человеческий словарь с незапамятных времен. Они были изобретены на каком-то этапе эволюции лидерами многих религий, ставивших себе целью определенный контроль над людьми. Постепенно, по мере развития ментальных и религиозных верований, люди усвоили и приняли эти понятия. Религиозные лидеры неизменно поддерживали понятия ДОБРА и ЗЛА среди людей. Можно сказать, что Сатана представляет энергию мрака (отсутствия света), то есть все то, что отдаляет нас от нашего БОГА ВНУТРЕННЕГО, от нашей энергии любви и света. Сатанинская энергия — это антипод энергии Божественной.

Как и слово «демон», понятие «Сатана» неотделимо от страха и недоверия и прямо противоположно любви, миру и доверию. Мы всегда связываем его с *терзаниями*, с нашей двойственностью, нашими внутренними демонами, с «бесом в ребре» и т. п. Это мысле-форма (ЭЛЕМЕНТАЛЬ), мешающая человеку быть самим собой. Это тихие внутренние голоса, постоянно ему досаждающие и побуждающие его действовать против собственных принципов и предпочтений, против собственной воли и желания прожить жизнь в радости. В сущности, все его неблагоприятные ВЕРОВАНИЯ, все страхи и навязчивые состояния, все, что заставляет человека страдать, — это его маленькие, средние и большие внутренние демоны. Чем больше он теряет самообладание, тем сильнее и активнее становятся контролирующие его демоны.

И вот тогда, вместо попыток сражаться с Сатаной, с мраком, человеку нужно только одно — направить на него свет, более могучую божественную энергию ЛЮБВИ. Сравни: когда ты открываешь дверь в ярко освещенную комнату, ведь не темнота устремляется туда, а наоборот, оттуда вырывается свет!

И наконец, помни, что все сатанинское не соответствует реальности: тьма — это просто отсутствие света. Отсутствие чего-либо невозможно исцелить отсутствием чего-то другого. **Его можно исцелить только присутствием.**

## **СВЕРХСОЗНАНИЕ**

см. **БОГ ВНУТРЕННИЙ**

## **СВЕТОВАЯ СУЩНОСТЬ**

см. **ДУХ**

302

## **СВОБОДА**

## **СВОБОДА**

Возможность быть, действовать, думать и выражать себя в соответствии с собственным выбором и без ограничений.

К сожалению, каждый человек имеет собственное представление о свободе, обусловленное тем, что он пережил и чему научился. В этой книге мы воспринимаем свободу в духовном смысле, то есть как состояние бытия. Быть свободным означает не испытывать никаких физических, эмоциональных или ментальных ограничений в самовыражении, мыслях, выборе или перемене верований; другими словами, это означает творить свою жизнь по собственному выбору. Истинная свобода безгранична.

Вместе с тем нельзя забывать, что настоящая свобода неотделима от РАЗУМНОСТИ. Если ты решишься делать что хочешь и когда хочешь, не принимая во внимание окружающую реальность, последствия могут оказаться неприятными и даже катастрофическими. В дальнейшем такие последствия приведут к ОГРАНИЧЕНИЯМ, которые оставят от твоей свободы одно воспоминание.

С другой стороны, человек может иметь семью, детей, сделать хорошую служебную карьеру, проводить большую общественную работу и, тем не менее, чувствовать себя внутренне свободным: он может свободно выражать себя, выбирать, верить в то, что считает справедливым и добрым для себя, а если нужно, то и менять свои верования; и главное, он свободен в своем выборе реагировать из любви —или из страха. Если ты не чувствуешь себя свободным в силу определенных ограничений, которые сам создал или которым позволил появиться в твоей жизни, значит, тебе необходимо от этих ограничений избавиться и почувствовать себя свободным. Лучший способ освобождения — ПРИНЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за эти ограничения. В таком случае к тебе придут лучшие решения, направленные на то, чтобы освободиться, и ты сразу почувствуешь себя более свободным.

Есть существенная разница между понятиями «быть свободным» и «быть освобожденным». Последнее означает избавиться от ограничения или давления в физической или психологической сфере (материальный мир), тогда как быть свободным —это внутреннее состояние, бытие в благодати и ясности от сознания, что являешься сам собой (духовный мир).

**Настоящая свобода заключается просто в способности переживать опыт бытия самим собой.**

Когда ты являешься самим собой, признавая свои страхи, ограничения, таланты и т. п., ты уравновешен. Ты знаешь, что нужно делать и что для тебя благо. Ты узнаешь эту истинную свободу, когда позволишь руководить собой твоему единственному и великому внутреннему Наставнику. Свободный человек знает также, что в его распоряжении есть все присущие людям способности и возможности, в том числе привилегия творить собственную жизнь и делать сознательный выбор. Знает он и то, что в состоянии реализовать свои самые заветные желания. Он больше не живет ожиданиями: для блага ему не нужны *другие*.

Вот мысленное утверждение, которое поможет тебе восстановить контакт с твоей сущностью:

## **СЕКСУАЛЬНОЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЕ**

JUJ

Во мне самом заключены все средства, нужные для того, чтобы быть свободным, и я использую их сполна, чтобы достичь настоящего расцвета моей личности».

Чем лучше ты осознаешь, что являешься единственным хозяином своей жизни, тем ближе подойдешь к истинному смыслу свободы —единственного пути к настоящей САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ.

## **СВОБОДНАЯ ВОЛЯ**

Способность выбирать, действовать, определять по своему вкусу.

Свобода воли —еще одна великая возможность, предоставленная человеческому существу на Земле. Это величайший дар, потому что мы являемся единственным живым биологическим видом

на планете, который обладает способностью свободного выбора. Свободная воля существует только в МАТЕРИАЛЬНОМ мире, то есть в нашей физической, эмоциональной и ментальной сфере. В ДУХОВНОМ мире у нас нет выбора — развиваться или не развиваться, — потому что все мы призваны возвратиться к Свету, к нашей божественной сущности, и снова стать чистым ДУХОМ.

Таким образом, в продолжение всей нашей жизни мы пользуемся этой привилегией свободного выбора — жить в любви или в страхе, свободно или среди ограничений, в мире или в тревоге, в снисхождении или нетерпимости, в свете или во мраке, говорить «да» или говорить «нет». Мы можем выбирать — открыть или закрыть себя для счастья. И этот выбор всегда и исключительно за нами.

Из этого следует, что свободная воля может быть для одних незаменимым орудием, а для других —тяжким проклятием. Необходимо помнить, что свободная воля означает очень серьезную ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Поскольку за всяким выбором и всяким деянием неизбежно возникают последствия и отголоски, то любой наш поступок и любой выбор должен быть СОЗНАТЕЛЬНЫМ —то есть продуманным и ответственным. И если некоторые результаты нашей деятельности нам не нравятся, то у нас всегда есть возможность выбрать другое, более адекватное решение, которое облегчит нашу жизнь. Чем больше мы будем использовать нашу способность к сознательному выбору, оставаясь уравновешенными, то есть делая этот выбор из любви к себе, а не из страха, тем более свободными мы станем и тем большим будет контакт с нашей настоящей СИЛОЙ.

### **СЛАТЬ (НЕ ВЫДЕРЖАТЬ)**

Проявить физическую или психологическую неспособность, слабость; сдаться, «расколоться», сломаться. См. также ПРЕДЕЛ.

### **СЕКСУАЛЬНОЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ**

см. АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

### **СЕКСУАЛЬНОЕ ПРЕСЛЕДОВАНИЕ**

см. АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

### **3U4**

### **СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

### **СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

Все, что связано с удовольствием от функционирования генитального аппарата и с удовольствием собственно сексуальным; средство общения путем телесного соединения.

С духовной точки зрения, сексуальный акт —это физическое проявление великого слияния души и духа, то есть ЖЕНСКОГО и МУЖСКОГО начал в человеке; в нашем материальном мире эти начала представлены женщиной и мужчиной. Оргазм —самое сильное физическое наслаждение, которое способны испытывать люди; он выражает то состояние счастья, к которому стремится и которое переживает душа во время этого великого слияния.

В самом начале времен на Земле каждая ДУША составляла часть *всего*, прежде чем произошло разделение. Вот откуда у нас такое сильное влечение к великому слиянию, объединению, к тому, чем мы были изначально, — к ЧИСТОМУ ДУХУ. Слияние души и духа, таким образом, представляет самое высокое наслаждение, достижимое в духовном плане.

Сексуальная энергия человека — это колоссальная творческая энергия: в сексуальном акте люди создают новое физическое тело — ребенка. Когда эта энергия реализуется в любви, согласии, приятии и единении, она становится символом нашей великой способности творить все, что нам нужно в жизни. Поэтому сексуальность может служить средством проверки нашей способности создавать такую жизнь, какую мы хотим. Люди, у которых сексуальная практика гармонична, творят свою жизнь в гармонии, в соответствии со своими потребностями.

Сексуальность является также показателем нашей способности позволять себе удовольствия в жизни. Если ты не испытываешь сексуального удовольствия —у тебя нет желаний или ощущений, ты страдаешь импотенцией или не можешь достичь оргазма, — с этим обязательно связаны какие-то ВЕРОВАНИЯ или ЧУВСТВО ВИНЫ, которые ты подпитываешь тем, что считаешь себя недостойным доставлять себе удовольствие. Кроме того, способы сексуальной практики показывают, насколько ты способен отпустить ситуацию, расслабиться, *отдаться*. Человеку, страдающему ТРАВМОЙ ПРЕДАТЕЛЬСТВА, обычно трудно отдаться партнеру, и это нередко препятствует гармоничным сексуальным отношениям.

Таким образом, сексуальный акт сам по себе представляет событие естественное и духовное, когда совершается в ЛЮБВИ. Если кто-то считает сексуальность чем-то животным, греховным или вредным или категорически не принимает себя в своей сексуальности из-за чувства вины и

сексуальных страхов, он обрекает себя на постоянную неудовлетворенность, а также на риск заболеваний и расстройств генитальной сферы из-за сексуальной блокировки. Те, кто слишком жестко контролирует или сдерживает свои порывы, тоже рискуют: постоянное подавление может вызывать **НАВЯЗЧИВЫЕ СОСТОЯНИЯ**, а сексуально незрелых лиц оно доводит даже до **АГРЕССИИ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**.

С другой стороны, человека, живущего только ради секса, ждет разочарование в жизни, поскольку он пытается заполнить эмоциональную пропасть. Люди нередко ищут в сексе компенсации чего-то другого — того, чего им не хватает. Сексуальность нельзя испол-

#### **СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗМЫ**

305

зовать для удовлетворения эмоционального голода. Злоупотребление сексом в ущерб другой деятельности свидетельствует не об истинной потребности, а о какой-то **ЗАВИСИМОСТИ**. И тоже может вызвать расстройства и болезни генитальных органов.

И еще одно. Многие люди, увлеченные духовным развитием, полагают, что сексуальное воздержание (целомудрие) поможет им достичь высшего уровня духовности, то есть просветления, независимо от того, живут они одиноко или в супружестве. Нередко происходит обратное: эти люди контролируют себя, то есть заставляют себя бороться со своими сексуальными порывами, а поскольку эти порывы естественны, борьба с ними отнимает массу энергии. Сексуальное воздержание можно практиковать только после того, как достигнута сексуальная гармония, то есть человек научился жить сексуальной жизнью совершенно сознательно, без каких-либо суждений о добре и зле, без чувства вины. И если уж он принимает решение прожить какое-то время в воздержании, то должен делать это из любви к себе, а не в виде **РЕАКЦИИ** на кого-то или что-то. Здесь не может быть никаких форм принуждения. Действительно, истинное целомудрие предполагает чистоту мысли. Это качество духовное, а не физическое.

Самым лучшим средством достижения сексуальной гармонии в супружеской паре является **ОБЩЕНИЕ**. Когда между супругами налажено истинное общение, когда каждый полностью доверяет другому и рассказывает все, что переживает, не боясь быть высмеянным, осужденным или отвергнутым, тогда и сексуальные отношения становятся несравненно лучше. Еще один способ осознать, насколько здорова и благотворна твоя сексуальная жизнь: проверяй во время каждого сексуального акта, мотивирует ли тебя какой-либо *страх*. Если да, значит, ты управляешь своей сексуальной жизнью не лучшим образом. То же можно сказать в тех случаях, когда ты почему-либо отказываешься от сексуального акта. Что причиной — страх или любовь к себе? Почти все страхи, связанные с сексуальностью, обусловлены неразрешенным **ЭДИПОВЫМ КОМПЛЕКСОМ**. А это означает, что тебе необходимо принять на себя **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за собственную неудовлетворенность, а не сваливать вину на партнера.

Напоминаю: сексуальная связь необычайно обогащает человека и заряжает его энергией, если переживается в любви, самоотдаче и взаимном уважении. Она служит человеку средством общения, слияния, дарения друг другу любви и удовольствия. Такова полноценная сексуальность. Сексуальный союз — это слияние двух существ, вершина их любви. Сексуальное слияние в нашем материальном мире — это предвкушение великого духовного слияния души и духа, высшей цели нашего бытия. Сочетание физического единения и любви позволяет человеку испытать необъятную полноту, огромную внутреннюю радость. Вот почему так важно, чтобы сексуальная жизнь проходила в любви.

#### **СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗМЫ**

Фантазм — это воображаемое переживание более или менее осознанных желаний.

Сексуальные фантазмы — это продукт воображения человека, который с их помощью вызывает у себя сексуальное возбуждение. Есть люди, у которых сексуальные фантазмы происходят исключительно на уровне мысли. Они могут о них говорить и даже иронизи-

306

#### **СЕКТА**

рывать на эту тему — например, воображать любовь втроем или **ПОДГЛЯДЫВАНИЕ** в нудистском лагере. Такого типа фантазмы, не вызывающие серьезных последствий, могут вносить разнообразие в сексуальную жизнь супружеской пары.

Однако систематическое увлечение таким способом возбуждения имеет и отрицательную сторону: фантазмы становятся преимущественно средством личного удовлетворения, а не любви к партнеру. Такой человек удаляется от реальности; мысли уводят его из настоящего мгновения в воображаемый мир.

У некоторых людей фантазмы приобретают более конкретный характер — желание делать определенные вещи или носить определенного вида одежду. Например, мужчина просит свою жену надевать сексуально вызывающее платье, которое делает ее более похожей на проститутку: его возбуждает сама мысль о любовных утехх с такого рода особой. Подобные фантазмы свидетельствуют о том, что сама по себе супруга у этого мужчины не вызывает сексуального возбуждения. Истинное *слияние* для этих партнеров становится проблематичным. В случае здоровой полноценной СЕКСУАЛЬНОСТИ половые отношения выражают взаимную любовь обоих партнеров. Можно сказать, что половой акт позволяет обоим супругам\*виться воедино в любви.

Случается и так, что кому-то удастся реализовать свои фантазмы, но это не приносит никакой радости. От всей затеи остается лишь горечь разочарования. Причина —отсутствие настоящей любви. Вот почему так важно искренне и откровенно поговорить об этом с любимым человеком — этот опыт впоследствии оказывается чрезвычайно благотворным.

## СЕКТА

Группа, в которой один или несколько руководителей практикуют *манипуляцию* членами группы. Секты всегда существовали на нашей планете, чтобы удовлетворять огромные ЭГО отдельных ГУРУ и создавать чувство принадлежности у людей, страдающих эмоциональным голодом. Есть секты «мягкие» и есть «жесткие». Секта считается тем более жесткой, чем больше в ней нарушений прав человека, посягательств на его достоинство и свободу. В жестких сектах применяется манипуляция различного рода:

- **физическая** — недостаточное питание, ограниченное время сна, тяжелая работа;
- **психическая** — деформация личности, полный запрет на собственное мнение или критику; ограничение информации и знакомств вне секты;
- **в личных отношениях** — поощряется разрыв с семьей и удаление от нее; запрещается участие в общественной и культурной жизни.

Секта считается мягкой и часто именуется РЕЛИГИЕЙ, если ее членам разрешен свободный выход из нее в любое время. Из жесткой секты практически нет выхода, потому что у ее членов нет других источников существования— обычно они отдают в секту все свои сбережения. Кроме того, прежних друзей больше нет, семейные связи порваны, а главное препятствие —сильнейший страх перед лидером и его карой.

## СЕМЬЯ

307

Человек, поддавшийся на уговоры и примкнувший к секте, чтобы затем терпеть страдания и верить, что это единственный путь к счастью или просветлению, представляет тип личности, которая в глубине души искренне стремится улучшить свою жизнь. С другой стороны, если окажется, что секта приносит ему еще больше страданий, чем он терпел раньше, то он неминуемо придет к выводу, что выбранный им путь к счастью нельзя назвать РАЗУМНЫМ.

Есть отличный способ узнать, действительно ли данная секта (или религия) благотворна для тебя: проверь, не вызывает ли ее учение *страха*. Благотворно то учение, которое помогает избавиться от страхов всякого рода и стать счастливее. Когда человек принимает решение выйти из какой-то секты, он должен быть *признателен* за опыт пребывания в ней —за то, что научился утверждать себя, развивать свою способность к различению, свою САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, а следовательно, лучше осознавать собственные потребности.

## СЕМЬЯ

Совокупность лиц, между которыми существует родственная связь — по крови, по договоренности или в силу усыновления/удочерения.

Семейная ячейка, состоящая из РОДИТЕЛЕЙ и одного или нескольких ДЕТЕЙ, представляет собой очень древнюю форму организации, изначальный смысл существования которой заключался в том, чтобы предоставить каждому ее члену возможность научиться отдавать и принимать. Кроме того, семья оказалась превосходным средством против чрезмерной ЗАВИСИМОСТИ друг от друга в СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ.

Таким образом, по мере увеличения семьи все ее члены разделяют взаимную любовь и постигают различные способы любить и быть любимыми. Всех их объединяют очень тесные связи. У каждого есть свои особые причины быть привязанным к семье. В том, что ты принадлежишь к своей биологической или приемной семье, нет ничего случайного. Главный смысл — помочь тебе открыть и уладить твои душевные ТРАВМЫ, давно уже передаваемые из поколения в поколение. Другими словами, ты получаешь уникальную возможность учиться и реализовать себя с помощью



семейной ячейки. Выражение «семейный очаг» соответствует тому факту, что семья помогает каждому своему члену привести себя в равновесие, сосредоточиться.

К сожалению, с течением времени, вместо того чтобы просто любить и ПРИНИМАТЬ друг друга такими, какие мы есть, и тем самым укреплять здоровые и гармоничные семейные отношения, мы стали использовать семью для укрепления своей власти. А ведь единственная настоящая наша цель — держаться вместе, помогать друг другу и развиваться духовно. Некоторые люди нуждаются в семье ради того, чтобы их любили. Они не понимают, что только их безусловная любовь может автоматически обеспечить им любовь других. Человеку никогда не нужно что-то специально «делать», чтобы «быть любимым». Об этом позаботится ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ. И когда каждый член семьи получает от других ЛЮБОВЬ, внимание и уважение, то в душе его прорастают зерна доверия к себе и высокой самооценки, независимо от того, насколько трудна повседнев-

308

**СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ** (чрезмерная)

ная жизнь. Такая домашняя атмосфера создает человеку моральную опору и порождает в нем столь необходимое человеку *чувство принадлежности*.

**СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ (ЧРЕЗМЕРНАЯ)**

Преувеличенная до нелепости, неуместная чувствительность. Наблюдается у лиц, склонных ДРАМАТИЗИРОВАТЬ и плакать по малейшему поводу. Есть люди, способные безутешно и беспрерывно ПЛАКАТЬ из-за того, что окружающим представляется просто банальным. Обычно люди такого склада волнуются из-за сущих пустяков, касающихся их самих или кого-то другого; а еще им хочется выглядеть очень чувствительными и нежными в чьих-либо глазах. Такая внутренняя установка отнимает очень много энергии.

Если ты видишь себя таким, значит, тебе необходимо научиться ЧУВСТВОВАТЬ гармонично. Сентиментальность — это плохо управляемая сверхчувствительность. Научившись управлять ею, ты откроешь себе путь к ЯСНОВИДЕНИЮ.

**СЕРДЦЕ («БЫТЬ В СВОЕМ СЕРАУЕ»)**

**ч**

Сердце — это вместилище глубоких чувств, совести и сознания.

Именно сердце выделяет личность среди других, определяет ее внешний вид, ее эго, ее индивидуальную неповторимость. «Быть в своем сердце» означает быть СОСРЕДОТОЧЕННЫМ, обладать центром равновесия, находиться в состоянии уверенности. Это также означает обладать качествами альтруизма, доброты и доброжелательности. Когда человек пребывает в своем сердце, он способен сострадать и прощать. Любовь, которую ассоциируют с сердцем, имеет великую силу исцелять больных.

Чем больше человек научается ЛЮБВИ, чем больше раскрывает он свое сердце, тем богаче, насыщеннее становится его кровь, наполняющая жизнью и силой каждую клеточку организма.

**Когда человек пребывает в своем сердце, возникает внутренняя гармония и радость жизни, а это, в свою очередь, создает возможность осуществлять свои желания и находить все то, что делает наши дни счастливыми.** Ты обретаешь мир, душевный покой, радость; яркие мгновения счастья постоянно озаряют твою жизнь.

**СИЛА**

см. **МОЩЬ**

**СИМПАТИЯ**

см. **ЭМПАТИЯ**

**СЛАБОСТЬ**

Внезапная потеря сил. Недостаток моральной силы, энергии. Как в физической, так и в психологической сфере слабость означает хрупкость, уязвимость, изъян, недостаток.

Человека считают слабым, если он незащищен и не в состоянии приспособиться к некой жизненной реальности, если им управляют его страхи и чувства или если ему недостает

**СЛИЯНИЕ**

309

**ВОЛИ.** Например, он хочет избавиться от алкоголя, токсикомании или иной зависимости, но это ему не удастся, он не может совладать со своими порывами. Можно сказать, таким образом, что слабость — это не то поведение, не та реакция, которую мы бы хотели проявить в ситуации, приносящей нам страдания.

Между тем есть люди, всегда считающие себя слабыми, беспомощными ввиду какой-то особой

черты характера или нездоровья. Они убеждены, что это НАСЛЕДСТВЕННАЯ черта, что тут уж ничего не поделаешь, и в конце концов принимают роль ЖЕРТВЫ, отдающейся на милость судьбы. Такая внутренняя установка происходит от неблагоприятного ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО; она становится своего рода извинением, иногда бессознательным, за неумение обращаться к источнику, к глубокой причине нездоровья, и фактически закрывает человеку дорогу к его внутренней СИЛЕ.

Принимая на себя ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ты можешь преобразовать любую слабость в силу. Когда ты чувствуешь себя слабым, задай себе такой вопрос: «Что *иметь, делать* или чем *быть* мешает мне эта слабость?» Твой ответ и есть то, чего ты по-настоящему хочешь, даже если устремиться к этому ЖЕЛАНИЮ тебе мешает какое-то верование.

Скажу в заключение, что, когда твой способ бытия или некие свойства недостаточно развиты, это становится источником слабости. Всякое состояние слабости проявляется в те минуты нашей жизни, когда мы позволяем управлять собой нашим страхам, чувствам или другим людям; нам недостает психологической силы, чтобы действовать благотворным для себя образом. С другой стороны, я советую тебе уметь отличать слабость от ПРЕДЕЛА.

### **СЛИЯНИЕ**

Обретение или создание единства. Сведение нескольких элементов воедино.

В последние годы стали популярными вопросы слияния предприятий, городов, банковских и денежных систем и т. д.; все это указывает на желание **объединить силы отдельных элементов и создать единую сущность с целью упрощения и унификации.**

В сфере *бытия* слияние означает объединение сил нашего материального измерения, включающего в себя физический, эмоциональный и ментальный планы, а также ЖЕНСКОГО и МУЖСКОГО начал, с тем чтобы создать ЕДИНОЕ. Это объединение делает возможным контакт и в конечном счете наше слияние с ДУХОВНЫМ измерением.

В самом начале времен на Земле, прежде чем возникло разделение полов, каждая ДУША составляла неотъемлемую часть *Всего*. Наше истинное состояние, наша природа — это *чистый дух*. В последовательности воплощений мы как-то потеряли из виду собственную сущность и забыли, что БОГ всегда присутствует в нас, как и повсюду вокруг нас. Между тем наша душа, которая никогда не была отделена от *Всего* (ВСЕЛЕННОЙ), стремится лишь к возвращению к этому изначальному единству, к слиянию. Лучшее средство для восстановления контакта с нашей духовной природой — переживать все наши опыты в истинной ЛЮБВИ, не допуская ментального вмешательства ЭГО. В этом — поистине единственный СМЫСЛ БЫТИЯ.

310

### **СЛОВО (сила слова)**

Всякий раз, когда мы испытываем чувство полноты, мы переживаем также радость этого единения —предвкушение чувства полного слияния с Богом. Например, когда ты испытываешь любовь — истинную любовь, безусловную, без ожиданий, —тебя охватывает такое чувство полноты! Ты ощущаешь свободу, мир, тебя подхватывает теплая, добрая, но в то же время могучая и динамичная энергия.

Еще одно средство — МЕДИТАЦИЯ — позволяет объединить тело и дух, развить в себе способность наблюдать собственные мысли нейтральным, беспристрастным взором. Эта техника помогает разбудить в себе наблюдателя —тот аспект нашей сущности, который необходим для более глубокого самопознания, для поиска ответов на наши вопросы. Сексуальный акт двух существ, которые любят друг друга безусловно, тоже дает возможность почувствовать это слияние, состояние полноты, в котором всем нам хочется жить. Наша душа, познав это состояние полного блаженства, побуждает нас воссоздавать его в повседневной жизни, в меру возможностей текущего момента. Всех нас неуклонно влечет к этому великому слиянию, все мы стараемся научиться создавать его в нашем реальном материальном мире. Вот почему так много людей становятся ФУЗИОННЫМИ. Они ищут слияния не там, где следует; они пытаются слиться с другими людьми, вместо того чтобы искать слияния с собственным БОГОМ ВНУТРЕННИМ.

Чем больше мы проявляем истинную ЛЮБОВЬ во всех ее формах, в состоянии открытости и ПРИЯТИЯ, тем полнее мы сливаемся и ощущаем настоящую, постоянную полноту. **Слияние души и духа — величайшее наслаждение, какого можно достичь в духовном плане.**

### **СЛОВО (СИЛА СЛОВА)**

Присущая только человеку способность выражать себя, передавать мысли и чувства с помощью членораздельных звуков.

Энергия слова столь же могуча, как и всякая творческая сила человека. Когда человек говорит,

например: «Я постоянно чувствую усталость. Я и сегодня не справлюсь с тем, что должен сделать за день» — он тем самым дает движение и силу результату, которого не желает. Хотя он очень хочет выполнить обширную дневную программу, мы чувствуем также, что он не верит в свою способность осуществить это желание. То, что он думает и чувствует, звучит в его словах. Поскольку то, что мы думаем, проявляется в нашем материальном мире, этот человек, несомненно, сам усиливает свою усталость и беспомощность.

Поэтому так важно тщательно выбирать слова, которые мы произносим. Прозвучавшее слово создает соответствующий образ в сознании. ПОДСОЗНАНИЕ, не понимающее ничего, кроме образов, тут же принимается за работу, стремясь проявить воспринятый образ. Вместо слов «Мне надоело болеть» лучше сказать: «Отныне я желаю жить в здоровом теле». В этом случае ты используешь одну из величайших человеческих сил — силу слова — самым благотворным для тебя образом.

Таким образом, энергия слова чрезвычайно велика. Поскольку всякое слово оказывается творческим, произносить его всегда нужно так, чтобы помочь себе подобным и улучшить

СЛУЧАЙ (счастливый), ШАНС

311

собственную жизнь. Всякая иная мотивация, несущая вред кому бы то или чему бы то ни было, включая и себя самого, оборачивается бесполезной тратой энергии. Осознание этого принципа приводит нас к сущности.

**СЛУЧАЙ (СЧАСТЛИВЫЙ), ШАНС**

Случай — это возможность счастливого или несчастного варианта события. Случаем называют непредвиденное событие, неожиданное и непонятное стечение обстоятельств. Часто слово «случай» («шанс») употребляется также в значении «вероятность».

С духовной точки зрения, случай — это результат проявления ЖЕЛАНИЯ или ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО (сознательного или бессознательного), то есть творческое выражение того, что происходит в душе. Именно в таком смысле слово случай употребляется в этой книге.

Чем глубже осознает человек свою личную ЦЕННОСТЬ, свою истинную сущность и мощную способность созидать свою жизнь, тем меньше верит он в шанс или случай. Он знает, что все, что происходит, составляет часть *всего* — его собственной творческой силы и ее отношений с творческой силой других людей и всего живущего на планете. То, что называется «случаем», связано с нашей внутренней установкой и осуществляется как результат множества причин, приведенных в движение сущностями МАТЕРИАЛЬНОГО мира либо в этой жизни, либо в одной из предыдущих. Кроме того, все в нашей жизни происходит в соответствии с ЗАКОНОМ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ.

Слово случай на уровнях *иметь*, *делать* и *быть* употребляется также для обозначения различных состояний бытия в жизни человека. Например, о человеке говорят, что ему повезло, что ему выпал счастливый случай иметь много талантов, сил, хорошую работу, любимую жену (мужа), замечательных друзей и т. д.; ему выпал случай быть богатым, здоровым, красивым, быть в любящей семье и т. д.; ему выпал случай сделать много денег, делать то, что он любит, и т. д. Случай можно определить и как совпадение, игру обстоятельств, что-то непредвиденное и неожиданное — ценная находка, интересная встреча, оказия и т. п., — из чего можно извлечь пользу или получить удовольствие. Другие считают, что случай — это значит оказаться в нужном месте в нужное время, когда все совпадает, согласуется, работает вместе. В действительности же это — проявление твоего внутреннего БОГА, всего того, что ты привел в движение.

Наблюдая жизнь некоторых людей, приходишь к выводу, что существуют люди везучие и невезучие. Например, одни утверждают, что им выпала фантастическая жизнь, полная чудес; другие уверены, что им никогда или почти никогда не выпадало никаких счастливых случаев. Эти другие наперед верят в несчастливый случай, в несчастье, в неблагоприятную к ним СУДЬБУ.

Между тем, оказавшись в непредвиденной ситуации — например, автомобиль слегка задевает рассеянного пешехода, — *везучий* скажет: «Благодарю Бога за это предупреждение, надо мне быть внимательнее», а *невезучий* расскажет об этом совсем иначе: «Это ужасно, меня чуть не убили». Таких примеров *непредвиденных случаев* сколько угодно — болезни, увечье, потеря работы, авария на дороге, развод и т. п. Человек, которого считают везучим,

312

СЛУЧАЙ (счастливый), ШАНС

всегда видит положительную, конструктивную сторону события, а невезучий — отрицательную, трагичную. Последний питает себя энергией ЖЕРТВЫ — потому что отказывается брать на себя

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Знай, что ни счастливых, ни несчастных случаев не бывает. Если ты веришь в счастливый случай, то какая-то часть тебя обязательно верит в случай несчастливый. Тот, кто утверждает, что ему всегда не везет, неминуемо притягивает к себе неблагоприятные ситуации, его жизнь просто пропитана ими. Не разумнее ли верить, что мы способны создавать собственные счастливые возможности, а не ждать, когда некий счастливый случай произойдет и в нашей жизни? Но азартные игры, популярность которых неуклонно возрастает, показывают, сколь многие люди все еще верят в счастливый случай. А ведь статистика показывает, что выигрывают очень немногие. Известно к тому же, что, если человек неожиданно выигрывает крупную сумму в лотерею или получает наследство и психологически к этому не готов, он часто либо теряет все свалившиеся на него блага из-за неумения распоряжаться ими, либо переживает множество стрессов, неприятных эмоций и проблем.

/ С другой стороны, случается и так, что богатство неожиданно приходит к человеку, но он прекрасно распоряжается им и вполне счастлив. Как упоминалось выше, ничто в жизни не происходит вне нас, не родившись сначала внутри. **Все происходящее обязано не везению, не случаю, но приходит к нам как урожай, зерна которого мы посеяли раньше.**

Как же развить в себе установку на выигрыш? Прежде всего пойми, что все идет от нас, изнутри, от нашей внутренней настройки, от влияния наших верований, от нашего способа мышления, от наших действий и реакций. На формирование этой внутренней установки больше всего влияют наши воспитатели, в особенности родители. Знай, что нет никакой необходимости верить в те же вещи, в которые верили наши родители, тем более если они верили в несчастье. Благодаря их примеру мы будем сознательно воспитывать в себе новые, решительные и победные настроения. Становясь более сознательными, мы трансформируем установку на «несчастную судьбу», приняв **решение** верить в другие истины, которые принесут нам счастье.

Веруя в свое внутреннее могущество, мы поднимаемся все выше к СОЗНАНИЮ и разуму, — и оказываемся в выигрыше! Наш уровень «везучести» соответствует нашему уровню УВЕРЕННОСТИ в помощи ВСЕЛЕННОЙ. Ибо в МАТЕРИАЛЬНОМ мире с нами всегда происходит то, во что мы верим и чего ждем, пусть даже бессознательно. В ДУХОВНОМ мире с нами всегда происходит то, в чем мы нуждаемся, — а нуждаемся мы в осознании собственных верований.

Другая выигрышная установка заключается в том, чтобы быть признательным за все, чем обладаешь, а не завидовать другим. Как правило, тот, кто выглядит везучим в глазах других людей, на самом деле сам создал свой шанс активной деятельностью на пути к цели; его «шанс» возник из энергичной работы, из упорных, длительных усилий. В то время, когда ты думаешь о шансах, которые где-то кому-то выпали, ты забываешь о своих козырях, таких как здоровье, способности, люди, которые тебя любят, — да мало ли фантастичес-

СЛУШАТЬ

313

ких вещей в твоей жизни! В сущности, ты просто забываешь вскапывать собственный огород.

Если ты считаешь себя невезучим и хочешь изменить обстоятельства твоей жизни, начинай прямо сейчас. Составь БАЛАНС твоей нынешней жизни и опиши то, что ты считаешь счастливой жизнью. Что фантастическое хотел бы ты увидеть сбывшимся? Опиши ситуацию, вообрази себе, как ты ее собираешься переживать. Почувствуй ее последствия. Скажи себе, что будешь делать и думать только то, что приведет тебя к этой желаемой ситуации. Помни: когда у тебя возникает сомнение, как раз в этот момент твои верования в несчастливую судьбу снова пытаются взять под контроль твою жизнь.

Заключение. Чем верить в счастливый случай, куда разумнее будет принять решение о другом веровании — в твое внутреннее могущество, в огромные возможности созидания собственной жизни. И не только верить в них, но и видеть их, знать их. Благодаря этому, ты разовьешь в себе установку на процветание, то есть ты будешь внутренне уверен, что обладаешь всеми необходимыми качествами, чтобы ПРОЯВИТЬ то, в чем ты нуждаешься, построить себе радостную, изобильную жизнь. И пусть по какой-то причине ты даже потеряешь имущество, или деньги, или еще что-нибудь — ты будешь знать, что у тебя есть все, чтобы восстановить то, что тебе нужно. Все мы способны построить себе чудесную жизнь, наполненную счастьем, ПРОЦВЕТАНИЕМ и ИЗОБИЛИЕМ во всем. А еще ты увидишь, что чем более «везучим» себя считаешь, тем больше «счастливых» случаев будет к тебе откуда-то притягиваться.

## СЛУШАТЬ

Быть внимательным, принимать к сведению то, что говорит, выражает или желает другой человек. Слушать — это некий акт и некая внутренняя установка, выходящая далеко за пределы обычного восприятия ушами. Слушать человека означает *быть* с ним, направить слух к тому, что в нем происходит, наблюдать его телодвижения, выражение глаз, тембр голоса, чувствовать, что он хочет выразить, воспринимать то, чего нет в произносимых словах. Слушать — это также уметь слышать отчаяние, радость, страх или любовь за каждой позой и каждой фразой, не судя при этом и не стремясь все понять интеллектом. Это требует объективности, сочувствия, а также искреннего желания отдать часть своего времени ради других.

Слушать — это значит дать собеседнику время, чтобы он мог высказаться до конца, а не перебивать его; стараться не размышлять и не готовить ответ в то время, пока собеседник говорит; задавать вопросы, если возникает неясность, а не спешить с выводами. В то же время, однако, необходимо чувствовать и свой предел, уметь определить, когда с тебя достаточно. У тебя может быть настоящий дар слушания, но это не означает, что ты всегда готов слушать. Нужно помнить, что никто не обязан слушать всякий раз, когда тебе захочется поговорить. Прежде чем начинать разговор, целесообразно удостовериться, что собеседник этого хочет.

## Л4

### СМЕРТЬ

Если мы слушаем других по-настоящему, без ожиданий, они точно так же будут вести себя с нами. С другой стороны, если человеку трудно слушать других, это говорит о том, что он не прислушивается и к собственным потребностям. И наоборот, если человек умеет слушать свои потребности, ему и других людей легче слушать и помогать им. Для того чтобы научиться слушать себя, необходимо быть в НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ. Чаще давай себе передышку — несколько минут наблюдения за тем, что происходит вокруг и в тебе самом. Слушай, чего желает твое сердце. Слушай ребенка в себе, будь внимателен к посланиям твоего тела, и ты распознаешь свои истинные потребности. В общем, слушай внутренний голос — твою ИНТУИЦИЮ. Нашу способность слушать себя мы можем проверить по тому, как умеем слушать других.

### СМЕРТЬ

Согласно словарю, смерть означает полное и окончательное прекращение физической жизни. Это естественный цикл для всего, что живет на нашей планете. Смерть человека определяется как прекращение функций физического тела; это никоим образом не означает, что умирает жифь, поскольку жизнь не останавливается никогда. Медицина рассматривает смерть как некое поражение, крах. Близкие усопшего воспринимают его уход как драму, несчастье, катастрофу и даже трагедию. Душа видит в см"ерти облегчение. В действительности, смерть никогда не бывает концом: это всегда продолжение бытия в другом мире. Одна дверь закрывается, другая открывается.

Посмотри на умирающее дерево или животное. Их энергия не умирает, она продолжает питать почву; она становится прекрасным и вполне живым гумусом. Если ты понимаешь, что облетающие лепестки цветов яблони — вовсе не печальное событие, а знак, что яблоня готовится принести плоды, то ты должен понимать и жизнь, и принцип смерти. Уничтожить жизнь невозможно. То же самое можно сказать о человеке. Его физическое тело распадается и питает землю, тогда как ДУША возвращается в мир душ — ее подлинную обитель в АСТРАЛЬНОМ мире, чтобы подготовиться там к новому опыту. Поэтому и говорят, что душа бессмертна.

Таким образом, рождение и смерть нужно рассматривать не как начало и конец, а как переход от одного вида сознания к другому. Этим никак не отрицается глубоко человеческое чувство ПЕЧАЛИ и страха, когда умирает дорогой человек. Это страдание обусловлено неуверенностью, беззащитностью перед неведомым, а также степенью личной ПРИВЯЗАННОСТИ к усопшему. В такие минуты естественными являются чувства пустоты, утраты, бессилия, гнева, несправедливости судьбы, иногда тяжкого одиночества и растерянности. И все же нужно помнить, что никто никем не может владеть. Тому, кого слишком глубоко ранит смерть близких людей, предстоит учиться отстранению. Это послание еще более выразительно, когда теряешь ребенка.

Для умершего, независимо от времени и вида смерти, это событие означает, что путешествие его души — в обстоятельствах, которые она сама избрала, — завершено. Если окружающие не принимают его смерть, это обычно означает, что и сам он не принимал свою смерть. ПРИЯТИЕ абсолютно необходимо для того, чтобы все — и покойный, и живые — могли перейти к новым опытам. Если ты сознаешь, что тебе трудно принимать смерть

## СМЕХ, СМЕЯТЬСЯ

### 115

дорогих тебе людей или что ты сам боишься смерти, значит, тебе вообще трудно принимать ПЕРЕМЕНЫ в твоей жизни. Когда же человек освобождается от страха смерти, он избавляется и от многих других страхов.

Жизнь сострит из непрерывных ВОСКРЕСЕНИЙ. Мы каждую минуту для чего-то умираем, чтобы снова родиться для чего-то другого, подобно тому как умирают и рождаются наши биологические клетки. Чтобы легче принимать смерть, достаточно поговорить с человеком, пережившим опыт клинической смерти. Большинство таких людей утверждают, что они погружались в яркий свет, исполненный бесконечной любви, и что им было там очень хорошо. После такого опыта у них уже не бывает страха смерти. Их ободряет и утешает знание о том, что смерть — великолепный момент, прекрасный опыт души, которая возвращается к себе домой.

