

## Луиза Хей – Целительные силы внутри нас



*Луиза Хей*

*Целительные силы внутри нас*

*Серия: Библиотека здоровья Луизы Хей*

*Издательство: Олма-Пресс*

*Мягкая обложка, 238 стр.*

*ISBN 5-87322-812-4*

*Тираж: 250000 экз.*

*Формат: 84x104/32*

*Перевод с английского Н.Литвиновой*

### **От издателя**

Луиза Хей - автор пятнадцати бестселлеров. Она помогла тысячам людей уверовать в свои силы и избавиться от мучительных болезней. Работы Луизы Хей были переведены на двадцать три языка и изданы в тридцати странах мира.

### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В этой книге содержится большое количество информации. Не думайте, что вы должны усвоить ее всю целиком и с первого прочтения. Некоторые идеи вы примете сразу. Постарайтесь воплотить их в жизнь в первую очередь. Если вы не согласны с чем-то, просто не обращайтесь на это внимания.

Если вы извлечете из этой книги хотя бы одну полезную идею и воспользуетесь ею для улучшения качества вашей жизни, значит, я написала ее не напрасно.

Читая книгу, вы обнаружите, что я употребляю множество сходных терминов: Сила, Разум, Беспредельный Разум, Высшая Сила, Бог, Вселенская Сила, Внутренняя Мудрость и тому подобные. Я делаю это, чтобы показать вам: вы можете выбрать любое название для той Силы, которая правит Вселенной и живет внутри вас. Если вам не нравится какое-либо название, замените его другим, которое вам больше подходит. Бывало, читая какую-нибудь книгу, я даже вычеркивала не понравившиеся мне слова и выражения и вписывала те, которые меня больше устраивали. Вы можете поступить так же.

Вы, наверное, обратите внимание на то, что иногда я отклоняюсь от правил правописания.

Например, название болезни СПИД я пишу строчными буквами: спид, для того чтобы уменьшить силу этого слова, понизить его значимость.

Тем самым уменьшается и сила обозначенной им болезни. Эта идея принадлежит преподобному Стефану Питерсу. У себя в Хей Хаус мы с энтузиазмом приняли ее и предлагаем читателям присоединиться к нам.

Эта книга написана как продолжение и развитие книги "Вы можете исцелить себя". С момента ее выхода в свет прошло немало времени, и мне открылось множество новых идей. Я хочу поделиться ими со всеми, кто писал мне все эти годы, желая больше узнать о проблемах, рассмотренных в той книге. Я чувствую: самое главное - сознавать, что та Сила, которую мы вечно ищем вне нас, находится и внутри нас. И мы всегда можем обратиться к ней для своего блага.

Пусть эта книга откроет вам вашу истинную силу.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Я не целительница. Я никого не исцеляю.

В моем представлении я - опора на пути человека к открытию самого себя. Обучая людей любить себя, я создаю мир, в котором они могут открыть, как потрясающе они прекрасны. Вот и все. Я просто поддерживаю людей. Я помогаю им взять на себя ответственность за свою жизнь, обнаружить в себе силу и внутреннюю мудрость.

Я помогаю им преодолеть преграды и барьеры, чтобы они смогли полюбить себя независимо от жизненных обстоятельств. Это не означает, что у них не остается никаких проблем, но отношение к ним разительно меняется.

За многие годы я провела множество индивидуальных консультаций для своих клиентов, сотни семинаров и программ интенсивного обучения по всей стране и за ее пределами, и я сделала открытие: есть только одно средство решения любой проблемы - любовь к себе. Поразительно, насколько улучшается жизнь людей, когда они начинают с каждым днем все больше любить себя. Они лучше чувствуют себя. Получают желанную работу. У них появляется столько денег, сколько им нужно. Их взаимоотношения с другими людьми либо улучшаются, либо они разрывают плохие отношения и завязывают новые. Это такое простое правило - любить себя. Меня не раз критиковали за упрощенчество, но я открыла для себя, что обычно в основе всего лежат простые вещи.

Один человек сказал мне недавно: "Вы сделали мне самый прекрасный подарок - вы подарили мне меня самого". Многие из нас прячутся от самих себя и даже не знают, кто они такие. Мы не понимаем своих чувств и желаний. А жизнь - это путешествие, в котором мы открываем себя. Для меня просвещение означает погружение в себя и осознание того, каковы мы на самом деле и что мы можем меняться к лучшему, любя себя и заботясь о себе. Любовь к себе не означает себялюбия.

Она очищает нас, и мы обретаем способность любить себя настолько, чтобы любить других.

Когда мы переходим на индивидуальный уровень из пространства, наполненного великой любовью и радостью, мы действительно можем помочь всей нашей планете.

Силу, создавшую эту удивительную Вселенную, часто называют любовью. Бог есть любовь.

Нередко мы слышим утверждение "Любовь движет миром". Все это верно. Любовь - связующее звено, обеспечивающее единство Вселенной.

Для меня любовь - это чувство глубокой признательности. Когда я говорю о любви к себе, я умею в виду глубокую признательность за то, какие мы есть. Мы принимаем все в себе: наши маленькие странности, колебания, все то, что не вполне нам удастся, вместе со всеми нашими прекрасными качествами. Мы с любовью принимаем все это в комплексе. И без всяких условий.

К несчастью, многие из нас не могут полюбить себя без соблюдения определенных условий: потери лишнего веса, получения работы, прибавки к зарплате, завоевания поклонника или чего-нибудь еще. Мы часто ставим любви условия. Но мы можем измениться. Мы можем полюбить себя, не откладывая, такими, какие мы есть!

На всей нашей планете также недостает любви.

Я считаю, что планета больна СПИДОМ, от которого ежедневно умирает все больше людей. Этот вызов физическому существованию человечества помог нам преодолеть барьеры, перешагнуть через наши нормы морали, различия в религиозных и политических убеждениях и открыть друг другу наши сердца. Чем больше людей смогут сделать это, тем быстрее мы отыщем ответы на вызовы человечеству.

Мы находимся сейчас в эпицентре громадных перемен на глобальном и индивидуальном уровнях. Я верю, что все мы, живущие в это время, сознательно оказались здесь, чтобы стать частью этих перемен, направлять их, преобразуя мир и утверждая вместо прежнего образа жизни новый, наполненный миром и любовью. В Эпоху Рыб мы искали спасителя вовне, взывая: "Спаси меня! Спаси меня! Пожалуйста, позаботься обо мне". Теперь, переходя в Эпоху Водолея, мы учимся искать спасителя внутри себя. Сила, которую мы искали, - в нас самих. И мы в ответе за свою жизнь.

Если вы не хотите полюбить себя сегодня, вы не сделаете этого и завтра, поскольку все, что мешает вам сегодня, сохранится и завтра. Возможно, и через 20 лет у вас будут те же причины не любить себя, и вы будете цепляться за них до конца жизни. Именно сегодня - тот день, когда вы можете полюбить себя во всей целостности и без всяких условий!

Я хочу помочь создать такой мир, в котором можно любить друг друга без опаски, в котором можно выразить себя, где окружающие принимают нас и любят нас, не осуждая, не критикуя, свободные от предрассудков. Любовь начинается у домашнего очага. В Библии сказано: "Возлюби ближнего своего как самого себя". В действительности же мы не можем полюбить кого-то вне нас, если любовь не зародилась внутри нас. Любовь к самим себе - самый ценный подарок, который мы можем себе сделать, ибо если мы любим себя такими, какие мы есть, мы не причиним боли ни себе, ни другим. Когда в нас воцарится мир, не станет ни войн, ни преступных группировок, ни террористов, ни бездомных. Не будет болезней, СПИДА, рака, нищеты, голода. Вот мой рецепт мира во всем мире: пусть мир воцарится в нас. Мир, взаимопонимание, сочувствие, способность прощать и самое главное - любовь. Внутри нас есть сила, способная осуществить эти изменения.

Мы можем выбрать любовь так же, как мы выбираем гнев, ненависть или печаль. Мы можем выбрать любовь. Выбор всегда за нами. Так давайте же прямо сейчас, не откладывая, выберем любовь. Она - самая могущественная исцеляющая сила.

Эта книга частично отражает содержание моих лекций, прочитанных за последние пять лет.

Она - еще одна опора на вашем пути к открытию самих себя, возможность узнать о себе немного больше и осознать потенциал, данный вам от рождения. Вам предоставляется возможность сильнее полюбить себя и стать частью удивительного мира любви. Любовь зарождается в наших сердцах, она начинается с нас. И пусть ваша любовь поможет исцелению нашей планеты.

## **ОБРЕТАЯ СОЗНАНИЕ**

Когда мы расширяем сферу своих мыслей и убеждений, любовь свободно изливается из нас. Когда мы сужаем ее, то отрезаем себя от мира.

### **Глава 1**

#### **СИЛА ВНУТРИ НАС**

Кто вы? Зачем вы здесь? Во что верите в жизни? Тысячелетиями поиск ответов на эти вопросы означал погружение в себя. Но что это значит?

Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни. Для того, чтобы достичь этого, нужно прежде всего поверить, что такое возможно. Затем необходимо по-настоящему захотеть избавиться от привычных моделей поведения, создающих те условия, в которых, как мы утверждаем, мы не желаем жить. Достигается это погружением в себя и обращением к Внутренней Силе, знающей, что нам нужно. Если мы полны решимости перевернуть свою жизнь, обратившись к великой Силе внутри нас, любящей и поддерживающей нас, значит, мы сможем сделать свою жизнь благополучной, наполненной любовью и жизненными успехами.

Я верю в то, что разум отдельного человека всегда связан с Единым Беспредельным Разумом, а значит, все знания и вся мудрость человечества доступны каждому из нас в любое время. Мы связаны с этим Беспредельным Разумом, с этой Вселенской Силой, создавшей нас, посредством внутренней искры света, нашего Высшего Я, или Силы внутри нас. Вселенская Сила любит все свои создания. Это Сила добра, она направляет все в нашей жизни. Ей неведомы ложь, ненависть, кара. Она - олицетворение любви, свободы, понимания и сочувствия. Важно обратить наши жизни к нашему Высшему Я, ибо через него мы приобщаемся к добру.

Мы должны понять, что выбор, каким образом использовать эту силу, - за нами. Если мы выбираем жизнь, обращенную в прошлое, воспроизводя все неблагоприятные ситуации и условия, имевшие место раньше, значит, мы остаемся на месте. Если же мы принимаем осознанное решение не становиться жертвами прошлого, а сотворить для себя новую жизнь, то нас поддерживает эта внутренняя Сила и начинаются новые счастливые времена. Я не верю в существование двух сил. Думаю, есть только Единый Беспредельный Дух. Слишком просто сказать: "В этом виноват дьявол" или "они". В действительности существуем только мы, и либо мы правильно используем силу внутри нас, либо не умеем пользоваться ею. Разве дьявол живет в наших сердцах?

Осуждаем ли мы других за то, что они не такие, как мы? Каков наш выбор?

#### **Ответственность, против вины**

И еще я верю, что мы воздействуем на любые обстоятельства своей жизни, хорошие и плохие, своим образом мыслей и чувств. Наши мысли определяют наши чувства, и мы начинаем жить согласно этим чувствам и убеждениям. Но это не означает, что следует винить себя за все плохое в жизни. Существует разница между чувством ответственности за что-то и обвинением себя или других.

Говоря об ответственности, я подразумеваю обладание силой. Вина лишает нас силы. Ответственность дает силы изменить свою жизнь. Если мы играем роль жертвы, значит, наша внутренняя сила изменила нам. Если же мы решаем принять на себя ответственность, то уже не теряем времени на обвинения кого-либо или чего-либо вне нас.

Некоторые люди чувствуют вину за болезнь, бедность, другие проблемы и трудности. Их выбор - заменить ответственность виной (некоторые журналисты называют это Комплексом

Вины Нового Времени). Такие люди ощущают вину, потому что думают, будто сделали что-то не так.

Обычно они во всем находят повод для чувства вины. Я говорю не об этом комплексе.

Если мы способны использовать наши проблемы и болезни как повод для раздумий о том, как изменить свою жизнь, значит, мы обладаем силой. Немало людей, переживших тяжелую болезнь, утверждают, что это самое замечательное, что они испытали в жизни, потому что болезнь дала им шанс совсем по-иному взглянуть на свою жизнь. С другой стороны, многие то и дело повторяют: "Горе мне, я жертва обстоятельств! Вылечите меня, пожалуйста, доктор". Уверена, этим людям очень трудно дается выздоровление и решение любых проблем.

Ответственность - это наша способность реагировать на ситуацию. У нас всегда есть выбор.

Это не означает, что мы не признаем, кто мы такие и чего достигли в жизни. Это означает всего лишь нашу способность признать, что свое нынешнее положение во многом определили мы сами.

Приняв на себя ответственность, мы обретаем силу и способность меняться. Мы можем задать вопрос: "Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?" Необходимо понимать, что в нас все время живет индивидуальная сила. Все зависит от того, как мы ею пользуемся.

\*\*\*

Многие из нас осознают сейчас, что выросли в неблагополучных семьях. Мы несем груз негативных чувств по поводу себя и своего места в жизни. Мое собственное детство прошло под знаком насилия, в том числе и сексуального.

Я изголодалась по любви и привязанности. У меня не было чувства собственного достоинства.

И после того, как я ушла из дома в 15 лет, я продолжала испытывать жестокое обращение в различных проявлениях. Тогда я не понимала, что образ мыслей и чувств, усвоенный мной в раннем детстве, провоцировал жестокость по отношению ко мне.

Дети часто подстраиваются под ментальную атмосферу окружающих их взрослых. Так и я, рано узнав страх и насилие, взрослея, продолжала воссоздавать их вокруг себя. Я совсем не понимала, что во мне есть сила, способная изменить ситуацию. Я была безжалостна к себе и считала, что я, должно быть, очень плохая, раз меня никто не любит.

Все происшедшее в вашей жизни до сих пор было обусловлено вашими мыслями и убеждениями. Давайте оглянемся на свою жизнь без стыда.

Взгляните на свое прошлое как на частицу богатства и полноты жизни. Без этого богатства и полноты вы не были бы сегодня тем, кто вы есть.

Бессмысленно казнить себя за то, что не добились большего. Вы делали все возможное в рамках своих представлений о жизни. Расстаньтесь с прошлым с любовью и будьте благодарны ему: оно подвело вас к новому взгляду на жизнь.

Прошлое существует только в наших мыслях и выглядит оно так, как мы интерпретируем его. Но живем мы сегодня. И чувствуем - сегодня. И действуем - сегодня. То, что мы делаем сегодня, закладывает основы завтрашнего бытия.

Значит, решение нужно принимать сегодня. Ничего нельзя сделать завтра и ничего - вчера.

Можно сделать что-то только сегодня. Важно, какие мысли, убеждения и слова мы выбираем прямо сейчас.

Как только мы начинаем сознательно отвечать за свои мысли и слова, мы обретаем инструменты, которыми можно пользоваться. Знаю, это звучит слишком просто, но запомните: "Суть силы всегда в настоящем моменте".

\*\*\*

Важно понять, что ваш разум вас не контролирует. Вы контролируете его. Высшее Я отвечает за это. Вы можете избавиться от прежних мыслей.

Когда они попытаются вернуться, как бы говоря:

"Так трудно измениться!", отдайте мысленную команду, скажите своему сознанию: "Сейчас я выбираю веру в то, что мне становится легко измениться". Возможно, вы проведете не одну такую "беседу" со своим сознанием, пока оно не признает, что вы - главный и выбор действительно сделан.

Представьте, будто ваши мысли похожи на каши воды. Одна мысль или одна капля почти ничего не значат. Но когда капли падают вновь и вновь, вы сначала замечаете мокрое пятно на ковре, затем образуется маленькая лужица, затем - пруд. Так и из мыслей может получиться озеро и, наконец, океан. Какой же океан вы сотворите? Загрязненный токсичными веществами, в котором нельзя плавать, или кристально чистый, голубой, приглашающий насладиться освежающим купанием?

Люди часто говорят мне: "Я не могу не думать об этом". Я всегда отвечаю: "Нет, можете".

Вспомните, как часто вы отвергали позитивную мысль. Вам просто нужно сказать своему разуму, что именно вы собираетесь сделать. Вам необходимо заставить свой рассудок отказаться от Нет активных мыслей. Это не означает, что если вы решили что-то изменить, вам нужно сражаться со своими мыслями. Когда появятся негативные мысли, просто скажите: "Спасибо, вы выполнили свою миссию". Таким образом, вы не отвергаете того, что есть, и в то же время не уступаете свою силу негативным мыслям. Скажите себе, что не намерены больше "покупаться" на негативное.

Вы хотите создать другой образ мыслей. И снова вам не нужно бороться со своими мыслями. Признайте их и перешагните через них. Не потоните в море своего негативизма, когда можно свободно плавать в океане жизни.