## СМЕХ, СМЕЯТЬСЯ

Забавляться, развлекаться, весело проводить время; разряжаться.

Среди всех земных созданий только человек имеет эту привилегию — умеет смеяться. Все мы слышали о том, что смех обладает чудодейственными свойствами — физическими, психологическими, целительными. Вот некоторые из них. Смех увеличивает селезенку и тем самым способствует подавлению инфекции. Селезенка играет важную роль в очищении крови и сама является ее важным резервуаром. Поскольку в МЕТАФИЗИКЕ кровь представляет радость жизни, мы можем предположить, что смех позволяет накапливать запасы радости жизни на самые трудные периоды. Смех тонизирует иммунную систему; тем самым он укрепляет силы организма в борьбе с различными микробами и многими болезнями.

Кроме того, смех увеличивает секрецию эндорфинов, продуцируемых мозгом. Это притупляет боль и позволяет обойтись без снотворных. Смех снимает симптомы нервозности, тревоги и стресса, способствует физическому и умственному расслаблению. Хохот улучшает дыхание и пищеварение. Целебные его свойства необычайны. Многие врачи успешно применяют лечение смехом. Доказано, что смех улучшает воображение и творческие способности человека, повышает настроение и оптимизм.

А что можно сделать для того, чтобы больше смеяться? Сначала научись воспринимать жизнь не так серьезно и развивай в себе чувство юмора. Сыграй с кем-нибудь шутку — не для того, чтобы выставить человека на смех, а для забавы, чтобы посмеяться вместе. А пробовал ли ты рассмешить разгневанного человека? Оказывается, это действует быстро и эффективно; гнев через несколько минут утихает и ситуация ДЕДРАМАТИЗИРУЕТСЯ. Для тех, кто много времени проводит в одиночестве, очень полезно, чтобы их окружали вещи и люди, способствующие веселью и смеху, — комические фильмы, веселые забавы, личности, излучающие радость жизни. Отличная компания — дети: они смеются спонтанно, без оглядки. Когда мы были детьми, мы тоже часто смеялись, но по мере взросления все больше верили, что жизнь — это что-то серьезное. И теперь нам трудно рассмеяться спонтанно, от всей души.

### 316

## СМИРЕНИЕ

С другой стороны, если смех используется для того, чтобы вызвать смех у других или чтобы скрыть свою грусть, он теряет значительную часть благотворной силы. Будь внимателен к своему НАМЕРЕНИЮ, когда смеешься. Если смех направлен на высмеивание или унижение другого человека, то и для тебя не будет благотворным. Если ты только делаешь вид, что смеешься, или заставляешь себя смеяться, чтобы рассмешить других и скрыть свою печаль или свой стыд, такой смех не только не зарядит тебя энергией, но и часть твоей отнимет.

А самое важное — уметь посмеяться над собой. Над своим образом жизни, над неудачами и разочарованиями, над своими реакциями, даже над собственными страхами! Мы ведь знаем, что рано или поздно будем над всем этим смеяться, — так почему не начать сейчас же! Смех важен, в нем есть сила, энергия, он лечит, он дедраматирует — в общем, он гармонизирует нашу энергию. Он помогает нам оставаться веселыми, динамичными, живыми и долго сохранять МОЛОДОСТЬ.

## СМИРЕНИЕ

Это слово употребляют по-разному. Большинство людей ассоциируют смирение с унижением или проявлением слабости. В этой книге такому пониманию соответствует *ложное смирение*, которое на самом деле оказывается формой гордыни, когда истинной мотивацией самоунижения является желание возвыситься в чьих-то глазах, добиться признания. Есть и такие люди, которые постоянно

держатся на втором плане и отказываются принимать собственные таланты и способности. Это тоже нельзя назвать смирением; скорее, у них сильно занижены САМООЦЕНКА и ЦЕННОСТИ ЛИЧНЫЕ.

В настоящей книге смирение определяется как понятие, противоположное гордыне. В смирении нет чувства «больше» или «меньше». Это простое признание человеком своего несовершенства, слабости, равно как и талантов, склонностей и успехов; при этом человек не чувствует себя ниже или выше других. Он принимает комплименты, когда его таланты и манера поведения встречают признание. Если же на комплимент отвечают: «Ну что вы, это пустяки, на моем месте каждый это сделал бы...» — это признак *ложного смирения*.

Смиранный человек понимает, что иногда другие разбираются в чем-то хуже, чем он, но не выставляет напоказ свои познания, если его об этом не просят. Он понимает, что каждый может ошибиться или что-то забыть, однако не воспользуется ошибкой другого человека, чтобы сделать тому замечание или подчеркнуть его некомпетентность; исключение могут составлять лишь ситуации, когда такая ошибка угрожает неприятными последствиями.

Как же оставаться смиренным, когда ты знаешь, что сделал нечто выдающееся и можешь гордиться собой? Вместо того чтобы хвастаться всем подряд и пожинать комплименты, побереги это чувство для себя. Просто будь внутренне благодарен и сохраняй контакт с божественной частью, которая вела тебя. И помни, что различие между ГОРДЫНЕЙ, ГОРДОСТЬЮ и ложным смирением весьма тонкое.

Чем больше всевозможных актов смирения мы совершаем — сознаемся в своих ошибках, страхах, забывчивости, несдержанных обещаниях, искренне прощаем или хвалим окру-

СМЫСЛ БЫТИЯ

317

жающих, — тем приятнее людям общаться с нами и тем лучше становятся наши отношения с ними. Каждый акт смирения — это раскрытие сердца, генерация великой божественной энергии, оживляющей все тело. Эта энергия усиливается и непосредственно влияет на качество нашей крови и мощь нашего здоровья. От этого выигрывают все, начиная с нас самих.

**СМИРИТЬСЯ (УСТУПИТЬ)**

Подчиниться безропотно чему-то неприятному, нежелательному. Покориться, склониться перед кем-то или чем-то.

Другими словами, смириться означает вести себя аморфно, безразлично, иногда с оттенком горечи, воспринимать вещи такими как есть, не по выбору, обдумыванию и приятию, а скорее из-за невозможности что-либо изменить. *Смиряться, мы уступаем, принимая — выбираем.*

Тот, кто смирился, обычно считает, что теперь уже ничего не поделаешь. Он формирует соответствующую внутреннюю установку: «Нужно все-таки смириться, такова жизнь. Я с этим не согласен, но тут ничем не поможешь. Бороться бесполезно». Человек в определенном смысле сдается, складывает оружие, так как считает, что дошел до критической точки. Он больше не думает и не надеется на какой-либо выход, заранее считая обреченной любую попытку. Так больной, смилившийся с тяжелой болезнью, не испытывает больше ни интереса, ни потребности доискиваться причин заболевания или способов борьбы с недугом.

Смиряется тот, кто считает, что ситуация зависит от внешних причин: ему вынесли приговор, и дело с концом. Чувство же ПРИЯТИЯ идет от нас самих. Оно дает великую ясность и помогает черпать в себе самой силы, необходимые для того, чтобы противостоять всем превратностям и оставаться оптимистом. Энергия, циркулирующая в нас, имеет совсем другую природу, потому что мы входим в контакт с нашим божественным источником, который знает, что для нас благо. Наконец, нельзя забывать, что ни одну ситуацию нельзя заранее считать безнадежной. Недаром говорится, что любая трудность, любая задача появляется в нашей жизни вместе со своим решением. Решение находит тот, кто его ищет, а не увязает в проблеме.

**СМЫСЛ БЫТИЯ**

То, что оправдывает существование, ради чего стоит жить.

Тот, кто ищет смысл бытия, причину или цель своего воплощения на этой Земле, обычно пребывает не в контакте со своей сущностью. Как сущности, мы все равны, все созданы по подобию Бога и, следовательно, все являемся богами-творцами. **У всех нас один смысл бытия: мы должны вспомнить, что мы — существа божественные.** Это единственный способ снова стать чистым ДУХОМ, то есть световой Сущностью.

Как можно достичь этого на такой материальной планете, как наша?

СМЫСЛ ЖИЗНИ

1. Переживая каждый физический, эмоциональный и ментальный опыт в НАБЛЮДЕНИИ и ПРИЯТИИ.

2. Помня, что БОГ переживает себя через все живущее.

3. Позволяя РАЗУМУ управлять нашей жизнью.

«Что я делаю на этой Земле, какой смысл моего бытия здесь?» Если ты не можешь ответить на этот вопрос, то, вероятно, проводишь значительную часть своей жизни в занятиях, которые не имеют ничего общего с твоим ПЛАНом ЖИЗНИ. Вообще, мы можем переживать самые разнообразные опыты, признавая их как таковые, чтобы в итоге выбрать из них только разумные — те, в которых нет страха и чувства вины и которые позволяют нам оставаться уравновешенными. Когда человек научится переживать все свои земные опыты как наблюдатель, без каких-либо суждений о ДОБРЕ и ЗЛЕ (ибо именно эти суждения кладутся в фундамент ЭГО), он будет знать, что он — Бог, сам себя проявляющий.

## СМЫСЛ ЖИЗНИ

см. СМЫСЛ БЫТИЯ

## СНОВИДЕНИЕ

Последовательность психических явлений, в частности образов, которые возникают во время сна и частично могут запоминаться.

Сновидения оказываются очень ценным средством познания себя, поскольку связаны с бессознательными желаниями и потребностями нашего существа.

Сновидения представляют собой послания, которые СВЕРХСОЗНАНИЕ использует для того, чтобы привлечь наше внимание к нашему душевному состоянию в связи с тем, что мы переживаем в данное время. Эти послания могут оказаться также уроками жизни, на которых мы учимся лучше познавать себя и которые помогают нам осознать глубоко скрытые в нас страхи.

Вполне нормально, когда некоторые неприятные или кошмарные сновидения человек не считает важными и старается их забыть, отказывая им в малейшем внимании. Знай же, что всякое сновидение непременно является важным символом бытия и никогда не бывает игрой СЛУЧАЯ. Иными словами, сновидение — это продолжение того, что переживалось, хотя обычно и бессознательно, в состоянии бодрствования. Сновидения играют роль аварийного клапана и помогают хотя бы таким образом выразить подавленные страхи и эмоции.

Через сновидения мы также частично освобождаемся от наших тревог. Часто повторяющееся сновидение может свидетельствовать о НАВЯЗЧИВОМ СОСТОЯНИИ. Оно говорит о том, что человек переживает сильную тревогу в состоянии бодрствования, но не сознает или не хочет признавать это. Когда, просыпаясь, мы вспоминаем свой сон, это помогает нам глубже осознать, что с нашей тревогой необходимо разобраться. Когда какое-то **сновидение настойчиво повторяется**, это **значит**, что в нем есть очень важное сообщение,

## СОБЛАЗН

319

**которое тебе обязательно нужно расшифровать.** Твой внутренний Бог точно знает, какие элементы могут затрагивать твое существо как в связи с твоими желаниями, так и со страхами (которые тоже представляют желания, только подавленные).

В действительности сновидение — это то, что происходит на эмоциональном и ментальном плане в самую минуту сновидения. Пока физическое тело отдыхает, два других тела (ментальное и эмоциональное) остаются как всегда активными. Поскольку это более тонкие тела, сознавать то, что происходит на этом уровне, достаточно трудно. Наши сновидения для того и нужны, чтобы помочь этому осознанию. Все люди (и даже некоторые животные) видят сны каждую ночь. Некоторые помнят свои сновидения лучше, чем другие.

Чтобы лучше вспомнить те несколько сновидений, которые бывают у тебя на протяжении одной ночи, прежде чем заснуть, заяви свою просьбу о том, что ты хочешь не забыть, для начала, хотя бы самые важные из них. Положи карандаш и бумагу возле кровати, чтобы сразу записать сновидение, которое ты помнишь. Проснувшись, просмотри мысленно свой сон и не шевелись. Затем запиши его на бумаге, стараясь как можно меньше двигаться. Очень хорошую службу может сослужить и магнитофон.

Самое важное — отметить чувства, сопровождавшие каждый эпизод сна. Впоследствии, перечитывая запись сна, будь очень внимателен к употребленным тобой словам и ищи в них различные смыслы. Эти смыслы, как и сопутствующие сну чувства, откроют тебе глаза на многое: они позволят проследить связь с ситуацией, которую ты в данное время слышишь бессознательно. Если это чувство страха, значит, оно привлекает твое внимание к людям или событиям, которых



ты почему-либо опасаться. Если это чувства радости и облегчения, то они указывают на недавно одержанную тобой красивую победу. Никогда не придавай особого значения приснившимся тебе конкретным объектам или личностям: это не более чем символы, используемые твоим подсознанием. Важны не они сами, а то, что они представляют.

Итак, смысл сновидений в том, что они помогают нам обнаружить бессознательные страхи или желания, а также привлечь наше внимание либо к нерешенным проблемам, либо к важной, но еще не осознанной победе. А еще через собственные сновидения можно заявлять свои просьбы. Например, если тебе нужно найти ответ или сделать разумный выбор в каком-то деле, которое касается твоей сущности, сосредоточься перед сном на этой теме и попроси подать знак, который направит тебя к благоприятному решению. Смелее пользуйся этим замечательным способом самопознания — он помогает лучше осознать собственные потребности.

## **СОБЛАЗН**

Соблазнять означает склонять к чему-то убеждением или эмоциональным воздействием, прибегая к иллюзии и любым другим способам понравиться; завоевывать. Привлекать неодолимо, очаровывать. Производить сильное впечатление на человека, навязываться ему, притягивать к себе неотразимым обаянием.

## **JZU                                    tUbfАННУИb (ШСГВДОЮЧЕННОСТЬ; УРАВНОВЕШЕННОСТЬ)**

Некоторые люди соблазняют естественно, без какой-либо определенной цели, своей харизмой, голосом, взглядом, словами и т. д. Соблазн может представлять естественную инстинктивную реакцию человеческого существа, способствующую, точно так же как и у некоторых животных, продлению рода. В некотором смысле это также «первые шаги», направленные на отдаленную цель; в них фактически скрыто ОЖИДАНИЕ.

Склонность соблазнять нередко развивается очень рано, еще в детстве, когда ребенок переживает свой ЭДИПОВ КОМПЛЕКС. Мальчик или девочка всеми средствами пытается соблазнить родителя противоположного пола —обратить на себя его внимание, заслужить его благосклонность и привязанность. Ребенку нужно именно внимание.

Мы привыкли понимать соблазн в сексуальном смысле. Между тем его применяют для самых разнообразных целей —добиться благосклонности (сексуальной или иной), выпросить продвижение по службе, должность, получить титул и т. п., употребляя взгляды, жесты, слова, провоцирующие позы и жесты —в общем, все мыслимые ухищрения, лишь бы получить желаемое. Некоторые даже позволяют себе кривить душой, в ущерб собственной репутации, — например, выставляют ложные аргументы, ОБМАНЫВАЮТ, создают ВИДИМОСТЬ того, чего на самом деле у них нет, стремятся как можно чаще попадаться на глаза особам, с которыми не знакомы, лишь бы быть замеченными, произвести впечатление, добиться внимания и любви.

В каждом из нас есть более или менее выраженная часть, которая принимается соблазнять всякий раз, когда нам требуется чья-то благосклонность. У некоторых эта способность становится мощным средством воздействия —что особенно характерно для индивидов с контролирующим характером. В сущности, это действительно очень похоже на КОНТРОЛЬ или МАНИПУЛЯЦИЮ. Применение этой способности для достижения собственных целей редко бывает благотворным. Точнее сказать — никогда. Тот, кто ДОВЕРЯЕТ себе, у кого САМООЦЕНКА достаточно высока, не испытывает потребности в подобных средствах.

Если ты замечаешь, что тебе нравится соблазнять, разберись со своей МОТИВАЦИЕЙ: тобой движет любовь к себе и другим или страх? Осознай, что ты —существо неповторимое, что люди могут признать и поддержать тебя и что для этого нет необходимости прибегать к соблазну.

## **СОБРАННОСТЬ (СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ; УРАВНОВЕШЕННОСТЬ)**

Объединение всех сил в одной точке (центре).

Выражения «быть собранным», «быть сосредоточенным» описывают человека в его силе, его определенности, его равновесии. Собранный человек пребывает в контакте со своим внутренним БОГОМ, находящимся в самом центре человеческого существа, в *чакре сердца*. Такой человек пребывает также в своем *свете*, и это помогает ему видеть свои настоящие потребности: он знает, что для него поистине благо, а что нет, и каждый его выбор определяет его намерения и действия. Он живет в своем НАСТОЯЩЕМ МГНОВЕНИИ

## **СОБСТВЕННОСТЬ**

321

и в контакте с истинной личной значимостью и с тем, что в жизни существенно. Другими словами, он переживает всю полноту своего опыта, и все у него получается словно само собой — поскольку он не форсирует события.

Это человек, который знает, что ему делать, и создает нужные обстоятельства в нужную минуту. Даже если что-то не ладится или возникают препятствия, он не страдает, зная, что всякий опыт, всякое событие для того и нужны, чтобы с их помощью — через них — свободно развиваться. Он способен наблюдать, что с ним происходит, и проверять, соответствует ли данный опыт его потребности или только желанию. Он ПОДКЛЮЧЕН к божественному источнику; он в контакте с тем, в чем поистине нуждается его душа.

С другой стороны, человек неуравновешенный не управляет своей жизнью. Им самим управляет его манера думать и весь тот груз сведений, который он приобрел в прошлом, то есть груз верований, чувства вины и страха (ЭГО). Вот почему ему так трудно строить свою жизнь по ПОТРЕБНОСТЯМ. Он не пребывает в своем свете. Если ты заметил свою несобранность, приведи в порядок дыхание и начни наблюдать: что происходит в твоём физическом, эмоциональном и ментальном мире? Еще одним великолепным средством собраться и привести себя в равновесие является МЕДИТАЦИЯ.

### **СОБСТВЕННОСТВА**

Собственность — это стремление завладеть, обладать, господствовать; потребность сохранить что-то или кого-то для себя.

Собственнические наклонности могут проявляться как относительно материальных объектов, так и людей. Степень материального собственничества является показателем такого же отношения к находящемуся в зависимости человеку. Индивиды с выраженными собственническими наклонностями по отношению к материальным благам или людям переживают сильный недостаток ДОВЕРИЯ к себе, к другим и к жизни и питают свою ЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ.

Мы должны знать, что материальное богатство и окружающие нас люди нам не принадлежат. Они существуют в нашей жизни для того, чтобы помогать нам, когда мы в этом испытываем потребность, и мы должны принять как факт, что не можем их удерживать. Хотя вполне естественно, что иногда мы ощущаем пустоту, нехватку чего-то, несправедливость. Они составляют часть нашей жизни только в том смысле, что помогают нам в нашем личностном развитии, помогают стать существами более счастливыми и уверенными, но не зависимыми. Такое восприятие действительности позволяет нам не столь драматично переживать ситуации, когда — не важно по какой причине — то, что мы считали своей собственностью, вдруг утекает между пальцев.

Человек, всю жизнь упорствующий в своем собственничестве, с большой вероятностью постепенно становится желчным, беспокойным и несчастным; эта позиция лишает его ЭНЕРГИИ и препятствует его счастью и свободе. Страх потери становится синонимом контроля и рабства — состояний, противоположных СВОБОДЕ.

11 Большая энциклопедия Сущности

322

### **СОВЕТ (давать совет)**

### **СОВЕТ (ДАВАТЬ СОВЕТ)**

см. ПОМОЩЬ ДРУГИМ

### **СОВЕТ (ПОЛУЧИТЬ СОВЕТ)**

см. ПОМОЩЬ ОТ ДРУГИХ

### **СОГЛАШЕНИЕ**

Достижение взаимопонимания, согласие относительно некоего объекта или действия.

Соглашения необходимо достичь прежде, чем принимать на себя обязательство перед собой или кем-то. С другой стороны, для того чтобы прийти к соглашению, необходимо признать, что другие люди могут иметь мнение, отличное от твоего. Более подробно о преимуществах соглашения см. в статьях ОЖИДАНИЕ и ОБЯЗАТЕЛЬСТВО.

### **СОЗНАНИЕ (СОВЕСТЬ)**

Сознание — это способность человека знать о собственном существовании, о своей реальности. Это слово используется также в моральном смысле\* для обозначения нашей способности судить о значимости собственных поступков. В этой книге больше внимания уделено первому аспекту — *осознанию*, постепенному повышению сознания через труд ВНУТРЕННЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ.

Человек, только что открывший в себе неизвестную ранее сторону или узнавший что-то новое, не обязательно сознателен. Такое открытие можно назвать «первым знакомством», но это еще не сознание. Мысль — это тоже не синоним сознания; она представляет лишь небольшой его аспект. Мысль не может существовать без сознания, но сознавать можно и без мысли. Истинное сознание

развивается в процессе опыта. Действительно, для того чтобы осознавать по-настоящему, человек должен испытать на собственном опыте все, что он открыл или изучил в своем физическом, эмоциональном и ментальном мире, и полностью пропитаться этими знаниями.

Возьмем для примера девочку, которая хочет стать танцовщицей на льду. Она может очень долго сознательно наблюдать за катанием лучших профессионалов, прочитать все учебники по художественному катанию, выучить наизусть все технические правила — это ни на шаг не приблизит ее к желанному искусству, она не станет даже ученицей, пока не выйдет на лед и не приступит к *практическим занятиям*. Даже если она очень талантлива, она не сможет *почувствовать*, что происходит, когда конькобежец выполняет некую фигуру или когда он падает. Она по-настоящему осознает свой талант, свои способности, свои пределы и свою любовь к этому искусству лишь тогда, когда перейдет к действию. Не может слепой человек осознать красоту радуги или пылающего багряного заката над синим морем. Нельзя осознать ожог, если никогда не ощущал его; можно изучить все механизмы и последствия ожога, но это будут ментальные знания, *память*. *Осознание переживается всей сущностью человека*.

Слово *conscience* по французскому языку имеет два значения: «совесть» и «сознание». — *Прим. перев.*

## СОЗНАНИЕ КОЛЛЕКТИВНОЕ

323

Вот почему так важен ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ. Его главное назначение — помочь нам осознавать. Пример: человек упрекает своих родителей в том, что они были несправедливы к нему в его детские годы. Этот человек по-настоящему станет осознавать, что такое несправедливость, когда сам будет родителем и когда кто-нибудь из его детей назовет его несправедливым. Он сам почувствует, что испытывали его родители, когда он обвинял их. После осознания ему будет намного легче видеть действительность, а не собственное восприятие, искаженное его неисцеленными травмами. И тогда ему легче станет принять и любовь, и страхи, которые скрывались за поведением его родителей; он сможет осознать, что, в соответствии с их знаниями, они поступали с ним наилучшим образом — то есть точно так, как он поступает со своими детьми.

Согласно психологическим исследованиям, считается, что человек сознает около 10 % того, что происходит в его душе. Это значит, что около 90 % времени он действует, говорит и думает машинально. Поэтому мы заинтересованы в том, чтобы стать более сознательными во всех областях и на всех уровнях и, как следствие, лучше управлять собственной жизнью. Есть, например, люди, утверждающие, что у них нет никаких страхов, а на самом деле они об этих страхах просто ничего не знают. А если не знают, то как же они могут изменить ситуацию?

Если человек знает, что он пришел на Землю ради своего развития, и полностью сознает, что является частью *всего*, тогда все, что он делает и излучает, изменяет окружающий его мир. Он сознает свою силу и использует ее для того, чтобы приблизиться к своей божественной сущности. Он знает, что свою жизнь создает исключительно сам. Он максимально использует все свои способности, подобно спортсмену, который знает, насколько необходимо упражнять все части тела, иначе мускулы быстро атрофируются.

**Как же тебе стать более сознательным? Переживай опыты своей жизни и констатируй их результаты.** Сначала ты должен наблюдать собственные чувства по отношению к тому, что переживаешь. А затем только ты сам решаешь, хочешь ли снова переживать такого же рода опыты. В этом и заключается преимущество сознательного состояния.

**Таким образом, когда мы становимся сознательными, это помогает нам решать проблемы гораздо быстрее, и не только в физическом смысле, но и на эмоциональном и ментальном уровнях.** Сознание представляет также очень важное средство для раскрытия сердца.

Вот аффирмация, которая поможет тебе стать более сознательным:

«Я открываю мою жизнь, я становлюсь все более сознательным, я все лучше осознаю уникальную сущность, которой сам являюсь; она полна сил для созидания такой жизни, какую я хочу прожить».

## СОЗНАНИЕ КОЛЛЕКТИВНОЕ

Это выражение используется для обозначения божественного сознания, которое объединяет все живые существа на этой планете. Это сознание можно сравнить с воздухом нашей планеты — еще одной божественной энергией. Нигде на Земле нет ни одного разрыва в воздухе. Воздух есть везде, но свойства его различны, в зависимости от местонахождения.

п»

## СОМНЕНИЕ

Мы переходим из комнаты в комнату или переезжаем из города в село — нигде нет никакого разрыва. То же можно сказать о людях и других формах жизни. Нет никаких перегородок или разрывов между нами и тем, что нас окружает, но каждый из нас отличается своими характеристиками.

С другой стороны, существует то, что называют *коллективным бессознательным* и что играет существенную роль в человеческой жизни. Пусть, например, мы узнаем из средств массовой информации, что вирус или микроб, обнаруженный в одной из стран, может оказаться очень опасным. Такая новость способна быстро распространиться и вызвать к жизни непомерную коллективную силу, поскольку очень многие люди боятся заразиться. Все это — энергия мысли и вера в опасность, порождающая страх, — превращается в огромную ЭЛЕМЕНТАЛЬ, более могучую, чем сам вирус.

И чем более распространенным и популярным является ВЕРОВАНИЕ, тем больше влияет оно на коллективное бессознательное. Эпидемия, например, пропорциональна популярным верованиям,| Которые ее поддерживают. Даже если человек не осознает всех своих верований, он все равно придет к тому, во что верит. Поэтому некоторые популярные верования оказываются более сильными, влиятельными и могучими, чем другие: они распространены среди очень большого количества людей, поддерживаются длительное время, и люди упорно цепляются за них. Например, очень многие люди уверены, что насморк можно схватить на сквозняке или заразиться им от другого человека. Так и происходит — но только у тех, кто в это верит.

Повышая свое сознание и развивая интуицию, мы учимся быстро узнавать, что происходит в сознании других людей в силу этого коллективного феномена.

## СОМНЕНИЕ

Состояние неопределенности относительно истинности факта или утверждения. Суждение, в котором заключена неуверенность в искренности, справедливости кого-то или чего-то.

Человеку свойственно иногда сомневаться — в других людях, в самом себе, в своем выборе, знакомствах и даже в своих сомнениях. Но нередко сомнение — чувство очень нездоровое и вредное, поскольку отдаляет нас от внутреннего Бога. Оно заставляет нас колебаться, усиливает нерешительность, мешает принимать необходимые и важные решения в жизни. С течением времени оно истощает наши запасы энергии, и мы постепенно теряем ДОВЕРИЕ к себе.

Замечал ли ты, что происходит в твоей душе, когда ты начинаешь в ком-то сомневаться? Ты теряешь способность видеть его качества, правильно оценивать его достоинства, и вот уже видишь в нем одни недостатки — которые нередко оказываются плодами твоего воображения. Сомнение, таким образом, отдаляет тебя от безусловной любви, от способности видеть хорошее в людях и в самом себе.

Пойми, что твои страхи — собственные или передавшиеся от других, — а также неприятные опыты прошлого, как правило, усиливают твои сомнения. Чем больше ты сомне-

сон

ваешься, тем сильнее СТРАХИ. Единственная положительная сторона сомнений — они привлекают твоё внимание к необходимости укрепить ВЕРУ именно в той сфере, где ты сомневаешься. Так, постепенно повышая доверие ко Вселенной, укрепляя САМООБЛАДАНИЕ перед лицом собственных страхов, ты обретишь уверенность, что в твоей жизни может случиться только то, что необходимо для твоей эволюции.

## СОН

Состояние отдыха, в котором человек не сознает, что происходит вокруг него и в нем самом. Во сне физическое тело человека расслаблено, тогда как ТЕЛО АСТРАЛЬНОЕ — то есть эмоциональное и ментальное — пользуется случаем, чтобы «подзарядиться энергией» от ТЕЛА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО, которое связано со всеми тремя. Это можно сравнить с радиотелефоном, который в режиме «отдыха» ставит на базу зарядного устройства.

Если, однако, человек засыпает с мыслями, в которых доминирует страх, чувство вины, злоба, ненависть, то есть чрезмерная ментальная и эмоциональная активность, то эти мысли и эмоции присутствуют и во сне, истощая запасы энергии. Как следствие, энергетическое тело не может дать достаточного количества энергии телу физическому; человек чувствует себя разбитым, усталым даже после многих часов сна, а на протяжении дня испытывает сонливость. Когда ты чувствуешь тяжесть в области глаз, это предупреждение: физическое тело нуждается в энергии. В

такие дни следует устраивать себе послеобеденный сон. Напомню, что дневной сон не должен длиться часами; 15-30 минут после обеда вполне достаточно и очень полезно. После такого сна ты проводишь весь конец дня спокойнее и продуктивнее, с обновленными силами.

Помни, что *слушать свое тело* означает: есть, когда появился аппетит, отдыхать, когда появилась усталость, и спать, когда появилась сонливость. Отдых — это деятельность, не требующая физических или интеллектуальных усилий: можешь принять ванну при свечах, послушать приятную музыку, посмотреть спокойный кинофильм, почитать развлекательную книгу и т. п. Рекомендуется также немного отдохнуть перед тем, как ложиться спать. Сон после таких форм отдыха значительно лучше восстанавливает и укрепляет силы.

С другой стороны, если человек постоянно хочет спать или спит часто и подолгу, это может быть бессознательным способом бегства. Либо человек не любит свою фактическую жизнь, либо не сознает своих истинных потребностей, либо у него нет в жизни цели, которая «будила» бы его. И наоборот, когда человек делает то, что любит, когда у него есть конкретные и реальные ЦЕЛИ и он предпринимает конкретные действия для их достижения, его тело само заряжается энергией.

Таким образом, непосильная физическая работа и нездоровая ментальная и эмоциональная деятельность подрывают наш естественный запас сил — наше энергетическое тело. А когда у человека истощена естественная энергетическая батарея, его образ жизни входит в противоречие с законом ЛЮБВИ К СЕБЕ. Потому люди, у которых есть достаточные запасы энергии, обходятся меньшей продолжительностью сна.

Как добиться того, чтобы сон действительно восстанавливал силы? Прежде всего, ты должен жить в своем настоящем, осознавать все, что переживаешь и чувствуешь, а также

326

## СОПРОТИВЛЕНИЕ

улаживать все конфликты и трудности по мере того, как возникают связанные с ними ЭМОЦИИ. Кроме того, открой свои желания и истинные потребности, отбрось все, что затрудняет доступ к ним. И все это нужно делать в ПРИЯТИИ и снисхождении к себе. А еще я рекомендую проводить РЕТРОСПЕКЦИЮ перед тем, как ложиться спать.

## СОПРОТИВЛЕНИЕ

Неподчинение, противостояние кому-то, чему-то, какой-то власти. Сопровождается определенными формами борьбы или неуступчивости, которые человек проявляет в случае неприятия им какого-то опыта (страха, болезни, события и т. п.).

Соппротивление — первая причина того, что мы не получаем желанных результатов. Разве ты не знаешь, что *чем упорнее сопротивление, тем сильнее удар?* А если знаешь, то подумай, что означает слово «сопротивление». Здесь это слово будет использоваться в значении «упрямство, стремление решить дело силой», то есть в смысле, противоположном понятию ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ.

Соппротивление — это сражение двух сторон, каждая из которых доказывает свою правоту и каждая из которых в итоге что-то теряет. Этими сторонами могут быть и разные люди, и разные части в одном человеке. Соппротивление может проявляться в разнообразных формах:

- Соппротивление авторитету или идеям кого-то другого. Человек отрицает точку зрения другого, отказывается ее рассматривать, принимать, считаться с ней. Он *не согласен*. Гордыня раздувается, ситуация не разрешается, а обостряется.
- Соппротивление переменам в какой-то сфере (на работе, в семейной жизни, в обществе). Вместо того чтобы искать разумное, благотворное решение или разобраться с собственными страхами, человек упорствует в своих привычках, критикует все новое и переживает гнев, чувство несправедливости, боль, тревогу, фрустрацию.
- Проявление нетерпимости или отказ человека принять себя таким, какой он есть в настоящее время (вес, внешность, настроение, поведение).

Одним словом, сопротивляться — значит отказываться принять ту часть себя, которой действительно необходимо пережить новый, особый опыт; это немного похоже на то, как если бы мы запрещали ребенку быть ребенком — хотя он имеет право переживать свой опыт и не всегда соответствовать чьим-то ожиданиям.

Помни также, что то, чего ты не хочешь видеть в себе и чему сопротивляешься, неминуемо разрастается и крепнет — ведь невозможно управлять тем, существование чего ты отрицаешь. Примеры: «Я не злюсь», «Я не устал». Намного разумнее научиться НАБЛЮДАТЬ, проверять, как ты себя чувствуешь, — и принимать себя, создавая для себя тем самым возможность овладеть ситуацией.

Поэтому ПРИЯТИЕ — даже когда ты не согласен, даже когда это кажется неприемлемым, — лучшее средство для того, чтобы отпустить ситуацию, прекратить сопротивление и переживать новые опыты. Это вовсе не означает отступить, подчиниться, СМИРИТЬСЯ. Идет ли речь об отношениях с другими людьми или с самим собой, если уж ты

## СПОКОЙСТВИЕ

327

оказываешь сопротивление желанию перемен или желанию настройки на новую реальность, очень важно проверить, чего ты хочешь на самом деле или что именно тебя РАССТРАИВАЕТ. Приятие имеет своим немедленным результатом то, что все сдвигается с места, приходит в движение, появляются решения проблем, все стороны выигрывают. В этом стоит убедиться. И не забывать никогда.

## СОСТРАДАНИЕ

Чуткость, чувствительность к страданиям других. Говоря иначе, сострадание можно определить как способность человеческого существа ощущать то, что переживает другой человек. Противоположны состраданию насилие, жестокость, злоба и безразличие.

Сострадание ощущается на уровне сердца и никогда не сопровождается ни обвинением, ни суждением. Вот пример: ты оказался свидетелем того, как мать злобно кричит на ребенка. Ты можешь почувствовать сострадание к матери, поставив себя на ее место и представляя себе ее страдание в тот момент, когда она грубо обращается со своим сыном. Даже если она потеряла контроль над собой, ты понимаешь, что на самом деле в ней говорит не злоба, а страдание. Ты не согласен с ее поведением, но ты не ОБВИНЯЕШЬ ее. Кроме того, твое сострадание может проявиться и в форме печали за ребенка, опять-таки без обвинений в чей-либо адрес. Эта печаль является следствием твоей ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ.

**Сострадание развивается в человеке по мере того, как он открывает свое сердце и учится ПРИЯТИЮ, то есть безусловной ЛЮБВИ.**

## СПИРИТИЗМ

Спиритизм (другое название — спиритуализм) — это доктрина, согласно которой существуют и проявляются развоплощенные духи, в том числе человеческие (астральные сущности), и от них можно получать сообщения и наставления.

Основателем этой доктрины был француз Алан Кардек (1804-1869); он же стал одним из пионеров учения о ПЕРЕВОПЛОЩЕНИИ. Всякая доктрина, созданная человеком, должна использоваться только при условии, что она помогает нам лучше понимать жизнь и делает наше существование более приятным. Если она пробуждает страхи, разумнее будет от нее отказаться.

## СПОКОЙСТВИЕ

Состояние человека, когда он не суетится и не нервничает, проявляет полное самообладание; внутренний, душевный покой — мир, ясность, безмятежность.

Когда мы говорим, что природа спокойна, это значит, что ничто ее не возмущает, нет ни сильного ветра, ни волн, ни грома, даже на горизонте не видно никаких признаков ливня или бури. Спокойствие человека — это одно из состояний бытия. Оно определяется нашей способностью НАБЛЮДАТЬ возникающие ситуации без нервного напряжения и принимать происходящие события по мере их наступления. В общем, спокойный человек пере-

328

## СПОСОБНОСТЬ

живает НАСТОЯЩЕЕ МГНОВЕНИЕ и всегда сосредоточен на чем-то одном; он не тратит энергию по всякому поводу и на каждый пустяк.

Между тем, кто-то может казаться внешне спокойным, в то время как внутри у него все кипит. Настоящее спокойствие проявляется не только внешне, это также и внутреннее состояние. Когда спокойный человек сталкивается со сложными, запутанными, напряженными ситуациями, он знает, что нужно делать, как СОБРАТЬСЯ и быстро восстановить свое спокойствие и САМООБЛАДАНИЕ.

Когда случается так, что ты теряешь спокойствие — из-за того, что вышел за свои пределы или позволил взять верх своему ЭГО, — первым делом дай себе несколько раз глубоко вдохнуть, следя при этом, чтобы выдох продолжался вдвое дольше, чем вдох. Затем сосредоточь внимание на самом РАЗУМНОМ решении, не задерживаясь слишком на самой проблеме. Такты постепенно восстановишь спокойствие — и после этого тебе будет легче пройти процесс ПРИЯТИЯ.

Для того чтобы укрепить свою установку на спокойствие, внимательно наблюдай за своими мыслями, действиями и жестами. У тебя постепенно будет формироваться привычка действовать

более спокойно. Осознавай свои движения, слова, поступки. По возможности чаще оставайся в тихом, спокойном месте, чтобы восстановить энергию. Практикуй этот способ бытия, пока он не станет твоей второй натурой. Помогают этому и МЫСЛЕННЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, например: «Я спокоен. Я становлюсь еще спокойнее».

### **СПОСОБНОСТЬ**

Способность — что-то сделать или что-то понять — не имеет ничего общего с РАЗУМОМ. Если человек не способен что-то делать, это вовсе не означает, что он вообще неразумен. У каждого человека есть свои способности и УМЕНИЯ — одни врожденные, естественные, другие — приобретенные в процессе обучения. Важно понимать свои способности, знать им цену без ложной скромности, но и без гордыни. Это называется ЛЮБОВЬ К СЕБЕ. Столь же важно знать свои ПРЕДЕЛЫ — это знание также составляет часть ЛЮБВИ К СЕБЕ.

### **СПОСОБНОСТЬ К ВЛАСТИ**

Возможность, способность что-то сделать, совершить действие и добиться результата. Способность к власти — это прежде всего мощь, энергия.

Вместе с СОЗНАНИЕМ человеку присущи очень многие способности, среди которых — способность принимать решения и полностью творить собственную жизнь. Это далеко не все: мы обладаем еще способностью думать, выбирать, желать, воображать, чувствовать, действовать, просить, учиться, общаться с помощью речи, смеяться, забавляться и так далее. С помощью этих способностей, при поддержке нашего внутреннего МОГУЩЕСТВА, мы можем полностью реализовать себя, преображая к лучшему все, что нам по душе, и стремясь к конечной цели — научиться любить и понимать свою истинную сущность. Чем надежнее наш контакт с внутренним могуществом, тем более РАЗУМНО используем

### **СРАВНЕНИЕ**

329

мы наши способности и тем чаще выбираем то, что помогает нам на уровне сущности, бытия.

С другой стороны, способность к власти может быть употреблена и для воздействия на жизнь других людей, на попытки их КОНТРОЛИРОВАТЬ. Такое злоупотребление своими способностями переходит в энергию ДОМ И Н И РОВ АН ИЯ, то есть возникают силовые отношения, в которых кто-то выигрывает, а кто-то теряет. Знай, что выигрыш такого рода является чистой иллюзией. Каждый человек, у которого есть подлинная способность к власти, располагает такой силой и самообладанием, что ему даже не приходит в голову мысль о применении своей власти к кому-то другому.

И наоборот, чем меньше контактирует человек со своей настоящей силой, силой созидания собственной жизни в соответствии со своими потребностями, тем больше развивает он в себе энергию ЖЕРТВЫ и обвиняет других: он либо не верит, что способен стать хозяином своей жизни, либо, наоборот, старается взять власть над другими и господствовать. Таким образом, человеку в высшей степени необходимо реализовать, используя многочисленные способности, весь свой потенциал и построить себе жизнь великолепную и необычайную. Тогда он поймет, что все окружающие могут сделать то же самое, и станет использовать свои способности не для власти над другими, а для творческой деятельности. Такая установка приносит чувство свободы и внутреннего мира.

### **СПРАВЕДЛИВОСТЬ**

см. НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ

### **СРАВНЕНИЕ**

Сравнивать — значит отмечать сходства и различия между двумя или несколькими людьми. Сравнение, особенно с кем-то другим, редко бывает полезным. Известный пример — сравнение между детьми из одной семьи: даже при самых благих намерениях внушать ребенку, что если бы он вел себя так же, как его брат или сестра, то он был бы умнее, приятнее, любимее, — это унижение для ребенка, которое рано или поздно принесет весьма негативные результаты. Лучше помогать ему развиваться, подчеркивая и ценя присущие его индивидуальности таланты и свойства.

Сравнение, поскольку оно обычно сопровождается суждением, наносит вред серьезному и длительному ОБЩЕНИЮ, подрывает ДОВЕРИЕ К СЕБЕ и неизменно ухудшает ПРИЯТИЕ и САМООЦЕНКУ. Кроме того, оно мешает людям быть естественными, быть самими собой; оно может вызывать фрустрацию. В результате частых сравнений развивается зависть и ревность.

Примеры: коллега по работе соображает быстрее, чем я, и, похоже, его больше ценят; у одного человека больше денег или знаний, чем у его соседа, и сосед чувствует себя второсортным,

поскольку нет у него ни таких денег, ни диплома. Это лишний раз подтверждает, что люди склонны оценивать себя по материальной шкале, в то время как их истинная ценность носит духовный характер и заключается в их способности любить.

330

## СРАВНЕНИЕ

Если человек склонен сравнивать и находит себя в чем-то *лучше других*, он обязательно продолжает сравнения и в других областях, где он оказывается *хуже*. Люди, считающие, что они лучше других, становятся критиканами, судят других; им недостает терпимости. Те же, кто чувствует себя ниже других, склонны критиковать, судить и обвинять самих себя. В обоих случаях эти склонности свидетельствуют о неправильной самооценке и неприятии себя, а также способствуют проявлениям гордыни. Другое дело, если человек обладает реальным талантом и чувствует себя более умелым в некоторой области. Он может сознавать свой приоритет, но при этом не сравнивать себя с другими. Скорее он будет искать способ помочь ближним из сочувствия и заботливости, никогда не забывая о своей слабости в других областях.

Благотворным может оказаться сравнение... с самим собой —если при этом подтверждается, что человек превзошел сам себя. Но может получиться и обратный эффект, если сравнение приводит к снижению оценки. Примером может быть энергичный в прошлом человек, у которого с годами сил поубавилось. Такое сравнение его только расстроит и ничего хорошего не принесет: налицо явное *неприятие себя*. Чем упорнее человек не принимает себя, тем сильнее становится та его сторона, которую он не принимает.

**Сравнение обычно является следствием недостаточного доверия к себе, хотя в то же время может свидетельствовать о сильном желании улучшить себя.** Если ты замечаешь в себе намерение сравнивать себя с кем-то или с собой прежним в плане *больше* или *меньше*, то лучше используй эту энергию на познание и принятие себя: выясни, что тебя РАССТРАИВАЕТ, а также чем ты ВОСХИЩАЕШЬСЯ в других людях — как это описано в статье ЗЕРКАЛО. Если твои сравнения клонятся в сторону «меньше», ты должен спросить себя, стал бы ты счастливее, если бы был тем-то, сделал или имел то-то. Если ты уверен, что это принесло бы тебе счастье, поговори с человеком, которым ты восхищаешься или с которым себя сравниваешь, спроси его, как он достиг столь высокого уровня. Но только помни: эти действия следует направить на улучшение твоей сущности, они должны соответствовать твоей индивидуальности и твоим пределам. И никаких ожиданий. Ведь ожидания —ты это хорошо знаешь —отнимают массу энергии и неизменно приводят к разочарованию и фрустрации, поскольку редко оправдываются. Вместо того чтобы сравнивать себя, научись лучше наблюдать себя; научись ценить себя таким, какой ты есть, —а вместе с этим и других людей, —чаще употребляя свои качества и таланты.

Понять и признать, что каждый из нас является выражением **БОГА**, даже не будучи таким обворожительным, богатым, образованным, талантливым, как другие, — вот путь к счастью. Чем заниматься бесполезными сравнениями, разумнее констатировать и принять все разнообразие собственных отличий. Если каждый день мы делаем все от нас зависящее, чтобы улучшить нашу способность любить, мы становимся все более сознательными и совершенными —и все полнее себя принимаем. Более того, улучшается все —нужно только время и терпение. Ценить себя как человеческое существо —вот идеал. В конце дня задай себе простой вопрос: «Все ли я сегодня сделал для того, чтобы достойно оценить и принять себя?» Необходимо помнить, что любое сравнение должно делаться с единственной целью —улучшить себя, приблизиться к тому, чем мы хотим **БЫТЬ**.

## СТЕСНЕНИЕ

331

## СТАРОСТЬ

Последний период человеческой жизни, время после зрелости, характеризующееся замедлением или ослаблением биологических функций.

В некоторых странах старость представляет важное социальное явление: она воспринимается как зрелость духа и мудрости; со стариками все советуются, их мудрости полностью доверяют, а к ним самим относятся с большой почтительностью.

Для того чтобы светло и достойно прожить каждый период жизни, человек должен признавать каждый этап своего земного пути важным, даже главным. Поэтому старости не нужно бояться, ее следует воспринимать как часть жизненного цикла, понимая, что физическое тело и его функции меняются, что точно так же меняются желания и потребности, и так до самого глубокого возраста. Мы должны НАСТРАИВАТЬСЯ на этот замедляющийся ритм, привыкать к иному способу жизни, с характерными для этого периода видами деятельности. Иначе говоря, нам нужно принять новый,



соответствующий нашему возрасту темп жизни.

Необходимо принять и то, что некоторые близкие нам люди умирают раньше нас, и не изводить себя вопросами «А когда же моя очередь?». Разумнее будет принимать ПОТЕРИ и ПЕРЕМЕНЫ, совершающиеся вокруг нас, и удерживать среди них свое равновесие. Всем нам придется рано или поздно научиться ОТСТРАНЕНИЮ. Те, кто не принимает возраста и, в частности, износа своего тела, слишком много хотят от себя и рискуют навлечь на себя болезни, не уважая свои новые ПРЕДЕЛЫ.

Таким образом, речь не идет о том, чтобы сражаться со старостью; скорее нужно настраиваться на новые реальности тела и интеллекта. Следует признать, что, становясь менее активными в плане физическом, мы обретаем больше времени для нашего внутреннего развития: мы имеем возможность применять на практике нашу мудрость, накопленную благодаря длительным усилиям и жизненному опыту; оставаться в контакте с радостью жизни, смакуя каждое ее мгновение; всегда учиться — не стремясь все знать, зато сохраняя хорошую мотивацию; открываться всему новому, интересоваться событиями; любоваться творчеством других людей, восхищаться жизнью вокруг нас.

Жить и стариться в мудрости означает также сохранить в себе сердце ребенка. Вот почему пожилые люди так естественно сближаются с детьми; дети тоже тянутся к ним. Старикам есть что рассказывать, есть что отдавать. У них всегда есть нечто уникальное для той копилки, в которую каждое поколение что-то вносит. Хотя старость — самый поздний этап в жизни личности, эта личность может сохранить МОЛОДОЕ и ясное сознание. В действительности, понятие старости оказывается весьма относительным. Наш возраст — это возраст нашего сердца.

## **СТЕСНЕНИЕ**

см. РОБОСТЬ

332

## **СТРАСТЬ В ДЕЙСТВИИ**

### **СТРАСТЬ В АДЕЙСТВИИ**

Большая творческая энергия, которая сообщает смысл, чувствительность и энтузиазм всему, что мы предпринимаем и что помогает нам достигать цели.

Страсть была дана человеку для того, чтобы он ярче переживал объекты своих желаний. Она представляет тот огонь, который побуждает его проявить себя по-настоящему. Когда кто-то рассказывает, какой он страстный любитель музыки, больших просторов, парусного спорта, рыбной ловли, путешествий, искусств или своего ремесла, можно почувствовать, как он вибрирует, когда говорит об этом или когда он всецело поглощен своим любимым занятием. Этот человек полностью и интенсивно переживает настоящее мгновение.

С другой стороны, плохо управляемая страсть может стать неблагоприятной. Это страсть, трансформировавшаяся в фиксацию до такой степени, что человек, который ее переживает, теряет способность к суждению и различению — как, например, азартный игрок. Поэтому слово «страсть» означает также страдание. Человек, одержимый объектом своей страсти настолько, что забывает обо всем остальном, много страдает.

У того, кто умеет внести правильную дозу страсти в свое дело, в свои слова и в свои чувства, повышаются шансы на успех и счастье. Развиваясь, страсть сохраняет наш детский ЭНТУЗИАЗМ, необходимый для осуществления наших целей. Узнавая что-то новое — всегда, как только предоставляется возможность, — это активизирует твою страсть, а страсть дает СИЛУ.

Действительно, страсть представляет одну из самых мощных форм энергии, которые способно генерировать наше тело. Эта энергия помогает нам жить полнокровно и осуществлять наши желания. Если для достижения цели тебе не хватает страсти, ищи источник МОТИВАЦИИ. Например, если ты хочешь развить и сохранить свою страсть, когда занимаешься по программе физического совершенствования, — найди удовольствие в упражнениях; вспомни детство и ту радость, которую ты испытывал от игры. Любая страсть хороша и благотворна постольку, поскольку она приближает нас к нашей истинной природе, то есть к ПОТРЕБНОСТЯМ нашей сущности.

### **СТРАСТЬ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ**

Аффективность, чувствительность, сильные и продолжительные эмоции, иногда доминирующие даже над здравым смыслом и рассудком.

К сожалению, люди нередко принимают страсть за любовь. Это совершенно разные чувства.

Отношения в (супружеской) паре, где есть сильная страсть, обычно построены на ЗАВИСИМОСТИ и желании быть любимым. Вот почему тот, кто испытывает чрезмерную страсть

к любимому человеку, может быть счастливым только в его присутствии. Мы постоянно констатируем, что люди, ищущие страстей, склонны притягивать к себе трудные ситуации. Человек, в которого кто-то страстно влюблен, несвободен, ему приходится

## СТРАХ

333

держат дистанцию или даже испытывают сильный страх перед возможными отношениями. Это не настоящая любовь, потому что влюбленный — например, муж — может чувствовать себя счастливым только в том случае, если и жена счастлива только рядом с ним. Если же она уходит поиграть в теннис с подругой, то нечего и думать, что ему будет хорошо в ее отсутствие. Он может устроить ей сцену РЕВНОСТИ, а если даже ничего не скажет, то просто будет чувствовать себя очень несчастным.

Некоторая доля страсти в начальной стадии отношений — вполне нормальное человеческое свойство. Оно происходит от желания СОБЛАЗНЯТЬ и быть соблазненным в чисто чувственном, сексуальном смысле. Однако лишь после того, как эта страсть немного утихнет, появляются условия для развития настоящей любви. Мы должны знать, что страсть такого рода — это только иллюзия любви. Как и всякая иллюзия, она длится лишь какое-то время; ее необходимо постоянно подпитывать присутствием и вниманием любимого существа — или искать новый объект страсти. Энергия страсти в жизни пары бывает столь интенсивной, что в случае недостаточного самообладания партнеров может разрушить их союз. Например, женщина может жить со своим мужем и любить его, но в то же время испытывать сильнейшее влечение к другому человеку, поскольку ей недостает страсти в отношениях.

Если ты намерен через супружеские отношения открыть для себя, в чем состоит настоящая большая любовь, значит, ты даешь себе шанс пережить счастье несравнимо более глубокое, полное и длительное, чем та иллюзия счастья, которую приносит страсть. **Любить по-настоящему — это не значит любить другого человека за то, что он нам приносит, и не ради того, чтобы быть любимым. Истинная любовь означает делиться, дарить, отдавать другому ради удовольствия отдавать — и ничего не ожидать взамен.**

## СТРАХ

Эмоция или чувство сильного беспокойства, сопровождаемого осознанием реальной или мнимой опасности, угрозы. Состояние боязни в некоторой ситуации.

Страх — необходимое для человека чувство: оно помогает ему в столкновении с реальной опасностью. Психологи утверждают, что существует два естественных вида страха, нормальные для всякого человеческого существа, — страх пустоты и страх падения. Страх — здоровая реакция, когда возникает реальная опасность; в подобных случаях это *реальные страхи*. Например, когда водитель теряет управление и автомобиль на большой скорости мчится на нас или когда на нас реально нападают, мы инстинктивно знаем, что должны реагировать быстро, чтобы нас не убили и не ранили.

Неизмеримо больше *страхов нереальных* — испытываемых, когда нет реальной угрозы нашей жизни. Среди таких нереальных страхов — физические страхи, такие, как СТРАХ ПЕРЕД ЖИВОТНЫМИ, страх болезни, смерти, страх перед полетом, перед путешествием в одиночку, боязнь определенных мест, грозы, темноты, замкнутого пространства, толпы и т. д.; *эмоциональные и ментальные страхи*, такие, как страх осуждения, критики, боязнь высказаться, быть правдивым, предъявлять свои требования, выступать публично, прощать, страх быть отвергнутым или покинутым и т. д.

334

## СТРАХ

Все эти нереальные страхи обусловлены памятью о каком-то прошлом событии, пережитом лично или кем-то другим, — памятью, которая активизирует наше воображение в настоящий момент. Страхи мешают нам быть самими собой и полноценно переживать наши опыты. Страхи питаются и поддерживаются нашими ВЕРОВАНИЯМИ МЕНТАЛЬНЫМИ.

В любом случае нужно знать, что и реальный, и нереальный страх возбуждает в нашем физическом теле одни и те же физиологические процессы. Так, в случае настоящей опасности тело, устроенное таким образом, чтобы встретить угрозу разумно и безошибочно, обеспечивает силу и энергию, необходимые для реакции и эффективных действий в сложившихся обстоятельствах. В ответ на реальную опасность МОЗГ дает команду надпочечникам на интенсивное производство адреналина, необходимого для извлечения глюкозы из жировых запасов в мышцах; энергия глюкозы позволяет резко ускорить работу всех систем организма.

Мысль работает быстрее, сердце бьется чаще, легкие поглощают больше кислорода. Прибывают физические силы, увеличивается ловкость —мы готовы встретить опасность. \*\*

Когда мы переживаем нереальный страх, в нашем теле происходят точно такие же физиологические процессы, поскольку мозг не видит разницы между реальным и нереальным. Он отвечает на полученное послание страха. Тело принимается за работу и активизирует все системы, от чего они сильно изнашиваются —обычно преждевременно. Кроме того, адреналин, произведенный надпочечниками, не используется на физическую деятельность и отравляет наш организм.

Поскольку человек ежедневно переживает множество нереальных страхов, то нетрудно догадаться, почему он так устает к концу дня. Вспомни, мы сознаем в среднем около 10 % того, что происходит в нас; 90 % бессознательных (в том числе нереальных!) страхов производят в нас свое разрушительное воздействие. Ты видишь, сколь необходимо как можно скорее ОСОЗНАТЬ твои верования (которыми питаются твои страхи) и изменить, трансформировать их — ведь только ты сам можешь это сделать.

Неосознанный, неизвестный нам страх с годами становится все сильнее. Помимо разрушительного воздействия на здоровье, нереальные страхи препятствуют некоторым опытам и мешают полноценно насладиться жизнью. Например, человеку хочется пойти на прогулку, уехать куда-то на период отпуска, отправиться в путешествие — но он боится покинуть дом: а вдруг случится неприятность? Вдруг его ограбят, или дом сгорит, или сам он заболит и т. д.? Эти страхи не дают ему пережить новые опыты. В конце концов он убеждает себя, что дома ему лучше; ему уже кажется, что так и комфортнее, и безопаснее. Его страхи опять победили. Они питаются именно таким способом и становятся все сильнее, пока не одолеют человека настолько, что диктуют ему все его решения — вопреки его истинным ПОТРЕБНОСТЯМ.

Преимущество осознания состоит в том, что каждый раскрытый страх помогает тебе осознать и стоящее за ним непроявленное ЖЕЛАНИЕ. Задай себе вопрос: «Вот я боюсь того-то и того-то; что иметь или делать, чем быть мешает мне этот страх в моей жизни?» Ответ на этот вопрос оказывается чрезвычайно важным, потому что помогает тебе уяс-

#### СТРАХ ПЕРВД ЖИВОТНЫМИ

335

нит(^, что ты хочешь *иметь*, *делать* и чем хочешь *быть* согласно твоему плану жизни. Всякий раз, когда ты позволяешь страху стать между тобой и твоей потребностью, ты задерживаешь собственную эволюцию и усиливаешь глубокое разочарование самим собой. Ты ведь, в сущности, прекрасно знаешь, что сам, и только ты сам, несешь ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за выполнение или невыполнение твоего ПЛАНА ЖИЗНИ. Если ты не выполнишь его в *этой* жизни, тебе придется снова возвращаться, чтобы сделать это. Вот в чем заключается важный для тебя ВЫБОР.

Если ты принимаешь решение преодолеть какой-то страх, этому может физически помочь перемена занятий: оставь то, чем ты занимался, когда страх *решил за тебя*, и найди что-то новое. Это превосходный способ убедиться в том, что все твои донынешние верования не обязательно истинны. Делай всякий раз что-то одно: какой бы маленькой ни была эта работа, если ты выполняешь ее постоянно и ежедневно, она поможет тебе обрести уверенность в себе. Поздравь себя-всякий раз, когда одерживаешь хотя бы небольшую победу над одним из страхов; будь терпелив и терпим к другим страхам, которые оказываются более цепкими. Чем утонченнее страхи (а это, главным образом, страхи, относящиеся к твоей *сущности* и, в особенности, к пяти душевным ТРАВМАМ), тем больше тебе потребуются терпения и настойчивости, чтобы преодолеть их.

Пусть тебя не удивляет, что, становясь более сознательным, ты открываешь в себе все больше страхов. Будь счастлив этими открытиями, потому что они помогают тебе развиваться. Знай, что эти страхи вовсе не новые; это всплывают на поверхность старые, неосознанные страхи. Они были всегда, зарытые в глубинах бессознательного, а теперь показывают свое лицо, чтобы ты понял, что уже готов встретить и победить их. Для того чтобы могла осуществиться ТРАНСФОРМАЦИЯ, первым и очень важным этапом должно стать ПРИЯТИЕ каждого страха. Сам по себе страх не вреден. Наоборот, он служит средством: верование, которое питает твой страх, использует его для того, чтобы защитить тебя же.

Если, несмотря на все предпринятые усилия, твои страхи сопротивляются, повторяются и подтачивают тебя изнутри, обратись за индивидуальной помощью. Нет ничего важнее твоей постоянной жажды новых опытов, к полной самореализации свободы и счастья. Вот тебе в заключение маленькая мудрость: «Если ты бежишь от своего страха, он тебя догонит. Если ты его

контролируешь, он сопротивляется. Если ты его игнорируешь, он в тебе разрастается. Если ты его *примешь и приручишь*, то станешь его хозяином».

## **СТРАХ ПЕРЕАЖИВОТНЫМИ**

Животные на Земле существуют для того, чтобы помочь нам научиться любить. Они чувствуют вибрации любви, страха или безразличия, исходящие от человека. Поэтому человек может учиться через контакт с животными. Страх перед животным, особенно домашним, — это страх нереальный и неоправданный, если, конечно, животное не разъярено и не бросается на человека с агрессивными намерениями. В последнем случае страх реален. Любое животное, и домашнее, и дикое, нападает на человека только в том случае, если ощущает страх или насилие с его стороны. Оно нападает, повинаясь инстинкту выживания, упреждая нападение, и при некоторых болезнях, например бешенстве.

336

## **СТРЕСС**

Страх, о котором мы говорим в этой статье, отражает другой страх, переживаемый при виде животного или при мысли о нем. Этот психологический страх, осознанный или бессознательный, может помочь человеку открыть в себе те стороны, которых он не знал или не осознавал. Если ты боишься каких-то животных, например змей, это можно использовать для интересного упражнения, благодаря которому ты — через собственный страх — больше узнаешь о себе.

Задай себе вопрос: «Что представляет для меня змея, что я переживаю, когда вижу ее?» Отметь все эпитеты, которые последуют за этим вопросом: скрытная, подколотная, агрессивная, изворотливая, лицемерная и т. п. По этим эпитетам можно понять, что ты боишься людей, отличающихся подобными качествами. Ты боишься их потому, что не принимаешь этих качеств в себе самом, ты всеми силами стараешься их избежать. Но ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ действует всегда, поэтому ты постоянно оказываешься в присутствии животных или людей, обладающих этими свойствами. После этого открытия тебе остается только применить метод ЗЕРКАЛА, чтобы избавиться от своего страха. Такое же упражнение ты можешь проделать с животными, которых ты больше всего любишь, и тоже применить метод зеркала.

## **СТРЕСС**

Совокупность биологических и психических возмущений, спровоцированных какой-либо агрессией.

Стресс является одной из причин нервного напряжения. Источником стресса может быть либо окружение человека, либо его собственные мысли. Очень трудно, практически невозможно избежать повседневных стрессов, поскольку эта энергия окружает нас со всех сторон. Стресс в нашей жизни справедливо считается одной из главных причин болезней, недомоганий и всевозможных затруднений, а также невозможности работать.

Склонность создавать себе стрессы присуща многим типам личностей. Это, например, ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ, предъявляющие слишком много требований к самим себе, а также те, кто стремится все сделать слишком быстро или превзойти собственные пределы, часто ради ВИДИМОСТИ, лишь бы скрыть какие-то слабые места или изъяны. Стресс характерен для тех, у кого слишком много ОЖИДАНИЙ, а также для тех, кто стремится КОНТРОЛИРОВАТЬ других людей, ситуации или самих себя. Все это отнимает массу ЭНЕРГИИ у физического тела, и когда человек доходит до своих ПРЕДЕЛОВ, его «тормоза» не выдерживают...

**Стресс зависит от чувствительности и эмоциональной способности человека управлять своим настоящим мгновением и всеми необходимыми переменами, а также от его личных пределов по отношению к этим переменам.** В тот день, когда человек узнает и почувствует, что все, что с ним случается, важно для его развития, он перестает страдать от стресса. Он пользуется этой энергией — для него она становится конструктивной, благотворной, динамической.

С другой стороны, существует категория людей, не мыслящих своего существования без мощного стресса, — который сами же и создают. Вместо того чтобы отдыхать, они любят

## **СТЫД**

**М**

брать на себя обязательства — очень часто для того, чтобы внушить себе и другим, что они очень заняты и значительны. Одни из них считают себя обязанными постоянно «заниматься делами», посвящать много времени спорту и общественной деятельности — которая рано или поздно становится обузой. Другие стремятся все знать, быть в курсе всего, даже если не испытывают от этого никакого удовольствия, только из страха, что что-то пройдет мимо их внимания или кто-то превзойдет их. Чаще всего это делается в ущерб собственным потребностям. Многие из них

относятся к жизни непомерно серьезно и отказываются принимать ее такой, какая она есть. Чтобы сохранить определенное равновесие и уменьшить стресс, очень важно выяснить, какая **ПОТРЕБНОСТЬ** и какая **МОТИВАЦИЯ** стоит за такого рода активностью. Всякий иной мотив, кроме желания улучшить свое бытие путем приятия, может стать источником стресса. Идеальный вариант — оставаться как можно более **УРАВНОВЕШЕННЫМ**. В минуты сильного стресса необходимо переключиться на глубокое дыхание, перестать **ДРАМАТИЗИРОВАТЬ** и напомнить себе, что жизнь весьма похожа на театральную пьесу. Не нужно воспринимать ее так уж серьезно. Если тебе не нравится созданная тобой пьеса, ты обладаешь властью создать другую, более веселую и занимательную. Тебе следует всего лишь возобновить контакт со своей **СПОСОБНОСТЬЮ ВЫБОРА**.

## СТЫЛ

Мучительное чувство унижения перед другими. Противоположными являются чувства достоинства, чести.

Чувство стыда зарождается в раннем детстве, и у разных людей может выражаться по-разному. Некоторые испытывают стыд перед самими собой — за то, что они думают, что делают, говорят, чувствуют, и даже за то, чем они, по их мнению, являются. Другие стыдятся своего тела или его естественных функций. Фактически, они стыдятся самих себя. Такие люди склонны жестоко судить себя, унижать, преуменьшать свою **СУЩНОСТЬ**, свое **Я ЕСМЬ**.

Есть еще стыд за ближних. Родитель может стыдиться того, как одевается, какую прическу носит и как ведет себя его ребенок в обществе, в семье или с друзьями. Этот родитель может вызвать чувство стыда и у ребенка перед его друзьями или перед родными. В обоих случаях такая «обесценивающая» позиция провоцирует чувство вины и у ребенка, и > самого родителя. Каждый из них осуждает себя: «Нехорошо, что я так поступаю; нехорошо, что я такой». И каждому хочется как-то спрятать, замаскировать причину стыда.

**Признаком стыда является желание скрыть ситуацию или личность, которые вызывают стыд.** Независимо от природы и силы стыда, который ты испытываешь, знай, что всякие раз, когда ты хочешь что-то скрыть, ты перестаешь быть самим собой. Отказываясь был самим собой, правдивым и естественным, ты удаляешься от своей сущности, лишаешь! себя энергии и можешь заболеть. Чем сильнее твой стыд, тем меньше ты принимаешь себя и к тем большим ухищрениям прибегаешь, чтобы быть хорошим, — все это в ущерб твоим истинным потребностям.

## ЛЮ

### стыдливость

Чтобы выяснить степень собственного стыда, составь список всего, что ты скрываешь от других, — мыслей, желаний, чувств и действий. Знай, что в той или иной мере стыд присущ каждому человеку. **Поэтому стыдиться не постыдно.** Поскольку противоположностью стыда является **ГОРДОСТЬ**, то, развивая **ЛЮБОВЬ** и повышая **САМООЦЕНКУ**, ты придешь в конце концов к простой гордости за себя — такого, как есть, и позволишь себе быть самим собой.

Чтобы трансформировать состояние стыда, существует конкретное средство: нужно пойти на **РИСК** и изменить привычное поведение. Например, если ты стыдишься говорить о себе и о своей семье, рискни и доверься другим, наблюдая при этом за собой, своим самочувствием. Спроси себя: «Что наихудшее может случиться, если я скажу то-то и то-то, то есть попросту буду самим собой?» Постоянно напоминай себе, что это какая-то часть тебя говорит о стыде и что эта часть исходит из твоего прошлого опыта, уже потерявшего свою ценность. Решать нужно **СЕЙЧАС**, во что ты хочешь верить и чем хочешь **БЫТЬ**.

### стыдливость

Стыдливость относится к сфере сексуальности; это чувство неудобства, стеснения при занятиях или разговорах сексуального характера или при необходимости предстать перед кем-либо в обнаженном виде. Это стеснение способствует укреплению в человеке сдержанности и скрытности. Как правило, стыдливость развивается у ребенка или подростка одновременно с развитием его сексуальности. Очевидно, что такое чувство необходимо для защиты человека, для обуздания его сексуальных порывов, благодаря чему он отличается от животного. Если бы чувство стыдливости вдруг у кого-то исчезло, этот человек уже не был бы себе хозяином.

Стыдливость — это критерий духовной ценности. Это чувство не раз пытались «упразднить», но неизменно оказывалось, что последствия такого упразднения приносят серьезный вред. Человечеству очень трудно совместить гармонию и уважение со своей **СЕКСУАЛЬНОСТЬЮ**. Нам всем пора осознать, что стыдливость должна быть сохранена, хотя не следует допускать преувеличения ее роли. Во всяком случае, для того чтобы быть благотворной, она должна

сочетаться с уважением и любовью к себе, а не диктоваться страхом перед кем-то или чем-то.

## **СУБЛИМИНАЛЬНОЕ**

см. ПОДСОЗНАНИЕ

## **СУАБВА**

Судьбу определяют как высший закон, который, по-видимому, направляет последовательность событий к определенному завершению. Согласно некоторым верованиям, судьба — это сила, которая эту последовательность событий располагает неотвратимым образом.

В рамках предмета этой книги «судьба» (фатум, рок, неизбежность) включены в понятие ПЛАН ЖИЗНИ. Это жизненный путь, который избирает душа перед воплощением с СУЖДЕНИЕ

339

целью эволюции. Фактически, это основные направления, определяемые нашей душой наперед, когда она готовится пережить опыт земного бытия и, благодаря этому опыту, развиваться дальше. Например, для того чтобы пережить некоторые опыты, которых мы не переживали в истинной любви, нам нужно выбрать определенного склада родителей, семью, окружение, обладать определенными талантами, физическими и интеллектуальными способностями и т. д. Поэтому мы возвращаемся на Землю со своими слабостями, а некоторые души — даже с серьезными врожденными недостатками.

Судьба тесно связана с законом КАРМЫ, известным также как ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ. Имеется в виду запущенная в движение логическая последовательность причин, которую нам надлежит прожить и испытать на себе ее следствия. В соответствии с нашим планом жизни некоторые главные и неотвратимые линии нашей судьбы определяются еще до рождения. Однако слово «судьба» относится не ко всему, что с нами случается. Например, человек решил еще до рождения (это его судьба) пережить опыт несчастного случая, в котором он будет искалечен физически. Все решения, принятые *после* этого несчастья, не входят в его судьбу. Благодаря своему праву выбора (СВОБОДНАЯ ВОЛЯ), он может предаться жалости к самому себе, роптать на свою судьбу, постепенно становиться все более зависимым, возможно, даже алкоголиком, и в конце концов оттолкнуть от себя всех дорогих и близких ему людей. Но у него есть и другой выбор — задуматься над посланием, которое принес ему несчастный случай, открыть в себе новые таланты и внутренний источник великой силы.

На каждом крутом повороте нашей жизни для нас открывается множество новых путей. Благодаря свободной воле мы можем выбирать те дороги, которые нам по душе, зная в то же время, что пожнем то, что посеяли. Таким образом, мы не являемся покорными заложниками судьбы: мы и сами творим ее — своим выбором, решениями, суждениями, прошлым опытом. И когда мы говорим: «Никто не знает, что уготовано судьбой; судьбу не изменишь» — то это означает, что внутренний БОГ, в соответствии с полным Планом нашей жизни, чертит наш путь к основной цели: наша душа должна развиться до осознания своей истинной сущности. Этого изменить нельзя. Другими словами, мы можем направлять собственную судьбу нашим способом реагирования на происходящее. В этом — проявление великого закона ОТВЕТСТВЕННОСТИ, который помогает намного ускорить наш процесс осознания.

## **СУЖДЕНИЕ**

Высказанное или невысказанное мнение — положительное или отрицательное, — о чем-то или о ком-то. В этой книге проводится различие между *наблюдением*, *различением* и *суждением*.

Быть НАБЛЮДАТЕЛЕМ означает констатировать состояние бытия кого-то или какой-то ситуации, не судя при этом о добре или зле. РАЗЛИЧЕНИЕ означает использование человеком интеллекта для определения, что для него, человека, лучше. СУЖДЕНИЕ относится к ментальным понятиям. Оно составляется в соответствии с системой ценностей и, главное, верований, которые у каждого человека свои. Всякое суждение, будь оно о

340

## **СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (желание создать)**

ком-то, о себе самом или о некоей ситуации, всегда отражает те представления, которые мы считаем истинными в данный момент.

Если твои суждения слишком часто бывают неодобрительными, можно предположить, что ты слишком много требуешь и от себя, и от других тоже. Некоторые люди хорошо осознают, что часто судят себя, другие — что судят других. Помни, что ты всегда судишь других в зависимости от того, как судишь себя, и наоборот. Различает только СОЗНАНИЕ. Есть такое правило: *то, что ты осуждаешь, осудит тебя; ты сам становишься тем, что подвергаешь суждению.*

Предположим, ты судишь как лентяя человека, который смеет отдыхать, когда у него появляется в этом потребность. Это показывает, что ты и себя судишь как лентяя, когда позволяешь себе отдыхать, а работа еще не закончена. Осознание суждения в этом случае может оказаться очень полезным, в том смысле что оно позволяет осознать заодно и твои ВЕРОВАНИЯ, которые мешают тебе быть самим собой. Когда кто-то тебя судит, ты также можешь быть естественным, потому что, даже если он тебя не одобряет, его суждение отражает то, что сам ты думаешь о себе и во что веришь.

Мы притягиваем к себе суждения других людей для того, чтобы привлечь свое внимание к какому-то собственному верованию, которого не хотим признавать. Да, требуется СМЕРЕНИЕ, чтобы принять негативные суждения от других. Одобрительные суждения принимаются, как правило, гораздо легче, хотя те, кто слишком часто отвергает себя, с трудом принимают положительные высказывания других людей. Если ты принадлежишь к этой категории, вспомни, что суждение ближнего является отражением какого-то твоего свойства. Для осознания этого принципа замечательным средством является метод ЗЕРКАЛА.

### **СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (ЖЕЛАНИЕ СОЗДАТЬ)**

Высшая мотивация для вступления в супружеские отношения —желание способствовать духовному развитию —своему и партнера.

Желать встретить супруга из страха одиночества, для заполнения пустоты, для получения возможной материальной помощи или для того, чтобы быть любимым (любимой), — далеко не лучшие мотивации. Такие отношения быстро увязают в трясине зависимости или контроля. Гораздо разумнее вступать в брачные отношения с сознанием, что через другого человека ты все больше и больше будешь познавать истинную ЛЮБОВЬ. В этом случае твоя душа совершенно точно знает, в чем состоит твоя потребность. Таким способом ты увеличиваешь свои шансы встретить человека, способного счастливо разделить с тобой жизнь и сопровождать тебя в поисках внутреннего мира.

Для начала нужно перестать верить, что ты встретишь свою РОДСТВЕННУЮ ДУШУ. Мы составляем часть великого семейства душ, и в этом семействе есть множество *родственных душ*, вполне совместимых с твоей душой. Второе популярное и отнюдь не здоровое верование — что где-то существует «идеальный партнер» для тебя, твой *единственный*. Само слово ИДЕАЛ подразумевает свою противоположность —*реальность*. Иными словами, если ты уже составил перечень характеристик твоей «идеальной» пары, то лучше порви

СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (жизнь в браке)

341

его сразу. И не забывай: о тебе заботится Вселенная, и ты привлечешь к себе именно ту личность, которая тебе нужна.

Но действия тоже необходимы, нельзя ограничивать себя грезами. Поэтому выбирайся из дому, бывай в обществе, иди к людям и устанавливай контакты, улыбайся и приветствуй — все это очень действенные средства. И если никакая *реальная личность* на твоём пути не появляется, то это может означать, что подсознательно ты питаешь не столько свое ЖЕЛАНИЕ разделить с кем-то жизнь, сколько собственные СТРАХИ, которые в таком случае оказываются сильнее. Для того чтобы осознать это, задай себе такой вопрос: «Что неприятного может со мной случиться, если я вступлю в брак?» Ответ может быть, например, такой: «Я боюсь потерять свободу; я боюсь, что эта другая личность займет слишком много места в моей жизни; я боюсь беспорядка в доме; я боюсь, что она станет меня контролировать, отнимет у меня часть имущества и т. п.»

Несмотря на некоторые вполне законные опасения необходимо все же понять, что жизнь с другим человеком — огромный, неоценимый дар. Каждый день у тебя будет возможность ощущать рядом с собой другое человеческое существо с иными, чем у тебя, вкусами, чертами характера, талантами и слабостями. Это же великолепная возможность учиться состраданию и еще лучше познавать себя через другого (см. ЗЕРКАЛО). Кроме того, ты делишь с этим человеком радости и боли, страхи и мечты, надежды и устремления; вы вместе развлекаетесь, смеетесь, составляете проекты и, главное, учитесь ОБЩАТЬСЯ.

Между тем, если, прежде чем вступать в интимные отношения с одним человеком, ты научишься заводить друзей, жить с ними в согласии и крепить узы дружбы, вероятность того, что эти отношения будут длительными и надежными, возрастает. Если ты доверяешь Вселенной и если твоя мотивация действует на уровне бытия (научиться любить, а не мечтать быть любимым), это гарантирует тебе встречу именно с таким человеком, который нужен для твоего духовного развития.

## СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (ЖИЗНЬ В БРАКЕ)

Супружеская пара — это связь между двумя личностями, объединение двух человеческих существ.

Главный смысл жизни вдвоем — научиться познавать себя через другого, чтобы прийти к безусловному приятию себя. Когда двое принимают решение жить вместе, перед ними открывается великая возможность — научиться истинной любви. Помни, это вовсе не случайность, когда двое чувствуют влечение друг к другу. Многие аспекты личности каждого из них присущи и другому, чем и вызвано естественное притяжение. Чтобы лучше понять этот принцип, обратись к статьям **ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ** и **ЗЕРКАЛО**.

**Но** в таком случае почему так много пар переживают трудности? Потому, что в характере каждого есть черты, неприемлемые для другого, который не желает их ни знать, ни видеть — хотя у него они тоже есть. Такая ситуация пробуждает и обостряет давние душевные ТРАВМЫ, которые до сих пор не были исцелены. Вот в чем смысл взаимного притяжения двух людей: на поверхность всплывают аспекты личности, которые кажутся неприемлемыми, но именно таким путем углубляется **ПРИЯТИЕ**.

342

## СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (жизнь в браке)

Обычно в начале совместной жизни оба партнера счастливы. Они живут почти исключительно друг для друга, это нечто вроде симбиоза. Мы называем этот период *любви фазой*. Все идет как нельзя лучше до тех пор, пока эта фаза не начнет затухать и кто-то из них не попытается изменить другого — из эгоистических соображений или, как ему кажется, ради их общего блага. Это типичная проблема супружеской пары. Один задыхается, словно от недостатка воздуха, ему снова хочется что-то делать в одиночку или возобновить потерянные связи со старыми друзьями. Он убежден, что это будет хорошо для них обоих, ему кажется, что обоим нужно больше пространства, больше свободы. Партнер же не видит в этом ничего хорошего, потому что у него совсем другие потребности. Его охватывает страх, он не знает, как об этом заговорить. Отсутствие общения постепенно создает стену, дистанция между супругами растет, прежние отношения увядают, трансформируются в ЗАВИСИМОСТЬ или рвутся.

Большинство из нас не научились в молодые годы выражать свои чувства, высказывать свои требования и сообщать о своих настоящих потребностях. Мы боялись родителей или не чувствовали, что они нас понимают и принимают. Да и родители наши не были безупречными мастерами общения — ни с нами, ни между собой. Сохраняя усвоенный с детства стиль поведения, супруги, конечно, страдают. Их отношения становятся трудными, болезненными, иногда пустыми. Повседневная жизнь может создавать иллюзию, что все идет хорошо, тогда как на самом деле хорошего мало. И чем меньше хорошего, тем больше партнеры обвиняют друг друга в своих трудностях. Начинается борьба за власть, каждый хочет быть правым. Все большую силу набирают ГОРДЫНЯ и ЭГОИЗМ. Страхи накапливаются, и постепенно эти двое отдаляются от своего сердца и друг от друга, сохраняя лишь взаимную зависимость.

Сохранить устойчивые и гармонические отношения можно лишь при условии истинного ОБЩЕНИЯ. В супружеских парах эта проблема возникает наиболее часто; общению нужно учиться, а это требует мужества, практики, настойчивости. Чем перебрасываться фразами о дожде или ясной погоде, лучше попросить партнера рассказать о своих чувствах, вкусах, желаниях, потребностях, амбициях, опасениях, страхах, мечтах.

Слишком часто нам кажется, что мы хорошо знаем друг друга, но жизнь наша наполнена так, что фактически этой возможности не дает. Между тем невозможно поддерживать глубокие, искренние и длительные отношения, если не знаешь близко человека, с которым живешь под одной крышей. Если ты интересуешься партнером, это обязательно побудит его интересоваться тобой. Однако необходимо помнить, что мужчине обычно труднее говорить о своих чувствах. Этот факт следует принять обоим партнерам, что будет способствовать постепенному развитию разговорчивости у мужа.