\*\*\*

Ваше предназначение - стать прекрасным воплощением жизни, исполненным любви. Жизнь хочет, чтобы вы открылись навстречу ей и чувствовали себя достойными добра, которое она предлагает вам. К вашим услугам - весь ум и вся мудрость Вселенной. Жизнь всегда готова поддержать вас. Доверьтесь силе внутри вас, она всегда с вами.

Если вы испытываете страх, полезно прислушаться к своему дыханию, к тому, как воздух наполняет ваши легкие и выходит из них. Воздух - ценнейшая субстанция жизни, дан вам свободно, без всяких условий. Его достанет на всю вашу жизнь. Вы принимаете это драгоценное вещество как само собой разумеющееся и при этом еще сомневаетесь, что жизнь может дать вам все необходимое. Сейчас настало время открыть в себе внутреннюю силу, узнать, на что вы способны.

Погрузитесь в себя, откройте себя.

\*\*\*

Сколько людей, столько и мнений. Вы имеете право на свое, я - на свое. Что бы ни происходило в мире, вы можете трудиться только над тем, что нужно вам, что отвечает вашим убеждениям. Вам необходимо научиться слышать свой внутренний голос, потому что он - частичка мудрости, знающей ответы на все ваши вопросы.

Не так-то просто прислушаться к себе, когда члены семьи и друзья дают вам советы. И все же все ответы на вопросы, которые вы собираетесь задать себе, уже есть внутри вас.

Каждый раз, произнося фразу "Я не знаю", вы захлопываете дверь перед собственной мудростью, живущей внутри вас. Сигналы, которые посылает вам ваше Высшее Я, всегда позитивны и направлены на то, чтобы поддержать вас. Если вы начинаете получать негативные сигналы, значит, они идут с уровня человеческого разума, "эго", возможно, от вашего воображения, хотя и позитивные сигналы часто приходят к нам через воображение и сны.

Поддержите себя, выбирая то, что вам нужно.

Если у вас есть сомнения, спросите себя: "Заложена ли в этом решении любовь ко мне? Хорошо ли оно для меня сейчас?" Спустя день, неделю или месяц вы можете принять другое решение. Но каждый раз задавайте себе этот вопрос.

\*\*\*

Научившись любить себя и доверять Высшей Силе в нас, мы начинаем делать общее дело с Беспредельным Духом мира, наполненным любовью. Любовь к себе превращает нас из жертв в победителей. Любовь к себе дает удивительный жизненный опыт. Замечали ли вы, что люди благополучные, довольные собой наделены неотразимой привлекательностью? Обычно они обладают прекрасными качествами. Они счастливы и довольны своей жизнью. Все приходит к ним легко, без усилий.

Много лет назад я открыла, что я - частица Бога и его Божественной Силы. Это означает, что во мне живет мудрость и способность к пониманию Духа, и во всех делах меня направляет божественная сила, как и всех людей на нашей планете.

Подобно звездам и планетам, движущимся по своим идеальным орбитам, я живу в рамках своего божественного порядка. Я не могу охватить всего своим ограниченным человеческим разумом. И все же я знаю, что на космическом уровне я нахожусь в нужном месте, в нужное время и делаю то, что мне предопределено. И это ощущение - опора для меня в новых открытиях и новых возможностях.

Кто вы? Что вы пришли узнать? Чему научить? У каждого из нас - своя цель. Мы - нечто большее, чем совокупность характера, проблем, страхов и болезней. Мы гораздо больше того, что заключено в наших телах. Каждый из нас связан с любым другим человеком на планете и со всей жизнью в ее целостности. Каждый из нас - это душа, свет, энергия, трепет и любовь. И в каждом из нас есть сила, чтобы прожить жизнь осмысленно, с высокой целью.

## Глава 2

### СЛЕДУЯ ВНУТРЕННЕМУ ГОЛОСУ

*Мысли, которые мы выбираем, подобны краскам, которыми мы пишем на холсте своей жизни.*

Я хорошо помню, когда впервые услышала о том, что могу изменить свою жизнь, если захочу думать по-новому. Эта идея перевернула мою жизнь. Я жила в Нью-Йорке и открыла для себя Церковь Религиозной Науки. (Часто путают Церковь Религиозной Науки, или Учения о Разуме, основанную Эрнестом Холмсом, с Церковью Христианской Науки, основанной Мэри Бэйкер Эдди. Обе они используют новые идеи, но философские основы у них разные.) Учение о Разуме распространяется его служителями и последователями, проповедующими идеи Церкви Религиозной Науки (в дальнейшем - Церкви). Именно они первыми объяснили мне, что мои мысли определяют мое будущее.

И хотя я не поняла, что они имеют в виду, эта мысль задела во мне то, что я называю внутренним колокольчиком, интуицию, или внутренний голос. За прошедшие годы я научилась прислушиваться к нему, и когда он звенит "Да", я знаю, что мой выбор - правильный для меня, даже если другим он кажется безумным.

Итак, эти идеи затронули какие-то струны в моей душе. Что-то во мне отозвалось: "Да, они правы". И я встала на полный приключений путь открытия способов изменения образа мыслей.

Приняв саму идею, сказав ей "да", я стала искать средства ее воплощения. Я прочла множество книг. Мой дом стал похож на дома многих из вас, наполнившись грудями книг о духовной жизни и о том, как помочь себе. Много лет я посещала занятия, познавая на них все,

что связано с этими темами. Я буквально погрузилась в философию нового учения. Впервые в жизни я по-настоящему училась. До этого я ни во что не верила. Моя мать когда-то была католичкой, но отошла от религии, отчим был атеистом. Я имела самые смутные представления о христианстве: христиане носили власяницы, их бросали на съедение львам. Ни то, ни другое меня не привлекало.

Я полностью углубилась в Учение о Разуме: это был путь, открывшийся мне в то время и оказавшийся полным чудес. Сначала было довольно легко. Я усвоила несколько понятий, начала думать и говорить немного иначе, чем прежде. В те времена я постоянно на что-то жаловалась и жалела себя. Я просто обожала "сидеть в луже". Я не понимала, что постоянно воспроизвожу ситуации, в которых приходится жалеть себя. Да я и не могла вести себя иначе в те дни. Но постепенно я обнаружила, что уже не так часто жалею.

\*\*\*

Я начала прислушиваться к тому, что говорю.

Осознав, насколько я самокритична, попыталась покончить с этим. Начала проговаривать аффирмации, не понимая толком их смысла. Разумеется, я начала с самых легких, и какие-то небольшие изменения стали происходить. Я проезжала на загоравшийся мне навстречу зеленый свет, всегда находила место для парковки и была необыкновенно довольна собой. О, как я была горда! Решив, что все уже знаю, я быстро стала самоуверенной, высокомерной и догматичной. Думала, у меня на все есть ответы. Теперь я понимаю, что это помогало чувствовать себя увереннее в новой для меня сфере.

Когда мы начинаем отходить от прежних устоявшихся убеждений, в особенности если были у них в плену, это может сильно пугать. Меня это страшило так, что я "ухватила за соломинку", чтобы почувствовать себя в безопасности. Для меня это было началом долгого пути, по которому я иду до сих пор.

Как для большинства из нас, путь для меня не был неизменно легким и гладким. Проговаривание аффирмаций не всегда помогало. Не понимая причины, я спрашивала себя: "Что же я делаю не так?" и тут же обвиняла себя. Возможно, мои неудачи подтверждают мою никчемность? Это был мой излюбленный вопрос.

В тот период мой учитель, Эрик Пейс, наблюдая за мной, часто упоминал идею обиды. Я совершенно не понимала, о чем он говорит. Обида?

Да нет у меня никаких обид! Я встала на путь истины, я достигла духовного совершенства. Как же мало знала я о себе тогда!

\*\*\*

Я старалась изо всех сил. Я изучала метафизику и спиритуализм и узнала о себе все, что могла.

Я осознала свои возможности и иногда применяла их на практике. Часто мы многое слышим и понимаем, но не всегда можем воплотить в жизнь. Время несло стремительно. Я занималась Учением о Разуме уже около трех лет и стала проповедовать его от имени Церкви. Я начала преподавать философию, но никак не могла понять, почему мои ученики так плохо усваивают Учение, почему они так увязли в своих проблемах. Я даю им столько полезных советов! Почему они не пользуются ими, чтобы улучшить свою жизнь? До моего сознания не доходило, что я говорю правильные слова, но не строю на них свою собственную жизнь. Я походила на родителей, которые объясняют ребенку, как нужно вести себя, а сами поступают по-другому.

И вдруг совершенно неожиданно врачи обнаружили у меня рак матки. Первой моей реакцией был панический страх. Потом я засомневалась в ценности всего, что изучала. Это была нормальная, естественная реакция. Я думала про себя:

"Если бы я была внутренне чиста и сосредоточенна, мне не пришлось бы сотворить в себе



болезнь". Оглядываясь назад, я думаю, что к моменту объявления диагноза я чувствовала себя достаточно уверенно для того, чтобы позволить болезни проявиться. Только тогда я смогла бороться с ней, а не загонять внутрь, ничего не зная до самой смерти.

К тому времени я знала уже достаточно, чтобы больше не прятаться от себя. Я понимала, что рак - это болезнь, вызванная обидой, которую долго прячут внутри, пока она не начнет разъедать тело. Когда мы подавляем свои эмоции, не давая им проявиться, им не остается ничего другого, как наброситься на какой-либо внутренний орган.

Я ясно осознала, что таившаяся во мне обида (о которой не раз упоминал мой учитель) была вызвана физическим, эмоциональным и сексуальным насилием, пережитым в детстве. Конечно, обида жила во мне. Я испытывала горечь при мысли о прошлом и не прощала ничего в нем.

Я ничего не сделала, чтобы посмотреть на прошлое иначе, избавиться от его горечи и расстаться с ним. Все, что я смогла сделать, чтобы забыть случившееся со мной в детстве, - это уйти из дома. Я думала, что оставила прошлое позади, тогда как в действительности просто похоронила его глубоко в себе.

Вступив на путь метафизики, я как бы укрыла свои чувства покровом духовности и спрятала внутри немало дурного. Я воздвигла стену, не позволявшую мне слышать собственные чувства.

Я не знала, кто я и где я. Настоящая внутренняя работа самопознания началась после объявления диагноза. Слава Богу, я знала, как ее выполнить, знала, что необходимо погрузиться в себя, если я собираюсь добиться необратимых изменений.

Да, доктор мог прооперировать меня и избавить от болезни на тот момент, но, не изменив своих мыслей и слов, в которые я их облекала, я, скорее всего, заболела бы снова.

Меня всегда интересует, в каких частях нашего тела зарождается раковая опухоль, в какой половине тела, правой или левой. Правая сторона олицетворяет мужское начало, "отдающее вовне". Левая сторона - женская, "принимающая" часть. Почти всегда мои болезни локализовались в правой части тела, где я хранила смертельную обиду на отца.

\*\*\*

Меня больше не устраивали зеленые огни светофоров и наличие мест для парковки. Я знала, что должна идти глубже, гораздо глубже. Я поняла: моя жизнь не улучшается так, как мне хотелось бы, потому что я не избавилась от страшных воспоминаний детства и не живу так, как учу жить других. Мне необходимо было понять ребенка внутри себя и помочь ему, потому что этому ребенку до сих пор было нестерпимо больно.

Я немедленно стала выполнять серьезную программу самоисцеления. Полностью сосредоточившись на себе, я не занималась практически ничем другим. Я думала только о выздоровлении. Некоторые методы могли показаться странными, но я все равно ими пользовалась.

Ведь на карту была поставлена моя жизнь.

В течение полугода я трудилась над своим исцелением почти 24 часа в сутки. Я стала изучать всю доступную мне литературу по альтернативным методам лечения рака, потому что непоколебимо верила, что излечение возможно.

Стала выполнять очистительные процедуры с использованием нутрицевтиков, чтобы очистить организм от накопившихся шлаков. Месяцами питалась брюссельской капустой и шпинатом. Наверное, я ела еще что-то, но эти овощи запомнились больше всего.

Вместе со своим наставником Эриком Пэйсом, владевшим практическими методами Учения о Разуме, я работала над очищением своего образа мыслей, чтобы устранить причины возникновения рака. Я произносила аффирмации, визуализировала их, трудилась над совершенствованием своего духовного разума. Ежедневно я упражнялась перед зеркалом. Самым трудным было произнести: "Я люблю тебя, я по-настоящему люблю тебя, Луиза". Мне пришлось немало повздыхать и поплакать, прежде чем это начало получаться. Когда же это

случилось, я словно сделала гигантский скачок. Я обратилась к хорошему психотерапевту, умеющему помочь людям выразить свой гнев и избавиться от него. Мне страшно понравилось колотить подушки и орать на них. Это казалось прекрасным еще и потому, что в моей жизни всегда существовал запрет на подобные проявления.

Я точно не знаю, какой из этих методов сработал, возможно, каждый внес свой вклад. Самым важным было то, что я проявила упорство и была последовательна во всем, что делала. По утрам я выполняла упражнения. Перед сном я благодарила себя за то, что сделала за день.

Я произносила такую аффирмацию: "Мое тело исцеляется во время сна. Утром я проснусь отдохнувшей, бодрой и буду прекрасно себя чувствовать". Просыпаясь по утрам, я благодарила себя и свое тело за целительную работу, проделанную ночью. Я провозглашала, что полна желания духовно развиваться каждый день, чтобы меняться и не считать себя больше плохим человеком.

И еще я работала над своей способностью понимать и прощать. Чтобы прийти к этому, нужно было прежде всего узнать все о детстве моих родителей. Узнав, как с ними обращались в детстве, я начала понимать, что вряд ли они могли растить своих детей иначе, чем растили их самих. С моим отчимом дома обращались жестоко, и он перенес это обращение на своих детей.

Мою мать воспитывали в сознании, что мужчина всегда прав и в его действия нельзя вмешиваться.

Их не учили ничему другому. Таков был их образ жизни. Постепенно я лучше стала понимать их и начала прощать.

Чем дальше я продвигалась в понимании и прощении родителей, тем больше готова была простить и себя. Прощение самих себя - необычайно важно. Многие из нас продолжают наносить такой же вред ребенку внутри себя, какой их родители наносили им в детстве. Мы упорно угнетаем этого ребенка, и это очень печально.

Когда в детстве другие люди плохо обращались с нами, это не зависело от нас, но когда мы, повзрослев, поступаем так же с ребенком внутри нас, это ужасно.

Простив себя, я начала доверять себе. Я поняла, что, не доверяя жизни или другим людям, мы на самом деле не доверяем себе. Мы не верим в способность нашего Высшего Я позаботиться о нас в любой ситуации и говорим: "Я никогда больше не полюблю, потому что не хочу страдать" или "Я никогда больше не допущу такого".

На самом деле это означает: "Я не могу поверить, что мое Высшее Я позаботится обо мне, поэтому буду держаться от всех подальше".

В конце концов я стала верить в свою способность позаботиться о себе и обнаружила, что мне становится легче любить себя. Исцелялось мое тело, исцелялась и душа.

Вот таким странным образом произошел мой духовный рост.

В результате положительных перемен я неожиданно стала моложе выглядеть. Клиенты, которые выбирали меня, почти всегда действительно хотели работать над собой. И они стремительно прогрессировали, казалось, без всяких усилий с моей стороны. Они чувствовали, насколько я сама воплощаю в жизнь идеи, которые преподаю им, и легко усваивали их. И конечно, они получали положительные результаты, качественно улучшая свою жизнь. Начиная жить в мире с самими собой на духовном уровне, мы делаем свою жизнь гораздо лучше.

\*\*\*

Итак, чему же научил меня этот опыт? Я поняла, что обладаю силой, способной изменить мою жизнь, если я захочу изменить свой образ мыслей и избавиться от тех моделей, которые тянут меня в прошлое. Мой опыт дал мне внутреннее знание: если мы действительно хотим что-то сделать, то можем решительно изменить свой разум, свое тело и свою жизнь.

*Независимо от того, каково ваше положение в жизни, каков ваш вклад в эту жизнь и какие в ней происходят события, вы всегда делаете все от вас зависящее в рамках своего понимания жизни, осознания себя в ней и собственных знаний.*

Когда вы будете больше знать, вы будете жить по-другому, как это сделала я. Не кляните себя за то, что не достигли большего в жизни.

Не обвиняйте себя в том, что двигались медленно и без усердия. Скажите себе: "Я делаю все возможное. И хотя мое нынешнее положение незавидно, я найду выход и сделаю это наилучшим способом". Если вы то и дело говорите себе о своей глупости и никчемности, вы таким и останетесь. Если вы хотите измениться, вам понадобится собственная поддержка и любовь к себе.

\*\*\*

Методы, которыми я пользуюсь, изобретены не мной. Большинство из них я взяла из Учения о Разуме, основы которого преподаю. Но они стары, как мир. Знакомясь с любым из древних духовных учений, вы находите там те же постулаты. Я получила подготовку, чтобы стать служителем Церкви Религиозной Науки, но прихода у меня нет. Я - сама по себе. Я излагаю учение простым языком, чтобы оно дошло до многих людей. Освоение учения - прекрасный способ упорядочить свои знания и представления и понять смысл жизни и то, как можно пользоваться разумом, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь. Когда 20 лет назад я встала на этот путь, я и представить себе не могла, скольким людям смогу дать надежду и помощь.