Любить другого человека — это значит принимать его таким, какой он есть, не стремясь его изменить, и ободрять его в том, что он действительно любит, даже если ты не согласен с его выбором. Пример: женщина живет с охотником-любителем; она не любит этот вид спорта и не одобряет убийство животных, но любит мужчину, то есть уважает его выбор. Если она действительно уважает и любит его таким, какой он есть, то будет выслушивать его рассказы и глядеть в его сверкающие глаза в день открытия сезона — и будет счастлива

## СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (разрыв/развод)



за него, зная, что он счастлив со своими зайцами и утками. Такая установка, конечно, лучше, чем уверенность, что каждый из партнеров должен всегда удовлетворять желания и потребности другого. Цель всяких отношений — сохранить контакты со своей СУЩНОСТЬЮ. Практика подлинного слушания партнера позволяет тебе проверить, насколько серьезно умеешь ты слушать сам себя. Кроме того, следствием такого внимания оказывается желание партнера так же внимательно слушать тебя. Таким образом, если ты учишься слушать партнера, то тем самым повышаешь шансы лучше познать себя.

Для того чтобы укрепить супружеские узы, рекомендуется также находить совместные занятия, всеми способами украшать и обновлять отношения — например, оказывать партнеру маленькие знаки внимания, относиться к нему как к важной персоне в твоей жизни. Можно расспросить о том, как прошел его день; подчеркнуть его положительные качества, таланты, доброту, пусть даже преувеличивая сильные стороны — это лучше, чем выискивать недостатки и слабые стороны. Не ДРАМАТИЗИРУЙ, лучше вноси юмор и фантазию в повседневную жизнь. Несомненно, поскольку и до тех пор, пока супруги развлекаются и смеются вместе, постольку шансы на долгую жизнь этой пары превосходны. Все эти зернышки, все маленькие знаки внимания и нежности, возникающие из ЛЮБВИ и, главное, *без ожиданий*, дадут всходы — вызовут такое же ответное внимание.

Настоящая, длительная любовь требует времени и личного вклада. Более того, она требует самого глубокого, от всего сердца обязательства такого рода: **«Я принимаю решение** отныне только с этим человеком учиться любить интимной любовью. **Я принимаю решение** больше не открывать дверь никому другому, даже если эти отношения расстроятся. Я использую все доступные мне средства, чтобы эти отношения из года в год становились все более гармоничными». Это ОБЯЗАТЕЛЬСТВО принимается таким образом, чтобы не заставлять другого делать то же самое. Обязательство можно принимать только за себя, и никогда — за другого.

Любовь в супружеской паре должна быть гармоничным энергообменом между двумя существами. Достаточно принять, что партнер отличается от тебя, и согласиться с этими различиями. Любить другого — значит давать ему чувствовать, что он занимает особое место в твоём сердце.

**Идеальные супружеские отношения требуют: любите друг друга, но не стремитесь изменить любимого человека. Это означает давать друг другу необходимое пространство для свободного развития и признавать, что это пространство едино для обоих, но в то же время ни один из двоих не захочет этим злоупотреблять.**

#### **СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (РАЗРЫВ/РАЗВОД)**

Разрыв происходит, когда один или оба супруга достигают своих пределов в приятии взаимных различий. Каким бы ни был мотив разъединения супружеской пары, это разъединение всегда служит средством, с помощью которого жизнь ставит нас лицом к лицу с действительностью.

Разрыв может *быть* следствием либо неосознанного ЖЕЛАНИЯ, либо ПОТРЕБНОСТИ человека. Разрыв могут спровоцировать оба супруга либо кто-то один. Один из партнеров,

#### **J44**

#### **СУПРУЖЕСКАЯ ПАРА (разрыв/развод)**

например, может испытывать желание вернуть себе свободу — или же хочет, иногда бессознательно, пережить совсем другой опыт, связанный с его ПЛАНом ЖИЗНИ и неприемлемый для его партнера.

С наступлением ЭРЫ ВОДОЛЕЯ, видимо, вначале будет больше разводов в связи с очень интенсивными ПЕРЕМЕНАМИ на Земле. Эти разводы можно рассматривать как благоприятную возможность научиться ЛЮБИТЬ менее собственнической и менее зависимой любовью.

Когда в твоей жизни наступает разрыв, особенно неожиданный, и ты от этого страдаешь, помни прежде всего, что это страдание — сугубо человеческая реакция и что вызывает ее, как правило, твое сопротивление переменам. То, что происходит, — не игра случая. Когда человек принимает происходящее, он избегает мучительного сосредоточения на своем горе — и боль постепенно стихает. А затем силы его умножаются и приходят решения. Знай также, что за всяким разрывом всегда скрыт дар для всех участников. Обнаружение этого дара делает разрыв менее болезненным и более приемлемым.

Обычно дар заключается в том, что тебе приходится взять себя в руки и внимательно рассмотреть, то есть увидеть свою собственную ценность, свои способности и таланты, иногда очень глубоко зарытые, заваленные грузом зависимости и ответственности. Если ты не видишь в этом никакого

дара и разрыв слишком болезненный (особенно — в случае дальнейшего одиночества), тебе следует понаблюдать ту часть себя, которая страдает, и утешить ее. Для этого применяется **ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ**, подключающий человека к различным его внутренним частям, которые хотят ему помочь. С другой стороны, ты можешь воспользоваться ситуацией, чтобы заняться собой и своими потребностями. Этот разрыв может помочь тебе осознать, что некоторые вещи ты не позволяешь себе только из-за чувства вины перед супругой (супругом), что твои желания были подавлены ее (его) желаниями.

Поскольку каждый человек отличается от других, то и жизненный опыт каждого различен. Чтобы выяснить, чему тебя должен научить этот разрыв, посмотри, в какой сфере тебе наиболее тяжело переживать его. Деньги? Дети? Общение? Материальные блага? Эмоциональный комфорт? Одиночество? Или что-то еще? Если, например, самые большие **ТРУДНОСТИ** представляет проблема денег, значит, Вселенная посылает тебе возможность сделать шаг вперед именно в этом вопросе. Все зависит от твоей **РЕАКЦИИ** и твоего решения.

Если ты решишь жаловаться и обвинять партнера, ничто в этой сфере для тебя не изменится. Если же примешь на себя **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**, то этот разрыв окажет тебе полезную услугу на будущее. Помни, что переживаемые трудности всегда пропорциональны нашим истинным потребностям, нашим силам, а также нашим ограничениям. Чем труднее и напряженнее ситуация, тем отчетливее послание: тебе необходимо учиться любить. С другой стороны, если тебе слишком больно и трудно переживать разрыв, лучше не оставаться с этой болью наедине.

**СУЩНОСТЬ; БЫТИЕ**

345

Для того чтобы разрыв был благотворным, необходимо переживать его в любви, то есть в **ПРИЯТИИ** того факта, что жить врозь для обеих сторон будет разумнее. Не должно быть виновного. Когда два человека не смогли найти способ жить в ладу, неразумно будет принуждать себя продолжать переступать свои пределы. Подобная ситуация, как правило, возникает у супругов, которые не уделяют друг другу времени, чтобы делиться переживаниями, не умеют **ОБЩАТЬСЯ** по-настоящему. Приходит время, когда невысказанного, подавленного накопилось так много, что оба они уже не в силах избавиться от этого «багажа» и вместе двигаться дальше. Партнерам следует не обвинять друг друга во всех грехах, а присесть на прощанье и сказать друг другу обо всем хорошем, что они получили друг от друга и чему научились вместе. И поблагодарить друг друга. Что же касается несогласия между ними, то каждый должен принять свою часть ответственности. Так, чтобы не было ни обвинений, ни **ЧУВСТВА ВИНЫ**.

При таком расставании у обоих увеличивается уровень безусловной любви. Благодаря этому каждый из них сможет строить новые отношения на более крепкой основе. И дети будут больше уважать родителей, которые сумели расстаться мирно, не затягивая петлю конфликта и стресса на шее всей семьи. С духовной точки зрения, развод — это не **ПОРАЖЕНИЕ**. Это жизненный **ОПЫТ**, благодаря которому человек или целая семья развивается.

**СУРОВОСТЬ**

см. **ТВЕРДОСТЬ**

**СУЩЕСТВО**

см. **ДУХ**

**СУЩНОСТЬ; БЫТИЕ**

В этой книге слово «сущность» *|etre|* означает то самое главное, самое важное, что есть в каждом отдельном человеке, самую его природу. Оно же означает Божественное в нас, творческое Бытие, Квинтэссенцию, «Я Есмь».

Каждый из нас находится на этой планете для того, чтобы *быть* и, главное, чтобы вспомнить, что он — поистине **СУЩНОСТЬ, БОГ ТВОРЕЦ**. Все, что мы делаем, говорим, думаем и чувствуем, в идеале всегда должно соответствовать потребностям нашей *сущности*; лишь при этом условии можно достичь высшей цели — стать самими собой и обрести подлинную свободу. Вот короткая фраза, которая должна сопровождать нас на каждом шагу: «Чем в моем **«быть»** поможет мне этот шаг?» Быть более счастливым? Быть в мире? Быть уверенным? Быть здоровым? Необходимо помнить, что на уровне сущности нет ни добра, ни зла. Мы хотим переживать опыт *бытия* во всех человеческих аспектах, — даже в тех, которые наш интеллект или наше общество считают отрицательными, и так вплоть до того дня, когда мы обречем мудрость и разум и изберем *бытие*, наиболее гармоничное для нас и для всего человечества.

**СЧАСТЬЕ**

**СЧАСТЬЕ**

Состояние совершенной удовлетворенности, полноты, удовольствия.

У каждого из нас свое представление о счастье. И, к сожалению, слишком многие считают, что счастье заключено в материальном имуществе, физической внешности, приятных ощущениях, почестях, славе или даже в наполненной жизни. Кое-кто полагает, что счет в банке и комфорт — это и есть счастье.

Не следует отрицать материальную сторону жизни, но не менее важно понять, что по-настоящему счастливый человек радуется тому, что у него есть в жизни, радуется человеческим взаимоотношениям — любовным, профессиональным и т. д. То есть счастье идет от нас самих, изнутри. Это состояние бытия: человек чувствует бытие как благо, чувствует, что он полезен, что он вносит разнообразие в жизнь. Нет никакого ощущения внутренней пустоты, человек полон жизни. Счастье зависит также от нашего умения воспринимать жизнь через события и через людей. Счастье — это когда ум открыт другим реальностям, другим восприятиям жизни. Таким образом, все, что мы делаем, говорим и думаем, должно согласовываться с нашей сущностью, с нашим способом восприятия жизни.

Вообще, если человек несчастлив, значит, он не осознал своей истинной природы, своей истинной ценности, той духовной сущности, которая в нем обитает. И поэтому такой человек ищет счастья вовне, в мире физическом. Построить свое счастье — значит самому делать свой выбор, принять *решение быть счастливым* и обращаться к своей СВОБОДНОЙ ВОЛЕ, понимая, что каждый человек имеет это право. Построить свое счастье значит также все полнее и полнее осознавать собственные потребности и желания и делать все необходимое для их удовлетворения. Помни и о том, что ни одно человеческое существо не в состоянии сделать кого-либо счастливым: ведь мы не знаем, чему должен научиться и что должен понять на своем пути другой человек.

Счастье нельзя купить. Его необходимо взращивать в себе. На самом деле оно бесплатно. И поэтому доступно каждому из нас. Счастье — это способность присмотреться, увидеть и испытать благодарность ко всему, что у нас есть, — к нашему здоровью, возможностям, качествам, талантам, ко всем людям, которые нас окружают, ко всему этому богатству, которое делает нас уникальными существами.

Мы должны составить БАЛАНС НАШЕЙ ЖИЗНИ и перестать играть роль ЖЕРТВЫ, которая думает только о том, чего ей НЕДОСТАЕТ. Уроки на эту тему мы получаем часто, когда видим людей с тяжкими физическими недостатками — врожденными или появившимися в течение жизни. Многие из них все же сосредоточены на истинном смысле жизни. Они умеют ценить каждый ее час, каждый мимолетный миг. Некоторые ежедневно ставят себе крохотные цели, и это дает им повод жить, быть на Земле — *быть* более самостоятельными, *быть* более уверенными, *быть* более умелыми — словом, *быть* счастливыми.

Если ты хочешь достичь большего счастья — создай себе ЦЕЛИ, соответствующие твоему СМЫСЛУ БЫТИЯ. Находи и делай то, что ты любишь, что приводит тебя в восторг, возвращает вкус жизни. Счастье — это когда знаешь, что всякий опыт можно использовать

**ТАЛАНТ**

**J4/**

для духовного роста. Счастье — в способности остановиться, сбросить напряжение и принимать события такими как есть, в способности благоговеть перед каждым проявлением божественного творения — восходом Солнца, распускающимся деревом, радугой, летящей птицей... Счастье — это знать, что ВСЕЛЕННАЯ неизменно заботится о тебе и обо всех нас.

Но когда в нашей жизни случается беда, кричать от радости, естественно, не приходится. Тяжелое время проходит намного быстрее, если человек умеет восстановить ВНУТРЕННИЙ МИР. Счастье не может присутствовать в нашей жизни постоянно, а внутренний мир — может.

В общем, счастье заключено в простых вещах, в том, что позволяет нам чувствовать себя хорошо. Когда ты счастлив и хочешь, чтобы твое счастье продолжалось, благодари Вселенную и знай, что оно будет продолжаться; не внушай себе, что, мол, это слишком прекрасно, чтобы быть настоящим и длительным. Не забывай, что прежде всего мы материализуем то, во что верим и что себе представляем. Великое счастье — это все то, что помогает нам развиваться как живым сущностям. Это значит — жить в мире, знать, что внутренне ты СВОБОДЕН от каких бы то ни было физических, эмоциональных или ментальных ограничений. Счастье — просто вкушать настоящее мгновение и всю жизнь оставаться самим собой.

**ТАЛАНТ**

Талант, или *дар*, характеризуется особой способностью к чему-то — занятию, ремеслу или виду искусства, — в чем человек обладает исключительным мастерством, легкостью и высоким

качеством исполнения, в то время как другим приходится для этого долго обучаться и тренироваться.

В определенном смысле талант — это продолжение человека. Есть талант и в естественной чуткости человека, в его умении слушать и сострадать. Таких личностей считают одаренными, они выгодно отличаются от других людей.

Талант обычно проявляется в самом раннем возрасте как естественный дар и вызывает восхищение других людей. Его можно рассматривать как дополнительный дар сверх обычного результата предыдущей жизни. Он очень ярко проявляется у вундеркиндов, таких как Бетховен, который начал писать музыку в пятилетнем возрасте, у многих художников, изобретателей и других выдающихся людей, чьи имена украшают историю нашей эволюции.

Источником таланта является наша сущность. Таланты приобретаются на протяжении предыдущих жизней и делают нас существами разнообразными и уникальными. Мы наблюдаем таланты во всех сферах жизни, и их много у каждого человека! Есть таланты художественные — музыканты, парикмахеры, кулинары, декораторы, певцы, актеры, писатели и т. д.; у многих людей есть талант к общению — ораторскому искусству, преподаванию, организации коллективных мероприятий; есть удивительные рассказчики, есть заводилы (душа компании); есть люди, которые легко учатся, анализируют, понимают,

348

### ТВЕРДОСТЬ, СТОЙКОСТЬ

синтезируют, есть талант к бизнесу и есть талант слушателя, кто-то умеет рассмешить, кто-то — утешить, успокоить; и так без конца.

И все же некоторые люди отрицают свои таланты, не верят в них или не умеют их увидеть, распознать в себе. Это означает только одно: они не научились раскрывать и развивать их. Если тебе трудно признать свою одаренность или ты хочешь обнаружить свои скрытые таланты, тебе следует попросить тех, кто тебя хорошо знает, чтобы они рассказали тебе о твоих силах, способностях и склонностях, после чего тебе останется только научиться использовать указанные ими свойства. Неиспользованные таланты, как правило, увядают, и, сознавая или не сознавая это, человек жестоко страдает эмоционально. Ты еще можешь открыть свои таланты, обратив внимание на то, чем ты восхищаешься в других людях и думаешь при этом, что сам ты не такой одаренный. На самом же деле способности, которыми мы особенно восхищаемся в других, отражают скрытые в нас самих именно такие свойства. Этот способ обнаружения собственных талантов объясняется в статье ЗЕРКАЛО.

С другой стороны, не следует использовать свои таланты для сравнения себя с другими людьми и тешить себя собственным превосходством. Это приведет лишь к разрастанию твоего ЭГО, люди станут отдаляться от тебя, отношения с ними будут портиться.

**Таланты, проявленные в этой жизни, необходимы для того, чтобы мы поняли свой ПЛАН ЖИЗНИ, составленный еще до рождения.**

Помни также, что любой талант был усвоен и развит в предыдущих жизнях. Следовательно, нет никакой НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ в том, что у кого-то больше талантов, а у кого-то они другие.

Поэтому же исключительно важно начинать с благодарности за свои реальные таланты, а потом уже их развивать. Так, все больше познавая себя, ты открываешь свои силы и приобретаешь вкус к пользованию ими. Чем больше ты развиваешь свои таланты, тем больше новых возможностей открываешь в себе, тем выше становится твоя самооценка и твоя уверенность в себе. Таланты помогают нам раздвигать наши пределы и вносят радость в жизнь, а это существенный компонент счастья. Разумно употребляя таланты, используя их для служения человечеству, мы радикально преобразуемся — значительно больше, чем способны вообразить.

### ТВЕРДОСТЬ, СТОЙКОСТЬ

Характеристика человека, которого ничто не может поколебать; стойкость, определенность, решимость, настойчивость, упорство. Власть без грубости. Это последнее свойство больше характеризует отношения с людьми и представляет собой поведение, основанное на РАЗУМЕ и здравом смысле, а не на страхе — основе ригидности, скованности. Твердость способна сказать *нет* — но она может сказать и *да*, потому что ее решение не мотивировано никаким страхом. РИГИДНОСТЬ же всегда говорит *нет* — из страха потерять КОНТРОЛЬ над ситуацией.

### ТВОРЧЕСКАЯ СПОСОБНОСТЬ

349

Человек с твердым характером не позволяет никому влиять на свои решения; он постоянно находится в контакте со своими потребностями, хотя принимает во внимание и потребности

других людей.

Для того чтобы действовать твердо, мы должны быть ПОДКЛЮЧЕНЫ к тому, чего хотим, мы должны быть уверены в себе. Это требует определенной ДИСЦИПЛИНЫ действий. Твердость помогает идти до конца в наших желаниях, то есть быть настойчивыми и проявить себя в какой-то важной для нас сфере. Другими словами, твердость — важное свойство, позволяющее человеку поддерживать контакт с его творческими способностями и силой, не пытаясь при этом добиваться власти или контроля над другими людьми.

### **ТВОРИТЬ (СОЗДАВАТЬ)**

см. ТВОРЧЕСКАЯ СПОСОБНОСТЬ

### **ТВОРЧЕСКАЯ СПОСОБНОСТЬ**

Способность человека создавать что-то, то есть самостоятельно осуществлять, начинать новое дело, производить, творить. Творить — это значит проявлять в плане видимом то, что уже существует в плане невидимом.

Действительно, для того чтобы нечто явилось в физическом мире, сначала это *нечто* должно быть сотворено на плане эмоциональном и ментальном, даже если мы этого не сознаём. Фактически, наша способность творить начинается с ВООБРАЖЕНИЯ. Когда же мы переходим к действию, это становится *творением*. Творить — это не просто синоним слова *изобретать*. Когда кто-то принимает решение приготовить некое новое блюдо из остатков продуктов в холодильнике, он употребляет свою творческую способность. С другой стороны, мы ведь творим непрерывно, в каждую минуту нашей жизни. Все, что мы думаем, чувствуем и делаем сегодня, есть процесс сотворения нашего завтрашнего дня, — и так у всех человеческих существ.

**Наша фактическая жизнь — это проявление всего того, что мы уже привели в движение нашими мыслями, словами или действиями.**

Мы творим непрерывно, но то ли мы творим, чего хотим? Чтобы творить жизнь, исполненную радости и счастья, нужны положительные мысли и конструктивное поведение.

**Творить жизнь положительно означает направлять ее в сторону наших потребностей.**

С другой стороны, случаются и такие досадные вещи, когда мы не ведаем, что творим, — и творим нечто противоположное собственным желаниям. Пример: человек желает более полного изобилия в своей жизни; однако, не сознавая этого, всеми мыслями, чувствами и действиями он постоянно утверждает и укрепляет свое состояние *нехватки*, вместо того чтобы радоваться тому, чем обладает. Таким поведением он бессознательно сам создает для себя непрерывное состояние нехватки, бедности, лишений, поскольку эти наиболее частые его мысли и настроения втягивают, как трясина. Выставляя на первое место настроение процветания во всех областях, проявляя больше благодарности ко всему, чем он

350

### **ТЕЛЛУРИЧЕСКИЙ**

обладает сегодня, этот человек таким образом вступает на путь к желанному ИЗОБИЛИЮ завтра и в будущем.

Если ты помнишь, что человек осознает лишь 10 % того, что происходит в его душе, то должен уделять серьезное внимание своим действиям, жестам, мыслям и словам и учиться СОЗНАВАТЬ их, чтобы лучше знать самого себя, знать и уметь то, что тебе предстоит *создавать*. И тогда ты сможешь изменить свою жизнь в лучшую сторону. Кроме того, важно понимать, что противоположностью «творения» может быть не только «разрушение», но и «ИМИТАЦИЯ». Когда ты кого-нибудь имитируешь, то есть перестаешь быть самим собой, ты употребляешь свою способность творить неразумно. Не забывай: ты единственный капитан на борту твоей реальности. Итак, что ты решаешь творить, начиная с нынешнего дня?

### **ТЕЛЛУРИЧЕСКИЙ**

см. ТЕЛО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ

### **ТЕЛО АСТРАЛЬНОЕ**

Астральное тело — это полуматериальная копия физического тела. Оно состоит из эмоционального и ментального тел человека и принадлежит как к земному МАТЕРИАЛЬНОМУ миру, так и к миру ДУШИ, но не к ДУХОВНОМУ миру. Будучи невидимым, оно считается *тонким*, в то время как тело физическое считается *плотным*.

Астральное тело путешествует по АСТРАЛЬНОМУ миру с помощью сновидений. Оно отделяется от физического тела сразу, как только мы засыпаем. Вместе с тем оно всегда связано «серебряной нитью» с тремя точками — основанием позвоночника, сердцем и макушкой головы. Эта нить полностью обрывается при смерти человека. Когда она надорвана в одном или двух местах,

наступает состояние, именуемое в медицине *комой*. Даже в этом состоянии астральное тело отделено от физического лишь частично, и человек воспринимает все, что происходит вокруг.

Когда ты просыпаешься внезапно, с резким рывком, — это твое астральное тело слишком быстро вернулось в тело физическое. Неприятные ощущения в этот момент — нормальное явление. Лучше всего оставаться спокойным, сделать несколько глубоких вдохов и визуально представить, как твое астральное тело удобно занимает свое место во всех частях физического тела.

Во время отделения, в особенности в момент смерти человека, близкие люди могут видеть астральное тело. Таким способом некоторые люди прощаются с родными, прежде чем окончательно покинуть земной мир и отправиться в мир астральный. Когда в тебе исчезнет всякое желание, то есть ты полностью отделишься от эмоционального и ментального тел, твоя эволюция в мире духовном будет продолжаться.

## **ТЕЛО БУЛАИЧЕСКОЕ**

см. **ТЕЛО ТОНКОЕ**

## **ТЕЛО ТОНКОЕ**

### **J31**

## **ТЕЛО КАУЗАЛЬНОЕ**

см. **ТЕЛО ТОНКОЕ**

## **ТЕЛО МЕНТАЛЬНОЕ**

Ментальное тело, как и эмоциональное, составляет часть тонкого тела человека. Его называют также «низшей ментальностью» или «интеллектумом». Это самое мощное из трех материальных тел: оно превосходит силой эмоциональное и физическое тела.

Посредством нашего ментального тела мы думаем, анализируем, организуем и используем нашу ПАМЯТЬ. Мы употребляем его также для того, чтобы принимать решения — что нужно знать, уметь и делать для материализации наших желаний. Потому-то так важно знать, чего ты хочешь: мощь нашего ментального тела, бесспорно, оказывает огромное влияние на содержание всей нашей жизни.

Интеллект человека судит, что хорошо и что плохо, что благотворно и что вредно. Поэтому система верований строится исходя из ментальной энергии. Подобно тому как мы злоупотребляем энергией эмоционального тела во время сильных эмоций, не лучшим образом используется и ментальная энергия, когда мы защищаем наши ВЕРОВАНИЯ. Ментальное тело обретает гармонию, когда оно полностью поставлено на службу нашей сущности, то есть когда все его способности используются для удовлетворения наших истинных ПОТРЕБНОСТЕЙ. А чтобы этого достичь, не позволяй своей системе верований останавливать тебя; наоборот, пусть тебя ведет твоя интуиция, твой БОГ ВНУТРЕННИЙ.

Таким образом, **все больше осознавая свои потребности, человек использует свой интеллект, чтобы выявить верования, которые его блокируют, и принимает во внимание все то благотворное, чему он научился на собственном опыте.**

Осознай также, что перемены на уровне мысли или ментальных верований неминуемо влекут за собой физическую и эмоциональную трансформацию.

Ментальное тело, точно так же как и два других тела, нуждается в питании. Ему необходимо быть в контакте с твоим СМЫСЛОМ БЫТИЯ, с чувством УВАЖЕНИЯ, ЦЕЛЬНОСТИ, внутренней БЕЗОПАСНОСТИ, с развитием твоей ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ; ему необходимо быть НАСТОЯЩИМ. Резюмирую: стремясь к своему смыслу бытия, ты развиваешь свою индивидуальность, ты больше уважаешь себя, ты становишься личностью цельной, настоящей, правдивой по отношению к самому себе, ты находишься в безопасности. Это и есть здоровое и гармоничное ментальное тело.

## **ТЕЛО ТОНКОЕ**

Тонкое тело трудно воспринимать и определять, потому что наши глаза состоят из земной материи и не способны его видеть. Тонкие ТЕЛА — ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И МЕНТАЛЬНОЕ — составляют нашу материальную оболочку. Духовная оболочка состоит из космических тел — *каузального*, *Будды* и *Христа*. **В** настоящее время

*i'Si*

## **ТЕЛО ФИЗИЧЕСКОЕ**

все три тела материальной оболочки человека очень хорошо развиты; теперь нам остается развить нашу духовную оболочку, чтобы достичь полной гармонии.

Каузальное тело активизируется всякий раз, когда мы позволяем руководить нами нашему

## РАЗУМУ и ЗАКОНУ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ.

Тело буддическое раскрывается, когда мы живем в истинной безусловной ЛЮБВИ со всеми, кто нас окружает. Кроме того, оно укрепляется каждым нашим опытом ПРОЩЕНИЯ и каждой практикой метода ЗЕРКАЛА. Это тело паранормальных и экстрасенсорных способностей.

Тело христическое, наименее развитое у людей, приходит в движение и пробуждается в тех случаях, когда мы чувствуем в самой глубине души, что являемся частью *ВСЕГО*. Это — сознание «Я ЕСМЬ».

### ТЕЛО ФИЗИЧЕСКОЕ

Материальная часть человеческого существа, его организма. Физическое тело — это оболочка, внешнее выражение двух других тел (эмоционального и ментального); эти три тела вместе образуют материальную оболочку человеческого существа. Тело — это одежда души, ее носитель на планете Земля; оно позволяет нам перемещаться в нашем физическом, материальном мире.

Чтобы помочь физическому телу лучше нам служить, нам нужно научиться более разумно удовлетворять его потребности. Конечно, для нормальной работы и сохранения своей энергии физическое тело нуждается в здоровом ПИТАНИИ и важнейших элементах, из которых оно состоит, таких как вода, белки, витамины, углеводы (сахара), липиды (основные жиры), а также минералы.

Физическому телу необходимо также достаточное количество СНА и периодический отдых. Не менее важными физиологическими функциями являются пищеварение и выделение, и организм великолепно выполняет их сам, без наших усилий и обдумываний. Мы должны постоянно благодарить Разум нашего тела за его исключительную работу.

Основные элементы и функции физиологического уровня здесь не рассматриваются, поскольку им посвящено множество других книг.

Необходимо, однако, сказать несколько слов о ДЫХАНИИ, главном условии нашего выживания и самой важной потребности физического тела. Очень немногие люди заботятся о своем дыхании и уделяют ему надлежащее внимание. К сожалению, мы не обучены правильному дыханию, при котором наше тело получает с каждым вдохом достаточное количество *праны* (тонкой жизненной энергии). Воздух питает наши легкие, помогает очищать кровь и длительное время оставаться бодрыми и энергичными. Нам необходимо лучше осознавать благотворность нашего дыхания. Кроме того, хорошее дыхание очень помогает сосредоточиться на эмоциональном и ментальном плане.

Поскольку физическое тело — самое видимое и осязаемое из трех материальных тел, через него легче всего наблюдать за собой. В наше время многие знают, что несварение желудка

### ТЕЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

353

случается не просто потому, что «съел что-то не то», а стресс вызывает не только психологические, но и физиологические проблемы. Таким образом, нужно доверяться Разуму своего тела и учиться расшифровывать сообщения, которые оно нам постоянно посылает. Их следует использовать с умом и не забывать благодарить тело за верную службу.

Некоторые люди стыдятся говорить о своем теле или, что еще хуже, отвергают те его части, которые им не нравятся. Это прямо противоречит естественным законам. Тело создано исключительно для того, чтобы служить нам и помогать выяснять, что происходит на эмоциональном и ментальном уровнях. Поэтому нужно стараться как можно лучше понять то, чему хотят научить нас эти части, — это позволит нам лучше узнать и больше любить себя. Мудрость заключается как раз в том, чтобы благодарить тело и ПРИНИМАТЬ его таким, какое оно есть, то есть любить и принимать самих себя.

Итак, уделяй особое внимание употреблению правильной пищи, будь внимателен к сообщениям, поступающим к тебе в виде НЕДОМОГАНИЙ, БОЛЕЗНЕЙ, недостатка ЭНЕРГИИ: они пытаются помочь тебе лучше осознать собственные чувства и эмоции, а также твои ВЕРОВАНИЯ МЕНТАЛЬНЫЕ. Как только появляется сигнал на физическом плане, то есть как только ты почувствуешь нездоровье или слабость, знай, что что-то происходит в сфере твоих потребностей, желаний или образа мыслей. Такой сигнал всегда привлекает твое внимание к какому-то эмоциональному или ментальному явлению, которого в данный момент ты не хочешь замечать. Твое тело зовет тебя на прямую дорогу, дорогу истинной любви и внимания к своим подлинным ПОТРЕБНОСТЯМ. Знай также, что это незаменимый наставник и проводник, который поможет тебе восстановить контакт с определенными аспектами твоей личности.

### ТЕЛО ХРИСТИЧЕСКОЕ

см. ТЕЛО ТОНКОЕ

## ТЕЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

Эмоциональное тело — это одно из тонких тел человеческого существа; его нельзя увидеть. Это тело желаний, ощущений, чувств и, конечно, эмоций.

Эмоциональное тело создано для того, чтобы чувствовать, вибрировать, волноваться и желать — желать жить всю жизнь в радости, счастье, красоте, мире, изобилии, здоровье и гармонии. Между тем большинство людей используют его главным образом для того, чтобы жить в эмоциях.

Энергия эмоционального тела используется неправильно, когда мы не удовлетворяем наши потребности, подавляем их, а также когда живем в эмоциях и не заботимся о выражении нашей истинной ЛЮБВИ. Вместо того чтобы как следует питать наше эмоциональное тело, мы его блокируем, позволяя нашим ВЕРОВАНИЯМ воздействовать на него. Это неминуемо приводит к блокировкам в нашем физическом теле — в форме упадка сил, недомоганий и болезней. Вот почему так важно научиться лучше понимать себя и осознавать собственные ЖЕЛАНИЯ, ЭМОЦИИ и ЧУВСТВА.

12 Большая энциклопедия Сущности

354

## ТЕЛО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ

Поскольку эмоциональное тело составляет часть материального мира человека, оно тоже нуждается в питании. Одной из его жизненных потребностей является КРАСОТА. Мы должны видеть и внутренне чувствовать красоту повсюду — в божественном творении, в людях, которые нас окружают, и в самих себе. Видеть красоту — это значит благоговеть перед величием мироздания, сиянием звезд, мощью дерева, изяществом цветка, мудростью ребенка, перед собственными талантами и победами...

Даже если кто-то или что-то не отличается физической красотой, учись видеть красоту за внешностью. Используй все, что тебя окружает, для восхищения и наслаждения. Достаточно ли красоты даешь ты своему эмоциональному телу каждый день?

Питать свое эмоциональное тело означает также проявлять ПРЕДАННОСТЬ — по отношению к себе и к другим. Другая потребность эмоционального тела — иметь ЦЕЛИ и совершать конкретные действия для их достижения. Необходимо также использовать свою ТВОРЧЕСКУЮ СПОСОБНОСТЬ в работе и повседневной жизни, сохранять НАДЕЖДУ в самые трудные минуты, иметь ДОВЕРИЕ к себе, к другим людям и ко Вселенной, максимально развивая собственный потенциал. Наконец, не менее важно испытывать чувство ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, то есть знать, что ты способен приспособиться и хорошо себя чувствовать там, где ты есть. Так ты сможешь избавиться от ощущения дискомфорта в непривычном месте и будешь меньше переживать травму отвергнутого или покинутого.

**Заключение.** Если в твоей жизни есть конкретные цели, это поддерживает твои желания и развивает надежды на будущее. Стремясь к цели, ты лучше используешь свои творческие способности и производишь некие перемены в своей жизни и жизни других людей. Ты чувствуешь себя все лучше, жизнь твоя становится все прекраснее. Это и есть здоровое и гармоничное эмоциональное тело.

## ТЕЛО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ

Энергетическое тело, называемое также телом эфирным, — это одно из наших тонких (невидимых) тел, как и ТЕЛО АСТРАЛЬНОЕ. Оно представляет мощь, бодрость, силу в действии; оно дает возможность совершать великие дела. Энергетическое тело служит связующим звеном с нашими тонкими телами, оно же питает их энергией. Оно само подключено к двум источникам энергии — теллурическому (Земле) и космическому (Солнцу). Эти источники и в самом деле представляют ту батарею, от которой все мы питаемся. Космическая энергия символизирует нашего отца, теллурическая — мать.

Многие люди уверены, что мы получаем энергию из того, что съедаем и пьем. Между тем съеденное и выпитое нередко *отнимает* у нас энергию, особенно если мы съедаем слишком много или употребляем пищу, без которой можно обойтись. Нам необходимо питать себя с единственной целью — быть ПОДКЛЮЧЕННЫМИ к планете Земля. Полагают, что пища дает нам едва 5 % всей нашей энергии.

Энергетическое тело можно видеть вокруг всего живого, что есть на нашей планете, — минералов, растений, животных, людей — в виде белого свечения (АУРЫ), окружающего

ТЕРПЕНИЕ

355



всякую форму жизни. Очевидно, что чем более развито живое существо, тем виднее его энергетическое тело.

Когда уровень нашей энергии снижается в результате физической, эмоциональной или ментальной перегрузки, мы чувствуем потребность поспать. В это время тонкие тела отделяются, чтобы наполниться энергией. Наше энергетическое тело связано с телом физическим в семи точках, называемых **ЧАКРАМИ**, и чакры отдают нам свою энергию, каждая через соответствующую ей железу. Энергетическое тело каждого человека, всегда связанное с Божественным Источником, поставляет всю энергию, необходимую для трех наших тонких тел — физического, эмоционального и ментального. Чем лучше циркулирует энергия, тем меньше требуется человеку ненатуральной физической пищи. Поэтому чрезвычайно важно разумно использовать нашу энергию, а не блокировать ее. Кроме этой статьи прочитай также две другие, касающиеся **ЭНЕРГИИ**, а также статьи о **ТЕЛАХ ФИЗИЧЕСКОМ, ЭМОЦИОНАЛЬНОМ и МЕНТАЛЬНОМ**.

### **ТЕНЬ**

Затемненная зона, создаваемая непрозрачным телом, которое перекрывает путь световым лучам. Отсутствие или недостаток света в данной зоне.

В сфере развития личности психоаналитик Карл Юнг ввел это понятие для обозначения всего того, чего личность не хочет в себе ни видеть, ни признавать и что в ее системе **ВЕРОВАНИЙ** рассматривается как неприемлемое и должно быть отвергнуто. Отталкивая таким способом от себя наши страхи и несовершенства, мы создаем теневую зону, которая оказывается очень опасной для нас же, так как, согласно **ЗАКОНУ ПРИТЯЖЕНИЯ**, притягивает к нам то, от чего мы, казалось, избавились. Помни: то, от чего ты бежишь, будет тебя преследовать! Благодаря закону притяжения ты получаешь возможность осознать теневые стороны себя; по мере того как ты будешь принимать их, они станут уменьшаться, пока не будут полностью вытеснены светом.

### **ТЕРПЕНИЕ**

Способность стойко переносить определенные неприятности и тяготы существования: свойство, необходимое человеку для того, чтобы длительное время продолжать работу или деятельность не падая духом; умение ждать, пока все переменится в естественном порядке событий, после того как ты уже сделал все, что мог.

Человек нетерпеливый хочет, чтобы все происходило сейчас же, чтобы его желания исполнялись сразу, а до других ему нет дела. Мы замечаем, что одни люди более терпеливы чем другие. Терпением обладаем мы все, только проявляется это в совершенно различны) сферах. Поэтому иногда нам кажется, что мы лишены этого качества; на самом же дел< мы просто забываем проверить, в какой сфере бытия проявляется наше нетерпение.

Если тебе кажется, что тебе не хватает терпения ни в какой сфере, то для полного осозна ния тебе следует спросить близких, в каких обстоятельствах они видят тебя терпеливым Если ты восхищаешься этой чертой характера в ком-то другом, это означает, что она ест: и в твоём характере. Помочь тебе выразить эту черту может метод **ЗЕРКАЛА**. С друго>

**12\***

356

### **ТЕРПИМОСТЬ**

стороны, подобно тому как у всякой медали есть другая сторона, так и терпение может обернуться недостатком, то есть стать неблагоприятным для тебя. В каких случаях это может быть? В тех, когда твоё терпение приведет тебя к состоянию **ПОДЧИНЕНИЯ** или когда ты, не смея **УТВЕРЖДАТЬ** себя, станешь позволять другим **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ** тобой.

Поэтому очень важно удостовериться, что твои проявления терпения мотивированы твоим желанием **ОТПУСТИТЬ** ситуацию, а не **СТРАХОМ**. Научившись осознавать это, ты сможешь сам выбирать для себя наилучшее время для терпения или нетерпения. Нетерпение ведь точно так же может оказаться достоинством, а не пороком. Все зависит от обстоятельств и твоих потребностей.

### **ТЕРПИМОСТЬ**

Терпимый (толерантный) человек — это тот, кто уважает свободу других, их мнения, образ мыслей и действий. Он позволяет другим людям иметь свои, отличные от его собственных, идеи, представления и поведение, хотя при этом вовсе не обязательно разделяет их мнение или одобряет действия. Быть терпимым означает также сознавать, что, даже если тебя что-то расстраивает или раздражает, ты принимаешь решение переступить через некоторые собственные верования и ценности, поскольку дело касается другого человека. В этом — признак твоей гибкости, снисходительности и ловкости.

В отдельных случаях мы бываем более терпимы, чем обычно; это зависит от нашей системы

ценностей и наших пределов. Например, хотя в семье для детей всегда есть установленные правила поведения, родитель может проявить толерантность, позволяя или прощая малышам некоторые выходки. Он просто закрывает глаза на соответствующие правила.

Однако твоя терпимость не должна переходить в терпение, а затем и в ПОДЧИНЕНИЕ; тем более не означает она, что ты допускаешь кого-то в свое ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО.

Можно сказать, что терпимость — свойство, противоположное РИГИДНОСТИ и КОНТРОЛЮ. Если хочешь научиться терпимости по отношению к другому человеку, тебе нужно открываться, открывать сердце людям, расширять свое сознание. Ставь себя на место других, оценивай объективно их точку зрения, не забывая, что каждая личность, как и ты, имеет право на свои идеи, мнения, установки и поступки и что они могут отличаться от твоих и даже быть противоположными.

Терпимость — это качество сердечное, того же характера, что и терпение, сострадание и уважение. Человек, проявляющий терпимость к себе и к своему ближнему, приближается к высшему состоянию — истинной ЛЮБВИ и безусловному ПРИЯТИЮ, главным источникам подлинного счастья.

## ТОСКА

см. ЦЕЛЬ и УПАДОК СИЛ

## ТРАНСФОРМАЦИЯ

357

## ТРАВМА

см. ДУШЕВНАЯ ТРАВМА; ФИЗИЧЕСКАЯ ТРАВМА

## ТРАНСФОРМАЦИЯ

Переход из одного состояния в другое. Улучшение, изменение, модификация, преображение.

Трансформация, о которой здесь идет речь, касается *сущности*, *бытия* человека. Вот несколько примеров трансформации: человек ярко выраженного собственнического склада и пленник собственных страхов становится свободной личностью, трансформировав свои понятия и убеждения относительно того, что значит жить и давать жить другим. Человек, который отвергал себя и видел в себе только недостатки, стал любить себя, когда лучше узнал и принял свою сущность. Человек, который считал себя жертвой, то есть *терпел* свою жизнь, трансформировал свои внутренние установки и постиг универсальные законы, благодаря чему стал *хозяином* своей жизни и научился строить собственное счастье по своим потребностям.

Подобные необычайные трансформации — не чудо, они доступны всякому, кто по-настоящему готов приложить необходимые усилия, чтобы реализовать свое право жить счастливой жизнью. Почему некоторым людям так трудно трансформировать себя? Прежде всего потому, что слово «трансформация» часто означает «неизвестное», а все неизвестное грозит неустойчивостью, опасностью.

Известно, что обычно люди предпочитают стабильность, даже когда их жизнь в целом тяжела, а иногда и невыносима. Им легче оставаться в безрадостном, но устойчивом состоянии, чем браться за рискованную трансформацию, которая неизвестно чем закончится. Вот почему нередко бывает так, что человеку нужно пережить тяжелую ситуацию, кризис, прежде чем он убедится, что пора двигаться вперед, пора изменить самого себя. Впоследствии, несмотря на определенные трудности, пережитые в период трансформации, редко кто говорит, что хотел бы вернуться назад. Можно сказать, что для человека естественно проходить различные этапы трансформации последовательно.

Трансформация — не разрушение. Современная обстановка на нашей планете {ГАЙЯ", может напугать некоторых людей, поскольку все меняется с такой скоростью, что у них возникает впечатление крушения всего, что они так долго строили; все кажется им неустойчивым, недолговечным. Это не более чем страх, иллюзия эго. Действительность совсем иная. Стоит лишь понаблюдать за природой. Великолепный пример трансформации являет нам бабочка. Она полностью меняет свой внешний вид для того, чтобы лететь к новым горизонтам и пережить новый опыт. Мы, конечно, не бабочки, но природа показывает нам, что трансформация составляет неотъемлемую часть нашей жизни и является переходом к чему-то новому — иному состоянию.

Поэтому трансформация совершенно естественна, даже необходима для продолжения нашей духовной эволюции. Достаточно лишь присмотреться, сколько трансформации произошло за прошедшие годы вокруг нас. У некоторых людей бывает ощущение, что они-

358

## ТРАУР

прожили больше, чем одну жизнь, — столько замечательных трансформаций произошло за время их существования.

Есть замечательный способ осуществления надежной и благотворной трансформации, который не требует контроля и не причиняет страданий: *дай себе право быть таким, какой ты есть на самом деле, не суди и не критикуй себя, прояви к себе сострадание.*

Когда кто-то, например, не принимает себя, поскольку переживает гнев, зависимость, страх или какое-то верование, или если отвергает себя из-за того, что его физическое тело не соответствует его представлениям, такая установка неприятия делает его пленником собственного поведения. Его ЭГО считает, что достичь перемен в чем бы то ни было можно только при условии, что отвергнешь и отбросишь все нежелательное. Эго не знает, что, чем упорнее мы что-то отвергаем, тем с большей силой возвращается отвергнутое. Этим объясняется тот факт, что человек, не принимающий свое тело (например, находящий его чрезмерно толстым), не в состоянии трансформировать его по своему желанию; а тот, кто не принимает собственное поведение, считая его недопустимым, против своей воли продолжает вести себя все так же.

Поэтому, прежде чем стремиться к трансформации, в первую очередь необходимо принять себя таким, какой ты есть. То есть дать право своим поступкам и ситуациям занимать их законное место — ты ведь сам их создал, пусть и бессознательно. Каждая ситуация приносит тебе что-то важное для твоего развития. Благодарю за ПОЛЕЗНОСТЬ то, что тебе кажется нежелательным: так ты откроешь себе путь к трансформации, поскольку опыт того, чего ты не желаешь и что влечет неприятные для тебя последствия, поможет тебе определить, чего ты хочешь.

Между тем, и об этом не следует забывать, твой БОГ ВНУТРЕННИЙ точно знает, в чем твоя потребность. Может случиться, что результатом твоей трансформации окажется нечто противоположное тому, чего ты хотел. Ты должен проявить ДОВЕРИЕ и ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ. В результате чудодейственного эффекта безусловного ПРИЯТИЯ трансформация происходит постепенно. Таким образом, давая себе право иметь пределы, слабости и страхи в различных сферах своей жизни, ты можешь начать процесс истинной трансформации. Предпочтительно тем временем предпринимать конкретные действия на уровне наших внутренних установок и форм поведения, чтобы направить этот процесс в желаемую сторону. Необходимо быть бдительным и иметь искреннее желание трансформировать себя, чтобы радикально улучшить качество своей жизни.

## **ТРАУР**

Потеря, смерть близкого человека. Боль, печаль, вызванная чьей-то смертью.

Период траура необходим для адаптации к уходу, исчезновению близкого существа или материального блага. Когда идет речь о трауре, мы обычно имеем в виду чью-то СМЕРТЬ или ПОТЕРЮ. Если это кто-то близкий и очень любимый, то вполне нормальной и человеческой является наша болезненная реакция, внутреннее эмоциональное опустошение. Те, кому слишком трудно пережить этот период, не знают, что у них есть необходимые

## **ТРЕБОВАНИЕ**

359

силы, чтобы встретить горе с ясной душой. Тем более им нужно время, в течение которого жизнь заполнит возникшую пустоту.

Если период траура и сожалений об усопшем затягивается, независимо от его возраста, в этом нет ничего хорошего. Умирание — часть жизненного цикла человеческих существ, и мы должны принять, что смерть человека, даже очень юного, означает, что он прожил то, что ему надлежало прожить в этом теле и в этом окружении, и что это составляет часть его ПЛАНА ЖИЗНИ. Если БОЛЬ не утихает, это следует рассматривать как послание о том, что ты слишком привязан к земным благам и людям. Тебе необходимо научиться ОТСТРАНЕНИЮ.

Кроме того, слово «траур» употребляется в фигуральном смысле для обозначения периода отказа, отречения от чего бы то ни было — имущества, идей, деятельности и т. д. Фактически человек ПРИНИМАЕТ факт окончательного расставания, переворачивает страницу жизни и устремляется к чему-то другому. В общем, осознает, что пришло время оставить одно и взяться за другое и что жизнь продолжается. В любом случае, главным здесь является момент ПРИЯТИЯ. После этого легче НАСТРАИВАТЬСЯ, ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ к новой фазе жизни.

## **ТРЕБОВАНИЕ**

Требовать означает дать понять другому (или другим), чего ты хочешь, что желаешь получить, в чем нуждаешься, на что притязает. Требования можно формулировать многими способами. Есть требования, обращенные ко Вселенной, и есть требования к другим людям. Если человек никому никогда не осмеливался предъявлять свои требования, ; теперь у него есть вполне определенная

потребность, ситуация может оказаться трудной поскольку он не привык так действовать. Боится отказа? Или боится, что его сочтут слабым и зависимым? Но, с другой стороны, какой замечательный случай раскрыться укрепить доверие к самому себе и преодолеть некоторые свои страхи — в частности, страх: быть отвергнутым.

Вместе с тем важно быть аутентичным и четким в своих требованиях, иначе ОБЩЕНИЕ становится невозможным или пустым. В любом случае, если ты обращаешься с требованием или просьбой, это не значит, что другие люди обязаны автоматически откликаться: на твои ЖЕЛАНИЯ. Эту реальность нужно принять. Необходимо быть в состоянии принять последствия отказа, признавая, что другие тоже имеют право отказать или согласиться, точно так же как и ты в отношении других. Принимая такой подход, ты открываешь для себя много иных вариантов, различных форм помощи, о которых, возможно, и не помышлял.

Заявляя свои требования, мы развиваем самостоятельность, поскольку это снимает с нас часть забот, от которых нам давно хотелось избавиться и заняться любимым делом. Кроме того, это новый опыт. Если же человек никогда не заявляет никаких требований, он обычно оказывается вынужденным все делать в одиночку. Его порабощает повседневная работа, у него не остается ни времени, ни сил, чтобы реализовать себя в новых опытах)

360

### ТРЕВОЖНОСТЬ

Люди часто не различают САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ и НЕЗАВИСИМОСТЬ, и это мешает им ставить свои требования.

Что касается требований ко ВСЕЛЕННОЙ, то здесь не все так просто. Прежде чем требовать работы, материальных благ, здоровья, изобилия, супруга, ребенка и т. п., целесообразно сосредоточиться и спросить себя: «Каковы мои истинные потребности в данный момент? Что позволит мне почувствовать себя полезным и поможет мне как личности? Какими могут оказаться последствия того, что мое требование будет удовлетворено?» Чтобы ответить на эти вопросы, нужно разобраться — не придется ли тебе платить за свой выбор и не окажется ли цена выше твоего нынешнего предела. Наконец, спроси себя, готов ли ты принять последствия своего выбора и удовлетворенных требований.

Рассмотрим пример супружеской пары, которая хочет ребенка. Ценой такого выбора может быть утрата определенной свободы, к которой оба супруга привыкли, обязанность ухаживать за новым существом, разнообразные новые расходы и так далее. В подобном случае следует составить перечни всех «за» и «против» и хорошенько взвесить и прочувствовать этот список. Кроме того, готовы ли супруги к возможным непредвиденным последствиям? Для того чтобы выбор был сознательным, полезно составить также БАЛАНС ЖИЗНИ. Помни, что всякое требование ко Вселенной должно помогать тебе *быть* лучше, внутренне развиваться.

Каждый день приносит нам сотни поводов заявить о своих требованиях — чтобы нам повысили зарплату, чтобы нас сопровождали на прогулке, чтобы дали денег в займы, оказали физическую или моральную помощь и т. д. Если ты боишься высказать свои требования, можешь использовать фразу, которая очень помогает перейти к действию: «Что наихудшее может случиться, если мне откажут?» Кроме того, полезно вспомнить те случаи, когда ты заявлял свои требования и они были удовлетворены.

Тот, кто постоянно не решается заявить о своих требованиях, фактически говорит «нет» самому себе. Это все равно что вырастить урожай и отказаться собирать его. Поэтому всегда высказывай свои требования и не упускай их полезные результаты. Важное жизненное правило: никогда не теряй из виду свою цель.

### ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность часто путают с беспокойством; в этой книге, однако, между ними проводится различие, основанное на результатах наблюдений за тысячами личностей. Тревожность — это физическая и психическая болезнь, возникающая из чувства неотвратимой опасности. Тревожность можно определить как особое внутреннее недомогание, когда энергия не находит выхода и, занимая все пространство, как бы удушает человека. Особенно интенсивно ощущается и переживается тревога на уровне солнечного сплетения. Ее могут сопровождать разнообразные физиологические симптомы — потение, спазмы, учащение сердечного ритма, головокружение и др. По многочисленным наблюдениям можно заключить, что тревожное состояние чаще переживают лица ПСИХИЧЕСКИ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ, слишком открытые всему, что происходит вокруг них.

Различие между тревожностью и беспокойством заключается в том, что тревожность

провоцируют внешние обстоятельства или люди, а беспокойство связано с внутренней ментальной деятельностью. Например, человек тревожится при мысли о том, что его дети могут попасть в дорожную аварию или что ему предстоит выступить перед большой аудиторией, где все будут смотреть на него. Этот же человек может беспокоиться о том, готов ли он к выступлению, не забудет ли он текст во время выступления; беспокойство возникает и тогда, когда нужно выполнять одновременно несколько заданий. Один и тот же человек может переживать и тревогу, и БЕСПОКОЙСТВО.

Чтобы облегчить свое состояние во время тревоги, прежде всего найди время на несколько глубоких осознанных вдохов, которые помогают взять себя в руки и сосредоточиться. Рекомендуются также выпить воды. Прими эту встревоженную часть тебя, которая заняла так много места, и позволь ей быть — ты ведь понимаешь, что она пытается защитить тебя. Ты можешь успокоить и ободрить эту часть, осознавая, что ее страхи большей частью мнимые, а не реальные. Для этой работы тебе будет полезен ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ.

## ТРУДНОСТЬ

Страдание, напряжение, необходимость приложить *труд*, чтобы что-то сделать или чего-то достичь.

Обычно трудности, возникающие в нашей жизни, становятся источником множества эмоций и поэтому рассматриваются как проблемы, препятствия или, иногда — как испытания. Самая главная причина наших трудностей заключена в том, что мы слишком лелеем наши ОЖИДАНИЯ и отказываемся принимать текущие события такими, какие они есть. Другими словами, нам хотелось бы слишком многое *контролировать*.

Помни прежде всего: для того чтобы в твоей жизни возникла трудность, ты должен бы притянуть к себе все ее необходимые «пусковые» элементы. Есть в каждом из нас нечто такое, что притягивает составляющие именно того опыта, который предстоит пережить. Если ты примешь эту ОТВЕТСТВЕННОСТЬ на уровне сущности, то любую трудность будешь воспринимать уже в совершенно ином свете.

**Всякая трудность может оказаться для тебя прекрасным наставником, и понимать это — великая мудрость.** Благодаря препятствиям мы превосходим сами себя, открываем собственные силы и истинные потребности. И всякий раз, не концентрируя всю свою энергию на самой проблеме, мы устремляемся на поиски решений — а они совсем рядом — и через них полноценно развиваемся.

С другой стороны, некоторые люди жалуются на свои проблемы, полагая, что таким способом привлекут к себе внимание. Эти люди сами себя называют ЖЕРТВАМИ. Если бы их проблемы вдруг были решены, они почувствовали бы некую пустоту и вынуждены были бы создавать себе другие проблематичные ситуации, чтобы как-то ощущать свое существование. Такие люди отождествляют себя со своими проблемами и со всем, что чревато фрустрациями, болью, навязчивыми состояниями, негативизмом. Они не видя ничего, кроме своих проблем, и часто усиливают их настолько, что сама возможность

решения становится сомнительной. Не сознавая того, они сами себя толкают в пучину невзгод.

Когда ты почувствуешь, что задыхаешься под грузом серьезной трудности, сделай первым делом несколько глубоких вдохов и выдохов — превосходное средство для того, чтобы собраться с духом, сосредоточиться. Далее, прими мысль о том, что эта трудность имеет свой смысл в твоём бытии. Отмечай все, что в данный момент эта трудность мешает тебе делать, иметь, говорить или кем мешает быть; осознай также, что она возникла для того, чтобы привлечь твоё внимание к тому, чего ты хочешь. То, чему мешает эта трудность в твоей жизни, на самом деле и есть то, чего ты по-настоящему хочешь. Осознай теперь, что не сама эта видимая трудность мешает (чему бы то ни было), но твои ВЕРОВАНИЯ. Именно поэтому не исчезают проблемы, которые не были решены. Они дремлют до того часа, когда ситуация их разбудит, чтобы помочь тебе осознать, что верования, истинные источники твоих проблем, ещё живы и активны.

Кроме того, если хочешь легко решить проблему, перестань ее ДРАМАТИЗИРОВАТЬ. И увидишь, что трудность, которая казалась непреодолимой, предстанет не такой уж сложной для тебя. Ощутимо поможет и умение обнаружить скрытый за всякой трудностью дар. Например, когда очень трудно пережить развод, ценным подарком становится более полная независимость, чувство избавления и облегчения.

Помни, что всегда существует решение, выход из любого трудного положения, ведь **каждый человек обладает всеми необходимыми средствами для преодоления любого препятствия, сколь бы серьезным оно ни было.** Можно утверждать, что мы никогда не навлекаем на себя

неприятности, не притягивая в то же время средства для их преодоления. Секрет заключается в том, чтобы сосредоточить внимание не на проблеме, а на ее *решении*. Прилагая усилия и волю, то есть изменяя наши внутренние установки, наши верования и поведение, проявляя ДОВЕРИЕ К ЖИЗНИ, мы всегда можем *принять* любые трудности.

Помни, что трудности составляют часть нашего жизненного опыта и возникают для того, чтобы мы учились глубже понимать себя, принимать себя и развивать свой потенциал. Как ничто иное, они помогают выяснить, чего мы не хотим, и таким образом направляют нас к тому, чего мы хотим в настоящий момент. Мы в состоянии перевернуть страницу прошлого и перейти к совершенно новому опыту. Благодаря этому всякую ситуацию можно воспринимать легче и проще, меньше драматизировать любые возникающие трудности. Какое же решение принимаешь ты? Утонешь в своих проблемах, или *отважишься* реагировать на них и развиваться через них?

## УВАЖЕНИЕ

Чувство, побуждающее обращаться с кем-то или чем-то с особым вниманием и почтением.

Между тем наше воспитание отмечено и другим толкованием этого понятия — когда уважением называют страх перед мнением другого или других. Мы должны уважать ближнего, а особенно лиц, представляющих власть или авторитет. С другой стороны, такая форма уважения оставляет без внимания саму личность и ее характер, а вместо этого сосредоточивается на понятии ДОБРА и ЗЛА, особенно когда взрослые, представляющие

## ?AUDJII,I.>UrbnnL

авторитет учителей и воспитателей, *пользуются своей властью*. Они требуют полного и безоговорочного уважения, которое на практике превращается в слепое ПОВИНОВАНИЕ. Вот почему мы так часто становимся свидетелями бунта НОВЫХ детей; эти дети знают, что никто не вправе *требовать* уважения — его можно только *заслужить*. А заслуживает его лишь человек действительно достойный, то есть *уважающий прежде всего себя*.

Конечно, уважение к ВЛАСТИ необходимо и полезно; оно способствует порядку, спокойствию и даже некоторой гармонии в обществе. Но при этом как-то забывают научить нас уважению к себе, то есть уважению к собственной индивидуальности, которое является фундаментом всеобщего уважения. Уважение к себе — это способность быть самим собой, знать свои истинные потребности и не позволять сбивать себя с пути из-за того, что кто-то с тобой не согласен. Это значит заставить *уважать свое ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО*. Уважение тесно связано с безусловной ЛЮБОВЬЮ — К СЕБЕ и К ДРУГИМ.

Если ты хочешь определить степень своего уважения к самому себе, то лучший способ для этого — внимательно наблюдать, с каким уважением к тебе относятся другие. Ты собираешь от других то уважение, которое питаешь к себе. Более того, поскольку мы относимся к другим точно так же, как и к себе, проверь со своими близкими, чувствуют ли они уважение с твоей стороны. Уважаешь ли ты их потребности? Их различия? Их жизненное пространство? Их жизненный выбор? Ответ на эти вопросы покажет тебе степень твоего уважения к другим, да и к себе самому. Развивая и усиливая уважение к себе, ты будешь развивать и свою любовь.

## УВЕРЕННОСТЬ

см. ДОВЕРИЕ К СЕБЕ

## УАОВЛЕТВОРЕНИЕ

Умиротворение, удовольствие оттого, что свершилось нечто ожидаемое и желанное.

Удовлетворение — это чувство свершения чего-то такого, чем ты гордишься и что принесло тебе счастье. **С точки зрения духовной, удовлетворение определяется как счастье быть и переживать свое «Я ЕСМЬ».** С такой позиции человек не ищет без конца то, чего ему не хватает, а радуется и благодарит жизнь. Это не означает, что удовлетворенный человек не испытывает желаний и не стремится улучшить свое бытие и качество своей жизни. Но поскольку он пребывает в своем настоящем мгновении, удовлетворенный и счастливый, он более открыт и готов ПРИНИМАТЬ то, что жизнь пожелает ему предложить.

Рассмотрим для примера жилую квартиру. Хозяин может быть ею удовлетворен, испытывать удовольствие и счастье жить в этой квартире и в то же время вынашивать планы улучшения своих жилищных условий. Он может подыскивать более просторную или более роскошную квартиру, а возможно, захочет купить отдельный дом. Конечно, он мог бы сказать себе: «Чего мне еще, я доволен и буду жить здесь до конца моих дней». Но ведь можно быть довольным и, тем не менее, испытывать желание что-то переменить в своей

жизни, сделать ее еще более комфортной. И выбор его в любом случае не будет продиктован раздражением. Поэтому он вынашивает свое желание, сохраняя внутреннюю установку — быть

счастливым там, где он теперь живет. Доверяя жизни, он продолжает ту деятельность, которую считает необходимой, и твердо знает: жизнь позаботится о том, чтобы принести ему все, что потребуется. Благодаря такой настройке он не испытывает нетерпения и не беспокоится понапрасну.

И наоборот, если человек постоянно и всем недоволен несмотря на благоприятные события в его жизни, и даже когда он получает то, чего желал, он всегда найдет повод для своего недовольства и критики. Это вызывает у него множество эмоций и фрустраций, связанных с непомерными ОЖИДАНИЯМИ. Если проследить за его жизнью, то в ней обнаруживается глубокий недостаток ЛЮБВИ к себе, недостаток доверия и осознанности. Поэтому такой человек не может быть счастливым нигде: он ищет вокруг то, чего недостает в нем самом, то есть удовлетворения от бытия самим собой. Такого рода люди часто страдают от травмы НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ, им трудно принять ту красивую личность, которой они уже являются. Достичь чувства настоящего удовлетворения можно только тогда, когда воспитаешь в себе установку на приятие, доверие и любовь на всех уровнях. Необходимо научиться видеть свои многочисленные хорошие стороны, равно как и хорошие стороны всего происходящего. Это и есть самая выигрышная настройка!

### УДОВОЛЬСТВИЕ

Приятное чувство, связанное с удовлетворением желания, материальной, эмоциональной или духовной потребности.

Каждое человеческое существо стремится получать удовольствие от жизни, иметь возможность спонтанно позволять его себе. *Доставлять удовольствие* и *получать удовольствие* — эти два очень тесно связанные чувства приносят людям много счастья, удовлетворения, радости от жизни. Это знак ЛЮБВИ к себе и к другим, ведь истинное удовольствие не связано с ожиданиями и страхами.

Есть много способов доставить себе удовольствие; каждый выбирает их по своим потребностям. И в большей части своей эти способы ничего не стоят — только протяни руку. Разве это не удовольствие — созерцать природу, великолепный восход Солнца, улыбку ребенка, слушать красивую мелодию, подарить или получить в дар цветы, доброе слово, искренний взгляд любящего человека? А какое удовольствие быть среди друзей, беседовать с человеком, который нам нравится, разделить вкусную трапезу, обменяться добрыми чувствами и даже просто побыть в одиночестве! И посидеть несколько минут, ничего не делая и не чувствуя себя виноватым, хотя рядом лежит куча работы, — тоже ведь своеобразное удовольствие. Да и сама работа тоже может стать источником удовольствия и удовлетворения.

Некоторые люди признаются, что любят доставлять удовольствие другим, а себе — не умеют. Помни: твое отношение к другим — это всегда отражение твоего отношения к самому себе. И если это твой случай, значит, ты считаешь, что не имеешь права доставлять себе удовольствие; тебе трудно это делать не испытывая чувства вины или потребности оправдаться. Это состояние человека, страдающего от ТРАВМЫ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ. Когда ты стараешься доставить удовольствие кому-то, понаблюдай за своей МОТИВАЦИЕЙ; ты обнаружишь, что она основана на страхе не быть любимым или оказаться несправедливым. То есть это и не будет настоящее удовольствие, как оно определяется в этой книге. Способность доставлять удовольствие себе или кому-то можно сравнить со способностью ДАРИТЬ без ожиданий.

Если ты хочешь развить способность доставлять себе удовольствие, я рекомендую тебе каждый вечер записывать все удовольствия, которые в этот день согрели твое сердце, а особенно те, которые ты сам себе устроил или инициировал. Если все-таки тебе трудно сделать себе приятное, хорошим средством для изменения этой черты характера может стать вопрос, который ты будешь задавать себе в начале дня: «Если бы я никого не раздражал, если бы у меня было достаточно времени и энергии, что бы мне могло сегодня доставить настоящее удовольствие?» Будь очень внимателен к своему ответу — а потом сделай все возможное, чтобы удовлетворить это желание. И еще одно средство — спроси себя: «Если бы кто-то пожелал сделать мне приятное — что бы я ему подсказал?»

Напоминай себе и о том, что доставлять себе удовольствие — это не значит действовать в ущерб другим. Доставляя себе удовольствие, ты тем самым учишься все больше любить себя, развивать свою САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ; действия, которые<sup>TM</sup> совершаешь в этом направлении, вырабатывают у тебя привычку не ожидать, когда кто-то сделает это для тебя. Чем больше ты осваиваешь умение доставлять себе удовольствие, тем легче тебе становится доставлять его другим и тем больше ты понимаешь, что у других тоже есть потребность доставлять себе

удовольствие. И в конце концов ты откроешь, что само« большое удовольствие, которое ты можешь себе доставить, это удовольствие быть поистине самим собой.

## **УЕДИНЕНИЕ**

см. ОДИНОЧЕСТВО

## **УНИЖЕНИЕ**

Чувство унижения включает в себя стыд, раздражение, переживания уязвленного, оскорбленного человека. В этой книге унижение рассматривается как одна из **ДУШЕВНЫХ ТРАВМ**.

Если человек часто испытывает чувство унижения, это означает, что он и сам унижает себя, притом в такой же степени, как, по его мнению, его унижают другие. Вследствии этого он приходит к выводу, что если будет много и преданно служить другим, то его не будут унижать и он добьется всеобщего уважения. В общем, он берет на себя слишком\* большой груз. Кроме того, он считает себя **НЕДОСТОЙНЫМ** принимать комплимент! и похвалы; он не верит, что соответствует ожиданиям близких. Он даже готов принимать на свой счет порицания, заслуженные другими людьми. Он часто сравнивает себя с теми кто лучше его, и уверен, что все его именно так и оценивают. Он притягивает к себе

ситуации, в которых испытывает стыд за себя и за своих близких —например, стыдится своего тела и сексуальных влечений.

Такой человек сам делает из себя объект насмешек и первый смеется над собой, не дожидаясь реакции других. Не признавая своей **ЦЕННОСТИ**, он считает необходимым страдать — чтобы искупить таким способом свою неполноценность. Даже зная свою потребность, он умудряется так все обставить, чтобы она не была удовлетворена. Человек, страдающий от травмы унижения, заставляет и других переживать унижение. Он стремится стать необходимым для близких, не понимая, что его угодничество унижает их. Это может происходить на уровне взглядов, жестов, замечаний и т. п.

Все это очень важно понять, если ты часто чувствуешь себя униженным, второсортным. **ПРИЯТИЕ** того факта, что тебе случается унижать других, когда ты страдаешь или доходишь до своих пределов, поможет тебе исцелиться от этого чувства унижения как **ДУШЕВНОЙ ТРАВМЫ\***.

## **УНЫНИЕ**

Состояние человека, потерпевшего неудачу или поражение; упадок сил; деморализация; утрата мужества.

В период уныния человек отчетливо ощущает резкий спад энергии во всем теле. В этом состоянии особенно обостряется пессимизм и склонность во всем видеть плохую сторону. В большинстве случаев это состояние преходяще. Периоды уныния наступают чаще всего вследствие нашей неготовности к последствиям наших действий или к непредвиденным обстоятельствам.

Ни один человек не защищен от уныния. Даже в периоды подъема, кипучей деятельности у каждого случаются минуты временной усталости и уныния — повод для того, чтобы прислушаться, что происходит в самой глубине души. Представь, например человека вдохновенного, взвинченного до предела идеей реализации грандиозного и очень привлекательного проекта. Он берется за этот проект, работает не покладая рук, и все идет прекрасно. Но внезапно, без видимой причины, этого человека охватывает чувство усталости и безнадежности, он теряет всю свою отвагу перед размахом и неизведанностью затеянного дела. Откуда-то всплывают сомнения и тревоги и на какое-то время парализуют его. В этом есть благотворная сторона: уныние поможет ему осознать его подавленные **СТРАХИ**. Приятие этого уныния, осознание своих страхов, которые оказались столь мощными, поможет ему скорее выбраться из этого тяжелого состояния. Если же он разозлится на себя за это уныние, если не примет себя в таком состоянии, то уныние только усилится.

Когда тебе случится переживать минуты уныния, дай себе время для спокойного, глубокого дыхания. Это поможет собраться, сосредоточиться. Далее, проверь свои приоритеты, разберись в главном, прежде чем казнить себя за ситуацию, принявшую неожиданно сложный оборот. Если трудности кажутся непомерными, возможно, ты слишком требо-

Подробное об этом см.: Лиз Бурбо. *Пять травм, которые мешают быть самим собой*. «София», Киев, 2002.

вателен к себе, слишком много на себя взвалил; или же ты позволил себе слишком большие **ОЖИДАНИЯ** и пытался контролировать все происходящее.

Итак, прежде всего, важно дать себе время разобраться в своем положении, **ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ**, довериться себе и, главное, не драматизировать события. Чаще всего такие



моменты уныния — всего лишь моменты. Дай им время побыть... и уйти. Провожай их без суждения, без критики, не обвиняя ни себя, ни кого бы то ни было, — и они будут возвращаться все реже, а уходить все раньше.

### УПАДОК СИЛ, ХАНДРА

Уныние, дурные мысли, недомогание, чувство внутренней пустоты.

Особенно характерно это состояние для людей одиноких и печальных, иногда желчных, не имеющих ясной цели в жизни или посвятивших себя оправданию чьих-то ОЖИДАНИЙ вместо того, чтобы строить собственную жизнь.

Есть очень эффективное средство преодоления этого недомогания. Найди в течение дня несколько минут, сядь и спокойно понаблюдай, что в тебе происходит. Это позволит тебе найти *слово* — описать то, что ты чувствуешь. Например, чувствуешь ли ты себя покинутым, бесполезным, бессильным? После этого тебе станет легче, и ты сможешь найти нужное решение. Кроме того, хандру целесообразно использовать для того, чтобы лучше разобраться в своей жизни.

Другой превосходный способ восстановить бодрость — позволить себе развлечение, заняться любимым делом, возможно, даже добровольной работой, особенно с молодежью. Это поможет найти ЦЕЛЬ в жизни — то есть прибавит энергии. В действительности, упадок сил является следствием плохого питания ТЕЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО.

Не следует путать хандру с ДЕПРЕССИЕЙ. Последняя длится долго, а хандра — состояние преходящее и длится от одного часа до нескольких дней. Отсюда и выражения «в минуту хандры», «утренняя хандра».

### УПРЯМСТВО

Упрямый человек энергично цепляется за свой образ мышления, за свои верования. Он убежден, что всегда прав. Каждый, конечно, имеет право на собственное мнение. Нормально и даже желательно, чтобы все люди имели различные мнения. Это свидетельствует о нашей самобытности и о степени нашего влияния на окружающих и на события.

Мнения разделяются по причине особого восприятия каждым индивидом того, что он уже пережил, и того, что ему предстоит узнать в данном контексте. Когда ты ловишь себя на упрямстве, важно выяснить, что тебя мотивирует. Обычно, когда мнение человека отличается от мнения других, он не переживает страха и достаточно легко и без упрямства принимает это различие. Если же твое упрямство берет верх, значит, тобой, скорее всего, управляет один или несколько СТРАХОВ. В таком случае задай себе вопрос: «Что может случиться со мной, если я дам право другому человеку отличаться от меня?» Так ты н« позволишь ГОРДЫНЕ овладеть тобой и откроешь неблагоприятное для себя ВЕРОВА-

/

НИЕ. Прекрасный способ победить упрямство в отношениях с другим человеком^ когда каждый уверен, что он прав, — сказать друг другу: «Можем ли мы согласиться с тем, что по этому вопросу мы друг с другом не согласны?»

### УСПЕХ

Получение положительного результата, достижение, победа.

Большинство людей мечтают об **успехе в жизни**, хотя им следовало бы позаботиться об **успехе их жизни**. **Успех в жизни** связан, главным образом, с физическим миром — это личные и профессиональные успехи на работе, в семье, в общественной деятельности, в желаниях, целях и амбициях. Многие отождествляют успех с количеством дипломов, побед, почестей, славы, денег, имущества. Короче говоря, это понятие основывается на критериях, установленных людьми и обоснованных ярко выраженными ПЕРФЕКЦИОНИСТАМИ. Если ты принадлежишь к тем людям, которые представляют себе успех только в физическом измерении, значит, ты нацелен на то, чтобы раздуть свое ЭГО и создать себе как можно больше давления и бесполезных стрессов. Такой поиск успеха обычно мотивирован желанием что-то доказать кому-то или самому себе или желанием стать лучше — толи из-за ГОРДЫНИ, то ли чтобы тебя больше любили, то ли чтобы доставить кому-то удовольствие и т. д.

Поэтому намного важнее и разумнее стремиться к **успеху своей жизни**, а это связано с ДУХОВНЫМ планом, то есть с нашей сущностью, нашим бытием, нашей индивидуальностью. Такой процесс помогает нам осознать наш СМЫСЛ БЫТИЯ и эволюционировать к нему. Сюда включаются наши победы, касающиеся наших состояний бытия и наших истинных ПОТРЕБНОСТЕЙ — а именно, всех действий, которые мы считаем необходимыми для улучшения нашего бытия; нашей способности любить и принимать себя и других; ценить себя независимо от

материальных успехов или неудач; оставаться в благополучии независимо от наших недостатков, поражений или достижений.

Хотя успех нашей жизни относится к духовному измерению, это вовсе не значит, что следует пренебрегать ее материальным аспектом. Мы должны постоянно стремиться к тому, чтобы наши желания и мечты реализовались в той мере, в какой используемые средства помогают нам развивать нашу душу.

Для того чтобы проверить, насколько ты веришь в успех твоей жизни, задай себе такой вопрос: «Если бы сейчас моя жизнь подошла к концу, был бы я по-настоящему доволен своими успехами во всех областях? Стремился ли я честно к самосовершенствованию, старался ли делать все наилучшим образом, принимать себя и других, распространять больше любви?» Если твой ответ положителен, если у тебя есть надежное внутреннее чувство, что ты каждый день делаешь лучшее, на что способен, тебе больше не о чем беспокоиться, потому что ты уже твердо знаешь: твоя жизнь, жизнь человеческого существа, оказалась успешной. Твоя жизненная позиция была такова, что пройденная тобой дорога наполнена ЛЮБОВЬЮ.

J V / I / V i l U V >

I

D

Ю?

## УСТАЛОСТЬ

Неприятное ощущение, когда становится трудно выполнять физическую или умственную работу. Усталости — физическая, эмоциональная или ментальная — является нормальной человеческой реакцией на длительные усилия, напряжение, а также на нарушение собственных ПРЕДЕЛОВ. Усталость после длительных и напряженных усилий снимается несколькими часами или днями отдыха. Когда телу предоставлен отдых, оно само прекрасно знает, что делать, чтобы вернуться в естественное состояние.

Если же человек испытывает чувство усталости слишком часто, если это чувство не проходит по многу дней или даже месяцев, значит, тому есть серьезные причины. Наиболее популярных причин три. Первая заключается в том, что человек постоянно сосредоточен на своих страхах и тревогах. Фактически, такой человек живет преимущественно в прошлом — неразрешенном или непринятом — или в беспокойстве о будущем. Он редко бывает в настоящем мгновении. Он создает для себя сильный ментальный стресс, который подтачивает его запасы ЭНЕРГИИ.

Вторая причина длительной усталости — хронический ГНЕВ или НЕНАВИСТЬ. Обычно этим страдают люди с НАВЯЗЧИВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ. Третья причина характерна для тех, кто считает себя ОТВЕТСТВЕННЫМ за счастье своих близких и слишком усиленно пытается наладить их жизнь. Если хочешь проверить, не принадлежишь ли ты к этой категории, обрати внимание: не чувствуешь ли ты усталости после встречи или телефонного разговора с человеком, который рассказывает тебе о своих проблемах? Если да, значит, ты слишком за него переживаешь. Ты хочешь любой ценой помочь ему; более того, тебе кажется, что для каждого страдающего у тебя есть решение — а ведь это невозможно.

Человеку, испытывающему постоянную и сильную усталость, важнее всего снова включиться в свое НАСТОЯЩЕЕ МГНОВЕНИЕ, чтобы сосредоточиться на своих собственных ПОТРЕБНОСТЯХ, на том, чего он хочет на самом деле. Ему необходимо наблюдать за собой, уделяя особое внимание своим наиболее часто возникающим мыслям. С кем или с чем они связаны? Очень полезны минуты расслабления, медитации или, напротив, физической активности: они помогают отпустить ситуацию и прислушаться к внутренним ответам. Замечательные средства для обретения своей энергии — меньше ДРАМАТИЗИРОВАТЬ каждое мелкое противоречие или препятствие и видеть во всем хорошую сторону.

Неплохо напоминать себе, что усталость вовсе не обязательно совпадает с потребностью в СНЕ. Кто хочет спать, должен спать. Кто устал, должен *отдыхать*. Но отдых отнюдь не предполагает безделья. Делай то, что тебе приятно или что тебя захватывает, — это будет отличный отдых. Осознай хорошенько, какие занятия восстанавливают твои силы, и когда почувствуешь усталость — будешь знать, что делать.

## УСТАНОВКА

Отношение, расположение к кому-то или чему-то, манера, совокупность суждений и склонностей, побуждающая нас к определенному поведению. Установка определяется еще как индивидуальное состояние бытия, которое отражается во внешнем мире и создает нашу реальность. Другими словами, это то, что происходит внутри нас (в нашем ментальном теле), — и вытекающее из этого наше физическое поведение.

Наша МОТИВАЦИЯ и особенно наши ВЕРОВАНИЯ часто побуждают нас принять ту или иную

установку — положительную, отрицательную, радостную, апатичную, конструктивную, победную, пораженческую, жертвенную или выигрышную.

Если, например, человек на работе мотивирован только деньгами и безопасностью, которые ему эта работа дает, его установка, вероятно, будет мрачной, апатичной, он будет воздерживаться от применения всех своих талантов и творческих способностей на благо предприятия. Ему, в отличие от работников с положительной, конструктивной установкой, рабочий день будет казаться долгим, нескончаемым.

Результат нашей работы или всякой другой деятельности в значительной мере зависит от нашей установки. Поэтому в любых обстоятельствах наша мотивация и наше НАМЕРЕНИЕ чрезвычайно важны. Если твои результаты не соответствуют тому, чего ты хочешь от жизни, тебе следует проверить свою внутреннюю установку и выявить СТРАХИ, которые мешают тебе настроиться на достижение того, что тебе нужно по-настоящему. Вывод: установка определяет поведение, а поведение определяет результаты.

## **УСТОЙЧИВОСТЬ**

см. НЕУСТОЙЧИВОСТЬ

## **УТВЕРЖДАТЬСЯ**

Это слово здесь употребляется в значении «твердо выражать словами свои предпочтения и потребности». Следующий шаг — такое определение, которое будет включать и действия: например, можно утверждаться в спорте или в какой-либо дисциплине. **Утверждаться означает отчетливо заявлять о своих идеях и мнениях в соответствии со своей системой ценностей, своими желаниями и потребностями. И демонстрировать это уверенно, в полной готовности к последствиям.**

Самоутверждение от многих требует настоящего мужества и фактически является превосходной его тренировкой. К сожалению, большинство людей решаются на самоутверждение лишь в крайних ситуациях, когда никакого терпения больше нет...

Рассмотрим для примера компанию подружек, ведущих общий разговор; и вот одна из них начинает критиковать кого-то отсутствующего. Вместо того чтобы терпеть этот разговор, который обещает быть долгим и неконструктивным, одна из участниц, которой не по душе такое отношение, может проявить свое самоутверждение такими словами: «Сожалею, но мне неприятно дурно говорить о человеке, которого здесь нет и который не может выска-

-\*' «л^ГХ ІА^і\\_.ІWAXI 1 ■ fWIVIt

## **311**

зять свое мнение. Такая беседа ничего хорошего мне не дает. Либо продолжайте, если это вам нравится, но я уйду; либо давайте сменим тему, и я остаюсь. Ваш выбор. Что вы предпочтете?»

Таким образом, для самоутверждения необходимо быть собранным и знать, чего хочешь. Окружающие сразу же чувствуют весомость наших слов — и уважают нас. Если человек не утверждает себя, значит, он испытывает какой-то СТРАХ. Если ты обнаруживаешь у себя такое состояние, проверь: что может случиться, если ты станешь настаивать на своем? Обычно ответ на этот вопрос не отражает действительности, поскольку указывает лишь некую вероятность.