### Глава 3

## СИЛА СКАЗАННОГО СЛОВА

*Каждый день повторяйте для себя, чего вы хотите в жизни. Говорите так, будто все это у вас уже есть!*

### Закон разума

Существует закон всемирного тяготения и много других законов природы, таких как законы физики и электричества, большинство которых мне непонятно. Существуют также законы духовной сферы, такие как причинно-следственный закон: к вам возвращается то, что вы отдаете. Существует и закон разума. Я так же не понимаю, как он действует, как не понимаю природы электричества. Знаю только, что когда щелкаю выключателем, загорается свет.

Я верю: когда у нас возникает мысль или когда мы произносим слово или предложение, они каким-то образом отделяются от нас, переходя в сферу действия закона разума, и возвращаются к нам в форме опыта.

Сейчас мы начинаем изучать взаимозависимости между духовным и физическим миром. Мы начинаем понимать, как работает разум и какова созидательная сила наших мыслей. Мысли проносятся в мозгу очень быстро, и сначала трудно выразить их. А наш речевой аппарат, напротив, работает гораздо медленнее. И если мы сможем начать "редактировать" свою речь, прислушиваясь к тому, что собираемся сказать, и не позволяя себе произносить ничего негативного, тогда мы овладеем искусством управления своими мыслями.

Произносимые нами слова обладают громадной силой, хотя многие из нас не понимают всей их важности. Давайте договоримся: слова - основа всего, что мы регулярно воспроизводим в своей жизни. Мы постоянно что-то говорим, но делаем это небрежно, редко задумываясь о содержании и форме наших высказываний. Мы не обращаем внимания на то, какие слова выбираем.

И оказывается, большинство из нас использует отрицательные формы.

В детстве нас учили грамматике. Учили подбирать слова по правилам. Но я всегда осознавала изменчивость грамматических правил: то, что запрещалось раньше, становится

допустимым сейчас, и наоборот. То, что раньше считалось слэнгом, вошло в литературный язык. К тому же грамматика не учитывает значений слов и того, как они влияют на нашу жизнь.

С другой стороны, в школе меня не учили, что слова, которые я выбираю, каким-то образом воздействуют на течение моей жизни. Никто не объяснял мне, что мои мысли созидательны и могут буквально формировать мою жизнь. Никто не научил меня тому, что мысли, отправленные мной во внешний мир в форме слов, вернутся ко мне в форме опыта. Мы знаем золотое правило, открывающее нам основной закон жизни: "Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой". Другими словами, то, что ты отдаешь, возвращается к тебе. Никогда при этом не учитывалась возможность возникновения чувства вины. Никто никогда не учил меня тому, что я достойна любви и заслуживаю хорошей жизни.

И никто не объяснил, что жизнь всегда готова помочь мне.

! - Помню, в детстве мы часто грубо и обидно обзывали друг друга, стремились унижить. Почему? Где мы научились этому? Давайте посмотрим, чему же нас учили. Многим из нас родители постоянно внушали, что мы глупы, ленивы и нерасторопны. Мы раздражали их своим несовершенством. Случалось, они проклинали день, когда мы появились на свет. Наверное, мы сжимались от страха при этих словах, но смутно представляли, как глубоко в нас будет жить эта боль.

### **Измените свою внутреннюю речь**

Очень часто в детстве мы воспринимаем слова родителей как некие сигналы. Мы слышим: "Ешь шпинат", "Прибери в своей комнате" или "Заправь постель" и понимаем эти фразы как условия, на которых нас согласны любить. Мы привыкаем к мысли, что нас принимают и любят, только если мы делаем определенные вещи, что признание и любовь - условны, их можно получить, как хорошие оценки в школе. Но система ценностей при этом - чужая, она не имеет ничего общего с нашим глубинным представлением о самооценности. В сознании укореняется идея, что само право на существование зависит от выполнения каких-то действий, высоко оцениваемых другими людьми.

Эти усвоенные нами сигналы имеют отношение к тому, что я называю "внутренней речью", манерой говорить с самими собой. Эта манера необычайно важна, поскольку на основе внутренней речи рождаются произносимые нами слова.

Она определяет ментальную атмосферу, в которой мы живем, и которая обуславливает наш жизненный опыт. Если мы принижаем себя, жизнь для нас будет значить совсем мало. Если же мы любим себя, жизнь может стать драгоценным радостным даром.

Если мы несчастливы в жизни, если не реализовали себя, то самое простое - обвинить своих родителей или кого-нибудь из окружающих и сказать, что во всем виноваты другие. Но если мы поступим так, то увязнем в своих обстоятельствах и проблемах, в своей неудовлетворенности жизнью. Слова обвинений не принесут нам свободы.

Помните: в наших словах - сила. Повторю вновь: наша сила - в принятии ответственности за свою жизнь. Знаю, это звучит пугающе: мы в ответе за свою жизнь. Но это так, признаем мы это или нет. И если мы осознанно хотим отвечать за свою жизнь, нам необходимо отвечать за свои слова. Сказанные слова и фразы есть выражения наших мыслей.

\*\*\*

Начните прислушиваться к тому, что говорите.

Если вы замечаете в своей речи слова, выражающие отрицание или ограничение, замените их другими. Когда мне рассказывают печальную историю, я никому ее не пересказываю. Она и так уже услышана многими, и я даю ей заглухнуть. Если же я слышу хорошую, радостную историю, я пересказываю ее всем подряд.

Встречаясь с другими людьми, прислушайтесь к тому, что и как они говорят. Подумайте, нет ли связи между их словами и тем, как они живут.

Очень многие люди существуют в рамках, очерченных словом "следует". Мой слух очень чутко реагирует на него: всякий раз, как я его слышу, будто колокольчик звенит во мне. Часто в одном пассаже приходится слышать добрую дюжину "следует". И эти люди удивляются, почему их жизнь как будто стиснута строгими рамками и им так трудно решать жизненные проблемы. А ведь они хотят контролировать даже то, что не поддается контролю. Постоянно обвиняя себя или других, они еще поражаются, почему их жизнь лишена свободы.

Из своего словаря и мыслей мы можем исключить и слово "должен". Сделав это, мы уменьшим груз обязательств, добровольно принятых на себя. Мы оказываем на себя страшное давление, когда говорим: "Я должен идти на работу", "Я должен делать это, я должен делать то... Должен... Должен..." Вместо этого давайте говорить "предпочитаю", например, "Я предпочитаю ходить на работу, потому что это позволяет платить за квартиру". Слово "предпочитаю" преобразит вашу жизнь. Ведь все, что мы делаем, есть результат нашего выбора, хотя не всегда это очевидно.

Многие из нас любят употреблять слово "но".

Мы делаем утверждение, затем говорим "но", разворачивая утверждение в обратном направлении. Мы посылаем самим себе противоречивые сообщения. Прислушайтесь к тому, как вы употребляете слово "но".

И еще на одно выражение нужно обратить внимание: "не забудь". Мы так привыкли говорить: "Не забудь то или это..." И что же? Мы забываем. В действительности мы хотим помнить, а вместо этого забываем, так что начните употреблять слова "запомни, пожалуйста" вместо "не забудь".

\*\*\*

Просыпаясь по утрам, думаете ли вы с отвращением о том, что нужно идти на работу?

Жалуетесь ли на погоду? Ворчите ли по поводу боли в спине или головной боли? О чем вы думаете прежде всего после пробуждения? Не орете ли на детей, чтобы те быстрее вставали? Большинство людей каждое утро говорят примерно одно и то же. С каких слов вы начинаете день? Они веселы, положительны, прекрасны? Или в них звучат жалобы и проклятия? Если с утра вы ворчите, жалуетесь, зеваете, значит, вы обречены на соответствующий день.

А о чем вы думаете перед сном? Ваши мысли наполнены мощной исцеляющей силой или жалобами на нищету? Говоря о нищете, я имею в виду не только недостаток денег. Это может быть негативная манера думать о любом факте вашей жизни, о любой сфере жизни, где дела обстоят неблагоприятно. Беспокоит ли вас завтрашний день?

Обычно перед сном я читаю что-нибудь жизнеутверждающее. Я понимаю, что во сне во мне происходит очищение, подготавливающее меня к следующему дню.

Я считаю весьма полезным переадресовывать свои вопросы и проблемы снам. Я знаю: сны помогут мне разрешить их.

\*\*\*

Я - единственная хозяйка своих мыслей, а вы - своих. Никто не может принудить нас думать по-другому. Мы выбираем наши мысли, их выбор - основа нашей внутренней речи. Получая все новые свидетельства того, как этот процесс протекает в моей жизни, я начала еще больше воплощать в ней то, чему учила других. Я действительно постоянно следила за своими словами и мыслями и прощала себе свое несовершенство.

Я позволила себе быть собой, не стремясь стать сверхчеловеком, которого только и могут признать все окружающие.

Когда я стала доверять жизни и воспринимать ее как дружественную среду, я просветлела. Мои шутки из едких превратились в просто смешные.

Я работала над тем, чтобы изгнать из своей жизни критическое отношение к себе и другим.

Я перестала рассказывать страшные истории.

Просто поразительно, как быстро мы распространяем плохие новости! Я перестала читать газеты и отказалась от просмотра вечернего выпуска новостей, потому что все репортажи рассказывали о катастрофах и насилии, а хороших новостей было мало. Я поняла: большинство людей не хочет слушать хорошие новости. Они обожают плохие новости, чтобы было на что жаловаться.

Слишком многие упорно повторяют ужасные истории, пока не поверят, что в мире царит зло.

Какое-то время существовала одна радиостанция, которая передавала только хорошие новости.

И что же? Она разорилась!

Когда у меня обнаружили рак, я решила перестать сплетничать и, к своему удивлению, поняла, что мне не о чем говорить с людьми. Я осознала: при встречах с приятельницами я сразу же начинала перемывать косточки знакомым. В конце концов я открыла для себя другие способы ведения беседы, хотя старую привычку было нелегко разрушить. Ведь если я сплетничала о других, то и они, скорее всего, отвечали мне тем же: что отдаем, то и получаем.

Чем больше я работала с людьми, тем внимательнее вслушивалась в их речь. Я действительно стала слышать каждое слово, не ограничиваясь общим впечатлением. Обычно уже после десятиминутной беседы с новым клиентом я точно знала, в чем его проблема, потому что внимательно следила за словами, которые он выбирал. Я научилась понимать своих клиентов по их манере говорить. Я знала, что их слова - составная часть их проблем. Если они вслух говорят в негативном плане, то какова же их внутренняя речь?

Должно быть, она еще больше "программирует" человека на негативное. Я называю такой образ мыслей "мыслями нищеты".

Я советую вам провести небольшой эксперимент: поставьте у своего телефона магнитофон и включайте его каждый раз во время телефонного разговора. Когда кассета будет записана полностью, послушайте, что вы говорили и как.

Возможно, вы будете поражены. Вы прислушаетесь к своим словам и интонациям. Вы начнете анализировать их. Обнаружив, что произнесли какую-то фразу более трех раз, запомните ее: это модель. Некоторые модели могут оказаться позитивными, поддерживающими вас. Но могут встретиться и негативные модели, которые вы воспроизводите вновь и вновь.

### **Сила подсознательного**

Я хочу обсудить силу подсознания в свете того, о чем говорила раньше. Наше подсознание не судит нас. Оно принимает все, что мы говорим, и действует согласно нашим убеждениям. Оно всегда говорит "да". Наше подсознание любит нас и может дать то, что мы формулируем как свои желания. Но у нас есть выбор. Если мы выбираем "мысли нищеты", то подсознание считает их выражением наших желаний. И пока мы не захотим изменить к лучшему наши мысли, слова и убеждения, все останется по-прежнему.

Нельзя стоять на месте, сделать выбор никогда не поздно. А выбирать можно из миллиардов и миллиардов мыслей.

Наше подсознание не отличает правду от лжи, правильное от не правильного. Мы не должны никоим образом осуждать себя. Мы не должны говорить что-нибудь типа "Какой же ты глупый, старина", потому что подсознание уловит эту внутреннюю речь и вскоре вы действительно будете считать себя глупцом. Если вы будете повторять подобные слова достаточно часто, они превратятся в вашем подсознании в убеждение.

Важно знать и понимать, что у подсознания нет чувства юмора. Нельзя подшутить над собой, считая шутку ничего не значащей. И когда шутка унижает вас, даже если вы старались сделать ее остроумной и смешной, подсознание воспримет ее как правду. Я не позволяю участникам моих семинаров шутить, унижая чье-то человеческое достоинство. Шутки могут быть грубоватыми, но они ни в коем случае не должны унижать человека из-за его

национальности, пола или чего бы то ни было. Итак, воздержитесь от шуток и пренебрежительных замечаний в свой адрес: они не принесут вам ничего хорошего.

И не принижайте других. Подсознание не делает различия между вами и другими людьми. Оно слышит произнесенные слова и полагает, что они сказаны вами о себе. Когда вам захочется кого-то за что-то покритиковать, спросите себя, почему вы считаете, что сами грешите этим.

Ведь в других мы видим только то, что замечаем в себе. Восхваляйте других, а не критикуйте, и через какой-нибудь месяц вы обнаружите в себе значительные перемены к лучшему.

\*\*\*

Наши слова выражают наше отношение к жизни, ее восприятие. Обратите внимание на то, как говорят одинокие, несчастные, бедные и больные люди. Какими словами они пользуются? Что они признают истиной для себя? Как говорят о себе, своей работе, отношениях с людьми?

Чего ожидают в будущем? Прочувствуйте их слова, но, ради Бога, не накидывайтесь на незнакомых людей, пытаюсь объяснить, что они губят себя своей манерой говорить. Не внушайте этого и своим друзьям или членам семьи: они не готовы к восприятию этой мысли. Не отвлекайтесь, используйте свои знания для того, чтобы изменить свою речь с учетом ее связи с происходящим в вашей жизни. Упорно упражняйтесь в этом, если хотите изменить свою жизнь, ибо даже немного поменяв свою манеру речи, вы измените и свой образ жизни.

Представьте, что вы больны и считаете свою болезнь смертельной. Вы думаете, что скоро умрете и жизнь для вас лишена смысла, потому что ничего уже не поможет. Что же делать?

Вы можете сделать выбор и решительно избавиться от негативного восприятия жизни. Начните внушать себе, что вы - человек, достойный любви и исцеления, и что вы используете все возможное на физическом уровне, чтобы выздороветь. Живите с сознанием своей решимости исцелиться и ценности исцеления для вас.

Многие чувствуют себя комфортно, только когда болеют. Обычно они относятся к категории людей, которым трудно сказать "нет". Единственный способ сказать "нет" для них - это фраза типа "Я болен и не могу сделать этого". Это прекрасное оправдание. Помню, мои семинары посещала женщина, которой сделали три операции по поводу рака. Она никому не могла сказать "нет". Ее отец был врачом, а она - славной папенькиной дочкой: она делала все, что говорил ей отец. Сказать "нет" стало невозможным для нее. Она могла отвечать только "да", о чем бы ее ни попросили. Мне пришлось работать с ней четыре дня, чтобы она изо всех сил завопила:

"Нет!" Я добила ее от нее этого, тряся за руку.

Она повторяла снова и снова: "Нет! Нет! Нет!"

Войдя во вкус, она полюбила говорить это слово.

Я обнаружила, что многие женщины, страдающие раком груди, не могут сказать "нет". Они подпитывают энергией всех, кроме себя. Одной женщине с раком груди я рекомендовала, в частности, научиться говорить: "Нет. Я не хочу делать этого. Нет!" После двух-трех месяцев повторения этой фразы по любому поводу ситуация начала меняться к лучшему. Этой женщине необходимо было поддержать себя, заявляя: "Вот то, чего хочу я, а не то, чего вы ждете от меня."

\*\*\*

Когда я работала с клиентами индивидуально, они часто доказывали, что их возможности ограничены, и всегда стремились изложить мне причины своей неспособности справиться с проблемами. Но если мы верим, что увязли в них, и миримся с этим, то мы из них и не выберемся. Мы топчемся на месте, потому что реализуются наши негативные убеждения. Давайте вместо этого сосредоточимся на своих сильных сторонах.

Многие говорили мне, что мои кассеты спасли им жизнь. Хочу, чтобы вы осознали:

никакая книга и никакая кассета не спасут вас. Небольшой кусок пленки в пластиковой коробочке не может спасти вашу жизнь. Имеет значение только то, как вы используете полученную информацию.

Я могу снабдить вас кучей идей, но будет иметь значение только применение, которое вы им найдете. Предлагаю вам прослушивать кассету месяц-другой, чтобы идеи курса сложились в новую устойчивую модель. Я - не целительница ваша и не спасительница. Вы - тот единственный человек, который может изменить что-то в вашей жизни.