Утверждать себя — это способ заявить свои ТРЕБОВАНИЯ. Мы должны утверждаться в нашей жизни, чтобы удовлетворить собственные потребности, а не ожидать, пока другие о них догадаются. Самоутверждение помогает нам развивать МУЖЕСТВО и ДОВЕРИЕ К СЕБЕ, строить жизнь по своему вкусу. И это прекрасный дар для будущей работы над собственной реализацией!

## **УЧИТЕЛЬ**

см. ХОЗЯИН

## **УЯЗВИМОСТЬ**

Недостаточная защищенность от нападения; ранимость. Синонимы уязвимого человека — слабый, хрупкий, нерешительный, внушаемый, поддающийся.

Каждое человеческое существо в какой-то мере уязвимо. Уязвимость неустранима, пока человек носит в себе ДУШЕВНЫЕ ТРАВМЫ. Но именно она, уязвимость, помогает нам эти травмы осознать. Когда мы замечаем, что люди или ситуации определенного роj:а задевают нас особенно глубоко, это в высшей степени помогает нам понять, зачем мы пришли на Землю и какую проблему должны здесь уладить.

К сожалению, вместо того, чтобы использовать свою уязвимость для расширения сознания, большинство людей предпочитают покрывать себя защитным слоем: они создают для себя МАСКИ, чтобы не видеть и не чувствовать собственной уязвимости, и тем самым тормозят свое

развитие. Будь решителен: позволь себе стать уязвимым и благодари это свое качество за его ПОЛЕЗНОСТЬ. Уязвимость уступит место высокой чувствительности, от которой она и происходит. Эта ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ станет благотворной и для тебя, и для других людей.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ТРАВМА**

Физические травмы, полученные внезапно по неосторожности самого пострадавшего или даже по вине других людей, указывают на то, что человек переживает чувство вины. Его тело посылает ему сообщение, что напрасно он чувствует себя виноватым. Если бы мы могли наблюдать за собой в минуту, когда произошел инцидент, то есть узнать, о чем мы в тот момент думали, то поняли бы, что намеревались обвинить себя или судить себя за

*ill*

поведение или за мысли, неприемлемые для нашего эго. Такого рода травма применяется как способ нейтрализации собственного чувства вины. Мы полагаем, что, наказав себя таким способом, мы становимся менее виновными.

Приведу пример. Человеку хочется развлечься, и, несмотря на кучу важных заданий на столе, он прекращает работу после обеда. Выходя из комнаты, он больно стучается о шкаф или спотыкается на лестнице — словом, травмирует себя. Волей-неволей он вынужден отменить задуманную прогулку. Этот человек чувствовал себя виновным в том, что собрался развлекаться, когда на нем столько дел.

У этого события есть и положительная сторона: внимание человека привлекается к тому факту, что он испытывает потребность наказать себя. И теперь ему следует спросить себя, действительно ли он виновен. Далее, он должен принять решение самостоятельно управлять своей жизнью, а не предоставлять эту функцию своей системе ВЕРОВАНИЙ.

С другой стороны, если нас травмирует кто-то другой, умышленно или невольно, мы получаем сообщение подобного же типа — то есть что мы чувствуем себя виновными, — но теперь с той разницей, что мы еще и боимся мнения и гнева других людей. Чтобы выяснить, к какой сфере относится твое безосновательное ЧУВСТВО ВИНЫ, тебе нужно лишь посмотреть, какая часть твоего тела травмирована и что мешает тебе *быть, иметь или делать*.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ**

см. ТЕЛО ФИЗИЧЕСКОЕ

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СТРАДАНИЕ**

см. БОЛЕЗНЬ и НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ

### **ФИКСАЦИЯ**

см. НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ

### **ФОБИЯ**

Тревога или беспокойство, связанные с определенными объектами, действиями, ситуациями или идеями. Безрассудный, неконтролируемый страх, вызванный кем-то или чем-то.

Другими словами, фобия — это преувеличенный и упорный СТРАХ, который достигает большой интенсивности и становится хроническим. Фобия может развиваться в самом раннем детстве в связи с неким очень сильным ВЕРОВАНИЕМ или травмирующим событием.

Фобии обычно касаются каких-то специфических объектов или состояний, например кошек, собак, пауков, темноты, одиночества, самолета, открытого пространства. Самой распространенной является АГОРАФОБИЯ — о ней немало говорится и в этой книге. Источником питания фобий являются определенные ЭЛЕМЕНТАЛИ, часто под стать данной личности; обычно такая личность обладает буйным ВООБРАЖЕНИЕМ. Вот по-

w • > V 7 I 1 / 1 , \* \* \* ^ ^ I I W I I I I U I I ' I  
J I J

чему человеку бывает так трудно справиться со своей фобией, унять разыгравшийся страх. Кроме того, для страдающих фобиями характерны также НАВЯЗЧИВЫЕ СОСТОЯНИЯ. Таким людям необходимо немедленно заняться своими страхами и наваждениями, иначе им угрожает глубокое энергетическое истощение. Очень показана также индивидуальная профессиональная помощь.

### **ФРУСТРАЦИЯ**

Эмоция, возникающая в тех случаях, когда ожидания не оправдываются.

Главным источником фрустраций является слишком сильное желание контролировать окружающих людей и события. Накапливаясь, всякая фрустрация неминуемо порождает гнев против других и против себя самого. Лучше справиться с фрустрацией тебе помогут статьи ОЖИДАНИЕ и ОБЯЗАТЕЛЬСТВО.

### **ФУЗИЯ, ФУЗИОННЫЙ**

Фузионными называют такие эмоциональные отношения, когда один индивид не отделяет, не отличает себя от другого. Фузионные личности (мужчина или женщина) отличаются очень высокой ПСИХИЧЕСКОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ — они слишком открыты на уровне солнечного сплетения. Поэтому такие личности легко улавливают вибрации, исходящие от других людей. Независимо от своего желания, они в высшей степени подвержены воздействию настроений, чувств и эмоций близких им людей, а также всего происходящего вокруг. Вообще, им трудно управлять своей повышенной ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ.

Если, например, рядом кто-то испытывает тревогу, человек фузионного склада немедленно сам расстроится и будет охвачен тревогой. Его одолевают эмоции, потому что он входит в энергетическое поле встревоженного человека и его проблем. Потом внезапно он чувствует желание что-то сделать, как-то помочь, иначе ему будет так же плохо, как и тому другому. Это и есть *фузия*: он уже не владеет собственными ЭМОЦИЯМИ и, следовательно, не может оставаться объективным. Он даже чувствует себя виноватым, если не в силах помочь ближнему. Попадая изо дня в день в подобные ситуации, он фактически не живет своей жизнью, а преимущественно переживает чужой опыт. Это стремление к фузии, слиянию, то есть желание заниматься делами окружающих людей, порождает в нем постоянное сильное беспокойство, тревогу и страхи и может привести в результате к АГОРАФОБИИ.

Очень часто фузионными личностями становятся старшие дети в семье: еще с детских лет они оказываются —или чувствуют себя —обязанными заниматься младшими, нести за них ответственность, быть рассудительными. Переживая за счастье и несчастье других детей, они легко внушают себе ЧУВСТВО ВИНЫ. Некоторым с детских лет приходится заботиться о больном, депрессивном или немощем родителе и выполнять его родительскую роль. Типичный пример фузионной личности — женщина, выполнявшая в детстве роль матери для младших детей и фактически не жившая как ребенок и подросток. Ее гнев, возможно даже не осознанный, на собственную мать является, таким образом, нормаль-

3 / 4

## ЛЛ11ДГЛ

ной человеческой реакцией. Но именно поэтому им обоим так необходим взаимный мир, а значит, нужно пройти этапы истинного ПРОЩЕНИЯ.

Если ты склонен к фузии, для тебя очень важно понять подлинный смысл ОТВЕТСТВЕННОСТИ и научиться применять его в своей жизни. Тогда тебе легче станет закрывать — ментально — дверь перед проблемами ближних и принять решение оказывать им услуги тогда, когда этого захочется тебе. Ты будешь помогать ради удовольствия помогать, а не для того, чтобы унять собственное страдание, обусловленное фузией.

## ХАНДРА

см. УПАДОК СИЛ

## ХАРАКТЕР

см. ПОВЕДЕНИЕ

## ХОЗЯИН; МАСТЕР; УЧИТЕЛЬ (ложный)

У этих слов много синонимов и толкований; вот некоторые из них: человек, который командует, доминирует, осуществляет власть; человек, который учит, который обладает авторитетом и властью над другими.

Ложный учитель (или ложный мастер) —это человек, перед которым ты склоняешься то ли из робости, то ли от слепого восхищения и обожания. Такие люди могут оказаться и среди твоих близких — супруг, родитель, ребенок, коллега по работе, начальник или любая другая властная личность, которой ты боишься или перед которой чувствуешь себя существом более низкого порядка. Это может быть кто-то высокообразованный, очень богатый, знаменитый, знающий, титулованный и т. д.

Ложными учителями могут оказаться и некие объекты или ситуации, оказывающие ВЛИЯНИЕ на твою жизнь и даже управляющие ею. Примеры: новости и другая информация, полученная через Интернет, телевидение, газеты и всевозможное чтение, астрология, предсказания, суеверия, священники со своими догмами, традиционная и альтернативная медицина, лекарства, болезни, мода, пристрастие к работе, игра, секс, еда и т. д. Очень распространены такие ложные «хозяева», как материальные богатства и деньги. И наконец, самые утонченные и самые действенные ложные учителя человека —гордыня, страхи, чувство вины, зависимости и ментальные верования.

Вообще, **ложные учителя** — это все то, что мешает нам делать сознательный выбор, быть самими собой, быть свободными и счастливыми. Если мы не принимаем собственных

**решений, то позволяем влиять на себя всевозможным ситуациям вопреки нашим истинным потребностям.**

Как следствие, все эти ложные учителя посредством своего влияния и благодаря важности, которую мы им приписываем, накладывают мощный отпечаток на наше сознание и незаметно управляют нашей жизнью. Поэтому в высшей степени целесообразно не пожалеть времени и разобраться, какие личности, явления и ситуации больше всего манипулируют

АГАБИСГЬ

375

твоей жизнью в настоящий момент. Такое осознание совершенно необходимо, если ты хочешь когда-либо достичь власти над собственной жизнью.

## **ХОЛОДНОСТЬ**

Нечувствительность, безразличие.

Холодное поведение человека может быть средством скрыть свою чувствительность, впечатлительность, уязвимость. Такой человек отгораживает себя от своей чувствительности, чтобы не испытывать боли от травмы, которую он переживает. Ему кажется, что так он меньше страдает.

Вот характеристика человека, проявляющего чрезмерную холодность. Он, по крайней мере внешне, никем не интересуется и ничего не замечает, словно ходит в шорах; у него суровый взгляд и сухой, властный тон голоса; он может показаться даже надменным. Не проявляет никаких эмоций, избегает разговоров и выяснения отношений. Всегда предпочитает сохранять дистанцию, рискуя прослыть «сухарем» и «ледышкой». Уклоняется от любых душевных контактов. В конце концов, он ОБМАНЫВАЕТ сам себя — считает, что ничто его не трогает. Отсюда и его холодный внешний вид. Люди такого типа страдают от несправедливости; это ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ. Чем холоднее внешний вид, тем вернее это указывает на сильную душевную ТРАВМУ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ. Этот человек ведет себя таким образом потому, что не знает, как вести себя иначе и как исцелить свои травмы.

Если ты узнаешь себя в этом портрете и хочешь изменить свое поведение, то прежде всего необходимо понять: этим упорством ты только питаешь свою *травму несправедливости*, она усиливается и не дает тебе быть самим собой. В настоящей книге ты найдешь немало средств, которые помогут тебе понять ту грань твоей ЛИЧНОСТИ, что скрывается за подобным поведением. Ты поймешь, что холодность, которую ты используешь в качестве средства защиты, в действительности не более чем иллюзия; за каждым холодным ликом прячется очень чувствительная и пылкая душа.

## **ХРАБРОСТЬ**

Сила характера, твердость, проявляемая в трудных ситуациях, способность действовать, решать и совершать поступки вопреки собственному страху.

Некоторые люди, по-видимому, от роду более храбры, чем другие. К счастью, это свойство развивается в продолжение всего нашего существования благодаря естественной потребности человека улучшать отдельные стороны своей жизни или вследствие желания осуществить что-то особенно желаемое. Возьмем для примера человека, который хочет победить свой страх перед вождением автомобиля в большом городе, или другой человек, например, боится лететь самолетом, а еще кто-то желает заявить о своих требованиях и улучшить свою способность к общению. Когда эти люди, сознавая собственный СТРАХ, все же переходят к действию, они совершают акт храбрости, который помогает им найти средства достиг- шя желанной цели. Когда храбрость берет верх над страхом, это означает начало конца этого страха; но вначале должно произойти ПРИЯТИЕ своего страха.

## **Ж/0**

Храбрость развивается также через наши трудности — такие, как неожиданная смерть дорогого человека, развод супругов, большие материальные потери, стихийные бедствия и т. п. Такие события оказываются в высшей степени полезными для развития храбрости: нам приходится решительно брать себя в руки, мы учимся быть самостоятельными.

Храбрость способствует развитию доверия к себе и повышению самооценки. Она помогает идти вперед и превосходить самого себя при осуществлении некоторых замыслов. Тебе могут помогать, давать советы, ободрять, но только ты сам должен собрать всю свою храбрость и принять решение — действительно ли ты хочешь РИСКНУТЬ. Ты увидишь, что преодолевать препятствия с каждым разом становится все легче, и придет день, когда ты сможешь осуществить свои самые заветные ЖЕЛАНИЯ.

## ХРИСТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

см. САМООБЛАДАНИЕ

## ХРОНИКИ АКАШИ

Это САНСКРИТСКОЕ слово означает «всемирная память». *Хроники Акаши* находятся в АСТРАЛ БНОМ мире, и некоторые люди имеют к ним доступ. В этой памяти записано все до мельчайших деталей, что когда-либо происходило на нашей планете. Поскольку всякая способность должна быть использована на благо человечества, то добрым делам, а не разрастанию ЭГО должна служить и способность доступа к памяти *Хроник Акаши*.

## ЦЕЛОМУАРИЕ

см. СЕКСУАЛЬНОСТЬ

## ЦЕЛЬ

Цель — это то, что человек принимает для себя как объект, которого он пытается достичь. Цель есть нечто конкретное, измеримое, достижимое и поддающееся проверке. Она находится на уровне *делать* и *иметь*. Если речь идет о цели на уровне *быть*, тогда мы говорим скорее о СМЫСЛЕ БЫТИЯ.

Чрезвычайно важно иметь цели в жизни. Без цели существование становится тусклым и неинтересным. Жизнь катится вяло, без особой энергии, машинально; человек может утратить желание делать что бы то ни было, утратить даже вкус к жизни. Почему так важна цель? Потому что она помогает питать эмоциональное тело, *тело желаний*. Но не менее важны и средства. Если у нас есть цель и мы делаем все необходимое для ее осуществления, это способствует нашему контакту с собственными ПОТРЕБНОСТЯМИ, а в особенности — с нашей божественной частью, и помогает раскрыть нашу творческую сущность. Благодаря целям мы наполняем смыслом свою жизнь и получаем возможность развиваться духовно, то есть удовлетворяем потребность нашего эмоционального тела. Таким образом мы вносим радость и счастье в каждый день нашего существования, непрерывно поддерживая эту искорку жизни.

\* См. сноску на стр. 96.

## ЦЕЛЬ

377

Цель — это не только ЖЕЛАНИЕ; желание становится целью в том случае, если мы подчиняем ему наши действия. Пусть, например, кто-то хочет отправиться путешествовать. Этот человек может мечтать о путешествии годами, но это так и не станет его целью. Пока он мечтает, путешествие остается желанием — и ничем более. С момента, когда он принимает *решение* и приступает к действиям — назначает дату выезда, договаривается с туристическим агентством, откладывает деньги и т. п., — мечта становится целью, она может осуществиться, стать достижимой и осязаемой.

Большинство людей не понимают, что в тот момент, когда мечта становится целью, цель становится мыслеформой — ЭЛЕМЕНТАЛЬНО, — которая притягивает к себе все необходимые элементы, способные помочь в достижении цели. Не смущайся, если у тебя появляется много целей — маленьких, больших, краткосрочных и длительных; главное — всегда стремиться к чему-то. Это дает вкус утреннему подъему. Это дает пищу нашему ТЕЛУ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ. Если ты относишься к тем людям, которые постоянно тревожатся, что примут неправильное решение и погонятся за обманчивой целью, тебе поможет определение слова РЕШЕНИЕ.

\*чПомочь тебе можно следующим образом. Выбери время и запиши на бумаге три вещи, которых ты желаешь: одну близкую во времени (через несколько месяцев), другую — в расчете на один или два года ожидания, а третью еще более далекую. Затем прими *решение* на этой же неделе совершить действия — не важно какие, но соответствующие каждой из этих трех целей. Это приведет в движение энергию, необходимую для их ПРОЯВЛЕНИЯ — рано или поздно — в твоей жизни. А затем, вместо контролирования результатов, просто следуй этапам, на которые тебя будет ориентировать твой Внутренний Бог, и знай, что каждый из них будет для тебя благотворным. Любая осуществленная тобой маленькая цель приводит тебя к новому желанию, к новой цели, позволяет тебе все лучше осознавать твои огромные возможности в строительстве собственной жизни. Так ты приходишь к новому осознанию себя и восстановлению контакта с внутренним Богом. Это и есть фундаментальная мотивация, которая должна поддерживать любые твои действия.

Кроме того, нет такой необходимости — непременно добиваться своих целей. Лучше уж не вполне справиться с великой целью, чем ограничивать себя мелочными задачами. Даже когда ты не достигаешь каких-то целей, во Вселенной ничто не теряется: ты обогащаешь себя новыми

знаниями и опытом, которые помогут тебе в следующих предприятиях. Такой подход можно назвать *уважением к своим пределам*.

Часто случается так, что по ходу дела намерения меняются, и человек ставит себе новые цели. Главное — никогда не терять их. Человек развивается несравнимо быстрее, когда работает для достижения цели, чем когда уже достиг своего. Иметь цели и стремиться их осуществить — это требует воли, решимости, смелости, настойчивости, дисциплины, готовности идти на риск и, конечно, способности ОТПУСТИТЬ ситуацию, то есть довериться Вселенной. Все это сводится к тому, чтобы поддерживать свой ритм, не форсируя события и не стремясь их контролировать, избегать в равной степени и чрезмерной самокритики, и неумеренного «расслабления» после победы.

378

## ЦЕЛОСТНОСТЬ

### ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостный человек — это человек прямо, абсолютно и неподкупно честный. О нем можно сказать, что он верен своим идеям, своим принципам, своим обязательствам и своим ценностям. Другими словами, этот человек честен с собой и верен себе. На него никто не может влиять — ни отдельные люди, ни авторитет массы.

Целостность находится на уровне *бытия*, тогда как честность относится преимущественно к уровням *иметь* и *делать*. Честный человек руководствуется в первую очередь приобретенными ценностями, а целостный остается в контакте с ценностями личными. Он следует своим путем к тому, что считает наилучшим для себя, и по такому же принципу помогает ближнему, будучи по природе своей альтруистом. Быть НАСТОЯЩИМ, самобытным, надежным, лояльным и искренним — вот его важнейшие качества, благодаря которым люди в его присутствии чувствуют себя уверенно. От него исходит поток внимания и уважения. Чем лучше ты научишься быть самим собой, УВАЖАТЬ себя и других, тем более целостным человеком станешь и будешь чувствовать себя свободным от всяких ограничений.

### ЦЕННОСТЕЙ СИСТЕМА

Совокупность всего, что объявляется, устанавливается и утверждается как истинное, доброе и прекрасное в соответствии с личными или социальными критериями и, вследствие этого, является образцовым и принимается в качестве морального принципа.

Другими словами, ценность — это важность того, во что мы решили верить, притом верить в соответствии с нашим же пониманием. Система ценностей представляет, таким образом, совокупность наших верований и убеждений, которые определяют нашу внутреннюю установку, наш выбор и наши действия. Если наши решения не соответствуют нашей системе ценностей, то очень вероятно, что мы будем испытывать ЧУВСТВО ВИНЫ.

Наша система ценностей происходит от различных источников. Все начинается с ВЛИЯНИЯ родителей и семьи, затем присоединяются воспитатели, религия, социальное окружение и множество систем, придуманных человеком и управляющих нашим миром.

В современном обществе очень многие люди придают большое значение материальным, моральным и традиционным ценностям. Например, торжественно отмечаются такие события, как бракосочетание, крещение, помолвка, получение высшего образования и т. п. только потому, что так повелось издавна и внушается каждому новому поколению; высоко ценятся условности, престижный социальный статус, физическая привлекательность, правила учтивости, традиции и т. п. Вместе с тем мы часто не воспринимаем, а иногда и презираем ценности духовные, такие как уважение, цельность, сострадание, приятие, истинная любовь. Именно поэтому люди постепенно потеряли из виду собственную духовную сущность, и теперь им очень трудно слушать и *слышать* свои истинные ПОТРЕБНОСТИ.

Вместе с тем мы знаем, что у каждого из нас есть свои особые потребности и уникальный жизненный опыт. Это обусловлено ПЛАНОМ ЖИЗНИ — личным путешествием, кото-

### ЦЕННОСТЕЙ СИСТЕМА

379

рое надлежит осуществить каждому человеческому существу. Поэтому то, что оказалось благотворным или спасительным для одного человека, не обязательно окажется таковым для другого, даже в аналогичной ситуации. Поэтому же, несмотря на одинаковое воспитание и влияние социальной среды, разные члены одной и той же семьи могут принять решение верить в совершенно различные ценности.

А между тем в самом по себе веровании в те или иные ценности нет ничего ни плохого, ни



хорошего. Важно осознать другое: некоторые слишком жесткие, суровые или преувеличенные ценности, методы, привычки и принципы могут препятствовать желаниям и практическому опыту человека, порождать в его сознании внутреннюю борьбу и ДВОЙСТВЕННОСТЬ. Иначе говоря, **то, что вредит или заставляет страдать, в большинстве случаев связано с нашей системой ценностей, основанной на верованиях, которые нам больше ни к чему, мы из них выросли. Поэтому необходимо периодически пересматривать систему ценностей с учетом наших новых потребностей, вкусов — и пределов.**

Для этого нужно проверять свое внутреннее состояние, свое самочувствие в то время, когда мы говорим, действуем или принимаем решения в соответствии со своей верой в >^какую-то ценность. В такие минуты нужно задать себе следующие вопросы: «Отвечают ли мои нынешние ценности моим желаниям, потребностям, целям и стремлениям? Это мои собственные ценности, или я перенял их от других людей? Приносят ли они мне счастье? Не заставляют ли они меня переживать скованность, фрустрации, излишние эмоции или чувство вины?» С другой стороны, неразумно было бы с завтрашнего же утра все переворачивать вверх дном. Нужно просто определиться относительно некоторых своих ценностей, понаблюдать, действительно ли они приносят ожидаемое счастье. После этого достаточно будет употребить свою способность к различению и принять решение: я признаю и сохраняю только ПОЛЕЗНЫЕ ценности, — те, которые приносят мне счастье, соответствуют моим настоящим потребностям. Неразумно сохранять их только ради того, чтобы угодить кому-то или чтобы замаскировать свои страхи.

Если человек с определенной системой ценностей прекрасно себя чувствует, если эта система приносит ему желаемые результаты, то ее и следует сохранять. Но если его тянет к чему-то другому или новому, он должен будет последовать своей интуиции и отважиться на РИСК — поменять некоторые ценности и продолжить свое путешествие через новые опыты. И даже если его действия будут противоречить тому, чему он научился до сих пор, и он последует все-таки за своей интуицией, он не ошибется, поскольку знает: новый опыт станет для него новым уроком.

Таким образом, каждому человеческому существу нужны не старые, усвоенные с детства понятия, а новая собственная система ценностей, которая в итоге должна стать его личным этическим кодексом. Чем больше мы познаём себя, тем внимательнее прислушиваемся к своим потребностям, тем лучше управляем состоянием своей сущности и меньше поддаемся внешним влияниям.

Приобретая МУДРОСТЬ, мы все глубже осознаем, что для нас более благотворно, и таким образом развиваем нашу способность к РАЗЛИЧЕНИЮ. Ведь в потаенных наших глубинах, в самой сердцевине наших клеток хранится истинное знание всех вещей. Поэтому

380

## ЦЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

именно в себе нужно культивировать те ценности, которые нам представляются важными. Благодаря этому мы приобретаем самые существенные ценности: духовные — такие, как целостность, уважение, простота, истинная любовь, ответственность, и другие. Это лучший способ научиться ценить себя по-настоящему — исходя не из прошлого опыта, а из того, что происходит сейчас. Разве не правда, что все то, что происходит сейчас, несравнимо с минувшим?

## ЦЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

То, за что человека уважают и одобряют на различных планах (моральном, интеллектуальном, физическом и т. д.); достоинство.

Как можно определить ценность собственной личности? Прежде всего, по результатам, достигнутым в нашей жизни, то есть по всему тому, что помогает нам *быть* счастливыми, уверенными, жить в мире и гармонии и свободно расцветать; не меньшее значение имеет и самооценка.

Почему некоторые люди с трудом признают ценность своей личности? Потому что, как правило, оценивают себя по результатам, достигнутым в плане «делать», а не «быть». Такая установка очень распространена, потому что на всех нас влияет семья, воспитание, религия, друзья и общество.

В подростковом возрасте мало кто удостоивается полного одобрения со стороны РОДИТЕЛЕЙ, то есть настоящего признания ценности ребенка как *существа*, обладающего громадным потенциалом; мало кому оказывается помощь и поддержка в раскрытии внутренней силы. Необходимо признать, что наших родителей в свое время тоже не ценили, и они даже не задумывались об этом — как же могли они ценить нас? ПРИЗНАНИЕ нашей ценности исключительно важно для нашего развития и внутренней устойчивости. Отсутствие одобрения

вредным образом сказывается на том, как мы думаем, действуем, реагируем и как воспринимаем самих себя — настоящих, таких как есть.

С течением времени большинство из нас становятся неспособными ценить себя за то, кем мы являемся, кто мы *есть* на самом деле. Мы склонны больше подчеркивать собственные слабости, а не силы, повышающие ценность нашей личности. Такая установка питает неуверенность, и в конце концов у человека вырабатывается привычка мерить себя по чужой мерке и сравнивать себя с другими в невыгодном для себя свете. Мы забываем принять во внимание все то, что совершили в прошлом, и то, что приобрели — познания, опыт, мудрость — длительными и упорными усилиями, смелостью и настойчивостью. В общем, мы подавляем себя, не успев даже как следует оценить, а это противоречит ЛЮБВИ К СЕБЕ.

Каким же, все-таки, образом признать и поднять на высоту свою ценность как личности? Прежде всего, необходимо принять решение, что, несмотря на семейную лояльность (часто бессознательную), ты больше не обязан поддерживать схему, переданную тебе родителем одного с тобой пола. Далее, тебе нужно глубже осознать, кто ты есть на самом деле, развивая в себе САМООЦЕНКУ. Пример: ты знаешь, что у тебя есть все основания и все данные для того, чтобы получить работу, о которой давно мечтаешь, — несмотря на это,

**ЧАКРЫ (энергетические центры)**

381

ты испытываешь некоторую неуверенность в себе — боишься оказаться не на высоте чьих-то ожиданий и быть отвергнутым. Уже сам тот факт, что ты предвидишь такой поворот дела, доказывает, что ты сам отвергаешь себя — из-за заниженной самооценки. Будучи не в состоянии оценить себя по достоинству, ты теряешь УВЕРЕННОСТЬ, ДОВЕРИЕ К СЕБЕ, обесцениваешь и отвергаешь себя. Но если у тебя самого такая внутренняя установка, то можно ли рассчитывать, что другие будут тебе доверять и признавать твою ценность? *Тебе надлежит начинать изнутри, с самого себя.*

Вот почему так важно осознать это и научиться понимать себя и любить себя. Когда ты утверждаешься, не забывай о своей ценности, о своих талантах и качествах. Почувствуй их в себе по-настоящему как реальную силу, как внутреннее могущество, не упрекая себя в ГОРДЫНЕ. Так ты поймешь и других, когда они утверждают себя. Проверь, какие СТРАХИ мешают тебе (страх оказаться не на высоте ожиданий — собственных или чьих-то, — страх совершить ошибку, подвергнуться критике, осуждению, быть отвергнутым и т. д.). После этого тебе остается выявить ВЕРОВАНИЯ, которые ты поддерживаешь в себе и от которых питаются твои страхи.

>^1 для того чтобы полнее осознать собственную ценность и ее связь с твоими потребностями, задай себе следующие вопросы: «Представляют ли для меня ценность все мои нынешние занятия, все то, что я делаю? Если нет, то кто поможет мне развиваться свободно и *быть* счастливее в настоящее время?» Задай себе эти вопросы относительно всех сфер твоей жизни — работы, семьи, досуга, друзей, планов и т. д. С той минуты, когда ты ответишь на них и примешь решение не отступать, когда ты будешь *суверенностью* знать, чего ты хочешь, чего стоишь и чем намерен быть, тебя наполнит энергия; с этой же минуты все в твоей жизни начнет изменяться по-настоящему. Тебя станут притягивать ситуации, которые помогут тебе предпринять необходимые действия и достичь поставленных целей, осуществить свои мечты и свой СМЫСЛ БЫТИЯ. Напоминай себе, что раскрыть свою истинную ценность ты сумеешь только тогда, когда трансформируешь свои внутренние установки и предпримешь конкретные действия. Составь БАЛАНС ТВОЕЙ ЖИЗНИ — это тоже помогает войти в контакт с собственной силой.

**ЧАКРЫ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ)**

Ниже приводятся общие сведения, касающиеся чакр. Слово *чакра* — САНСКРИТСКОЕ. В нашей культуре оно означает *энергетический центр*. Из структуры этого выражения следует, что чакра, как и *энергия*, невидима и что она сосредоточена, собрана вокруг некоего *центра*. Физическое тело окружено невидимым *тонким* телом, которое называют также *эфирным* или *жизненным* телом. Это энергетическое тело состоит из множества тончайших линий, окружающих все физическое тело. Именно они соединяют тело с энергией Космоса и Земли, питают и оживляют его. Есть семь точек, где концентрация энергии намного выше; они называются *главными центрами энергии*, или *чакрами*. Они расположены вдоль позвоночного столба, начиная от копчика и заканчивая макушкой. Они связаны с физическим телом через соответствующие железы. Естественно, эти железы чрезвычайно важны для правильного энергетического функционирования всего человеческого организма.

382

## ЧАКРЫ (энергетические центры)

Первая чакра называется **«копчиковым центром»** и расположена в основании позвоночного столба. Под ее влиянием находится вся нижняя часть тела от копчика до ступней. Это центр выживания человека; с физическим телом он связан через надпочечные железы.

Вторая чакра, именуемая **«сакральным центром»**, расположена в области генитальных органов, на несколько сантиметров выше лобка. Сакральный центр управляет способностью человека созидать собственную жизнь, а также его сексуальной деятельностью, то есть способностью продолжать род. Связан этот центр с физическим телом через половые железы, или гонады (яички у мужчин, яичники у женщин).

Третья чакра, или **«центр солнечного сплетения»**, расположена в основании грудной кости. Это — центр желаний и интеллекта. С физическим телом связана через поджелудочную железу.

Четвертая чакра называется **«сердечным центром»** и расположена в середине груди, на уровне грудных желез. Она управляет всей грудной частью тела вплоть до шеи, а также руками. Здесь находится источник любви к себе. С физическим телом связана через тимус (вилочковую железу).

Пятая чакра, или **«горловой центр»**, находится в горле, в основании шеи. Она связана с творческими способностями (точнее, с их выражением) и способностью к общению. С физическим телом связана через щитовидную железу.

Шестая чакра, или **«лобный центр»**, называется также *Третьим глазом*; расположена выше носа, между бровями. Управляет энергией универсальной любви, состраданием к другим людям, а кроме того, развитием одаренности, паранормальными способностями и интуицией. С физическим телом связана через слезистую железу, или гипофиз.

Седьмая чакра, или **«теменной центр»**, находится на макушке головы. Это центр великого просветления, центр «Я ЕСМЬ». Связан с физическим телом через шишковидную железу, или эпифиз.

Все эти чакры вибрируют с различными скоростями. Чем выше положение чакры в теле, тем выше скорость ее вибрации и тем мощнее ее воздействие.

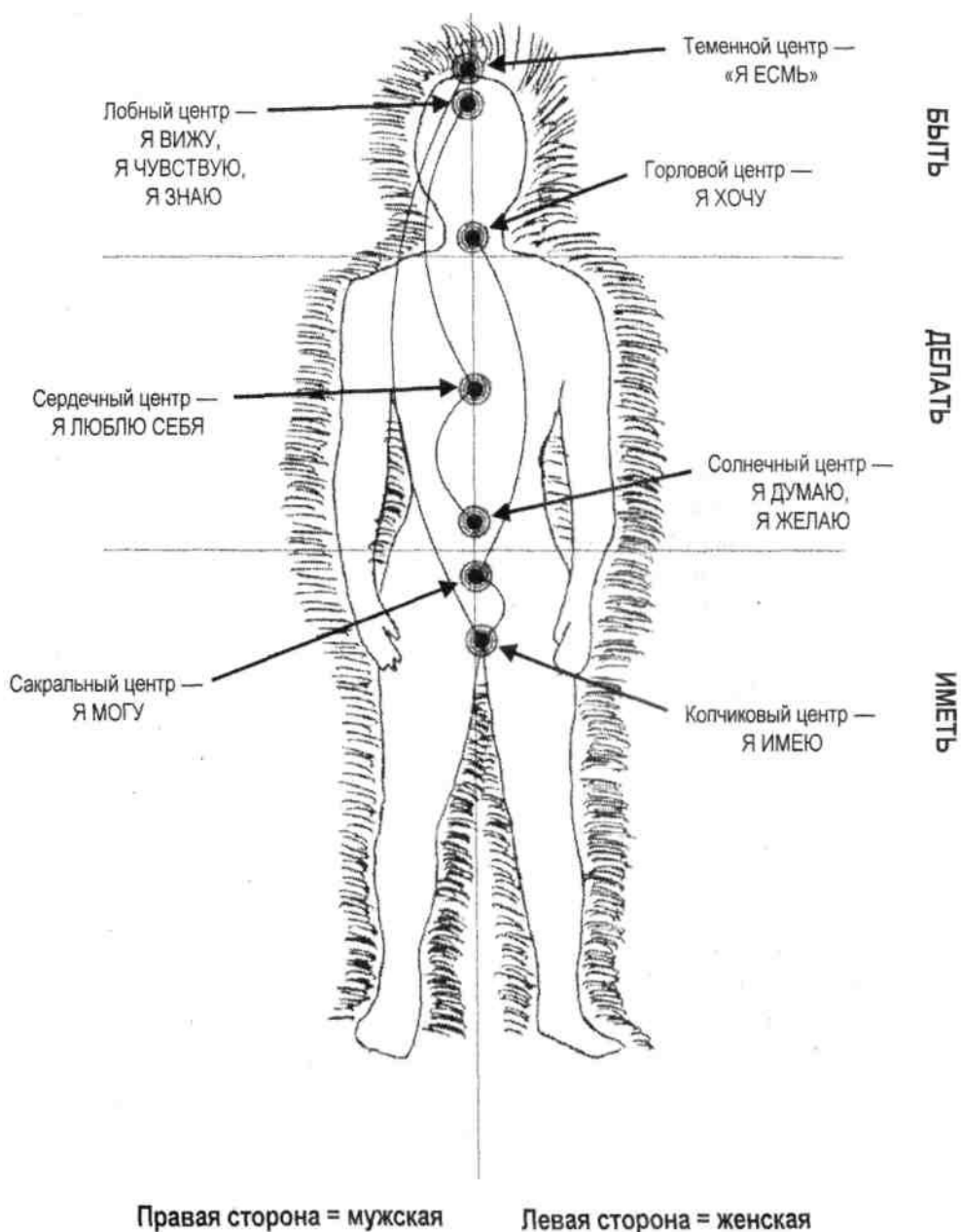
В наших интересах знать, помнить и понимать, что каждый из нас обладает огромным энергетическим запасом и что всю эту мощь можно повернуть каким угодно образом. **Можно использовать эту энергию для того, чтобы удовлетворять свои потребности и жить в любви и здоровье, но ею же можно и вредить себе, поскольку она способна снижать нашу жизнеспособность и даже вызывать болезни.** Когда все благополучно и мы чувствуем себя счастливыми, когда мы прислушиваемся к своим потребностям и строим для себя приятную жизнь, когда мы в гармонии со всем, что нас окружает, — тогда наша энергия циркулирует свободно, и все наше существо наполняется жизненной силой.

С другой стороны, нарушая законы гармонии, мы всякий раз блокируем энергию в определенных местах нашего тела — и тогда чувствуем, как слабеет организм, потому что и другие центры не снабжаются энергией естественным образом. Если хочешь знать об этом больше, прочитай статьи **ЭНЕРГИЯ, ТЕЛО ФИЗИЧЕСКОЕ, ТЕЛО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ**

## ЧАКРЫ (энергетические центры)

383

Чакры (энергетические центры)



384

**ЧЕСТНОСТЬ**

и ТЕЛО МЕНТАЛЬНОЕ. Ты поймешь, насколько разумнее и благотворнее использовать всю свою энергию на то, чтобы удовлетворять свои ПОТРЕБНОСТИ в истинной ЛЮБВИ и следовать естественному течению жизни, а не жить постоянно в *состоянии реагирования*, безуспешно пытаясь плыть против течения.

**ЧЕСТНОСТЬ**см. **ЦЕЛЬНОСТЬ****ЧИСТИЛИЩЕ**см. **НЕБЕСА****ЧИСТЫЙ ЛУЖ**см. **ДУХ****ЧУВСТВЕННОСТЬ**

Склонность ценить и смаковать удовольствия, получаемые через органы чувств; восприимчивость к физическим ощущениям.

Чувственный человек обычно отличается сильно развитым МАГНЕТИЗМОМ. Чувственность относится не только к сексуальности, как многие думают; она проявляется во всех сферах жизни. Получая удовольствие от пищи, от прикосновений платья к коже, от ласки ветра и солнечных лучей, от красивого пейзажа, чувственный человек дает себе время «прислушаться» и глубоко воспринять ощущения, которые поступают к нему от пяти органов чувств.

Если ты хочешь воспитать и развить свою чувственность, осознавай все, что ты воспринимаешь органами чувств в твоей повседневной жизни: осознавай все увиденное и услышанное, все, что пробуешь на вкус, к чему прикасаешься, что обоняешь. Таким способом ты поддерживаешь постоянный контакт со всем, что тебя окружает, например, на прогулке среди природы, во время еды и т. д. Внимание к запахам, цветам, прикосновениям, вкусу пищи и питья принесет новое удовольствие в твои будни.

Общеизвестно также, что чувственные люди испытывают в жизни намного больше удовольствия, радости и энтузиазма.

### **ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ**

Способность глубоко переживать впечатления и чувства.

Такая чувствительность может быть очень полезной, точно так же как и очень вредной. Все зависит от способа использования. Она достаточно вредна, когда человек испытывает сильные ЭМОЦИИ или впадает в чрезмерную СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ. Вместе с тем она очень полезна, когда речь идет о настоящих ЧУВСТВАХ.

### **ЧУВСТВОВАТЬ**

385

Личности, которых называют *сверхчувствительными*, должны настойчиво учиться управлять своей чувствительностью. В противном случае они теряют слишком много энергии и быстрее заболевают.

Все мы стремимся быть или стать существами чувствительными, потому что это необходимо для развития интуиции и уравновешенности. Когда мы действуем в согласии с тем, что чувствуем в глубине души, мы получаем больше шансов сделать хорошее дело в нужное время.

### **ЧУВСТВОВАТЬ**

Использовать свою чувствительность для самонаблюдения.

**Если ты остаешься наблюдателем, все, что ты чувствуешь, называется чувством; если же ты при этом судишь или обвиняешь, это становится ЭМОЦИЕЙ.** Чувство само по себе не может быть ни хорошим, ни плохим, хотя большинство людей считают, что чувства бывают положительными и отрицательными. Они просто есть, это часть человеческого существа.