Итак, что вы хотите услышать от меня? Знаю, что бесконечно повторяю эти слова, но не боюсь надоесть: "Любовь к самому себе - самое важное, что вы можете сделать, ибо если вы любите себя, вы не причините зла ни себе, ни другому".

Это - рецепт мира во всем мире. Если я не могу причинить зла ни себе, ни другим, как может начаться война? Чем больше людей придут к этой мысли, тем лучше станет жить на нашей планете. Давайте начнем осознавать происходящее, вслушиваясь в слова своих разговоров с другими и с самими собой. Тогда мы сможем измениться, и это послужит нашему исцелению и исцелению всей планеты.

## Глава 4

### МЕНЯЯ СТАРЫЕ ПРОГРАММЫ

*Решитесь сделать первый шаг, хотя бы самый маленький. Сосредоточьтесь на своей решимости учиться. Вы увидите: произойдет настоящее чудо.*

#### Аффирмации действительно помогают

Теперь, когда мы стали немного лучше понимать могущество наших мыслей и слов, мы должны приучить себя думать и говорить, используя позитивные модели, коль скоро хотим достичь положительных результатов. Вы твердо решили использовать в своем внутреннем монологе только положительные аффирмации? Помните: каждая ваша мысль, каждое слово - это аффирмация.

Аффирмация - это отправная точка на пути к изменению себя. По существу, вы заявляете своему подсознанию: "Я принимаю на себя ответственность. Я осознаю, что могу измениться".

Говоря об использовании аффирмации, я подразумеваю сознательный выбор слов и предложений, которые либо помогут избавиться от чего-то в вашей жизни, либо сотворить в ней что-нибудь новое, причем достигаете вы этого с помощью положительных высказываний. Если вы говорите:

"Я не хочу больше болеть", ваше подсознание воспринимает "больше болеть". Вы должны четко сформулировать, чего же вы действительно хотите, то есть сказать: "Я прекрасно себя чувствую. Я излучаю здоровье".

Подсознание весьма прямолинейно. Ему неведомы стратегия и сложные схемы. Оно выполняет то, что слышит. Если вы говорите: "Терпеть не могу эту машину", оно не даст вам прекрасную новую машину, потому что не понимает, чего вы хотите. Даже если у вас появится новая машина, вы можете вскоре возненавидеть ее, потому, что вы говорили именно о ненависти к ней. Подсознание слышит только "Терпеть не могу эту машину". Вам нужно ясно выразить свое желание в положительном высказывании типа "У меня прекрасный новый автомобиль, и он меня полностью устраивает".

Если в вашей жизни есть нечто ненавистное вам, то вот вам открытый мною самый быстрый способ избавиться от этого: благословите с любовью. Скажите: "Благословляю тебя с любовью, освобождаю и отпускаю от себя". Это срабатывает в отношении людей, ситуаций и различных объектов. Вы можете даже попробовать избавиться таким образом от дурной привычки. Один мой клиент, выкурив сигарету, говорил: "Благословляю тебя с любовью и отпускаю из моей жизни". Всего через несколько дней желание курить стало слабеть, а через



месяц-другой он расстался с этой привычкой.

### **Вы заслуживаете лучшей жизни**

Задумайтесь на минуту, чего вы действительно хотите прямо сейчас? Что вам нужно от жизни сегодня? Подумайте об этом, а потом скажите:

"Я принимаю для себя \_\_\_\_\_" (вставьте, что вам нужно). Я знаю, что многие застревают на этом.

Дело здесь в убеждении, что мы не заслуживаем того, чего хотим. Наша личностная сила зависит от того, насколько мы ощущаем себя достойными жизненных благ. Чувство "недостойности" вынесено нами из детства и обусловлено теми сигналами, которые мы получали в детстве (и которые обсуждали выше). Часто клиенты приходят ко мне со словами: "Луиза, affirmации не помогают". Но дело не в affirmациях, дело в неверии в то, что мы достойны лучшей участи.

Как узнать, верите ли вы, что чего-то заслуживаете? Произнесите affirmацию и зафиксируйте, какие мысли появились у вас. Запишите их: увидев на бумаге, вы проясните их для себя. Единственная причина, мешающая вам стать заслуживающим всех благ и полюбить себя, - это то, что вы приняли на веру чье-то плохое мнение о себе.

Когда мы начинаем верить, что не заслуживаем ничего хорошего, мы просто рубим сук, на котором сидим. Проявляется это по-разному: мы можем начать беспорядочную жизнь, терять свои вещи, причинять себе боль, падать, попадать в катастрофы. Нам необходимо поверить, что мы заслуживаем всех благ, которые может предложить жизнь.

Какова же должна быть первая мысль, с которой вы начнете творить новую реальность вашей жизни, отказавшись от ложных или негативных убеждений? Какой краеугольный камень вы положите в фундамент? Что вам необходимо знать о себе? Во что поверить? Что принять?

Вот несколько прекрасных мыслей, с которых можно начать:

Я - стоящий человек.

Я заслуживаю всего хорошего в жизни.

Я люблю самого себя.

Я позволяю себе самореализоваться.

Эти мысли формируют основу убеждений, на которых можно строить жизнь. Формулируйте свои affirmации, исходя из этих базисных, и вы сотворите все, чего пожелаете.

\*\*\*

Когда я выступаю с лекцией, в конце ее обычно кто-нибудь подходит ко мне или присылает записку, утверждая, что исцелился во время лекции.

Иногда речь идет о легких недомоганиях, иногда - о серьезных недугах. Недавно ко мне подошла женщина и сказала, что уплотнение в ее груди рассосалось, пока она слушала лекцию. Она услышала нечто, помогшее ей избавиться от уплотнения, "отпустить" его. Это прекрасная иллюстрация нашего могущества. Когда мы не готовы с чем-то расстаться, в действительности желая сохранить это (потому что оно каким-то образом служит нам), то нам ничто не поможет, что бы мы ни предпринимали. А вот когда мы действительно решимся расстаться с этим, как та женщина, нам может помочь любая мелочь, и результат будет потрясающим.

Если вы никак не можете избавиться от какой-либо привычки, спросите себя, каким образом она служит вам. Что вы извлекаете из нее? Если не найдете ответа, измените вопрос: "А что случится, если я расстанусь с этой привычкой?" Наиболее распространенный ответ: "Моя жизнь станет лучше". Мы снова уперлись в свое неверие в то, что заслуживаем лучшей жизни.

### **Заказ из космической кухни**

Когда вы впервые произносите аффирмацию, она может показаться не соответствующей действительности. Но помните: аффирмации подобны семенам, брошенным в землю. Бросая в землю семя, вы не ожидаете, что завтра появится пышное растение. Нужно подождать, пока пройдет период роста и созревания. Упорно повторяя аффирмации, вы либо реализуете свое желание избавиться от чего-либо, и тогда аффирмация станет соответствовать действительности, либо откроете с ее помощью новый путь. К вам может прийти озарение или вам позвонит друг и спросит: "А это ты пробовал?" Жизнь поможет вам сделать следующий шаг.

Произносите аффирмации в настоящем времени. Можно петь их или использовать стихотворную форму, чтобы они вновь и вновь повторялись в вашем мозгу. Помните: аффирмациями нельзя повлиять на действия другого человека. Повторение фразы "Джон теперь любит меня" есть форма манипулирования, попытка контролировать чужую жизнь. Обычно такие аффирмации имеют эффект бумеранга. Вы будете очень несчастны, если не получите желаемого. Вместо этого можно сказать: "Сейчас меня любит прекрасный человек, который..." и перечислить те качества, которые вы хотите видеть в своем избраннике. Таким способом вы позволите Силе внутри вас привлечь к вам идеального человека с нужными качествами. Возможно, это будет Джон.

Вам неведом духовный мир другого человека, и у вас нет права вмешиваться в его жизнь. Вы ни за что не захотели бы, чтобы кто-то сделал такое с вами. И если некто болен, благословите его, пошлите ему пожелание любви и мира, но не требуйте его исцеления.

Мне нравится сравнение аффирмации с передачей нашего заказа на космическую кухню. Когда вы приходите в ресторан и официант принимает ваш заказ, вы не идете за ним на кухню проверить, исполняет ли заказ шеф-повар и как он будет готовить еду. Вы сидите, пьете воду, кофе или чай, возможно, с булочкой, и болтаете с друзьями. Вы знаете: еда для вас готовится и ее скоро принесут. То же самое происходит, когда вы начинаете произносить аффирмации.

Когда мы передаем свой заказ на космическую кухню, над ним начинает работать великий шеф-повар, наша Высшая Сила. Вы продолжаете жить, зная, что о заказе позаботятся. Он выполняется.

Если вы получили в ресторане еду, которую не заказывали, и у вас есть чувство собственного достоинства, вы откажетесь от нее. Если все в порядке, съедите. Так же и с заказом на космической кухне. Если вы получили не совсем то, что заказывали, можно сказать: "Нет, это не то. Я хочу другого". Возможно, вы неточно выразились, делая заказ.

Основная идея здесь та же - отпустить на попечение Высшей Силы. Заканчивая свои процедуры и медитации, я всегда говорю: "И да будет так". Это означает: "Высшая Сила, теперь все в твоих руках, я адресую это тебе". Процедуры совершенствования своего духовного начала, выработанные в рамках Учения о Разуме, очень эффективны. Вы можете узнать о них больше, обратившись в местную Церковь Религиозной Науки или из книг Эрнеста Холмса.

### **Изменяющее воздействие на подсознание**

Наши мысли аккумулируются, и старые мысли выходят на поверхность, когда мы этого не ждем.

Разумеется, работая над изменением своего образа мыслей, мы продвигаемся рывками: чуть-чуть вперед, немного назад, еще на несколько шагов вперед. Так всегда происходит на практике.

Не думаю, что можно на сто процентов усвоить какой-то новый метод за 20 минут.

Помните, как вы осваивали компьютер, сколько разочарований испытали? Это потребовало времени. Пришлось изучить принципы его работы, законы и составные части целого. Я называла свой первый компьютер "Моя Волшебница", потому что, когда я усвоила правила, он начал выдавать поистине волшебные результаты. Но пока я училась, из-за моих ошибок он уничтожал целые страницы моей работы, и мне приходилось вводить их заново. Я овладела этой системой после целой серии ошибок.

Чтобы овладеть системой Жизни, нужно осознать, что ваше подсознание подобно компьютеру: введя чепуху, чепуху и получите на выходе. Если вы допускаете в себя негативные мысли, то получаете отрицательный жизненный опыт. Поистине, для овладения новым образом мышления нужны время и тренировка. Будьте терпеливы. Когда вы осваиваете что-то новое, а старая модель упорно возвращается, не говорите: "Ох, я ничему не научился". Скажите себе: "Что ж, хорошо, я попробую еще раз немного иначе".

Бывает и по-другому. Допустим, вы справились с какой-то проблемой и думаете, что она больше никогда не возникнет. Как узнать, действительно ли это так, не проверив себя? Вы воспроизводите прежнюю ситуацию и наблюдаете за своей реакцией на нее. Если она будет такой, как раньше, значит, вы не усвоили этого урока и вам необходимо еще поработать над ним.

И не более того. Вы должны осознать, что это всего лишь тест, демонстрирующий, насколько вы преуспели. Если вы снова станете повторять аффирмации, новые констатации правды о себе, вы дадите себе шанс изменить свою реакцию.

Будь это проблемы со здоровьем, финансовые затруднения или сложности во взаимоотношениях с людьми, если вы по-новому воспринимаете ситуацию, значит, вы готовы к решению новых проблем и можете заниматься ими.

Помните также, что приходится иметь дело с целыми пластами проблем. Вы можете достичь вершины возвышенности и подумать: "Я сделал это!" А потом вновь возникает старая проблема, и вы травмируете себя или заболеваете и некоторое время не можете с этим справиться. Это может означать, что вы вышли на глубинный пласт проблем и вам придется еще потрудиться над их решением.

Только не уверуйте в свою неполноценность из-за того, что проблемы, от которых вы с таким трудом избавлялись, возникают снова. Когда я поняла, что столкнулась со старой проблемой не из-за своей ущербности, мне стало гораздо легче двигаться дальше. Я научилась говорить себе: "Луиза, у тебя все идет хорошо. Посмотри, как ты продвинулась. Тебе просто не хватает практики. Я люблю тебя".

\*\*\*

Я верю: каждый сам решает, когда и где он воплотится на этой планете. Мы решаем прийти сюда, чтобы научиться тому, что позволит нам продвинуться дальше по пути духовной эволюции.

Один из способов позволить жизни повернуться к вам позитивной, здоровой стороной - провозгласить ваши личные символы веры. Сознательно откажитесь от г верований, которые отрицают желанные для вас блага. Объявите об изгнании из вашего разума негативных моделей мышления. Избавьтесь от страхов и комплексов.

Я уже давно исповедую несколько идей, и они мне помогают:

Все, что мне нужно знать, открыто мне.

Все необходимое приходит ко мне в нужное время и в нужном месте.

Жизнь радостна и полна любви.

Я достойна любви, я люблю и любима.

Я здорова и полна энергии.

Я во всем добиваюсь наилучших результатов.

Я готова меняться и расти над собой.

В моем мире все хорошо.

Я усвоила, что мы не можем всегда оставаться абсолютно позитивными, и приняла это на свой счет. Но насколько возможно, я воспринимаю жизнь как прекрасное и радостное явление. Верю: мне ничто не угрожает. Я сделала это для себя законом.

Я верю: все, что мне нужно знать, открыто мне, нужно только уметь смотреть и слушать.

Помню, когда у меня обнаружили рак, я подумала, что мне мог бы помочь специалист по рефлексотерапии. Однажды вечером я отправилась на какую-то лекцию. Обычно я сажусь в

первом ряду: мне нравится быть поблизости от лектора.

Однако в тот вечер мне пришлось устроиться в заднем ряду. Как только я уселась, рядом со мной сел человек, оказавшийся специалистом по рефлексотерапии. Мы разговорились. Оказалось, он даже выезжает на дом. Мне не пришлось искать его, он объявился сам.

Я верю также, что все необходимое приходит ко мне в то время и в том месте, где нужно. Когда в моей жизни случаются неприятности, я сразу начинаю думать: "Все хорошо, хорошо, я знаю: все в порядке. Это просто урок, дополнительный опыт, и я усвою его. В нем скрыто нечто полезное для меня в конечном счете. Все хорошо. Просто дыши. Все в порядке". Я делаю все, что могу, чтобы успокоить себя и начать рассуждать логически о происходящем и, конечно, я со всем справляюсь. Разумеется, это требует времени. Но иногда события, казавшиеся катастрофическими, в конце концов оборачиваются хорошей стороной или по крайней мере не кажутся столь ужасными, как в начале. Каждое событие - повод для обретения нового знания.

Я много говорю сама с собой утром, днем и вечером. От всего сердца я выражаю любовь к себе и другим, как только могу. Моя любовь становится сильнее с каждым днем. Сегодня я делаю гораздо больше, чем полгода или год назад.

И я знаю: спустя год мое сознание и моя душа расширят свои рамки и я смогу делать больше.

Я знаю, что мои представления о душе становятся правдой, поэтому предпочитаю верить во все самое прекрасное в себе. Так было не всегда, так что я ощущаю свое развитие и продолжаю работать над собой.

Еще я верю в медитацию. Для меня медитация начинается, когда я сажусь и "отключаю" свой внутренний диалог на время, достаточное для того, чтобы прислушаться к своей внутренней мудрости. Погружаясь в медитацию, я обычно закрываю глаза, делаю глубокий вдох и спрашиваю себя: "Что именно я хочу узнать?" Потом сижу, вслушиваясь в себя. Можно также спросить:

"Чему я хочу научиться?" или "Какой урок я должна извлечь?" Случается, мы думаем, что нам нужно решить какие-то жизненные проблемы, тогда как, возможно, на самом деле они возникли у нас для того, чтобы преподать некий урок.

Когда я начала заниматься медитациями, то в первые три недели меня мучили ужасные головные боли. Медитации были чем-то непривычным и не вписывались в знакомую мне практику управления своим внутренним миром. Тем не менее я упорно продолжала медитации, и наконец головные боли прекратились.

Если во время медитаций в вас постоянно поднимается волна негативного отношения к жизни, это может означать, что ей необходимо выплеснуться. Когда вы находитесь в состоянии покоя, она прорывается на поверхность. Просто наблюдайте, как негативизм изливается из вас.

Старайтесь не сопротивляться. Позвольте этому продолжаться столько, сколько нужно.

Не тревожьтесь, если заснете во время медитации. Дайте телу волю делать то, что ему требуется: оно выйдет из состояния сна в свое время.

\*\*\*

Мощное средство изменения себя - избавление от негативных убеждений. Очень эффективной оказывается запись на кассету аффирмаций, произнесенных вами. Прослушивайте их перед сном. Они окажутся очень полезны, потому что вы будете слушать свой собственный голос. Еще лучше записать голос вашей матери, говорящей, как вы замечательны и как она любит вас. Перед прослушиванием записи хорошо бы полностью расслабиться физически. Некоторым людям нравится начинать расслабление с пальцев ног и постепенно продвигаться к макушке, поочередно напрягая и расслабляя мышцы. Вы можете делать это как угодно, главное - снять напряжение. Забудьте об эмоциях. Придите в состояние открытости и готовности к восприятию. Чем лучше вы расслабитесь, тем легче будет усвоить новую информацию. Помните: вы всегда отвечаете за себя и всегда в безопасности.

Слушать кассеты, читать книги, помогающие обрести уверенность, произносить

аффирмаций - все это чудесно. Но поймите: в действительности имеет значение то, что вы делаете остальные двадцать три с половиной часа в сутки.

Если после медитации вы сломя голову несетесь на работу, а там кричите на коллегу, это тоже принимается во внимание. Медитации и аффирмаций прекрасны, но не менее важно, как вы проводите остальное время.

### **Воспринимайте сомнение как дружеское напоминание**

Люди часто спрашивают меня, правильно ли они произносят аффирмаций и помогают ли они вообще. Мне бы хотелось, чтобы вы взглянули на сомнение несколько по-другому. Я считаю, что наше подсознание располагается в области солнечного сплетения, где живут "утробные чувства". Когда происходит что-то неожиданное, не ощущаете ли вы немедленно "еканья" где-то под желудком? Именно там, куда вы все вбрасываете и храните?

С раннего детства все, что мы слышим, говорим, делаем и переживаем, накапливается в "архиве", там, в области солнечного сплетения. Мне нравится представлять, будто внутри нас живут маленькие курьеры. Когда мы о чем-то думаем или с нами что-то происходит, мы получаем сигналы-сообщения, а курьеры распределяют их по соответствующим "папкам". У многих из нас эти папки озаглавлены: "Я несовершенен", "У меня никогда ничего не получится", "Я не правильно живу". Мы хороним себя под этими папками.

И вдруг мы произносим аффирмацию типа "Я прекрасен и люблю себя". Курьеры берут это сообщение и недоумевают: "Что это?! В какую папку положить? Такого никогда не было!"

И тут курьеры призывают на помощь Сомнение: "Сомнение! Займись этим и разберись, что происходит". Сомнение берет полученное сообщение и обращается к нашему сознанию: "Что это? Ты всегда говорило по-другому". На сознательном уровне мы можем реагировать двояко.

Можем сказать: "Да, твоя правда. Я ужасен, я ни на что не гожусь. Извини, это сообщение неверное". И после этого все у нас пойдет по-старому.

Но мы можем сказать Сомнению: "Прежние сообщения устарели. Они не нужны больше. Вот тебе новое сообщение". Тогда Сомнение заводит новую папку, потому что теперь пойдет множество сообщений, полных любви. Научитесь воспринимать сомнение как друга, а не врага, и поблагодарите за его вопросы.

\*\*\*

То, чем вы занимаетесь в жизни, не имеет значения. Неважно, банкир вы или мойщик посуды, домохозяйка или моряк. У вас внутри - мудрость, органический элемент Вселенской Истины.

Если вы действительно хотите заглянуть внутрь себя, задать простой вопрос: "Чему хочет научить меня то, что происходит сейчас в моей жизни?" и внимательно прислушаться - вы получите ответ. Но большинство из нас так суетятся, создавая мыльные оперы, которые мы почему-то называем своей жизнью, что не слышат ничего.

Не уступайте никому свою силу, не поддавайтесь чужим представлениям о добре и зле. Другие люди приобретают власть над вами, только если вы отдаете им свою силу. - Во многих культурах это случается с целыми группами людей. В нашей культуре женщины уступают свою силу мужчинам. Произносятся нечто вроде "Мой муж никогда не позволит мне сделать это", они тем самым отдают свою силу. Если вы поверите в такую фразу, вы как бы окажетесь в тюрьме, где ничего нельзя делать без разрешения. Напротив, чем более вы открыты миру, чем больше познаете, тем больше можете развиваться, непрерывно меняясь.

Одна женщина как-то рассказывала мне, что была очень застенчива в браке - так уж ее воспитали. Потребовались годы для осознания безысходности своей жизни. Она обвиняла в своих проблемах всех: мужа, родственников. Даже разойдясь с мужем, она продолжала обвинять его во всем, что портило ей жизнь. Ей пришлось десять лет вырабатывать новые

модели поведения и возвращать свою утраченную силу. Оглядываясь назад, она осознала, что не муж или родственники, а она сама повинна в том, что со всем молчаливо соглашалась. Они только отражали ее внутреннее состояние бессилия.

И еще одно предупреждение: не лишайтесь своей силы, поверив письменному слову. Помню, несколько лет назад я прочла в известном журнале несколько статей на темы, в которых хорошо разбираюсь. По моему мнению, эти статьи излагали ошибочные взгляды на эти проблемы. Я перестала доверять журналу и на долгие годы прекратила его читать. Единственный авторитет в вашей жизни - вы сами, так что не считайте истиной все, что напечатано.

Прекрасный оратор Терри Коул-Уитейкер написал чудесную книгу. Она называется "Мне нет дела до того, что вы обо мне думаете". И действительно это так. То, что вы думаете обо мне, - это ваше дело, а не мое. В конце концов, ваши мысли обо мне исходят от вас в виде вибраций и возвращаются к вам.

Просветившись, начиная действительно осознавать, что делаем, мы сможем изменить свою жизнь. Жизнь готова дать вам все, стоит только попросить. Скажите жизни, чего вы хотите от нее, - и случится все самое лучшее.

## Часть II

### ПРЕОДОЛЕВАЯ БАРЬЕРЫ

*Мы хотим понимать свой внутренний мир, чтобы знать, с чем нужно расстаться. Не загоняя внутрь свою боль, мы сможем избавиться от нее.*

## Глава 5

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МЕШАЕТ ВАМ В ЖИЗНИ

*Постоянная ненависть к себе, чувство вины, самокритичность вызывают стрессы и ослабление иммунной системы.*

Теперь, когда мы немного лучше стали понимать природу силы внутри нас, попытаемся разобраться, что же мешает нам использовать ее. Думаю, почти все мы соорудили вокруг себя разного рода барьеры. Даже когда мы много работаем над собой и часть из них ликвидируем, обнажаются все новые уровни старых нагромождений.

Многие из нас остро ощущают свои недостатки и считают, что никогда не смогут исправить их. Обнаруживая недостатки у себя, мы ищем их и у других. Если мы упорно повторяем:

"Я не могу сделать это, потому что мама сказала... (папа сказал)..." - значит, мы еще не повзрослели.

Итак, теперь вы хотите разрушить барьеры и, возможно, узнать что-то новое, прежде неизвестное. Может быть, какое-то предложение в этой книге породит новую для вас мысль. Только представьте себе, как было бы чудесно, если каждый день вы усваивали бы новую идею, помогающую вам расстаться с прошлым и сделать свою жизнь гармоничной. Когда вы будете чувствовать и понимать течение жизни, вас не затруднит выбор пути.

Если вы употребите всю свою энергию на самопознание, вы обязательно увидите все свои проблемы, требующие решения. Каждому из нас жизнь бросает свои вызовы, абсолютно каждому. Ничья жизнь не бывает совершенно гладкой, иначе зачем мы появились на Земле, чему должны научиться в школе жизни? Вызовы бывают разные: у одних - проблемы со здоровьем, у других - сложности в отношениях с людьми, карьерные или финансовые проблемы. У некоторых людей бывает всех проблем понемногу, а у некоторых - целый ворох.

Думаю, одна из самых серьезных наших проблем - то, что большинство из нас совершенно не понимает, от чего хочет избавиться. Мы знаем, что именно у нас не сложилось, и чего мы хотим в жизни, но не понимаем, что же мешает нам достичь этого. Значит, настало время рассмотреть сковывающие нас путы.

\*\*\*

Если вы задумаетесь над моделями своего поведения, своими проблемами и тем, что мешает вам развиваться, то окажется, что все это подпадает под четыре категории: критика, страх, вина и обида. Я называю их Большой Четверкой.

Какую из них полюбили вы? У меня было сочетание критики и обиды. Возможно, и вы, подобно мне, обладаете двумя-тремя одновременно. Ощущаете ли вы постоянно вину или страх? А может, вы очень самокритичны или обидчивы? Позвольте заметить: обида - это подавленный гнев. Так что если вы считаете, будто вам нельзя выражать свой гнев, значит, вы будете копить обиды.

Мы не можем противиться своим чувствам, игнорировать их ради собственного удобства. Когда у меня обнаружили рак, мне пришлось пристально взглянуть в себя. Пришлось признать то, чего мне признавать совсем не хотелось: моя голова забита всякой ерундой. К примеру, я была страшно обидчива, и во мне накопилось немало горечи, которую пришлось испытать в прошлом.

Я сказала себе: "Луиза, ты не можешь больше позволить себе этого, у тебя просто нет времени.

Ты должна измениться". Как говорит Питер МакВильямс: "Вы не можете больше позволить себе роскошь мыслить негативно".

В вашей жизни всегда отражаются ваши внутренние убеждения. Вы можете всмотреться в свою жизнь и определить, каковы же ваши убеждения. Возможно, анализировать их не очень приятно, но взгляните на окружающих вас людей: все они отражают какое-то ваше мнение о себе самом. Если вас всегда критикуют на работе, может быть, это оттого, что вы самокритичны и уподобились взрослому, критиковавшему вас, когда вы были ребенком. Все в нашей жизни зеркально отражает нашу природу. Когда случается неприятность, у нас появляется возможность заглянуть в себя и спросить: "Что я сделал для возникновения этой ситуации? Наверное, частица моего "я" верит в то, что я заслужил такое?"

\*\*\*

В каждой семье свой образ жизни, и нам очень легко обвинить во всех своих бедах родителей, трудное детство или окружение. Но это ничего не даст для изменения ситуации. Мы не станем свободны. Мы останемся жертвами, снова и снова порождающими одни и те же проблемы.

Поэтому на самом деле не имеет значения, что кто-то сделал вам в прошлом, чему научил. Сегодня - новый день. И теперь вы в ответе за все.

Сейчас - момент, когда вы творите свою будущую жизнь и мир, в котором будете жить. И то, что говорю я, в действительности не имеет значения, потому что только вы можете что-то сделать.

Только вы способны изменить свой образ мыслей, чувств и действий. Я только говорю вам, что вы можете это сделать. Наверняка можете, потому что на вашей стороне - Высшая Сила внутри вас. Она может помочь вам освободиться от старых моделей, если вы позволите Ей.

Вспомните, как вы любили себя в раннем детстве, принимая такими, какие есть. Ни один ребенок не относится критически к своему телу, не думает: "Ах, у меня слишком широкие бедра".

Дети в восторге от самого факта существования у них тела. И они открыто выражают свои

чувства. Когда ребенку хорошо, вы видите это, а когда он сердится, это слышит вся округа. Дети никогда не боятся дать знать о своих чувствах.

Они живут настоящим. И вы когда-то были такими. Подрастая, вы стали слушать окружающих и узнали от них о страхе, вине и критике.

Если вы выросли в семье, где критиковать друг друга было нормой, то, повзрослев, вы станете критически настроенной личностью. Если в семье вам не позволяли выражать гнев, то, скорее всего, вы будете страшиться гнева и конфронтации, станете подавлять его, и он поселится в вашем теле.

Воспитание в семье, где каждый был поглощен чувством вины, вероятно, заставит ребенка в зрелости испытывать то же чувство. Он будет по любому поводу говорить "Прошу прощения" и никогда не сможет в открытую попросить о чем-либо. Такой человек будет считать, что для получения желаемого нужно пойти на какие-то ухищрения.

Взрослея, мы набираемся ложных представлений и утрачиваем связь со своей Внутренней Мудростью. Поэтому нам необходимо избавиться от этих представлений и вернуться к душевной чистоте того периода, когда мы искренне любили себя. Нам нужно вернуться к прекрасной непорочности жизни и радости от каждого мига бытия, которую испытывает ребенок в своем блаженном состоянии восторга перед жизнью.

\*\*\*

Подумайте о том, чего бы вы хотели для себя.

Сформулируйте свои желания как утвердительные, а не отрицательные аффирмации. А теперь - отправляйтесь к зеркалу и повторяйте перед ним свои аффирмации. Отметьте, какие при этом возникают препятствия. Обратите особое внимание на свои отрицательные мысли, произнося аффирмации типа: "Я люблю и одобряю себя". Если вы уловите их, они станут бесценными ключами, отпирающими двери на пути к вашей свободе. Обычно они относятся к одной из четырех категорий, о которых я уже говорила: критика, страх, вина или обида. Скорее всего, вы когда-то усвоили их от окружающих.

Некоторые из вас выбрали для себя в жизни трудные задачи. Я верю: мы действительно пришли в этот мир, чтобы любить себя, невзирая на то, что говорят и делают другие. Мы всегда можем выйти за рамки, очерченные нашими родителями или друзьями. Если вы были примерным ребенком, вы усвоили ограниченный взгляд на жизнь, свойственный вашим родителям. И произошло это не из-за вашей "испорченности", напротив, вы были идеальным ребенком и усвоили только то, чему учили вас родители. И теперь, повзрослев, вы продолжаете делать то же самое.

Сколько людей повторяют речи своих родителей!

Мои поздравления! Ваши родители были прекрасными учителями, а вы - прекрасными учениками, но теперь настало время начать думать своей головой.

Многие из нас почувствуют внутреннее сопротивление, встав перед зеркалом, чтобы твердить аффирмации. Это первое, от чего нужно избавиться. Ведь немало людей хотят изменить свою жизнь, но когда им говорят, что для этого нужно сделать что-то необычное, мы отвечаем: "Что, я должен делать это? Да я не хочу!"

Найдутся люди, которые испытают настоящее отчаяние. Часто случается: человек, глядя в зеркало, говорит: "Я люблю тебя", а ребенок, живущий в нем, отвечает: "Где же ты был раньше?"

Я так долго ждал, когда ты заметишь меня".

И тогда в человеке поднимается горечь от осознания того, как долго он отказывал во внимании этому малышу.

Когда на одном из своих семинаров я демонстрировала это упражнение, одна женщина сказала, что страшно испугалась. Я спросила почему, и она поделилась с нами, что в детстве стала жертвой инцеста. Многие из нас пережили инцест и пытаются справиться с последствиями. Поразительно, но инцест - частое явление в нашем мире. О нем сейчас много



пишут, но я не думаю, что раньше он был распространен меньше. Просто мы пришли к осознанию прав ребенка и признали наличие этого уродливого явления. Чтобы решить проблему, мы должны прежде всего признать ее существование и только затем работать над ее устранением.

Для жертв инцеста необычайно важно лечение.

Они нуждаются в особой атмосфере безопасности, в которой могли бы попытаться справиться со своими чувствами. Когда они смогут избавиться от гнева, ярости и стыда, они как бы переходят в новое измерение, в котором могут любить себя.

Независимо от того, над чем им приходится работать, нужно помнить, что подступающие чувства - это только чувства, а сам инцест давно позади. Им необходимо, чтобы ребенок внутри них почувствовал себя в безопасности. И они должны поблагодарить себя за то, что были достаточно мужественны, чтобы пережить случившееся. Когда сталкиваешься с явлением, подобным инцесту, бывает очень трудно признать, что другой человек делал только то, что соответствовало его знаниям и представлениям о жизни. Насилие всегда исходит от людей, которые сами стали жертвами насилия. И все мы нуждаемся в исцелении. Когда мы научимся любить себя, восхищаться собой, мы никогда больше не причиним зла другим.

### **Довольно критики!**

Обычно мы критикуем себя, обвиняя в одном и том же. Когда же мы, наконец, очнемся и поймем, что критика бессильна? Давайте попробуем действовать по-другому: одобрять себя такими, каковы мы сейчас. Люди, склонные критиковать, часто сами становятся объектами критики, потому что они существуют в рамках "критической модели". Что отдаем, то и получаем. Такие люди нередко хотят быть совершенными во всем. Но кто из нас совершенен? Вам доводилось когда-нибудь встречать совершенных людей? Мне - нет. Если мы жалуемся на кого-то, на самом деле мы жалуемся на что-то в себе.

Люди вокруг нас - отражение нас самих. То, что мы видим в других, мы замечаем и в себе. Как часто мы не желаем признать в себе каких-то черт! Мы убегаем от себя с помощью алкоголя, наркотиков, курения, переедания или чего-либо еще. Все это - способы наказать себя за несовершенство. Но кто сказал, что мы несовершенны?

Чьи ожидания и требования, предъявленные нам в детстве, мы все еще пытаемся удовлетворить?

Решитесь, наконец, покончить с этим! Просто решитесь, и вы увидите, что вы прекрасны такие, какие есть, сейчас, сию минуту.

Если вы всегда были критической личностью, смотрящей на мир сквозь черные очки, вам понадобится время, чтобы стать более терпимым и любящим человеком. Научитесь терпению в своих упражнениях, помогающих избавиться от критицизма: это всего лишь привычка, а не объективная реальность.