нужно четко отличать *чувство* от *ощущения*. Чувствуем мы всем нашим существом, тогда как ощущение — это впечатление или реакция одного из органов чувств. Ощущать означает живо воспринимать воздействие внешней ситуации или личности. Фактически это эмоциональная реакция, которой мы не желаем особенно предаваться. Когда, например, человек *чувствует* боль, он говорит: «Мне больно». Если же он ее просто *ощущает*, то так и говорит: «Я ощущаю боль».

Сотни чувств возникают в нас ежедневно, хотя мы не ищем их и даже не предвидим. Они затрагивают важные струны нашего существа. Они могут появляться от удивления, неожиданности — или в виде реакции на эмоцию. Иногда наши реакции приносят нам страдание — таковы чувства покинутости, отвергнутости, чувства стыда, боли, вины, несправедливости, унижения, предательства и т. д.; в других случаях с ними связана полнота жизни и счастье — таковы чувства радости, веселья, удовлетворения, мира и благополучия.

К сожалению, в большинстве случаев люди не позволяют себе чувствовать по-настоящему, «прикрывают крышкой» свою чувствительность, так как боятся страданий. И чем чувствительнее человек, тем более склонным он становится к РИГИДНОСТИ — чтобы не чувствовать. А между тем научиться чувствовать — один из лучших способов вернуться к осознанию своих потребностей. Тот, кто хочет стать хозяином своей жизни, должен находиться в контакте со своей способностью чувствовать. Как же развить в себе эту способность? Так же, как и всякую другую: практикой.

При всех обстоятельствах — благоприятных, неприятных, трудных — возьми привычку останавливаться на минутку и спрашивать себя: «Как я себя чувствую? Что происходит во мне в это мгновение?» Пусть поступает в сознание все, что представится, а ты давай словесное определение каждому чувству. Оставайся НАБЛЮДАТЕЛЕМ всего, что прохо-

!3 Большая энциклопедия Сущности

386

### **ЧУВСТВО ВИНЫ**

дит перед тобой, и помни, что это нормально, это по-человечески — испытывать чувства, которые ты воспринимаешь как положительные или отрицательные.

В действительности, чувства не бывают ни положительными, ни отрицательными, но человек толкует их именно так — и либо принимает, либо отвергает. Наше сопротивление собственным

чувствам приносит нам страдание. Подавлять или контролировать чувств-<sup>тва</sup> — отнюдь не лучшая установка. Предпочтительно проводить проверку — как ты себя чувствуешь по отношению к ситуации, к самому себе или к другим людям — и применять метод ЗЕРКАЛА. Таким способом ты постепенно обнаружишь в себе неосознанные части, которые до сих пор были слишком труднодоступными. Для полноты этой ИНТРОСПЕКЦИИ целесообразно вести спонтанные записи и перечитывать их в спокойном состоянии.

Чувство помогает понимать сердцем, а не только интеллектом. Кроме того, способность чувствовать весьма существенна для хорошего использования закона ПРОЯВЛЕНИЯ. Чем лучше развита твоя чувствительность, тем больше ты осуществишь того, что действительно нужно твоей сущности.

## ЧУВСТВО ВИНЫ

Ощущение, что поступил недостойно, незаконно или ошибочно. Чувство вины может быть результатом самовнушения, самоунижения, порицания себя за что-то.

Чувство вины — один из величайших источников человеческих страданий и унижений, ведь оно не позволяет нам принимать себя такими, какие мы есть, и переживать наш жизненный опыт в ЛЮБВИ К СЕБЕ. Поскольку наша миссия на Земле состоит в том, чтобы развиваться и переживать все виды опыта в ПРИЯТИИ, чтобы достичь когда-нибудь состояния чистого духа, мы должны напоминать себе, что самообвинение совершенно противоположно *приятию себя*. Обвиняя себя в чем бы то ни было, мы не можем вырваться из тисков виновности, и это тормозит нашу духовную эволюцию.

Если мы, в соответствии с новым сознанием, хотим когда-нибудь переселиться в мир разума, мы должны — даже если это противоречит нашему моральному, социальному и религиозному воспитанию — принять как принцип, что мы никогда не бываем виновными. С ментальной точки зрения вина действительно существует. В этой книге мы смотрим на предмет с точки зрения духовной, принцип которой гласит: **наша сущность никогда не бывает виновной, потому что она совершенна**. Это представление исходит из АБСОЛЮТА, где нет ни ДОБРА, ни ЗЛА.

Прежде всего рассмотрим, откуда берется чувство вины. Его источники — влияние родителей, воспитателей и религии, наши ВЕРОВАНИЯ и СТРАХИ, наши неисцеленные душевные ТРАВМЫ. Мы чувствуем вину по той причине, что считаем себя обязанными делать то, чему научились, и жить в соответствии с определенной системой ценностей. Чем сильнее наше верование, тем острее чувство вины. Мы чувствуем вину перед самими собой и перед другими. В случае вины перед собой мы слишком требовательны к себе, слишком многого от себя ожидаем — словом, ведем себя не как реалисты. Такое чувство

## ЧУВСТВО ВИНЫ

387

вины провоцирует гнев на самого себя — человек разочарован в собственных нереалистических ожиданиях.

В случае чувства вины перед другим человеком мы считаем себя ответственными за его счастье или несчастье. Нас научили когда-то, что если мы нарушаем установленные взрослыми нормы — например, не слушаемся или плохо учимся, — то наши родители и учителя очень расстраиваются. Из этого мы сделали вывод, что если они несчастливы, то виноваты в этом мы.

Таким образом, мы усвоили и уверовали, что отвечаем за счастье других людей больше, чем за собственное. В результате наше чувство вины порождает страхи: мы боимся не понравиться, быть отвергнутыми, оказаться не на высоте чьих-то ожиданий и т. п. В общем, *мы испытываем страх не быть любимыми*. Наше существо страдает, потому что задеты многие важные стороны души, в том числе самая важная — самооценка.

Единственный способ прекратить это страдание — изменить систему верований и в один прекрасный день почувствовать и поверить, что ты — исполненное любви уникальное существо, какими бы ни были твои отдельные черты и твое поведение. Никто на этой планете не может сказать, что он сделает кого-то счастливым. Ни у кого нет такой возможности.

Есть еще одна причина того, что чувство вины так распространено: нам кажется, будто, если мы испытываем чувство вины, мы становимся более чуткими, более совершенными личностями. Пример: мать потеряла контроль над собой и побила своего ребенка. Она обвиняет себя в излишней суровости к нему, считает себя плохой матерью, существом НЕДОСТОЙНЫМ. Она испытывает чувство вины за свое поведение и обещает себе никогда больше так не делать. Ей кажется, что ее злость на себя свидетельствует, что она сожалеет о своем поступке, а чувство вины означает, что она не такая уж плохая мать.

Необходимо понять: чем сильнее наше чувство вины, тем больше мы обещаем себе «никогда больше не повторять этого» — и тем чаще повторяем. Для того чтобы лучше понять этот феномен, обратись к статье ЭЛЕМЕНТАЛЬ. Чувство вины никогда не приносит желаемого результата. И поэтому поощрять это чувство неразумно.

Что же нужно делать, чтобы не испытывать чувства вины? Осознай, что это не ты и не от своего сердца обвиняешь себя; это одна из частей тебя, которая усвоила когда-то, что такое и такое поведение — плохо. Эта часть не дает тебе права быть человеком со слабостями, страхами, ограничениями. В статье ПРИЯТИЕ объясняется, что, чем меньше ты принимаешь какой-то аспект себя, тем больше он дает о себе знать. Вернемся к матери, которая побила ребенка. Если она откроет свое сердце и увидит мотивацию своего поведения, то поймет, что не хотела зла своему ребенку. Она просто дошла до предела — переступила свой предел! — вот и все. Она знает в глубине души, что любит ребенка, но, будучи живым человеком, не выдержала. Она не могла поступить лучше, потому что не знала как. У нее не было опыта. И только принимая этот факт, она постепенно учится не терять контроль. Между тем наше ЭГО твердит обратное: оно уверено, что, принимая себя, мы поощряем

и\*

388

#### ЧУВСТВО ВИНЫ (у другого)

нежелательное поведение. Это неверно. **Чем больше мы принимаем себя — даже когда не согласны с самим собой, — тем заметнее перемены.**

Бывают и такие обстоятельства, когда мы сознательно желаем сделать кому-то зло, навредить ему. Почему? Потому, что мы слишком сильно страдаем! Виноваты ли мы? Нет, в нас есть часть, которая страдает и которая убеждена, что месть — единственный способ прекратить страдания. И она толкает нас на соответствующие действия. Мы не виноваты — но мы *ответственны* за последствия этой мести.

Вот самый эффективный способ избавиться от чувства вины: приложи к ситуации понятие ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Упорно считая себя виновным, ты очень сильно контролируешь себя. Этот контроль ведет к **НАВЯЗЧИВОМУ СОСТОЯНИЮ**, которое можно назвать **АДОМ** на земле. Например, человек чувствует себя виноватым в том, что много ест, поскольку боится растолстеть. Этот страх становится все более навязчивым, и кончается тем, чего человек так боится: он теряет контроль над собой и действительно набирает вес. Поэтому так важно сделать все, чтобы осознать это чувство вины, — только так можно с ним справиться. Вот примеры того, как проявляет себя это чувство:

- в виде несчастного случая, внезапной боли или любой ТРАВМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ;
- когда ты извиняешься или оправдываешься;
- когда ты пытаешься свалить вину на другого человека;
- когда ты не позволяешь себе чего-то такого, что тебе нравится, из страха;
- когда ты употребляешь условное наклонение: «Я должен был бы...», «Я не должен был бы...» и т. п. (Скажи вместо этого: «Я понял, что... Я извлек тот урок, что...»);
- когда ты обвиняешь себя ментально.

В заключение повторю, что чувство вины представляет одну из самых сильных помех для любви к себе и для эволюции сущности. Оно не дает нам быть самими собой. Оно убивает любовь к жизни и вкус к риску; оно порождает страхи и разрушает здоровье. Прими решение, что питать в себе чувство вины — неразумно.

#### ЧУВСТВО ВИНЫ (у другого)

Когда ты обвиняешь кого-то, стремишься вызвать в ком-то чувство вины, это говорит о том, что если ты решишься или позволишь себе сделать то, что делает другой, то будешь чувствовать себя виноватым. Мы особенно стараемся в чем-то обвинить другого в тех случаях, когда сами не смеем этого делать. Это очень досадно — когда другой человек позволяет себе делать то, чего мы себе не позволяем. Между тем этот другой для того и появляется в твоей жизни, чтобы обратить твое внимание: ты КОНТРОЛИРУЕШЬ себя и испытываешь дефицит любви к себе.

#### ЩЕДРОСТЬ, ВЕЛИКОДУШИЕ

389

#### ЧУДО

Согласно словарю, чудо — это явление, которое истолковывается как результат божественного вмешательства; нечто удивительное, что происходит вопреки всяким ожиданиям. Еще одно определение: необычное явление, которое люди не в состоянии объяснить. Чудом называют и

вполне естественные процессы, когда они происходят спонтанно и быстро, вместо того чтобы длиться годами (например, внезапное выздоровление тяжело больного).

Почему чудеса с одними людьми происходят, а с другими — никогда? Причин столько, сколько и людей, состояний их бытия и верований. Возьмем в качестве примера человека, который страдает серьезной болезнью, по мнению врачей неизлечимой. Он понимает слово «неизлечимый» как неспособность современной МЕДИЦИНЫ исцелить эту болезнь. Потеряв, таким образом, надежду на спасительную помощь от внешнего мира, он вынужден прибегнуть к последнему средству — к самому себе и своему БОГУ ВНУТРЕННЕМУ. Такого рода ситуация нередко бывает необходимой, для того чтобы человек понял суть вещей и вошел в контакт со своим внутренним МОГУЩЕСТВОМ — если он хочет ^ исцелиться.

Для того чтобы произошло чудо — в какой бы то ни было области, — необходима очень сильная внутренняя уверенность в том, что оно произойдет. Желание жить не должно быть мотивировано страхом смерти физического тела; в этом желании не должно быть ни малейшей тени сомнения. Это называется ВЕРОЙ.

**г**

Нужно знать также, что все люди, а не только великие УЧИТЕЛЯ, такие, как Иисус, обладают способностью творить чудеса. Действительно, мы можем констатировать, что средства массовой информации все чаще сообщают о чудесах, притом во всех уголках мира. Придет день, когда мы станем настолько сознательными, что слово «чудо» выйдет из употребления; мы будем знать точно и без малейшего сомнения, что происходит просто проявление естественного для человека состояния вещей.

## **ШАНС**

см. СЛУЧАЙ (счастливый)

## **ИНЕАРСТЬ, ВЕЛИ КО АУ LI lit**

Готовность давать много, не считая, давать больше, чем от тебя ожидают.

О щедром человеке говорят, что он великодушен, что он дает без ожиданий. Щедрость — естественная склонность человека, и все мы хотели бы быть щедрыми во всем. Когда говорят о щедрости, имеют в виду не обязательно ДАРЕНИЕ денег или вещей. Каждый выражает свою щедрость по-своему. Кроме денег, можно предлагать услуги; иные люди предпочитают принимать участие в гуманитарных акциях. Еще кому-то по душе уделять людям свое время или давать советы (если об этом просят), утешать ближнего, сочувственно его выслушивая, успокаивая и ободряя.

390

## **ЭВОЛЮЦИЯ**

Важно понимать, однако, что «давать» не обязательно означает «быть щедрым». Некоторые люди дают, и дают много, и считают себя щедрыми, но их дары сопровождаются ожиданиями: они ждут хотя бы знаков благодарности. О щедрости того или иного действия можно говорить лишь в том случае, если оно совершено без какого бы то ни было ОЖИДАНИЯ. Самая великая щедрость, на которую способен человек, это щедрость сердца — способность сострадать всем страдающим, включая и себя. Словом, все, что дарит щедрый человек, он отдает искренне, от всего сердца и, конечно, без ожиданий. Древняя поговорка «Больше отдашь — больше получишь» всегда остается справедливой. Щедрость — это душевное качество, неоценимое в плане изобилия.

## **эволюция**

см. РАЗВИТИЕ

## **ЭГО**

Эго — это некое «я», которое, как нам кажется, существует. Иногда его еще называют «маленьким я». Оно создано из ментальной энергии человека, то есть из содержимого его памяти и, в особенности, из его верований. Фактически, эго — это и есть совокупность всех ментальных верований человека. Эго разрастается по мере того, как множатся наши верования. Эти верования становятся внутренними ЛИЧНОСТЯМИ, мы развиваем их в течение всего нашего существования, и они стремятся управлять нашей жизнью. На самом деле эго убеждено, что оно и есть наше «Я есмь» и, следовательно, для того и существует, чтобы защищать нас, диктовать нам самое лучшее поведение, а мы должны этой диктовке следовать.

С другой стороны, поскольку эго основывается на наших ВЕРОВАНИЯХ, возникших большей частью из неприятного опыта, оно старается мотивировать нас страхом, не позволяя действовать из любви или из потребностей. Эго не может знать потребностей нашей сущности, потому что оно составляет часть МАТЕРИАЛЬНОГО мира, а потребности сущности заключены в нашем



духовном измерении. Оно не может решить наши проблемы, потому что само составляет часть каждой проблемы. С течением времени эго принимает нездоровые размеры и постепенно заполняет нас настолько, что мы тоже начинаем верить, будто эго и есть мы, и предоставляем ему власть решать жизненно важные вопросы. Поскольку оно управляет нашей жизнью, мы перестаем быть самими собой, не прислушиваемся к своим потребностям и не живем в настоящем мгновении. Мы как бы застываем в прошлом или будущем, сами тормозим свое развитие, не позволяем себе открыться новому.

Всякий раз, когда ты испытываешь эмоции, или жизнь кажется тебе слишком трудной, или ты переживаешь внутренний дискомфорт, знай, что ты позволил своему эго управлять тобой. Осознать это нужно как можно скорее, чтобы вернуть себе САМООБЛАДАНИЕ и стать хозяином собственной жизни. Когда человек позволяет голосу эго постоянно заглушать все другие голоса, в нем развивается убежденность, будто он один владеет истиной, что он лучше и выше других людей, — его обуревают ГОРДЫНЯ. Постепенно верования и страхи начинают полностью управлять им, а он даже не отдает себе в этом отчета.

эгоизм

391

С наступлением ЭРЫ ВОДОЛЕЯ, эры нового сознания у людей, мы должны избавиться от нашего эго и преобразовать низшую ментальность в ментальность высшего порядка, в «большое Я». Повинуясь БОГУ ВНУТРЕННЕМУ, а не эго, мы всегда будем собранны, сосредоточенны, уверены в том, что являемся безраздельными хозяевами собственной жизни.

Что нужно делать, чтобы постепенно лишить наше эго его могущества? Прежде всего, эго нужно принять и не злиться на себя за то, что создали эго. Необходимо понять, что до сих пор люди верили, будто эго — лучшее средство защиты от страданий. Эго можно сравнить со слугой, который командует своим хозяином, давшем ему такую власть. Сегодня, когда наступает эпоха открытого сознания, мы осознаем, что мы и есть этот хозяин и что не годится слуге принимать важные решения. Слуга должен прислушиваться к ПОТРЕБНОСТЯМ хозяина. Мы желаем самостоятельно распоряжаться своей жизнью. Установка на ПРИЯТИЕ означает, что эго не будет чувствовать себя обвиняемым; более того, оно получит признательность за ту помощь, которую оказывало нам в прошлом. Оно будет счастливо и с облегчением вернется к своей роли слуги, охотно позволяя хозяину быть хозяином.

↓

Помни всегда, что ты — не твое эго, и возобновляй контакт с твоей божественной сущностью. Мы — существа совершенные, пользующиеся материальным телом с его физическим, эмоциональным и ментальным измерениями, чтобы пережить определенные опыты, а затем вернуться к нашей истинной природе и снова стать чистым духом. К сожалению, за многие годы и века мы забыли об этом и решили, что поступаем разумно, используя ментальную энергию для создания своего эго. Пора возобновить контакт со своей индивидуальностью, с самими собой.

ЭГОИЗМ

Склонность индивида заниматься исключительно своими интересами и удовольствиями, не заботясь об интересах других людей.

Эгоист ищет в каждом человеке пользу для себя. Иначе говоря, **эгоизм — это состояние личности, которая хочет доставить себе удовольствие или приобрести что-то за счет других**, навязывает свои желания другим ради личной выгоды. Эгоист постоянно питает какие-то ожидания и поэтому неизменно переживает разочарование, когда другие этих ожиданий не оправдывают. В подобных обстоятельствах он путает роли и обвиняет в эгоизме кого угодно, кроме себя.

Пример: пожилая мать настаивает на том, чтобы дети приходили навестить ее каждое воскресенье. Она забывает о потребностях детей и думает лишь о собственном желании. Если один из них не приходит к ней достаточно часто, она обвиняет его в эгоизме, тогда как на самом деле он просто слушает свои потребности. К сожалению, очень многие люди не отличают *любовь к себе* от *эгоизма*. Удовлетворять свои потребности самостоятельно, не требуя постоянно помощи других, — такое поведение основано на любви к себе. Стремиться, чтобы твои желания удовлетворял другой человек, отнимать что-то у других, не интересуясь, устраивает ли это их, — настоящий эгоизм.

392

ЭГОЦЕНТРИЗМ

Осознай как следует это различие. Мудрость состоит в том, чтобы проверить, любовь к себе или

эгоизм переживаешь ты, когда обвиняешь себя (или кого-то) в эгоизме. Например, **НОВЫХ** детей часто обвиняют в эгоизме, а между тем эти дети являют образцы **ЛЮБВИ К СЕБЕ**. Помни, чем больше ты любишь себя, тем больше истинной любви будут к тебе испытывать другие и, главное, тем больше будут тебя уважать. И наоборот, чем эгоистичнее твое поведение, тем больше люди отдаляются от тебя.

### **ЭГОЦЕНТРИЗМ**

Склонность относить все к своей персоне. Определительное слово для описания человека, всецело сосредоточившего свою вселенную вокруг себя. Для описания эгоцентризма употребляют также слова «самокопание», «пуп земли».

Эгоцентризм может наблюдаться как у экстравертных, так и у интровертных личностей. Эгоцентрическое состояние усиливается, когда человека охватывают страхи или когда он чувствует серьезную угрозу. Такого типа личности часто склонны для своих нужд использовать других людей, не заботясь о последних. Обычно они не сознают эгоцентричности своего поведения, хотя со стороны это очень заметно. Слушать других эгоцентрист, как правило, не умеет. Он спешит перебить собеседника и рассматривает проблему применительно к себе. Его речь пересыпана словами «я», «мне», «мое».

Такому человеку совершенно необходимо развивать в себе **АЛЬТРУИЗМ**, способность открываться перед другими, **ДАРИТЬ**, учиться **СЛУШАТЬ** и **СОСТРАДАТЬ**. При условии такой открытости он получит возможность лучше узнать себя, входя в более тесный контакт с себе подобными.

### **ЭДИПОВ КОМПЛЕКС**

Совокупность чувств и представлений, частично или полностью бессознательных, эмоциональная энергия, которых организует структуру личности каждого человека.

Понятие об эдиповом комплексе разработано психоаналитиком Зигмундом Фрейдом. Сам термин взят из древнегреческой мифологии и связан с историей юноши по имени Эдип, которого отняли у матери сразу после рождения. Ко всем злочинениям его молодости прибавляется убийство человека, который, как оказалось, был его отцом, и женитьба на собственной матери — о чем он также не мог знать. Этот чрезвычайно сложный, но поучительный сюжет весьма важен для данной книги, потому что он проливает свет на многие источники неприятностей и конфликтов в личных, родственных и сексуальных отношениях людей.

Согласно толкованию Фрейда, эдипов комплекс объясняется тем, что каждое человеческое существо в раннем возрасте влюбляется в родителя противоположного пола или в того, кто этого родителя заменяет и занимается ребенком. Поскольку обычно родители — первые, кого любит ребенок, в возрасте от двух до шести лет он влюбляется в родителя противоположного пола или в того, кто играет его роль. Такое физическое и психологическое влечение вполне нормально, и его переживает естественным образом каждое человеческое существо. Это влечение происходит от стремления к слиянию **ЖЕНСКОГО** и

### **ЭДИПОВ КОМПЛЕКС**

393

**МУЖСКОГО** начал в человеке. Согласно все тому же Фрейду, каждый из нас должен пройти эдипову фазу в своем развитии. То, как мы проживаем ее в детстве и отрочестве, сказывается потом в нашей взрослой жизни, в общении, в наших любовных, социальных и сексуальных отношениях. Другими словами, это одна из важнейших психологических и эмоциональных фаз нашего развития.

С позиции этого периода мы и рассмотрим естественный процесс эволюции человеческого существа начиная с момента его зачатия. Вначале плод образует *единое* с матерью. После рождения младенец, будь он мужского или женского пола, хочет продлить эту тесную связь с матерью. Он находится с нею в своего рода симбиозе. В это время у него появляются ощущения; вначале они связаны с матерью, поскольку она самое близкое младенцу существо. Она следит за ним, разговаривает с ним, кормит, купает, ласкает его — словом, больше всех занимается его благополучием и развитием. И мать, и ребенок получают от этого множество различных ощущений. У малыша есть постоянное желание быть *единым* с матерью, поэтому ему кажется, что этого же хочется и матери. И если он видит, что мать занимается чем-то или кем-то другим, он делает все, что может, чтобы привлечь ее внимание, — жестикулирует, плачет и даже просто орет. Между тем матери необходимо браться и за другие дела, она не может оставаться его постоянной рабыней и потакать всем его капризам, тем более что ему же это и повредило бы в дальнейшем. Сам ребенок не сомневается, что может полностью затмить и заменить для матери всех других

людей, включая отца, что его, малыша, для мамы более чем достаточно. Бессознательно поддерживая это стремление, мать может затормозить разрешение эдиповой фазы, а оно требует признание ребенком существования двух зачавших его родителей.

Самая выразительная фаза эдипова комплекса начинается очень рано, приблизительно в двухлетнем возрасте, и продолжается до шестилетнего, после чего должна естественным образом угаснуть. Мы должны понимать, что это просыпается сексуальная энергия, то самое желание слияния, которое бессознательно влечет его к самому важному (в этот период жизни) человеку противоположного пола.

Нетрудно заметить, что дети часто бывают готовы на все, чтобы быть любимыми родителем противоположного пола, чтобы быть замеченными, соблазнить его, приблизиться к нему. Девочка, например, постоянно прижимается к отцу, обнимает его, говорит, что любит его и хочет с ним в будущем пожениться. Подобным же образом ведет себя мальчик по отношению к матери. Он изо всех сил изображает мужчину, постоянно предлагает свою помощь и таким способом пытается занять место отца. Он может даже ревновать маму к отцу и сестричке. Считают, что желание соблазнить родителя противоположного пола бывает в этот период таким же сильным и настойчивым, как и подобное желание в отношениях взрослых людей. Неудачно пережитый или неразрешенный эдипов комплекс может стать в дальнейшем причиной ИНЦЕСТА и ГОМОСЕКСУАЛИЗМА.

У ребенка старше шести лет естественным образом возникает желание быть таким же, как родитель своего пола. Ребенок подражает родителю, любит его и тянется к нему, очень редко проявляя недовольство или безразличие. Мальчик стремится быть похожим на отца

394

#### ЭДИПОВ КОМПЛЕКС

и все меньше цепляется за мамину юбку. Он перенимает отцовские слова и манеры, охотно следует за ним повсюду. Отец становится его героем. То же самое происходит у девочки с мамой. Дочь пытается пользоваться косметикой, причесываться, одеваться и вести себя как мама. Другими словами, каждый ребенок отождествляет себя с родителем своего пола, готовясь таким образом к будущей роли мужчины или женщины в обществе, и так продолжается до отроческого возраста.

Между тем, хотя ребенок и употребляет все средства для того, чтобы его замечал и любил родитель противоположного пола, добиться такой любви, какой хочется, очень трудно. Девочка не получает столько внимания и любви со стороны отца, сколько ей хотелось бы, а бывает, он ее еще и выбранил, и она от этого страдает. То же самое можно сказать о мальчике и матери. Известно, что очень немногие люди бывают вполне счастливы любовью своих родителей; в каждом из нас какие-то части личности остаются неудовлетворенными, их жажда любви не утолена, и мы переживаем это как травму и разочарование. Эти *неосознанные* части нашей души всегда страдают. Тем, кто страдает ТРАВМОЙ ПОКИНУТОГО или ТРАВМОЙ ПРЕДАТЕЛЬСТВА, особенно трудно разрешить свой эдипов комплекс.

Таким образом, если эта фаза не изжита к шести годам, ее приметы обостряются в отрочестве. Молодая девушка снова пытается, на свой манер, соблазнить отца, то есть привлечь к себе его внимание. Она становится маленькой мамой, маленькой умницей; ей кажется, что, будучи умницей, она привлечет внимание отца и он будет больше любить ее. В конце концов она становится очень рассудительной взрослой женщиной —такой рассудительной, что перестает слышать собственные потребности. В дальнейшем, когда отец хоть в чем-то разочарует ее, не ответит на ее ожидания, ее личность раздваивается: одна часть любит отца по-прежнему, другая на него обижается или даже ненавидит его.

Напомню, что НЕНАВИСТЬ —это не что иное, как глубокая душевная травма, возникшая вследствие разочарования сильной любви. Чем сильнее эта любовь, тем выше риск разочарования и последующих страданий. Здесь коренится начало семейных конфликтов. Девочка-подросток часто оказывается в состоянии реакции и старается все делать наперекор словам отца; такие же чувства переживает мальчишка в отношении матери.

Когда эдипов комплекс продолжается в отрочестве, то есть остается сильное влечение между родителем и ребенком, к семейной динамике прибавляется ревность. Так, если отец ни в чем не отказывает дочери, возникает ревность между ней и матерью. Аналогичная ситуация бывает и с мальчиком-подростком: отец ревнует, когда замечает чрезмерное внимание матери к сыну и некое сообщничество между ними. Именно в таких ситуациях в семье появляются любимчики, что не может не влиять на других членов семьи и становится дополнительным источником

## КОНФЛИКТОВ.

Адальше следует то, чем объясняются многочисленные случаи гомосексуализма. Мальчик с особенно сильным эдиповым комплексом в отношении матери, которую он любит любовью чрезвычайной — то есть нереальной, — возводит мать на пьедестал и считает ее безупречной. Он восхищается ею до такой степени, что просто игнорирует отца. И после шести лет, вместо отождествления с отцом, сын ведет себя противоположным образом,

### ЭДИПОВ КОМПЛЕКС

395

отказываясь подражать ему. Чем сильнее любовь к матери, тем больше хочется сыну быть похожим на нее, он отождествляет себя с ней: он начинает ходить как она, имитировать ее жесты, помогать ей в ее работе. Замечено, что мужчина-гомосексуалист, как правило, с необычайной любовью относится к матери. Обычно он восхищается ею и нежно заботится о ней до глубокой старости. Что же касается девочки, которая обожала отца, но затем была глубоко травмирована и разочарована его поведением и, как следствие, осудила его, то она полностью переключается в состояние реакции. Она принимает решение не жить так, как живет мать, и не терпеть подобных страданий. Так возникает одна из причин склонности к лесбиянству — выбору, позволяющему избежать любовных отношений с противоположным полом.

Как помочь ребенку пережить эдипову фазу и завершить ее естественным и гармоничным образом? Для начала, между матерью, отцом и ребенком не должно быть стеснения, соперничества или неприязни; предпочтительны согласие и чувство со-участия. Далее, необходимо просто и без околичностей рассказать, что такое эдипов комплекс, каковы его главные этапы и последствия в жизни человека. Слушая ответы ребенка, нужно убедиться, что он достаточно хорошо понимает, что история его зачатия — это история трех человек. Нужно сказать ему, что его влечение к родителю противоположного пола символизирует пробуждающуюся силу, сексуальную энергию, и что это нормальное явление. Но при этом нужно разъяснить также, что родитель противоположного пола никогда не будет его возлюбленным.

В том случае, если, например, сын говорит матери: «Я хочу на тебе жениться, когда вырасту», нужно проявить к нему сочувствие, но ответить: «Ты должен знать, что это невозможно, потому что мой возлюбленный — папа. Когда станешь взрослым, ты тоже обязательно встретишь возлюбленную и женишься на ней». Сколь это ни серьезно для ребенка, поддерживать ложную надежду в нем нельзя. На тот случай, если он пытается разъединить родителей, когда они обнимаются, или требует, чтобы его пустили спать вместе с ними, я советую не отталкивать и не бранить его, но объяснить ему снова, что такое эдипов комплекс, расспросить о его переживаниях, а затем твердо сказать, что у родителей есть своя комната, у детей — своя.

В тот период, когда эдипов комплекс проявляется особенно интенсивно, целесообразно попросить ребенка рассказать о себе — что он чувствует по отношению к родителю противоположного пола, какие ощущения переживает, что происходит в его теле и в мыслях. Очень важно при этом быть искренним и выслушивать его ответы внимательно и серьезно, уважать его ритм. С другой стороны, бесполезно начинать обсуждение вопросов сексуальности слишком рано и объяснять ребенку детали, о которых он не спрашивал. Скажу еще раз: твердое и ясное поведение родителей помогает ребенку справиться с эдиповым комплексом.

В тех случаях, когда ребенок живет с одним родителем (противоположного пола), очень важно, чтобы упоминания о втором родителе были доброжелательными, даже если последний нечасто это подтверждает. Рассказы о хороших проведенных вместе временах помогают ребенку сохранить здоровое представление об отсутствующем родителе. Если,

396

### ЭДИПОВ КОМПЛЕКС

например, мать неизменно плохо отзывается об отце сына, да к тому же в жизни ребенка длительное время нет никакого другого мужчины, это может привести к дополнительным трудностям. Весьма важно, чтобы такой ребенок общался со взрослыми своего пола, среди которых он мог бы выбирать модели для себя и подражать им (учителя, воспитатели, дядюшки, тетюшки и другие родственники).

Типичный случай — маленький мальчик живет со своей одинокой матерью. Вначале он может чувствовать себя счастливым и полностью удовлетворенным, поскольку оказался в некотором роде маминым супругом. Но поощрять это его чувство и поддерживать ложные надежды («Теперь, когда папа ушел, ты главный мужчина в доме») — нездоровая стратегия. Во-первых, это подпитывает его эдипов комплекс и может привести к напряженности и конфликтам в душе

ребенка. Некоторые женщины доходят до того, что чувствуют себя обязанными отчитываться обо всех своих знакомствах и встречах. И когда мать приходит домой с новым другом, сын, переживая сильнейший комплекс Эдипа, учиняет ей жестокую сцену ревности. Он станет делать все, чтобы воспрепятствовать новым отношениям, и всем троим будет несладко. Видя, что ситуация ухудшается, он может подумать: «Вероятно, это моя вина, что папа ушел». Он откажется говорить об этом, но его нервозность и неуравновешенность будут становиться все заметнее и дома, и в школе, а впоследствии проявятся психологическими блокировками.

Подобное же поведение характерно и для девочки с отцом; она чувствует себя преданной. Если она остается одна с матерью, у нее могут возникать такие мысли: «Конечно, я была нехорошей, непослушной дочерью; если бы я вела себя лучше, папа не ушел бы». Очень вероятно, что она испытывает стыд и чувство вины перед матерью зато, что хотела отнять папу и владеть им единолично. Вот почему так важно сказать ребенку, что не из-за него произошел разрыв. Объяснить ему, что он не несет никакой ответственности за случившееся, даже если чувствует себя виноватым и несчастным. Поощрить его к тому, чтобы он рассказал о своих переживаниях; это поможет ему почувствовать, что его понимают и принимают. Поскольку он не осознает своего чувства вины, такой разговор для него в высшей степени необходим.

Вот несколько признаков, позволяющих заключить, что твой эдипов комплекс не был разрешен в свое время:

- если ты переживаешь эдипов комплекс с кем-то из твоих детей;
- если в твоих отношениях с супругом/супругой применяется СИЛА или КОНТРОЛЬ;
- если по отношению к мужу/жене ты часто ведешь себя как родитель;
- если ты идеализируешь родителя противоположного пола и во всем обвиняешь родителя своего пола;
- если ты часто сердишься на родителя противоположного пола за то, что он недостаточно тебя любит, понимает, поддерживает;
- если в отношениях с супругом/супругой у тебя не хватает подлинного, глубокого общения и гармонии.

## ЭКЗОРЦИЗМ

397

Для того чтобы завершить эдипов комплекс в зрелом возрасте, ты должен понять, что его переживают все и что он может помочь тебе гармонизировать различные части твоей души. Знай, что этот этап очень важен на твоем пути к самопознанию и к осознанию душевных травм, пережитых тобой с РОДИТЕЛЯМИ. Не злись на себя за то, что этот твой комплекс до сих пор не разрешен. Твой родитель твоего пола, вероятно, переживал со своими родителями то же, что и ты. А если ты рос в очаге ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ, то тебе тем более трудно было разрешить какую бы то ни было проблему в детстве или юности.

Никогда не поздно возобновить контакт с твоим внутренним маленьким ребенком и поговорить с ним так, как ты разговаривал бы с обычным ребенком, переживающим эдипов комплекс. Объясни ему, что он должен перерезать веревку, связывающую его с родителем противоположного пола; для этого ему необходимо либо перестать ИДЕАЛИЗИРОВАТЬ этого родителя, либо ПРОСТИТЬ его, то есть принять и любить таким, какой он есть. Так ты снова обретишь свою САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, и твои любовные отношения улучшатся кардинальным образом.

## ЭЗОТЕРИЧНОСТЬ

Таинственность, непостижимость какого-то явления или учения для тех, кто не принадлежит к узкому кругу посвященных, владеющих соответствующими секретами или умениями.

Эзотерические знания основаны на космических законах, и в прежние времена к ним допускались лишь очень немногие избранные. Эзотерические учения ставили своей целью более глубокое постижение человека, его души и духа, его сверхъестественных способностей. Это наука о мирах, параллельных миру физическому.

Иначе говоря, эпитет «эзотерический» относится к учению о том, что связано с невидимыми мирами, с неизвестными большинству людей сверхъестественными явлениями, такими, как СПИРИТИЗМ, магия, ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ явления, АСТРАЛЬНЫЕ путешествия, ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ, тонкие миры и т. д. Наконец, этот термин обозначает все, что не может быть объяснено с материалистической точки зрения, перед чем бессилён интеллект, чему не учат в школах и университетах. Эзотерика часто объясняет то, что считается тайной, опираясь при этом больше на тонкий материальный мир, чем на физический материальный мир. Эзотерика в тонком материальном мире занимает такое же положение, какое наука занимает в осязаемом физическом

мире, а так называемые религиозные верования — в мире РЕЛИГИЙ и СЕКТ.

### ЭКЗОРЦИЗМ

Это слово используется главным образом для обозначения практики изгнания демонов из тела одержимого с помощью специальных словесных формул и церемоний. Вспоминая фильмы ужасов, мы можем подумать, что человек, из которого изгоняют демонов, — душевнобольной. На самом же деле наши внутренние ДЕМОНЫ — а они есть у каждого — это все те мыслеформы (ЭЛЕМЕНТАЛИ) и ВЕРОВАНИЯ, которые мешают нам понять нашу божественность.

398

### ЭКОЛОГИЯ

Всякий раз, когда эти верования заставляют нас переживать эмоции, мы позволяем нашим мелким демонам появиться и манипулировать нами. Так, когда ты не являешься сам собой, когда ты «вне себя» и даже теряешь контроль над собой, — это проявляет себя НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ той или иной степени (иногда оно происходит от глубоко скрытого бессознательного гнева). Когда тебе возвращается САМООБЛАДАНИЕ, — ты то ли ОТПУСТИЛ СИТУАЦИЮ, то ли ПРОСТИЛ кого-то, — это и есть экзорцизм, который ты совершил сам.

Когда потеря контроля приобретает слишком серьезный характер, может понадобиться сторонняя помощь. Если тебе случится оказаться рядом с человеком, который потерял КОНТРОЛЬ над собой, эффективным средством может оказаться следующее: громко позови этого человека по имени и прикажи ему стать самим собой; скажи ему, что это не он сейчас действует, что он только позволил захватить себя; возьми его спокойно за плечи, чтобы он почувствовал твоё участие, твою доброжелательность. Этот способ особенно эффективен с детьми, например, когда ребенок вне себя от гнева. Можно применять эту форму помощи и к самому себе: громко и властно скажи: «Именем Господа, приказываю тебе оставить меня!» Спустя некоторое время, когда восстановится спокойствие, очень важно проверить, какой СТРАХ или какие ЭМОЦИИ оказались столь сильными, что полностью захватили тебя. Так ты узнаешь, над чем нужно работать, чтобы такого рода ситуации не повторялись.

### ЭКОЛОГИЯ

Изучение среды, в которой живут все организмы, и отношений между этими организмами и средой. Отношения между обитателями планеты и природными ресурсами. Любые действия, способствующие сохранению и хорошему состоянию природы и всей планеты в целом, — регенерация, посадка деревьев (ради наших же легких), очистка сточных вод, защита биологических видов, которым угрожает исчезновение, и т. д.

Экология заключается и в том, чтобы не выбрасывать мусор куда попало, не спиливать и не портить без толку деревья, не рвать цветы — в общем, избегать всего, что разрушает или искажает гармонию и красоту природы. Человек должен помнить, что планета Земля — живое существо, как и все сущее. Ей даже дали имя ГАЙЯ, и у нее есть сердце и легкие. Когда мы совершаем действия, наносящие ей вред и оскверняющие ее, то разрушаем не только ее: мы не меньше вредим и самим себе. Экологически грамотный человек сознает свои поступки и их последствия во всех сферах деятельности.

Если каждый человек будет делать все от него зависящее, чтобы улучшить себя и обогатить окружающий его мир, в том числе природу, мы будем жить в экологической системе, то есть такой системе, где человек рассматривается во всей своей целостности, а не как отдельное существо, стремящееся удовлетворить собственное эго. Задавай себе периодически такой вопрос: «Если все человечество будет вести себя так, как сейчас веду себя я, будет ли этот мир гармоничным?» Использовать свою способность к различению и действовать разумно означает думать так: «Мы будем первыми, кто пожнет плоды такого поведения, когда возвратимся на эту планету в следующий раз». В заключение скажу: **экология определяется как УВАЖЕНИЕ к природным ресурсам и ко всему, что живет на**

### ЭЛЕМЕНТАЛЬ

399

**планете, включая собственное тело и здоровье, которые мы используем ПОЛЕЗНЫМ и РАЗУМНЫМ образом.**

### ЭКСПИБИЦИОНИЗМ

см. АГРЕССИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

### ЭКСТРАВЕРТ

Человек, склонный обращаться к внешнему миру, к другим людям и выражать свои чувства; открытая личность, одаренная способностью легко и естественно общаться с себе подобными.