Попробуйте представить, как чудесно было бы прожить жизнь, ни разу не подвергнувшись критике. Мы чувствовали бы себя абсолютно свободно и комфортно. Каждое утро было бы началом нового прекрасного дня, в котором мы ощущали бы любовь и признание окружающих, а критика и унижение были бы немыслимы. Вы можете наслаждаться этим счастьем, относясь терпимее к тому, что отличает вас от других.

Существование в мире с самим собой может стать самым прекрасным периодом вашей жизни, какой только можно вообразить. Вы будете просыпаться утром и ощущать радость в предвкушении дня, который проведете с самим собой.

Когда вы полюбите себя, в вас пробудится все лучшее. Я не говорю, что вы станете лучше, поскольку это подразумевало бы ваше нынешнее несовершенство. Просто вы обнаружите много новых позитивных способов проявить себя и достичь более полного самовыражения.

### **Чувство вины рождает комплекс неполноценности**

Нередко люди говорят вам неприятные вещи, чтобы им легче было манипулировать вами.

Если кто-то вынуждает вас чувствовать себя виноватым, спросите себя: "Чего они хотят от меня? Почему они делают это?" Задайте эти вопросы, вместо того чтобы внутренне соглашаться: "Да, я виноват, я должен сделать то, что они требуют".

Многие родители управляют своими детьми с помощью чувства вины, потому что так растили их самих. Они обманывают своих детей, внушая им чувство приниженности, формируя низкую самооценку. Некоторые люди, и повзрослев, позволяют манипулировать собой своим родственникам и друзьям. Прежде всего это происходит потому, что они не уважают самих себя, иначе они не допустили бы такого. Кроме того, такие люди сами охотно прибегают ко всяческим ухищрениям.

Многие из нас живут, окутанные чувством вины, как облаком. Они всегда считают, что в чем-то не правы, делают все не так, как нужно, и вечно перед всеми извиняются. Такие люди никогда не прощают себе ошибок прошлого и обвиняют себя во всем плохом в своей жизни. Дайте же рассеяться облаку вины! Вам нельзя больше так жить!

Люди с чувством вины должны научиться говорить "нет" и заявлять другим о бессмысленности попыток манипулировать ими. Я не призываю сердиться на них, но не нужно больше участвовать в их играх. Если вы не привыкли говорить "нет", скажите по-другому: "Нет. Нет, я не могу сделать этого". Не объясняйтесь, не оправдывайтесь: этим вы дадите в руки манипулятора оружие, которым он воспользуется, чтобы уговорить вас изменить свое решение. Когда окружающие убедятся, что вы не позволяете управлять собой, они прекратят свои попытки. Другие контролируют вас только тогда, когда вы позволяете им делать это. Сказав "нет" в первый раз, вы, наверное, снова почувствуете себя виноватым, но потом говорить "нет" станет проще.

\*\*\*

На одной из своих лекций я познакомилась с женщиной, у ребенка которой был врожденный порок сердца. Она чувствовала себя виноватой, считая, что это она как-то навредила ребенку.

К сожалению, вина не решает никаких проблем.

В ее случае никто не сделал ничего не правильно.

Я сказала ей, что, на мой взгляд, происшедшее было результатом духовного выбора ребенка и уроком им обоим. Я посоветовала ей любить ребенка, любить себя и избавиться от ощущения, что она сделала что-то не так. Такое чувство вины никого не исцелит.

Если вы делаете что-то, о чем потом сожалеете, перестаньте делать это. Если в вашем прошлом есть нечто, из-за чего вы до сих пор ощущаете вину, - простите себя. Если можно загладить вину, сделайте это и не поступайте так впредь.

Всякий раз, когда возникает ощущение вины, спросите себя: "В какие представления о себе я все еще верю? Кого пытаюсь убаюкать?" Проследите, какие воспоминания детства возникнут при этом.

Когда ко мне приходит человек, переживший автомобильную катастрофу, обычно я вижу: в нем на глубинном уровне живет чувство вины и жажда наказания. Иногда к этому добавляется подавленная враждебность из-за невозможности высказаться и выразить себя. Человек с чувством вины стремится к наказанию; такой человек может стать собственным судьей и палачом, обрекая себя на добровольное "тюремное заключение".

Мы сами наказываем себя, и при этом никто не в силах защитить нас. Настало время простить себя и стать свободными.

\*\*\*

Один из моих семинаров посещала пожилая дама, ощущавшая громадную вину из-за своего взрослого сына. Он был единственным ребенком и вырос очень замкнутым. Она считала,

что это ее вина, потому что была очень строга с ним в детстве и юности. Я объяснила ей, что она делала это в соответствии со своими тогдашними представлениями о благе для сына. Я верю: он выбрал ее для своего очередного воплощения на Земле и действовал сознательно на духовном уровне. Я сказала, что она напрасно растрчивает себя на чувство вины из-за того, чего не в силах изменить. Она со вздохом ответила: "Мне стыдно, что он стал таким, и мне жаль, что я плохо воспитывала его".

Поймите: это чувство бесплодно, оно ничего не дает ни ее сыну, ни ей. Вина ложится на человека тяжким грузом и рождает у него комплекс неполноценности.

Я посоветовала ей поступать по-другому: каждый раз, когда подступает чувство вины, говорить нечто вроде: "Нет, я не хочу больше поддаваться этому чувству. Я решила научиться любить себя. Я принимаю своего сына таким, каков он есть". Если она будет последовательна в этом, модель ее поведения станет меняться.

Даже если мы еще не умеем любить себя, сам факт желания сделать это изменит нашу жизнь.

Не стоит цепляться за старые модели. Урок всегда один и тот же: любите себя. И для этой женщины урок заключался в том, что ей нужно было не исправлять сына, а полюбить себя. Он пришел в этот мир, чтобы любить себя. Она не может сделать этого за него, а он - за нее.

\*\*\*

Традиционные религии часто преуспевают в навязывании людям чувства вины. Многие из них пускаются на разные ухищрения, чтобы удержать людей в своих рядах, особенно молодых. Но мы вышли из детского возраста, и нас не нужно сгонять в стадо. Мы - взрослые люди и можем сами решать, во что хотим верить. Ребенок внутри нас ощущает вину, но внутри есть и взрослый, способный разъяснить ребенку его заблуждения.

Сдерживая свои эмоции, не давая чувствам вырваться наружу, мы разрушаем себя. Полюбите себя настолько, чтобы позволить себе полноценные эмоции. Дайте вашим чувствам проявиться. Возможно, окажется, что вы будете целыми днями плакать или сильно сердиться. Вероятно, вам не удастся сразу избавиться от старых моделей поведения. Я советую вам произносить аффирмации, которые сделают этот путь более легким и гладким:

Сейчас я с легкостью освобождаюсь от всех прежних негативных убеждений. Мне не составляет труда меняться.

Мой путь сейчас гладок и ровен.

Я свободен от прошлого.

Еще одно предупреждение: не судите свои чувства. От этого они только уйдут глубоко внутрь.

Если вы сталкиваетесь с трагическими дилеммами или кризисными ситуациями, произнесите аффирмацию, утверждающую, что вам ничего не угрожает и вы хотите дать волю чувствам. Утверждая положительные эмоции, вы получите положительные изменения.

## Глава 6

### ДАТЬ ЧУВСТВАМ ВЫРВАТЬСЯ НАРУЖУ

*Трагедия может обернуться величайшим благом, если извлечь из нее урок для духовного роста.*

### Проявляйте гнев с пользой для себя

В жизни каждый из нас то и дело испытывает гнев. Это - искреннее, спонтанное чувство. Когда ему не дают выхода, он обращается внутрь, в тело, нередко вызывая болезнь или какую-

либо дисфункцию.

Обычно, как и в случае с критикой, наш гнев вызывается одними и теми же поводами. Когда мы считаем себя не вправе выразить свой гнев, мы загоняем его внутрь. Это становится причиной обиды, горечи и депрессии. Значит, мы должны как-то справляться с подступающим гневом, чтобы не причинить себе вреда.

Есть несколько способов совладать с гневом с пользой для себя. Один из лучших - открыто заявить о нем вызвавшему его человеку и таким образом дать выход сдерживаемым эмоциям.

Можно сказать: "Я рассержен на тебя, потому что..." Если хочется наорать на кого-то, значит, ярость давно копилась в вас. Такое часто случается, если мы не в силах заставить себя объясниться с тем, кто вызвал гнев. Тогда можно прибегнуть ко второму способу: обратиться к этому человеку, глядя в зеркало.

Уединитесь там, где вас никто не побеспокоит.

Посмотрите в глаза своему отражению в зеркале.

Если у вас это не получается, сосредоточьте взгляд на носу или губах. Можете также представить в зеркале человека, который, по вашему мнению, сделал вам что-то дурное. Вспомните момент зарождения гнева и позвольте ему вновь овладеть вами.

Выскажите тому человеку все, из-за чего вы так сердиты. Открыто продемонстрируйте всю силу своей ярости. Можете сказать что-нибудь типа:

Я злюсь на тебя, потому что...

Мне больно из-за того, что ты...

Мне так страшно, потому что...

Позвольте чувствам вырваться наружу. Если вам хочется выразить их физическим действием, возьмите пару подушек и лупите их. Не бойтесь дать гневу выразить себя естественным образом.

Вы и так долго держали его взаперти. И не нужно чувствовать себя виноватым, стыдиться своих проявлений. Помните: наши чувства - это мысли в действии. Они служат какой-то цели; когда вы изгоняете их из разума и тела, то освобождаете место для других чувств, позитивных.

Выразив свой гнев целиком и полностью, постарайтесь простить тех, кто его вызвал. Прощение есть акт самоосвобождения, ибо именно вам оно принесет пользу. Если вы не можете простить, тогда все, что вы делали, становится просто негативной аффирмацией и не принесет вам исцеления. Между избавлением от гнева и новым его выражением - громадная разница. Возможно, вам захочется произнести несколько фраз типа приведенных ниже:

"Что ж, этот эпизод позади, он уже в прошлом. Мне не нравится то, что ты сделал, и все же я понимаю: ты действовал в рамках своих знаний и представлений. Для меня с этим покончено. Я отпускаю тебя: иди с миром. Ты свободен, и я свободен".

Возможно, вам понадобится проделать эти упражнения неоднократно, прежде чем вы почувствуете избавление от гнева. Возможно также, во время упражнения вы будете пытаться освободиться от одного повода для гнева или сразу от нескольких. Поступайте так, как подскажет ваше внутреннее чутье.

\*\*\*

Есть и другие способы дать выход гнев. Можно кричать в подушку, колотить подушки, постель или боксерскую грушу. Можно написать "письмо с выражением ненависти" и сжечь его.

Можно вопить в своей наглухо закрытой машине.

Можно поиграть в теннис или гольф, беспрерывно ударяя по мячам. Можно прибегнуть к физическим упражнениям, плавать, пробежаться несколько раз вокруг дома. Можно описать свои чувства или выразить их в рисунке, пользуясь другой рукой, чем обычно, - творческий процесс дает естественный выход эмоциям.

Мужчина, посещавший мои семинары, рассказывал, что, начиная кричать в подушку, он

замечает время на таймере. Он отводил себе десять минут, чтобы выплеснуть свое разочарование и гнев на отца. Спустя минут пять он полностью исчерпывал себя; каждые полминуты он поглядывал на таймер и видел, что у него еще несколько минут в запасе.

Я сама раньше колотила постель и страшно орала. Сейчас я не могу так делать, потому что мои собаки пугаются, думая, что я злюсь на них.

Теперь я считаю самым лучшим для себя покричать в машине или вырыть яму в саду.

Как видите, избавляясь от гнева, вы можете что-то создать. Я рекомендую физические действия для выражения переполняющих вас эмоций, разумеется, не наносящие никому вреда. В таком состоянии человек может забыться настолько, что становится опасным для себя и окружающих.

И помните: нужно обратиться к Высшей Силе внутри вас. Вглядитесь в себя, зная, что объяснение вашего гнева - там, и вы найдете его. Очень способствует выздоровлению медитация, во время которой вы зрительно представляете сгустки ярости, исходящие из вашего тела и покидающие вас. Благословите с любовью человека, вызвавшего ваш гнев, и вы увидите, как уходит дисгармония из ваших отношений. Исполните желание стать гармоничным. Возможно, ваш гнев - это напоминание о неладах в отношениях с окружающими. Осознав это, вы сможете изменить ситуацию.

Просто поразительно, сколько людей рассказывали мне, насколько счастливее они стали, освободившись от гнева. Как будто громадная тяжесть спала с души. Одной из моих клиенток очень трудно давалось избавление от гнева.

Умом она понимала природу своих чувств, но не могла открыто проявить их. Наконец, ей удалось это сделать: она колотила все вокруг, кричала и обзывала, как могла, свою мать и дочь-алкоголичку. Она почувствовала невыразимое облегчение. Позже, когда дочь навестила ее, эта женщина беспрерывно обнимала и гладила ее. Изгнав подавленный гнев, она освободила внутри себя пространство для любви.

\*\*\*

А не испытываете ли вы раздражение и гнев постоянно? Если так, значит, у вас то, что я называю "привычным гневом". Вы сердитесь по любому поводу. Вы снова и снова впадаете в ярость и не можете ничего поделать с собой, не можете перешагнуть через это. Привычный гнев - это так по-детски: вы хотите, чтобы все было по-вашему. Вам было бы полезно спросить себя:

Почему я предпочитаю все время сердиться?

Что я делаю для того, чтобы вновь и вновь провоцировать раздражающие меня ситуации?

Неужели я могу воспринимать жизнь только так?

Неужели я хочу именно этого?

Кого я продолжаю наказывать? Или любить?

Почему мне хочется оставаться таким?

Какие из моих убеждений вызывают во мне безысходность?

Не исходит ли от меня нечто, вызывающее в других желание досаждать мне?

Другими словами, почему вы считаете, что для того, чтобы добиться своего, вам нужно разозлиться? Конечно, несправедливость существует, и в каких-то случаях у вас есть все основания для гнева. Но помните: привычный гнев вреден вашему здоровью, потому что он пожирает ваше тело.

Обратите внимание на то, что больше всего занимает вас. Сядьте перед зеркалом на десять минут, взгляните в себя. Спросите свое отражение: "Кто ты? Чего ты хочешь? Что делает тебя счастливым? Что я могу сделать для твоего счастья?" Настало время измениться. Создайте в себе атмосферу, в которой будут жить новые модели: любви, радости и оптимизма.

\*\*\*

Люди часто сердятся за рулем. Они нередко раздражаются из-за водителей-лихачей. Я лично давно преодолела в себе готовность расстраиваться из-за чьей-то неспособности соблюдать правила дорожного движения. Поэтому, сядя за руль, я делаю следующее: прежде всего, я с любовью благословляю машину; затем я произношу аффирмацию, утверждая, что „на дороге сегодня - только умелые, прекрасные, счастливые водители. Каждый, кто встретится мне, - опытный водитель. И моя уверенность и аффирмация помогают: когда я на дороге, мне почти не попадаются плохие водители. Они все где-то там, где другие орут на них, сжимая кулаки.

\*\*\*

Ваша машина - ваше продолжение, как и все вокруг вас. Поэтому вложите в нее любовь; пошлите ее также каждому человеку на улицах и шоссе. Я думаю, что узлы и механизмы вашей машины подобны частям вашего тела.

Вот пример из жизни одной из моих клиенток: ее мучило чувство "отсутствия видимости". Она не понимала, что происходит в ее жизни, каков смысл происходящего в ней и чего она сама хочет от жизни. И вот однажды утром она обнаружила, что ветровое стекло ее машины разбито и все покрылось трещинами. Другой человек, мой знакомый, чувствовал, что "пробуксовывает" в жизни. Он не двигался ни вперед, ни назад, оставаясь на одном месте. У него "спустила шина", и он не мог двигаться. Знаю, что могу показаться смешной, но мне было забавно, что при описании состояния своей души эти люди пользовались терминами, относящимися к автомобильным неисправностям. "Отсутствие видимости" означает, что вы не видите ничего перед собой. Разбитое ветровое стекло - прекрасная метафора, так же как "пробуксовывание" четко ассоциируется со спущенной шиной. В следующий раз, когда что-то случится с вашей машиной, попробуйте определить, с чем ассоциируется у вас повреждение и не ощущаете ли вы в этом связи с вашими чувствами на данный момент. Результаты такого анализа могут вас поразить. Когда-нибудь я напишу об этом небольшую книгу и назову ее "Исцелите свой автомобиль".

Были времена, когда люди не понимали связи между телесным и духовным. А сейчас настало время расширить границы наших знаний и осмыслить связь между сознанием и миром техники.

Все происходящее в вашей жизни - это опыт, из которого можно извлечь уроки и обратить их на пользу себе.

\*\*\*

Нет ничего нового или необычного в том, что вам приходится испытывать гнев. Это случается со всеми. Важно понять его природу и направить его энергию в здоровое русло. Если вы заболели, не сердитесь из-за этого. Наполните себя любовью, простите себя, а не вгоняйте гнев в тело.

А тем из вас, кто ухаживает за больными, нужно не забывать позаботиться и о себе, иначе вы причините вред не только себе, но и своим родным и друзьям. Вы опустошите себя. И непременно делайте что-нибудь для проявления своих чувств. Научившись справляться с гневом с пользой для себя, вы обнаружите немало чудесных качественных изменений в вашей жизни.

### **Обида порождает множество болезней**

Обида - это долго сдерживаемый гнев. Самое опасное в ней - то, что она внедряется в тело, обычно в одно и то же место, и в свое время, закипая, начинает разъедать его и оборачивается опухолями, в том числе раковыми. Значит, подавляя гнев, позволяя ему поселиться в теле, мы наносим вред своему здоровью. Следовательно, нужно вовремя давать

выход своим чувствам.

Многие из нас выросли в семьях, где нам не позволяли проявлять гнев. Особенно это относится к женщинам: их учили, что сердиться в открытую - неприлично. Гнев был недопустим, разве что глава семьи имел на него право. И мы научились "проглатывать обиды", не показывая виду. Но сейчас только от нас зависит, отказаться ли от этой привычки или продолжать цепляться за нее. Никто не сделает этого за нас.

Моллюск заглатывает песчинку, а затем наращивает вокруг нее перламутр слой за слоем, пока не образуется прекрасная жемчужина. Так и мы вновь и вновь бередем свои эмоциональные раны. Я называю это "бесконечным прокручиванием в мозгу старой киноленты". Но если мы хотим освободиться от старых обид, если полны желания забыть о них, тогда настала пора подняться над ними.

Одна из причин возникновения опухолей и кисты в матке - то, что я называю синдромом "он навредил мне". Гениталии - это части тела, олицетворяющие мужское и женское начала. Когда люди испытывают сильные переживания, обычно в сфере человеческих отношений, они локализуют их именно в половых органах. Женщины могут загнать свою боль в органы, олицетворяющие женственность, и она внедряется в них, вызывая кисту или опухоль.

\*\*\*

Поскольку обида гнездится глубоко внутри нас, возможно, нам придется много потрудиться, чтобы избавиться от нее. Как-то я получила письмо от женщины, которая боролась с раковой опухолью, возникшей уже в третий раз. Она никак не могла преодолеть в себе "модели порождения обид", что и вызывало зарождение новых опухолей. Я бы сказала, она лицемерно преувеличивала горечь своей жизни. Ей было легче дать прооперировать последнюю опухоль, чем потрудиться духовно над прощением обид. Было бы хорошо, если бы она сделала и то, и другое. Докторам удаются операции по удалению опухолей, а вот предотвратить их возникновение можем только мы.

Иногда люди готовы скорее умереть, чем изменить модели своего поведения. И умирают. Я заметила, что многие ни за что не изменяют своим привычкам в еде, даже если им грозит смерть.

И смерть настигает их. Страшно, когда это случается с тем, кто дорог нам, хотя мы понимаем, что у него был шанс выбрать иной путь.

На самом деле наш выбор не имеет значения: он всегда правилен для нас, даже если мы покидаем эту планету. Все мы уйдем из жизни в свое время, и каждый найдет способ сделать это в нужное для него время.

Повторю снова: мы не должны обвинять себя, когда нам что-то не удастся. Мы не должны ощущать вину. Никто не делал ничего не правильно. Каждый человек делает все, что в его силах, в рамках своих знаний и представлений. Помните: у каждого внутри есть Сила, и все мы пришли в этот мир, чтобы усвоить некие уроки. Наше Высшее Я знает о нашем предназначении в этом жизненном воплощении и о том, чему мы должны научиться, чтобы двигаться вперед в эволюционном процессе. Нет не правильных путей. Мы все совершаем бесконечное путешествие в вечности, и у нас целая вереница жизненных воплощений.

То, чего мы не выполнили в этой жизни, выполним в другой.

### **Подавленные чувства - путь к депрессии**

Депрессия - это гнев, обращенный вовнутрь.

И еще это такой гнев, на который, как нам кажется у нас нет права. Например, вы можете считать предосудительным гнев на родителей, супруга, лучшего друга или начальника. И все же вы сердитесь на них и не можете ничего поделать с собой. Такой гнев переходит в депрессию. В наши дни слишком много людей страдают от депрессий, причем зачастую хронических. К тому моменту, когда мы начинаем ощущать депрессивное состояние, с ним уже очень трудно

справиться.

Ситуация кажется настолько безнадежной, что любая попытка изменить ее расценивается как героическое усилие.

Даже если в вашей жизни доминирует духовное начало, вам все равно приходится время от времени мыть посуду. Нельзя же допустить, чтобы в раковине росла гора грязной посуды, а вы только твердили бы: "О, для меня важна лишь метафизика!" То же и с вашими чувствами: если хотите, чтобы ваш разум был свободен, то перемывайте время от времени "грязную посуду" в своем сознании.

Один из лучших способов сделать это - позволить себе хотя бы частично выплеснуть свой гнев, чтобы не увязнуть в глубокой депрессии.

Некоторые терапевты в наши дни специализируются в избавлении своих пациентов от гнева.

Было бы полезно пройти курс лечения у такого терапевта.

На мой взгляд, любому из нас необходимо раз в неделю поколотить постель, даже если мы ни на кого не сердимся. Некоторые методики лечения рекомендуют специально вызывать гнев, но я считаю, что при этом вы слишком долго пребываете в этом состоянии. Как всякая поверхностная эмоция, гнев длится всего несколько минут. Посмотрите, как часто сменяются эмоции у детей. Наша реакция на эмоцию - вот что приводит к ее пролонгации и подавлению.

Элизабет Кюблер-Росс во время своих семинаров предлагает делать замечательное упражнение, которое она называет экстернализацией. Она дает слушателям по куску резинового шланга, и они хлещут ими по старым телефонным справочникам, давая выход эмоциям. Выражая свой гнев, не бойтесь возникающей неловкости: она естественна, особенно если в вашей семье сердиться было запрещено. Вы будете испытывать неловкость в первый раз, но когда привыкнете, вам это покажется забавным и будет приносить громадную пользу. Господь не осудит вас за то, что вы сердитесь. Излив хотя бы часть своей ярости, вы сможете по-новому взглянуть на свою проблему и найти новые способы ее решения.

Еще один мой совет впавшим в депрессию - обратиться к хорошему диетологу и составить с ним диету, способствующую очищению организма. Просто поразительно, насколько это может помочь вашему сознанию. В состоянии депрессии люди часто плохо питаются, и это усугубляет проблему. Все мы хотим, чтобы еда, которую мы предпочитаем, шла нам на пользу.

Но нередко в организме обнаруживается химический дисбаланс, усугубленный приемом лекарств.

Можно рекомендовать также процедуру излияния чувств, называемую "вторым рождением".

Она хороша тем, что происходит на сверхинтеллектуальном уровне. Если вам не приходилось участвовать в этом действе, попробуйте. Оно помогло множеству людей. Дыхательные упражнения способствуют установлению контакта со скрытыми источниками проблем и избавлению от них. Те, кто уже прошел через это, помогают вам повторять ваши аффирмации в течение всей процедуры.

Существуют и физические упражнения, такие как рольфинг, разработанный Идой Рольф. Он воздействует на соединительные ткани. Есть еще комплексы упражнений Хеллера и Трейгера. Все они дают замечательные результаты в трудной работе по изгнанию из организма рестриктивных стереотипов, сковывающих тело. Различные комплексы по-разному воздействуют на разных людей. То, что хорошо одному, может не подойти другому. Единственный способ найти лучшее средство для себя - пробовать разные методики.

В книжных магазинах есть секции "Помоги себе", там много прекрасной литературы по различным методикам. В магазинах, торгующих только продуктами, полезными для здоровья, часто вывешиваются объявления о встречах и занятиях, посвященных здоровому питанию. Когда человек готов учиться, учитель всегда находится.

## **Страх как порождение неверия**



На нашей планете свирепствует страх. Нам каждый день сообщают в выпусках новостей о его проявлениях: войнах, убийствах, алчности и еще множестве подобных явлений.

Страх - это неверие в себя, в свои силы. Из-за него мы не доверяем Жизни. Мы не верим, что о нас заботятся высшие силы, и считаем, что должны все контролировать на физическом уровне. Очевидно, мы обречены испытывать страх, поскольку никто не в состоянии контролировать все в своей жизни.

Вера - вот то, чему мы учимся, преодолевая страх. Это явление называют всплеском веры. Поверьте в Силу Внутри Вас, связанную с Вселенским Разумом. Нельзя верить только в физический, материальный мир, поверьте в эту невидимую Силу. Я не хочу сказать, что мы вообще ничего не делаем, но нам будет гораздо легче идти по жизни, если мы вооружимся верой. Вы помните сказанное мной раньше? Я верю: все, что мне нужно знать, открыто мне. Я верю: обо мне заботятся, хотя я не контролирую физически происходящее вокруг.

Страх, проникающий в ваши мысли, в действительности пытается защитить вас от чего-то.

Советую вам сказать ему: "Я знаю, ты пытаешься защитить меня. Я ценю твое желание помочь мне.

И благодарю тебя". Выскажите признательность боязни: она проявляет заботу о вас. Когда вы пугаетесь физической угрозы, в кровь выбрасывается адреналин, чтобы вы могли противостоять опасности. То же можно сказать о страхе, зарождающемся в мозгу.

Проанализируйте свои страхи и поймите, что вы не тождественны им. Подумайте о страхе как о подобии кадров кинофильма. Этих образов на экране в действительности не существует. Эти движущиеся картинки - просто рамки с целлулоидной пленкой, быстро сменяющие друг друга.

И если бы мы не цеплялись за свои страхи, они появлялись и пропадали бы так же быстро, как кадры кинофильма.

\*\*\*

Страх сковывает разум. Люди ужасно боятся заболеть, или стать бездомными, или еще чего-нибудь. В ответ на страх возникает гнев, выполняя функцию защитного механизма. Он охраняет вас, но все-таки более действенную защиту дадут вам аффирмации. Благодаря им вы сможете прекратить прокручивание в мозгу страшных сцен и полюбить себя, преодолевая свой страх. И снова ничего не придет извне. В центре всего, что происходит с нами, - мы сами. И все находится внутри нас. Наш жизненный опыт, наши отношения с людьми зеркально отражают те духовные модели, которые есть внутри нас.

Страх - противоположность любви. Чем сильнее в нас желание любить себя такими, какие мы есть, и доверять себе, тем больше мы вызываем подобные чувства у других. Когда же начинается полоса сильного страха, беспокойства, огорчений и недовольства собой, просто поразительно, как все в нашей жизни рушится. Беда никогда не приходит одна. И кажется, черная полоса никогда не кончится.

Все идет по-другому, когда мы по-настоящему любим себя. Начинается полоса везения. Светофоры зажигают перед нами зеленые огни, мы всегда находим место для парковки. С нами происходит только то, что делает жизнь такой прекрасной, - и в большом, и в малом. Мы встаем утром, предвкушая чудесный день.

Любите себя так, чтобы суметь позаботиться о себе. Делайте все возможное, чтобы укрепить душу, тело и разум. Обратитесь к Силе внутри себя. Нащупайте связь с Духовным и старайтесь поддерживать ее.

Когда вами овладевает страх, сосредоточьтесь на своем дыхании. Мы часто задерживаем дыхание от испуга. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание увеличивает пространство внутри вас, и в этом ваша сила. Оно выпрямляет спину, наполняет воздухом грудную клетку и дает простор сердцу. Глубоко вдыхая, вы снимаете барьеры и открываетесь вовне. Вы не съеживаетесь от страха, а распрямляетесь, давая излиться любви.

Скажите: "Я составляю одно целое с Силой, сотворившей меня. Я в безопасности. Все хорошо в моем мире".

### **Избавление от вредных привычек**

Чтобы не чувствовать страха, мы чаще всего вырабатываем у себя так называемые вредные привычки. Они подавляют эмоции и притупляют чувства. Существует великое множество вредных привычек помимо наркотиков. Например то, что я называю пристрастием к определенным моделям поведения, - таким, которые мы развиваем, чтобы бежать от жизни. Если мы не хотим иметь ничего общего с окружающим миром или не желаем признать свое положение в нем, у нас возникает модель бегства от жизни. Для одних это - болезненное переедание, для других - пристрастие к наркотикам. И хотя у человека может быть генетическая предрасположенность к алкоголизму, он сам делает выбор: поддаться ей или бороться. Часто, когда мы говорим о наследственных привычках, на самом деле речь идет лишь о детском принятии родительских способов борьбы со страхом.

У некоторых людей развиваются вредные привычки в эмоциональной сфере, например потребность искать виноватых. Что бы ни случилось, такие люди всегда находят, кого обвинить, и говорят: "Это все они виноваты, они навредили мне".

Возможно, ваша вредная привычка - жить не по средствам. Многих затягивает обычай жить в долг: такие люди стремятся к тому, чтобы быть по уши в долгах, каковы бы ни были их доходы.

Есть личности, вызывающие отторжение. Где бы они ни были, они привлекают людей, отвергающих их. Они как будто специально находят таких. Но ведь отторжение человека другими - это только отражение неприятия им самого себя. Если вы принимаете себя таким, какой вы есть, другие будут поступать так же, а если и нет - это не будет вас волновать. Так что задайте себе вопрос: "Что во мне неприемлемо для меня?"

Очень многие люди одержимы своими болезнями. Они постоянно либо больны чем-то, либо беспокоятся, как бы не заболеть. Такое впечатление, что они - члены некоего "Клуба Болезни Месяца".

Но если вы намерены к чему-нибудь пристраститься, то почему бы не к любви к себе? Можно также быть одержимым произнесением позитивных affirmаций или чем-то еще, что поддержит вас.

### **Переедание**

Я получаю множество писем от людей с избыточным весом. Они садятся на диету на две-три недели, потом бросают. Вместо того чтобы признать, что сделали все, что могли на данный период, они сердятся на себя и чувствуют себя виноватыми. А поскольку вина всегда требует наказания, они наказывают себя, набрасываясь на вредную для здоровья еду. Если бы они могли констатировать, что за две недели диеты принесли исключительную пользу своему здоровью, и перестали бы винить себя, то сломали бы в себе привычную модель переедания. Они могли бы начать произносить аффирмацию: "У меня были проблемы с лишним весом, а сейчас я позволю себе обрести идеальный вес". Модель стала бы меняться. Но не стоит слишком сосредоточиваться на проблеме еды, потому что не в ней корень зла.

Переедание всегда означало потребность в защите. Чувствуя себя испуганным, ощущая опасность, человек как бы наращивает защитный слой. Избыточный вес вовсе не связан с количеством поглощаемой пищи. Многие тратят свою жизнь на недовольство собой из-за тучности. Какая бессмысленная потеря энергии! Вместо этого им бы стоило разобраться, что в их жизни вызывает страх и неуверенность. Может быть, что-то не ладится на работе или в семейных отношениях, в сексуальной сфере или в жизни в целом. Если у вас избыточный вес, не заикливайтесь на проблеме еды и веса, старайтесь изменить модель, в которой зафиксировано: "Мне грозит опасность, поэтому я нуждаюсь в защите".

Поразительно, насколько чутко реагируют клетки нашего тела на изменение моделей, гнездящихся в сознании. Как только исчезает потребность в защите и мы чувствуем себя в безопасности, жировые клетки тают, как снег на солнце.

Я заметила, что набираю вес в те периоды, когда ощущаю некую опасность. Когда мне приходится жить в бешеном ритме, разрываясь между множеством дел во множестве мест, я начинаю испытывать потребность в защите, в безопасности.

И тогда я говорю себе: "Отлично, Луиза, пора поработать над чувством защищенности. Я хочу, чтобы ты ни на минуту не сомневалась в ней, чтобы ты знала: все в порядке, ты сможешь сделать все и всюду успеешь. Ты в безопасности.

Я люблю тебя".

Избыточный вес - всего лишь внешнее выражение сидящего в вас страха. Глядя в зеркало на взвешивающегося на вас толстяка, помните: вы видите результат вашего прежнего образа мыслей. Изменяя его, вы сеете зерно, из которого взойдет лучшее будущее. Выбрав правильные мысли сегодня, вы творите свою завтрашнюю фигуру. Одна из лучших книг по избавлению от лишнего веса - книга Сандры Рей "Есть только одна диета". Она целиком посвящена избавлению от негативных мыслей. В ней показано, как шаг за шагом добиться этого.

### **Группы самопомощи**

Группы самопомощи - новая форма социальной жизни, на мой взгляд, очень позитивная. Они приносят неоценимую пользу людям. У их участников - общие проблемы. Они собираются вместе не для того, чтобы хныкать и жаловаться, а для совместных поисков выхода из создавшейся ситуации и улучшения качества их жизни. Сейчас есть группы, работающие почти над всеми мыслимыми проблемами. Адреса многих из них есть в "Желтых страницах", в разделе "Социальные службы". Уверена, вы сможете найти подходящую для вас группу. В наши дни их встречи часто проходят в церквях.