Как правило, у такого человека характер контактный, он ищет общения с другими людьми и хорошо себя чувствует с ними — так же как и другим комфортно в его присутствии. Обычно такие личности великодушны и порывисты, они не испытывают затруднений, когда им нужно высказаться или выставить свои требования. Это отнюдь не означает, что они только и говорят, что о своих глубоких чувствах да переживаниях. Просто они более склонны говорить, чем размышлять или слушать. Если ты чувствуешь себя экстравертом, тебе полезно будет изучить этот твой аспект: обратиться к статьям **СЛУШАТЬ** и **ЧУВСТВОВАТЬ**. Противоположностью экстраверту является **ИНТРОВЕРТ**.

## **ЭЛЕМЕНТАЛЬ**

Элементаль, называемая также мыслеформой, означает *элемент ментального*.

Всякая мысль, а следовательно, все, что живет на Земле, сначала обретает свою форму в мире невидимом. Поэтому всякая **МЫСЛЕННАЯ ПРОЕКЦИЯ** становится элементарью в невидимом и парит, как некая форма, над создавшим ее человеком. Эта мыслеформа остается привязанной к своему создателю постольку и до тех пор, поскольку и пока он питает ее энергией — мыслями, словами, действиями и реакциями. И чем больше энергии он в нее вкладывает, тем быстрее она разрастается и проявляется в физическом мире.

Почему так происходит? Потому что эта форма обладает магнетическими свойствами. Она притягивает к себе все, что ей нужно, все необходимые элементы для физического проявления.

Элементаль действительно берет начало в ментальном мире. Она невидима и тонка и постоянно стремится к миру видимому, то есть физическому. Она может быть благотворной, но может и не быть. Все зависит от источника.

Например, мысли, полные мира, любви и сострадания ко всему сущему, создают элементаль, несущую благо. Она поможет нам быть счастливыми, осуществлять наши желания и развивать терпимость, мягкость, гармонию и другие замечательные качества на уровне *бытия*. Ментальная проекция может быть полезной и в том случае, когда нужно кому-то помочь. Например, воображая кого-то купающимся в свете, ты помогаешь ему восстановить контакт с его внутренним светом.

ë

400

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

Поскольку, однако, мы постоянно пребываем в мире **ДВОЙСТВЕННОСТИ**, элементаль может привести и к неблагоприятным последствиям, если она противоречит истинной любви. Если, например, человек живет ненавистью, постоянно думает о мести, он создает вокруг себя такие же элементарии. Питаясь ненавистью, эти мыслеформы обретают такую мощь, что притягивают насилие к своему источнику. Не нужно забывать, что чем сильнее становится элементаль, тем быстрее она разрастается и тем больше энергии требует от своего создателя. Она так гложет его, что в конце концов он заболевает, так как теряет слишком много сил.

Разбухшая, упитанная элементаль переходит в **НАВЯЗЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ**, наваждение. Она достигает размеров своего создателя и целиком его заполняет — он совершенно теряет **САМООБЛАДАНИЕ**. В такой момент в высшей степени необходимо осознать, какие мысли ты питаешь и какие силы Вселенной приводишь в движение. Необходимо использовать эту творческую мощь для **ПРОЯВЛЕНИЯ** и осуществления наших самых великих желаний — установления всеобщей гармонии.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

см. **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СТРАДАНИЕ**

Страдать с эмоциональной точки зрения означает испытывать глубокий дискомфорт, плохое самочувствие, внутреннюю боль. Эмоциональное страдание можно определить также как сопротивление некоторому ощущению, переменам, как неспособность переживать новый опыт, не соответствующий нашим **ОЖИДАНИЯМ**. В нашем мире страдание представляет собой одно из эффективных средств, позволяющих человеку осознать то, что происходит в нем самом.

Ежедневно мы сталкиваемся с десятками ситуаций, способных причинить нам эмоциональное страдание. Так, мы страдаем, когда сопротивляемся **ПРИЯТИЮ** ситуации или личности; когда питаем свои ожидания; когда наши желания не находят удовлетворения; когда мы чувствуем себя виноватыми; когда подавляем или судим себя; когда испытываем принуждение, злобу, страх; когда считаем, что потерпели неудачу или стали жертвами несправедливости; когда приходит час испытания трагедией; когда происходят радикальные перемены и мы чувствуем полное свое

бессилие перед выбором других людей, и так далее. В общем, мы испытываем эмоциональное страдание, когда вынуждены терпеть то, чего не любим.

**Мы страдаем всякий раз, когда отказываемся принять события такими, какие они есть; сам этот факт разрушает нашу УРАВНОВЕШЕННОСТЬ.**

Когда человек страдает, он живет в плену своих страхов; страдание не позволяет ему прислушаться к внутреннему голосу. Он ищет способов контроля событий и не может просто отдалиться Вселенной — он не знает, забыл, что выход из положения существует всегда, что бы ни случилось. Между тем у страдания есть и благотворная сторона: дойдя до своих пределов, человек берет себя в руки и принимает решение что-то делать. После эмоции

401

кольку у нас всегда есть выбор — быть ЖЕРТВОЙ или ОТВЕТСТВЕННЫМ, — мы можем действовать либо в благотворном, спасительном направлении, либо в режиме реагирования, то есть ДРАМАТИЗИРОВАТЬ все происходящее и страдать от этого еще больше.

Страдание нельзя назвать разумным, ибо оно противоречит нашей природе. Оно указывает на то, что мы забыли БОГА в себе. Естественное состояние человеческого существа определяется как внутренний мир и счастье, испытываемое от самой жизни. Если человек готов приложить необходимые усилия, чтобы восстановить свое счастье, Вселенная позаботится о том, чтобы он ПОЛУЧАЛ все, что ему необходимо для осуществления самых больших желаний. Его трудности и страдания сами собой трансформируются в силу, которая будет служить ему изо дня в день.

Помни, что страдать нас заставляет не то, что мы переживаем, а наша эмоциональная РЕАКЦИЯ на то, что мы переживаем; причиной этого чаще всего бывают наши неисцеленные душевные ТРАВМЫ.

#### ЭМОЦИИ

Преходящее возбуждение, состояние сильного волнения, вызванное живым чувством страха за себя. Внутренний дискомфорт, блокирующий энергию на уровне солнечного сплетения.

**Эмоция возникает в нашем ментальном теле и формируется на основе того, чему мы научились и во что решили верить в прошлом.** Случается, эмоция возникает спонтанно; иной раз человек даже не осознает ее, столь глубоко и сильно она подавлена и пребывает в таком латентном состоянии до тех пор, пока не исчерпаются силы для ее контроля и подавления. О подавленной эмоции можно догадаться по чувству внутренней пустоты, какой-то нехватки. Обычно эту пустоту человек старается чем-нибудь заполнить — например, едой. Во французском языке есть даже выражение «съесть свои эмоции».

В большинстве случаев эмоции происходят от наших ОЖИДАНИЙ: мы не научились любить безусловно, то есть без ожиданий. Эмоции бывают также нашим чисто внутренним состоянием, когда какие-то ментальные ВЕРОВАНИЯ мешают нам осуществить наши желания. Наше ЭГО хочет контролировать ситуацию и упорно добивается определенного результата, который, между тем, противоречит нашему истинному желанию. Пример: жена хочет выяснить отношения с супругом, но боится его реакции. Она сдерживает себя, она клянется себе поговорить с ним завтра же, а тем временем испытывает все более острые эмоции. Чем сильнее переживаемый ею страх, тем больше злится она на себя, тем горше ее разочарование, она обвиняет себя в слабости, трусости и т. п.

Осознать по-настоящему эмоции, которые мы переживаем внутренне, обычно бывает труднее, чем эмоции в отношениях с другими людьми. Иначе говоря, всякий раз, когда мы переживаем страх, нашей жизнью руководит не любовь, а страх. Другими словами, **всякая ситуация, которую мы не принимаем, заставляет нас переживать эмоции. Для того чтобы возникла эмоция, должны сначала появиться СУЖДЕНИЯ и ОБВИНЕНИЯ — то ли себя, то ли кого-то другого. Это — страх последствий, страх перед критикой или осуждением. В общем, это страх не быть любимым.**

402

#### ЭМОЦИЯ

Теория гласит, что эмоции бывают положительные и отрицательные. В настоящей книге эмоция соответствует какому-то страху за себя, разбухшему инцидентом, который коснулся одной из наших душевных ТРАВМ. Я советую тебе прочитать статью ЧУВСТВО, в которой разъясняется, что принято считать *положительной эмоцией*. Как бы то ни было, имей в виду, что эмоции по-своему полезны: они помогают нам увидеть неизвестные или неосознанные стороны нас самих. Именно поэтому эмоции не следует ни подавлять, ни игнорировать, ни контролировать. Вместо



этого необходимо научиться распознавать их и признавать как часть себя. Они возникают для того, чтобы привлекать наше внимание к страхам и верованиям, обитающим в нас и мешающим нам жить в безусловной ЛЮБВИ, к которой все мы стремимся.

Человек, который «поедает», подавляет или постоянно контролирует свои эмоции, рискует впасть в состояние вечной неудовлетворенности и в того или иного рода зависимости. В конце концов эмоции подрывают его энергетическое тело, потому что нужно очень много энергии, чтобы питать свои страхи. И когда резервы исчерпываются, наступает черед всевозможных физических проблем.

Ниже описаны этапы, которые я рекомендую тебе пройти, чтобы выразить свои эмоции по отношению к другому человеку и тем самым освободиться от них. Если эти этапы будут пережиты всем сердцем, всеми чувствами, ты будешь приятно удивлен, когда заметишь, что даже повторение в твоей жизни знакомой ситуации уже не вызывает прежних мучительных эмоций.

1. Осознай обвинение, которое ты предъявляешь себе или другому человеку; осознай также, *что* ты переживаешь по этому поводу.
2. Войди в контакт с ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, то есть признай, что у тебя всегда есть выбор — реагировать с любовью или со страхом. Чего ты боишься? Осознай далее, что ты сам боишься подобных обвинений. Прими мысль, что есть что-то такое в тебе, что притягивает этот тип людей и ситуаций, чтобы помочь тебе уладить душевную травму, пережитую в юности.
3. Отпусти ситуацию и прими другого, поставив себя на его место и почувствовав его намерения и его страхи. Прими мысль, что другой обвиняет себя и судит тебя, вероятно, точно так же, как и ты его. И страх у него такой же.
4. Теперь ты переходишь к самому важному этапу: примиришься с самим собой. Если ты испытываешь эмоцию по отношению к другому, тебе необходимо простить себя зато, что злился на него. Если твоя эмоция направлена на самого себя, ты должен простить себя за самообвинения. Для этого нужно дать себе право все еще иметь страхи, верования, слабости, ограничения, которые доставляют страдания и отнимают покой.
5. В порядке подготовки к этапу 6 вообрази себя лицом к лицу с другим: представь, что ты ему рассказываешь, как судил, критиковал и обвинял его. Ты уже готов к этому разговору, если самая мысль о нем вызывает у тебя чувство радости и освобождения.

#### ЭМПАТИЯ

403

6. Приди к этому человеку и расскажи все, что ты пережил. Скажи ему, что ты сожалеешь о том, что судил и обвинял его, что был зол на него.
7. Проследи в своем прошлом подобные события, связанные с человеком, представлявшим для тебя некую власть, — отцом, матерью, учителем и т. д. Обычно этот человек оказывается одного пола с тем, кто стал источником твоих нынешних эмоций. Повтори все этапы с тем человеком из прошлого (символом власти).

Если ты чувствуешь, что не в состоянии встретиться с человеком, боясь его психически травмировать, не понравиться ему, или если это просто выше твоего предела, значит, ты этого еще не хочешь. Ты можешь общаться с душой этого человека в невидимом мире и приобретать таким образом психическую практику. Когда почувствуешь, что ты готов, можно будет переходить к этапу 6. Этот шестой этап не обязателен, но очень полезен в том смысле, что ты будешь знать, действительно ли простил себя за свою злость, а может быть, даже за то, что желал этому человеку зла. Предпочтительно повидать его лично, но, если это невозможно, напиши ему. Если этот человек умер или ты не знаешь, где он, ты все же можешь написать ему и затем сжечь письмо — послание перейдет в невидимый мир. Если твои эмоции относятся к тебе самому, проделай этапы 1, 2 и 4, а также этап 7 с родителем твоего пола.

Этот способ выражения эмоций может потребовать времени, ибо ЭГО, всегда основывающееся на том, чему оно научилось, не знает, как реагировать на новый, безусловный способ любви. Поэтому оно сопротивляется, не верит в важность такой любви. Оно всегда предполагает, что виноват тот, другой, и всеми средствами старается помешать твоим поискам примирения. А ты все же помни, что, чем сильнее сопротивляется эго, тем вернее это подтверждает, что затронута твоя глубокая травма, и тем сильнее и мучительнее будут эмоции.

Когда переживаешь эмоции по отношению к кому-то, чувствуешь угрозу для себя, хотя в действительности имеешь дело с человеком, чье поведение отличается от твоего — у него есть свой страх или он не любит свою жизнь. **Эмоция по-настоящему выражается сердцем, когда мы прощаем себя за то, что сердились на кого-то, поскольку не могли понять его страхи,**

**ограничения, боль или его отличную от нашей точку зрения, а главное — мы страдали сами.** Все мы в глубине души ощущаем огромное желание жить в любви, мире и гармонии, поскольку это естественное состояние каждого человеческого существа. Поэтому чем меньше мы переживаем эмоций, которые поглощают массу нашей энергии, тем больше чувствуем радость, счастье и полноту жизни на этой планете.

### **ЭМПАТИЯ**

Умение слушать; интуитивное понимание другого; способность поставить себя на его место, отстранившись от себя, то есть пренебрегая собственными верованиями, предрассудками и эмоциями ради того, чтобы быть в контакте с тем, кто переживает другой, с его проблемами, — оставаясь при этом НАБЛЮДАТЕЛЕМ. Эмпатия близка к СОСТРАДАНИЮ, но в ней меньше «чувств». При сострадании ты ощущаешь в себе чувства другого,

404

### **ЭНЕРГИЯ (подъем)**

но не страдаешь так сильно, как он; при эмпатии ты не столь чувствуешь, как *знаешь* его состояние.

С другой стороны, эмпатия — не то же самое, что *сочувствие*. Сочувствие означает ощущение и переживание боли другого, оно ближе к СЛИЯНИЮ. Испытывающий эмпатию может по-настоящему помочь, поскольку остается объективным. Он знает интуитивно, когда и какие вопросы задать, чтобы помочь человеку стать лицом к лицу с самим собой, со своими трудностями и найти правильные решения.

### **ЭНЕРГИЯ (ПОДЪЕМ)**

Энергичный человек ощущает во всем своем теле мощные потоки энергии. Он знает, что находится в равновесии, сосредоточен, подключен и что его поддерживает Вселенная. Он интенсивно переживает свое настоящее мгновение, чувствует себя в полном расцвете сил, на взлете, потому что не теряет контакта со своим божественным могуществом, жизненной силой, которая пронизывает всю его жизнь. Это состояние является естественным для человеческих существ.

Может случиться, однако, что некоторые люди, не умеющие направлять эту энергию должным образом, оказываются переполнены ею. Так бывает, когда мы получаем волнующее известие, или в момент осуществления особо важного проекта, или когда мы совершили какой-то, по нашим меркам, подвиг.

Обычно, поскольку человек еще не научился как следует управлять такими подъемами энергии, некоторые люди пугаются неожиданного для них избытка собственной энергии. У них может появиться бессознательная потребность поскорее избавиться от этого напряжения, а это провоцирует определенную физическую деятельность — поглощение еды, употребление спиртного и другие формы физической зависимости. Другие более склонны направлять избыток энергии в трудовую или иную деятельность, при этом тоже теряют чувство меры.

Если ты переполнен энергией, сосредоточься на своем ДЫХАНИИ. Делай глубокие вдохи и медленные, длительные выдохи, приказывая своей энергии прийти в равновесие. Если такое состояние повторяется часто, возможно, тебе следует уделить больше времени физической культуре, практиковать какой-нибудь подвижный, активный вид спорта, например теннис. Придет день, когда человечество научится очень хорошо управлять своей энергией и поймет, наконец, свою великую силу, свое могущество на этой планете.

### **ЭНЕРГИЯ (СНИЖЕНИЕ ИЛИ НЕДОСТАТОК)**

Снижение или недостаток энергии всегда объясняется внутренними причинами. Таким способом наше тело и наше СВЕРХСОЗНАНИЕ привлекают наше внимание к тому, что мы действуем, думаем или живем неблагоприятно, пагубно для самих себя, то есть плохо используем свои физические, эмоциональные и ментальные возможности (нашу материальную оболочку): мы либо переступаем свои пределы в этих возможностях, либо не слушаем свои истинные потребности.

### **ЭНЕРГИЯ ТВОРЧЕСКАЯ**

405

**На физическом плане** вполне нормальной человеческой реакцией является снижение энергии после выполнения тяжелой физической работы, особенно если работа оказалась непривычной. Мы можем также почувствовать себя обессиленными после физической работы, которая нам не нравится и которую приходится выполнять по обязанности. Часто испытывают упадок энергии люди, не умеющие отдыхать или нарушающие режим отдыха.

**На эмоциональном плане**, как мы все хорошо знаем, снижение энергии происходит особенно

быстро, когда мы получаем известие, которое трудно принять, или когда мы не в состоянии справиться с ситуацией, или когда мы не являемся самими собой из-за задетой душевной ТРАВМЫ. Если вместо того, чтобы жить в приятии всего происходящего, в любви, удовлетворенности и мире, мы наполняем свою жизнь эмоциями гнева, тревоги, вины, досады и фрустрации, то неминуемо и быстро теряем динамизм, потому что нас покидает энергия.

**На ментальном плане** желание понять интеллектуально все, что мы переживаем и что переживают другие, тоже приводит к сильному энергетическому истощению. Часто это можно заметить на примере людей, которые слишком усердно стараются ПОМОГАТЬ ДРУГИМ, не давая себе времени проверить, хотят ли другие этой помощи, или же оказывая эту помощь с *ожиданиями*. Это относится и к тем людям, которые считают себя ОТВЕТСТВЕННЫМИ за нормальную жизнь других людей и убеждены, что не вправе быть счастливыми, если несчастливы ближние. Кроме того, нас лишают жизненной энергии всевозможные мысленные тревоги, страхи, беспокойства, сомнения.

Для того чтобы вернуть себе силы, возобновить контакт с внутренней божественной энергией и обрести свое истинное могущество, ты должен осознать, что дело не в нехватке энергии. Энергии всегда достаточно, но тем, *как* ты ею пользуешься, ты фактически перекрываешь себе доступ к ней. Это как если бы ты сидел в комнате, закрыв все ставни. Разве в комнате мрак оттого, что исчезло солнце? *НЕТ*, конечно, солнце на месте. Тебе нужно всего лишь открыть ставни, и в комнате станет светло.

Для того чтобы открыть себе доступ к своей естественной энергии, ты должен ПРИНИМАТЬ ситуации такими, какие они есть, а не пытаться все форсировать или КОНТРОЛИРОВАТЬ. Научись любить других и самого себя такими, как есть, не стремясь никого изменить. Дай дорогу положительным и конструктивным силам, которые живут в тебе. Учись с каждым днем все больше любить то, что ты делаешь, находи убедительную мотивацию на уровне *бытия*. Напоминай себе, что мотивация и удовольствие в любимом деле автоматически порождают подъем энергии; учись любить все, что ты решил делать. Прочитай и другие статьи об ЭНЕРГИИ, а также о ТЕЛЕ ФИЗИЧЕСКОМ, ЭМОЦИОНАЛЬНОМ и МЕНТАЛЬНОМ.

## **ЭНЕРГИЯ ТВОРЧЕСКАЯ**

см. БОГ ВНУТРЕННИЙ

**406**

## **ЭНТУЗИАЗМ**

### **ЭНТУЗИАЗМ**

Необычное, божественное вдохновение, особое состояние человека, вознесенного непреодолимой силой и наделенного способностью творить; его чувство выражается экзальтацией и радостным порывом к действию.

Эта внутренняя сила и есть наша божественная энергия. Мы называем ее также Богом Творящим. Слово «энтузиазм» происходит от греческого «*энтеос*», что означает «(пребывающий) в Боге».

Человек, охваченный энтузиазмом, чувствует всеми своими фибрами, что способен преодолеть свои пределы, освободиться от многих ограничений. Он несет в себе веру. Он излучает обаяние, его окружает светлая аура, он сам весь светится. Более того, энергия энтузиазма легко передается: у людей, окружающих такого человека, возникает желание участвовать в его радости, и они тоже становятся энтузиастами.

Энтузиазм — это здоровый, благодатный способ выражения творческого могущества. У человека появляется вкус к более быстрому, энергичному действию, потому что он подключен к своему БОГУ ВНУТРЕННЕМУ, который ведет его правильным путем. Чтобы быть энтузиастом, нужно гордиться собой и своей деятельностью. Если кто-то не испытывает гордости, например, за общество, на которое работает, он не сможет испытывать энтузиазм, отправляясь на такую работу. Если у тебя есть ЦЕЛИ, которые тебе по сердцу и о которых ты постоянно помнишь, это способствует росту твоего энтузиазма, и наоборот. Употребляй свою способность воображения, чтобы представлять и предвкушать будущие положительные результаты твоей деятельности.

Если ты охвачен энтузиазмом, а кому-то хочется этот энтузиазм погасить, обескуражить тебя, ты можешь почувствовать себя виноватым в том, что переживаешь нечто восхитительное в своей жизни, или испугаться реакции окружающих на то, что с тобой происходит. Особенно характерна такая ситуация для людей, которые страдают от НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ и чувствуют себя виноватыми в том, что получают больше, чем их ближние.

Энтузиазм не следует сдерживать даже в присутствии лиц, которые его не разделяют. Излучаемая тобой энергия — это, возможно, как раз то, что нужно, чтобы их осветить и воодушевить. В любом

случае, человек, которому передалась хотя бы частица энтузиазма, всегда в выигрыше. **Когда жизнь человека наполняется энергией и энтузиазмом, в ней проявляется нечто божественное.**

#### ЭРА ВОДОЛЕЯ

Эрой называют период времени, обычно очень длительный, начало которого связано с неким новым летоисчислением. Это эпоха, несущая новый порядок вещей. Известно, что звезды оказывают особое влияние на нашу планету, и каждые 2160 лет это влияние существенно изменяется в зависимости от того, в какую астрологическую эру мы входим. Поскольку в астрологии насчитывается двенадцать созвездий зодиака, требуется около 26 000 лет, чтобы на Земле сменились все влияния, которые нам предстоит пережить.

#### ЭРЛ ВОДОЛЕЯ

407

В настоящее время мы находимся в переходном периоде между окончанием эры *Рыб* и началом новой эры *Водолея*. Длительность переходного периода может составлять от 50 до 100 лет, в зависимости от способности людей к переменам. Действие новой энергии мы ощущаем уже с 1960-х годов, то есть с каждым прошедшим с тех пор годом мы все больше и больше входим в эру Водолея. Подчеркну сразу, что люди, родившиеся под астрологическим знаком Водолея, не испытывают ни особого влияния, ни каких-либо преимуществ от этой энергии; в этом отношении мы все равны.

Мы можем рассматривать эту новую эпоху как новое воплощение, возрождение планеты Земля. Вместе с эрой Водолея начинается новая жизнь на планете. Она возрождается. Она приближается к радикальному преображению.

Эра Водолея называется также эрой **НОВОГО** времени. Это время постройки нового мира, новой вселенной, в которой человеку предстоит сделать огромный скачок в эволюции своего бытия, своей сущности. Это период, в течение которого человек перейдет от инволюции к эволюции, от бессознательности к сознанию, от интеллекта к мудрости, от нормального к естественному. Это период очень быстрой эволюции, великих перемен духовного, социального, морального и технологического порядка, чем и объясняется такое обилие переворотов и перетасовок во всем мире. Это похоже на два ручейка: один течет медленно и спокойно, а другой весь состоит из поворотов и быстрин. Именно этот второй быстрее чистится и вскоре становится более светлым и прозрачным.

Новые энергии принесут много нового во все сферы человеческой жизни. Уже сейчас происходит перестройка, особенно на уровне глобальных систем (правительственных, медицинских, школьных, юридических, банковских, продуктов питания). Перемены уже влияют на всю планету. Изменяется даже климат. Вследствие этого люди переживают особенно заметную материальную и психологическую нестабильность (эмоциональный и ментальный аспекты), но тем удивительнее для них будет укрепление стабильности духовной за счет того, что они становятся самими собой.

Мы оставляем позади эру *Рыб*, которая была эрой устойчивости, материальности, эрой человеческих владений, материальных вещей, эрой преобладания **иметь** и **делать** над **быть**. В самом начале эры *Рыб* пришел великий человек по имени *Иисус*, чтобы помочь людям пережить эру *Рыб*; он принес энергию истинной любви и любви к себе. Эта эпоха представляла собой открытие **ЧАКРЫ** сердца. Его послание до сих пор не понято и применяется не так, как следует. Поэтому до сих пор существуют войны, растет количество болезней, разводов, самоубийств и т. п. Эра Водолея принесет раскрытие горловой чакры, то есть воли, самоутверждения, творчества, созидания собственной жизни, пробуждения «я есмь», которое будет проявлять себя все ярче и сильнее. Чтобы это сбылось, человечество должно жить в **РАЗУМЕ** и **ОТВЕТСТВЕННОСТИ**.

**Переходный период между эрой Рыб и эрой Водолея является временем ОТКРОВЕНИЯ,** которое иногда называют *апокалипсисом*. Этот период отличается небывалым расцветом духа, новыми знаниями. Специальные концентрированные потоки энергии от высоко-

408

#### ЭРА ВОДОЛЕЯ

развитых сознаний будут направлены к Земле, чтобы помочь нам пережить этот ускоренный переход на более высокий уровень сознания. Вот почему вполне естественно, что в этот неуютный период люди будут испытывать чувства ненадежности и нестабильности. Нужно помнить, что этот дискомфорт — явление временное, которое с каждым ушедшим годом будет ослабевать.

Эра Водолея является эрой **ОБЩЕНИЯ** и **ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**. Она складывается из энергии свободы выбора — в способе бытия, мысли, самовыражения, действия. Чтобы

реализовать этот выбор, мы должны отказаться от прежних ЦЕННОСТЕЙ, устаревших схем мышления, обветшалых, вредных традиций, которые стесняют и тормозят наше эволюционное движение и преобразование энергии человека от НОРМАЛЬНОГО состояния к ЕСТЕСТВЕННОМУ, когда он станет самим собой, ОТПУСТИТ ситуации, которые порождают страх и другие состояния, несовместимые с истинной любовью.

Несмотря на множество возмущений, высшие цели в человечестве преобладают. Мы испытываем все больше решимости двигаться к миру, самостоятельности, к приятию себя и других, возможно, через посредничество организаций, задача которых — свобода народов, нравов, личности и т. д. Все идет к свободе бытия. Люди становятся более открытыми и все больше выражают себя. Они все больше стремятся быть настоящими, аутентичными, прозрачными. Даже когда они кажутся чрезмерными индивидуалистами, это объясняется тем, что они хотят высвободить в себе натуральные, естественные качества.

Мы замечаем, что происходит смешение рас — люди учатся переживать иные опыты в иных контекстах. Все это должно делаться с добрыми намерениями — открыться друг другу и принять друг друга в УВАЖЕНИИ к различиям.

**Эра Водолея называется также Золотым Веком.** Предсказывают, что, когда человечество поймет, насколько важно жить в любви и осознании своей задачи на Земле, изобилие войдет во все сферы человеческого бытия (здоровье, любовь, мир, счастье, материальные блага, деньги, гармония). Поток энергии, которую мы принимаем в настоящее время, становится все мощнее. Обладая СВОБОДНОЙ ВОЛЕЙ, мы можем использовать эту энергию для движения вперед или для иных нужд. Каким бы ни был наш выбор, энергия эры Водолея быстро и заметно скажется на результатах.

Если мы будем упорно цепляться за привычную жизнь в страхе, сопротивлении, неприятии всех этих перемен, то управлять переменами будет намного труднее. Если же мы решаем присоединиться к потоку и идти к любви, мы становимся открытым каналом для божественной энергии и для всего, что несет нам благо. И вскоре пожнем то, чего нам так хочется. Это великое изобилие на планете призвано помочь человеку узнать, что лучше жить без оков, избавиться от ПРИВЯЗАННОСТИ и от обладания материальными благами и людьми.

**Эра Водолея определяется еще как эра ДУХОВНОСТИ.** Она побуждает людей искать СЧАСТЬЕ не в видимости, не в физическом или материальном, а в иных измерениях. Мы покидаем доминирующий ментальный мир, чтобы отдать предпочтение миру духовному,

юность

409

миру, в котором СУЩНОСТЬ возвращается на свое законное место. Сущность, бытие будет доминировать.

**Быть** важнее, чем *иметь*.

**Мы** должны осознать, чем мы хотим *быть*, и затем уже спросить себя, что нам нужно *иметь* и *делать*, чтобы *быть тем*, чем мы хотим. Плохого выбора не существует. Не существует *бытия* положительного или отрицательного. Каждый новый опыт приближает нас к нашей цели — к слиянию с нашей внутренней божественностью. Часто возникает необходимость *побыть* чем-то, чтобы установить, что это не то. Это неразумно для нас. Такой процесс помогает нам отправиться на поиски иного.

**Эра Водолея символизирует, наконец, пробуждение СОЗНАНИЯ.** Ее энергия помогает нам открыть наше поле сознания, чтобы обнаружить все то, что скрывается за теми состояниями нашего бытия, которые больше не приносят счастья. Вот почему сегодня так много книг, объединений, всевозможных собраний и конференций, посвященных ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ, пробуждению сознания, улучшению качества нашей жизни.

Таким образом, история эволюции на нашей планете пришла сейчас к тому этапу, когда людям должно быть позволено быть теми, кем они хотят быть, и пусть каждый снова станет ХОЗЯИНОМ собственной жизни и обретет свою изначальную СВОБОДУ. Эра Водолея призвана породить новый, лучший мир — мир любви, мира, братства, свободы, здоровья, красоты, разума и изобилия во всем, потому что мы ПОДКЛЮЧЕНЫ к БОГУ, к источнику божественной энергии в каждом из нас.

**ЭРА РЫБ**

см. ЭРА ВОДОЛЕЯ

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

см. ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

## ЮНОСТЬ

Юность — это период жизни с 13 до 19 лет, в течение которого совершается переход от детства к взрослому состоянию.

Принято считать, что это очень трудный период не только для самих подростков, но и для их окружения. В эти годы подросток ищет себя, свою *идентичность*. Он спрашивает себя, кто он такой в этом мире. Он бессознательно отождествляет себя с родителем своего пола. Он ищет в этом родителе образец, которым можно гордиться и которому стоит подражать. Но если подросток чувствует, что его не понимают, или если ему не нравится родительский образец — тогда он упрямо стремится стать некой противоположностью этого родителя и отмежеваться от своей семьи. Чем острее чувствует он непонимание со стороны родителя одного с ним пола, тем настойчивее ищет поддержки у второго родителя.

410

## ЯЕСМЬ

Часто подросток ощущает ограничения со всех сторон, но не в состоянии их определить. Он не умеет выразить свои потребности, поделиться своими страхами и желаниями. Кроме того, ему хочется постоянно получать доказательства любви от родителя противоположного пола, и от этого становится еще хуже, потому что редко удается получить то, на что так надеешься.

Мы, родители, иногда считаем подростков эгоистами, но обычно это просто их способ проявлять свои потребности и утверждаться. Подростку, с другой стороны, тоже необходимо учиться общаться, заявлять о своей САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ и утверждаться открыто, в противном случае переход из отрочества в статус взрослого не будет гармоничным и возникнет опасность эмоционального голода. Став взрослым, он все так же будет искать свою идентичность, все так же будет добиваться одобрения и любви других людей. Вот почему среди людей так много ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАВИСИМЫХ.

Поскольку юность представляет исключительно важный этап в эмоциональном развитии человеческого существа, ребенок в этот период особенно нуждается в ПРИЗНАНИИ своего достоинства родителем одного с ним пола. То есть подросток должен чувствовать поддержку, поощрение и приятие не только в том, что делает, но во всем своем образе бытия, в своих решениях и выборах.

Родитель, который желает помочь своему подростку гармонично прожить этот период жизни, должен особенно пристально следить за тем, что переживает ребенок, и постепенно вводить его в мир взрослых. Позволить ему свободно выражать себя — и не морализировать; уважать его мнение — но ценить и собственное.

В общем-то все родители делают все, что могут для своих детей, вот только забывают выяснить, так ли уж хотят этого дети. В наше время и подростки, и родители располагают всевозможными средствами помощи для налаживания здоровых и гармоничных отношений в семье. Все меньше остается оправданий невежеству и пренебрежению.

Больше об этом см. в статьях РЕБЕНОК, ДЕТИ и РОДИТЕЛЬ.

## ЯЕСМЬ

Это понятие или, точнее, представление происходит от глагола БЫТЬ и означает осознание нашего *бытия*, или СУЩНОСТИ.

«Я есмь» пребывает в непосредственной связи с самой могучей творческой энергией, какая только существует, — с БОГОМ, или Словом. Своей колоссальной вибрацией эти два слова оказывают огромное влияние на нашу жизнь. В тот момент, когда человек говорит *Я есть*, он приводит в движение свою творческую силу, потому что тем самым утверждает себя как выражение Бога, который есть чистая энергия творения.

Сотни раз, не отдавая себе в этом отчета, мы повторяем эти слова в продолжение дня. «Я счастлив, что я здесь», «Я хорошо себя чувствую», «Я счастливчик» — скрытое в этих фразах «я есть», «я есмь» подчеркивает радость жизни. К сожалению, многие люди повторяют эти слова машинально и в неблагоприятном для себя смысле: «Я глуп», «Я трус»,

яность

411

«Я ничтожество», «Я бедняк», «Я толстяк», «Я бездарь», «Я алкоголик» и т. п. Утверждая такие «я есмь», человек отождествляет себя с отрицательными понятиями и бессознательно усиливает нездоровое состояние бытия. Фактически он использует свою творческую силу для укрепления этого состояния, хотя оно вовсе не соответствует его искреннему и глубокому желанию.

Такова великая творческая мощь СЛОВА. Поэтому намного разумнее и полезнее говорить: «Я

столкнулся с проблемой (такой-то). Сейчас я ПРИНИМАЮ ее как факт, но знаю, что со временем справлюсь с ней». Это помогает осознать ситуацию и стать ее наблюдателем, то есть убедиться, что мы не всегда являемся тем, что утверждаем. Наоборот, мы именно потому переживаем это состояние, что забыли, кто мы на самом деле, забыли о своей великой способности творить свою жизнь по собственному вкусу и желанию. Вот почему нам необходимо сознавать все те «я есмь», которые мы утверждаем, и придерживаться тех «**ЯЕСМЬ**», которые представляют нашу истину, нашу сущность.

## ЯСНОВИДЕНИЕ

Способность ума к ясному суждению; проницательность.

Экстрасенсорное восприятие. Шестое чувство. Способность видеть за пределами того, что считается нормальным, видимым.

Ясновидящие — это чувствительные люди, способные воспринимать происходящее в душе другого человека и помогать ему, причем это может и не затрагивать их собственных эмоций. Они входят в контакт с потребностями живого существа не по личному желанию, а скорее объективно. Ясновидение может проявляться во многих формах. Некоторые люди способны наблюдать за событиями и сущностями в АСТРАЛЬНОМ мире, другие видят ауру, чакры. Отдельные люди видят органы человеческого тела как бы в свете рентгеновских лучей; некоторым видны окружающие человека ЭЛЕМЕНТАЛИ.

Ясновидение нередко путают с *ясночувствием* и *яснослышанием*. Эти три экстрасенситивных дара представляют собой проявления интуиции. В высшей степени эффективным средством их развития является систематическое осознание своей ИНТУИЦИИ. Ясновидение не имеет отношения к спиритизму, так как связано главным образом со способностью ЧУВСТВОВАТЬ и НАБЛЮДАТЬ. Не следует также путать ясновидение с ПРОВИДЕНИЕМ и МЕДИУМИЗМОМ, способными нагонять страх на некоторых людей. В последнем случае лучше избегать подобных контактов. Истинный дар ясновидения, наоборот, приносит людям гармонию и спокойствие.

## ЯСНОСТЬ

см. ВНУТРЕННИЙ МИР

ясность

## ИЗ ЛЮБВИ?

## ИЗ СТРАХА?

## ЛЮБОВЬ, КОТОРАЯ ОСВОБОЖДАЕТ

Любить воистину

...это значит уважать свое **пространство** и пространство другого. ...это значит дать себе и другим право быть людьми, то есть иметь свои особые **потребности, верования, пределы, желания, таланты, страхи** и **слабости**, не судя и не виня никого. ...это значит направлять и вести без **ожиданий**.

...это значит **давать** ради удовольствия давать, без ожиданий. ...это значит **принимать и наблюдать**, даже если не согласен или не понимаешь умом.

## ЛЮБОВЬ, КОТОРАЯ ПОРАБОЩАЕТ

Любить со страхом

...это значит **вторгаться**

**в пространство** других и позволять другим вторгаться в свое пространство.

...это значит стараться контролировать себя и других.

...это значит **критиковать** себя и других.

...это значит принимать решения относительно себя или других,

**не учитывая истинную потребность.**

...это значит давать, **надеясь получить.**

...это значит **считать себя**

**ответственным за счастье других,**

а других — ответственными за твое счастье.

**Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ТАК, КАК ЛЮБЛЮ ДРУГИХ ДРУГИЕ ЛЮБЯТ МЕНЯ ТАК, КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воистину человек может создать себе жизнь, исполненную счастья, радости, мира, любви, гармонии, здоровья и достатка, если восстановит связь со своей внутренней сущностью, нашей подлинной духовной обителью, о чем нам говорят все великие мудрецы, учителя человечества.

Запомни это: у нас, у всех людей, единая миссия — прожить наши опыты в приятии, соответственно нашему плану жизни. Именно поэтому можно утверждать, что то, во что мы **верим**, определяет события в материальном мире, а то, в чем мы имеем истинную **потребность**, определяет нашу дорогу к «**Я ЕСМЬ**» в духовном мире.

Когда все наши опыты, какими бы они ни были, будут пережиты в полном приятии, у нас не будет больше потребности переживать их снова. До тех пор пока мы не усвоим, что смысл нашего бытия на Земле — пережить опыты в полном приятии, какая-то часть нас будет испытывать страх или чувство вины, и мы не будем знать душевного покоя. Все, что мы беремся осуществить, должно совершаться из любви и по сознательному выбору, в соответствии с великими божественными законами.

**Если бы жизнь предоставила тебе возможность начать все с начала, что бы ты теперь сделал по-другому?**

*Человек обречен на свободу,  
Ибо, как только он попадает в этот мир,  
он становится ответственным  
за все, что делает.*

**Жан-Поль Сартр**

**7 ч J v v**

*Литературно-художественное издание*

**Лиз Бурбо, Мишлин Сен-Жак** Большая энциклопедия Сущности

Перевод: *В. Трилис*

Редактор: *И. Старых*

Корректоры: *Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева, Е. Введенская, О. Сивовок*

Оригинал-макет: *Т. Петушкова*

Обложка: *Е. Жарикова*

Подписано в печать 29.11.2004

Формат 70х100/16. Усл. печ. л. 33,70

Тираж 5000 экз. Заказ .4» 6404

Издательство «София», 04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

ООО Издательский дом «София»,

109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9

тел. (095)261-80-19; 105-34-28

Свид-во о регистрации № 1027709023759 от 22.11.02

Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ» в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (095) 261-80-19

в Санкт-Петербурге: (812) 327-72-37

Книга — почтой

в России: тел.: (095) 476-32-52, e-mail: [kniga@sophia.ru](mailto:kniga@sophia.ru)

в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,

e-mail: [postbook@sophia.kiev.ua](mailto:postbook@sophia.kiev.ua), <http://www.sophia.kiev.ua>

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>