Вы можете также пойти в ближайший магазин здоровой пищи, которые я очень люблю, и посмотреть их доску объявлений. Если вы по-настоящему захотите изменить свою жизнь, вы найдете способы.

Очень распространенная программа избавления от лишнего веса - "Программа двенадцати шагов". Она применяется довольно давно, и в ее рамках разработаны методики, дающие прекрасные результаты. Есть и подпрограмма для людей, которых вырастили родственники, приверженные пагубным привычкам, или которым приходится жить с такими людьми. Эти группы - одни из лучших, они подходят для всех.

### **Наши чувства - внутренний индикатор нашего состояния**

Люди, выросшие в трудных семьях, привыкают всеми средствами избегать конфликтов и как следствие - подавлять свои чувства. Мы не верим, что нам могут помочь, и даже не просим о помощи. Мы убеждены, что должны быть достаточно сильными, чтобы справляться со всем самостоятельно. Единственная наша проблема - это глухота к своим собственным чувствам.

А ведь чувства - это самая бесценная связь с самим собой, другими людьми и окружающим миром. Они показывают, что в нашей жизни идет хорошо, а что - плохо. Подавляя их, отказываясь прислушаться к ним, мы получаем еще более сложные проблемы, а то и болезни. Но излечить можно только то, что ощущаешь. Если вы запрещаете себе чувствовать, что происходит внутри вас, вы никогда не узнаете, с чего нужно начать исцеление.

С другой стороны, многие из нас проходят по жизни с постоянными чувствами вины, ревности, страха или грусти. Мы вырабатываем в себе привычные стереотипы, снова и снова порождающие те ситуации, в которые мы, по нашим словам, вовсе не желаем попадать. Если вы все время ощущаете гнев, подавленность, страх или ревность и не доискиваетесь до причин, порождающих эти чувства, вам от них не избавиться. Когда же вы перестаете считать себя жертвой, вам удастся вновь обрести свою силу. Мы всегда должны стремиться усвоить урок,

чтобы избавиться от Проблемы.

Доверяя жизни, ощущая свою духовную связь со Вселенной, мы можем справиться с гневом и страхом, как только они возникают. Мы можем доверять жизни и знать, что все в ней происходит согласно божественному порядку в идеальной последовательности времени и места.

## Глава 7

### ПРЕОДОЛЕВАЯ БОЛЬ

*Человек не есть совокупность тела и личностных характеристик. Душа в нем всегда прекрасна и полна любви, какова бы ни была телесная оболочка.*

#### Боль утраты

Воспринимать жизнь позитивно - прекрасно.

Понимать и принимать свои чувства - тоже прекрасно. Природа даровала вам чувства, чтобы помочь справляться с определенными жизненными ситуациями и не давать им причинить вам слишком сильную боль. Запомните: смерть не означает поражения. Все умирают, это естественный процесс. Когда умирает любимый человек, вы скорбите о нем не меньше года. Так дайте себе это время. Особенно тяжело приходится в праздники: день рождения, Рождество, День Святого Валентина, ваши памятные даты. Будьте снисходительны к себе, дайте волю скорби. Не придумывайте для себя каких-то правил поведения - их не существует.

Когда умирает близкий человек, вы можете впасть в ярость или в истерику. Это естественно.

Вы не можете притворяться, что не чувствуете боли. Вы стремитесь дать выход своим чувствам.

Не сдерживайте рыданий. Посмотрите в зеркало и закричите: "Это несправедливо!" или что-нибудь в этом роде, выражающее ваши чувства. Повторяю: выплесните свои чувства, иначе вы пожнете болезни. Вам необходимо как можно больше заботиться о себе, хотя, я знаю, это нелегко.

Те, кому приходилось иметь дело с больными СПИДОМ, знают, что скорбь может длиться бесконечно. Это можно сравнить только с горем военного времени. Слишком много ударов наносится по нашим чувствам и эмоциям. Сколько раз мне казалось, что я больше не выдержу, и тогда я кидалась к близким друзьям и разражалась истерикой. Мне было гораздо легче, когда умерла моя мать: у меня было чувство завершенности ее жизненного пути длиной в девяносто один год. Я горевала, но не было чувства гнева и ярости из-за несправедливости или несвоевременности ее кончины. Смерть во время войны или эпидемии, напротив, вызывает страшное потрясение, потому что представляется вопиющей несправедливостью.

\*\*\*

Горе не может пройти быстро, но иногда вы чувствуете, что не справитесь с ним никогда. Если вы по-прежнему скорбите через несколько лет после смерти близкого человека, значит, вы упиваетесь своим горем. Вы должны простить себя и умершего и освободиться от него. Помните: вы не можете лишиться кого-то после его смерти, потому что он никогда не принадлежал вам.

Если вам никак не удастся преодолеть скорбь, вы можете сделать следующее. Прежде всего, советую вам провести медитации с умершим.

Независимо от того, каковы были его убеждения при жизни, после смерти человек

прозревает: у него нет больше земных мыслей и страхов.

Если ваша боль невыносима, возможно, умерший скажет, что вам не стоит страдать, потому что ему хорошо. Во время медитации попросите его помочь вам справиться со скорбью и скажите, что любите его.

Не судите себя за то, что уделяли умершему мало внимания при жизни, что недостаточно делали для него. Вы только добавите чувство вины к горечи утраты. Некоторые пользуются своим горем как предлогом для бегства от жизни. Другие предпочли бы тоже уйти из жизни. А у некоторых смерть близкого человека обостряет страх собственной смерти. Используйте период траура, чтобы углубиться в свой внутренний мир и очиститься от всего лишнего, наносного в себе. После смерти любимого человека в вас поднимается волна горечи. Прислушайтесь к тому, что ее вызывает. Вам необходимо укрепить духовно настолько, чтобы позволить старым болезненным переживаниям всплыть на поверхность. Если вы позволите себе поплакать два-три дня, чувства горечи и страха сильно ослабнут. Если нужно, обратитесь к психотерапевту или в группу самопомощи: они помогут вам почувствовать себя достаточно свободно, чтобы выразить свои эмоции. Советую также повторять аффирмации типа:

"Я люблю тебя и даю тебе свободу. Ты свободен, и я свободен".

\*\*\*

В одном из моих семинаров принимала участие женщина, которая никак не могла преодолеть свой гнев на тяжело больную тетю. Ее страшило, что тетя умрет и она никогда не сможет раскрыть ей своих истинных чувств относительно прошлого. Она не могла говорить о нем с тетей, потому что ей как будто что-то сдавливало горло. Я посоветовала ей обратиться к психотерапевту: индивидуальные консультации могут дать хорошие результаты. Когда мы по уши увязли в проблемах, обратиться за помощью означает проявить любовь к себе.

Вокруг много психотерапевтов, имеющих опыт разрешения подобных ситуаций. Не нужно долго посещать врача, достаточно нескольких визитов, чтобы выбраться из своей "черной полосы". Существует также много групп, специализирующихся на поддержке скорбящих. Возможно, участие в одной из них поможет вам преодолеть боль.

### **Понимая свою боль**

Многие живут изо дня в день, нося в себе боль.

Одним это может казаться несущественной мелочью, у других боль, разрастаясь, становится невыносимой, отравляя всю жизнь. Но что такое боль? Большинство из нас согласится с таким определением: боль - это то, от чего мы с удовольствием избавились бы. Но давайте взглянем на нее по-другому и спросим себя: "А чему мы можем научиться, испытывая боль? Что она пытается сказать нам?"

В словарях боль определяется как "неприятное или мучительное ощущение, вызванное повреждением или расстройством организма", а также "душевным или эмоциональным страданием". Поскольку боль вызывают как болезни тела, так и души, ясно, что от нее страдают и тело, и душа.

Недавно я наблюдала сцену, блестяще иллюстрирующую эту мысль. Я смотрела на двух девочек, играющих в парке. Первая занесла руку, чтобы в шутку ударить по руке другую. Она еще не коснулась руки другой девочки, когда та вскрикнула: "Ой!" Первая девочка спросила подругу:

"Почему ты кричишь? Я ведь еще не дотронулась до тебя". Вторая быстро ответила: "Да, но я знаю, что мне было бы больно". Образ боли, представление о ней предшествовали ожидаемой физической боли.

\*\*\*

Боль приходит к нам в разных формах: пореза, ушиба, болезни, расстройства сна, угрозы, колик в животе, онемения руки или ноги. Иногда она слабая, иногда сильная, но мы все время ощущаем ее. В большинстве случаев она пытается что-то сказать нам. Иногда ее сигналы легко понять.

Например, если по рабочим дням вас мучит изжога, а в выходные она исчезает, это может означать, что пора менять работу. Многим из нас понятно и значение похмельного синдрома.

Каково бы ни было сообщение, мы должны помнить: человеческое тело - прекрасно сконструированный механизм. Он говорит нам о наличии проблем, но только если мы хотим слушать. К сожалению, у многих из нас не находится на это времени.

Боль - одно из крайних средств, к которым приходится прибегать организму, чтобы сообщить о неполадках в нашей жизни. Это сообщение о том, что мы где-то сбились с пути. Наш организм всегда стремится поддерживать безупречное здоровье, как бы мы с ним ни обращались.

Но если мы совсем не заботимся о своем теле, то создаем условия для зарождения болезни.

Что мы обычно делаем, впервые ощутив боль?

Бежим к врачу или в аптеку и начинаем глотать таблетки. Тем самым мы как бы говорим своему организму: "Замолчи, я не желаю тебя слушать!"

Он на какое-то время замолкает, затем снова начинает заявлять о себе, на этот раз уже громче.

Теперь, возможно, мы пойдем к доктору, чтобы он прописал лекарство или уколы, или предпримем еще что-нибудь. В какой-то момент нам придется обратить серьезное внимание на происходящее, потому что у нас, вероятно, уже развилась определенная болезнь. Но даже на этой стадии некоторые люди предпочитают играть роль жертв и не желают вслушаться в себя. Другие же пробуждаются, осознают происходящее и стараются что-то изменить. Это правильно. Все мы по-своему учимся.

Реакции на ранние сигналы организма могут быть очень простыми. Например, вы как следует отоспитесь, перестанете проводить все вечера вне дома или надрываться на работе. Позвольте себе прислушаться к сигналам своего тела, потому что оно действительно хочет поправиться. Ваш организм стремится быть здоровым. Помогите ему в этом.

\*\*\*

Когда я начинаю ощущать боль или дискомфорт, я прежде всего успокаиваю себя. Я верю, что Высшая Сила даст мне знать, что нужно изменить в моей жизни, чтобы избавиться от болезни. В эти минуты я представляю себя в прекраснейшей естественной обстановке: вокруг множество моих любимых цветов. Я явственно ощущаю, как теплый ветерок, наполненный их запахом, мягко касается моего лица. Я сосредоточиваюсь, чтобы расслабить каждый мускул тела.

Почувствовав полное расслабление, я просто спрашиваю свою Внутреннюю Мудрость: "Чем я навлекла на себя это недомогание? Что мне нужно узнать? Что в своей жизни изменить?"

Потом позволяю ответам излиться на меня. Они могут и не возникнуть тотчас, но я знаю: скоро они откроются мне. И еще я знаю, что, какие бы изменения в моей жизни ни понадобились, они пойдут мне на пользу и я буду в полной безопасности, что бы мне ни предстояло.

Иногда вы теряетесь, не зная, как изменить свою жизнь. "Как же я буду жить? А дети, что станет с ними? Смогу ли я оплачивать счета?"

Повторю снова: доверьтесь Высшей Силе в себе.

Она откроет вам путь к полной жизни без боли.

Еще один совет: меняйтесь постепенно, шаг за шагом. Лао Цзы сказал: "Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага". Шаг, еще шаг - и вы можете добиться существенных

улучшений. Начав процесс изменения себя, имейте в виду, что боль не обязательно исчезнет за одну ночь, хотя и такое случается. Боль не сразу проявила себя, значит, и для осознания того, что в ней больше нет необходимости, потребуется время. Не будьте слишком требовательны к себе. Не сравнивайте свои достижения с чужими. Вы - уникальная личность, и вы по-своему организуете свою жизнь. Доверьтесь своему Высшему Я, чтобы освободиться от душевных и физических страданий.

### **Прощение - путь к свободе**

Я часто спрашиваю своих клиентов: "Что вам дороже: правда или счастье?" Все мы судим, кто прав, кто виноват "со своей колокольни", и нам нетрудно оправдать свои чувства. Мы желаем наказать других за причиненное нам зло, но именно мы, а не они, вновь и вновь прокручиваем в мозгу воспоминание об этом зле. Как же глупо наказывать себя в настоящем из-за того, что в прошлом кто-то причинил нам боль!

Пожелав освободиться от прошлого, мы должны решиться простить, даже если не представляем, как это сделать. Прощение - это отказ от мучительных переживаний, прощание с ними.

Неспособность простить буквально разрушает в нас что-то.

\*\*\*

Независимо от того, какое духовное учение вы исповедуете, вы почти наверняка откроете для себя, что прощение - акт громадной важности, особенно когда вы больны. Во время болезни нам просто необходимо мысленно оглядеться и понять, кого нам нужно простить. Как правило, самое важное - простить человека, которого мы считаем не заслуживающим прощения ни при каких условиях. Если мы не можем кого-то простить, это разрушает нас, несколько не влияя на этого человека: это наши проблемы, а не его.

Боль и злость должны иметь отношение и к прощению самого себя, не только других.

Заявите в аффирмации о своей готовности к всепрощению: "Я твердо намерен освободиться от прошлого. Я хочу простить всех, кто когда-либо причинил мне зло, и я прощаю себя за то, что причинял зло другим". Если вы припомните кого-либо, кто когда-то хоть чем-нибудь обидел вас, благословите его с любовью и выбросьте из головы мысли о нем.

Я не стала бы такой, как сейчас, если бы не простила людей, причинявших мне боль. Я не желаю наказывать себя сегодня за то, что они сделали мне когда-то. Это было очень трудно. Но теперь я могу просто оглянуться назад и сказать:

"О да, это было". И при этом я не переживаю снова тех событий. Это не означает, что я забыла об их поступках.

Если вас что-то терзает, помните: никто не может отнять у вас того, что неотъемлемо присуще вам. Если это - ваше, оно вернется к вам в свое время. Если вы не получаете чего-то обратно, значит, так было предопределено. Вам нужно принять это и идти по жизни дальше.

Чтобы обрести свободу, вам необходимо выбраться из ловушки своего праведного гнева и жалости к себе. Так говорят в Обществе анонимных алкоголиков. Мне нравится эта фраза: она образно и точно описывает ситуацию. Когда вы наполнены жалостью к себе, вы совершенно беспомощны и бессильны. Чтобы обрести силу, вы должны встать на ноги и принять на себя ответственность.

\*\*\*

Выберите время, когда вас ничто не будет отвлекать. Закройте глаза и представьте прекрасный могучий поток воды. Теперь вообразите: вы выбрасываете в этот поток то, что причиняло вам боль и страдание, вместе с неспособностью простить. Следите, как все это начнет растворяться в потоке, уплывая от вас, пока не исчезнет совсем.

Повторяйте это упражнение как можно чаще. Настало время сострадания и исцеления. Углубитесь в себя, услышьте в себе силу, знающую путь к исцелению. Вы даже не подозреваете, сколько в вас скрыто способностей. Будьте готовы углубляться в себя слой за слоем, чтобы обнаружить эти способности. Им под силу не только вылечить болезнь, но и поистине исцелить вас на всех возможных уровнях, сделать вас цельной личностью.

Личностью, принимающей каждую частицу себя, каждый миг прошлого и воспринимающей все это как нити, переплетенные в пестрой ткани жизни.

Мне очень нравится книга пророка Эммануила. Приведу отрывок из нее, наполненный глубоким смыслом. Эммануила спрашивают: "Как переносить несчастья, не озлобляясь?"

Эммануил отвечает: "Нужно воспринимать их как уроки, а не как возмездие. Доверьтесь жизни, братья. Куда бы она вас ни забросила, это путешествие необходимо. Вы пришли в этот мир, чтобы многое пережить и понять, где в нем правда, а где ложь. Узнав это, вы можете вернуться к своим истокам, к своему духовному "я", наполненные новой мудростью".

Если бы только мы могли осознать, что все наши так называемые проблемы всего лишь дают нам возможность меняться и совершенствоваться! И что большая часть их - следствие нашего отношения к миру, импульсов, которые мы посылаем в него. И все, что нам нужно сделать, - это изменить образ мыслей, быть готовыми не копить в себе обиды и научиться прощать.

### Часть III

## ЛЮБИТЬ СЕБЯ

*Вы помните свои ощущения, когда были влюблены? Как трепетало сердце? Это было так прекрасно! Любовь к себе - такое же прекрасное чувство, длящееся бесконечно. Полюбив себя, вы сохраните эту любовь до конца жизни, и это будет ваш самый лучший роман.*

### Глава 8

## НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

*Научившись прощать, вы не только сбросите тяжесть с плеч, но и распахнете двери навстречу любви: любви к себе.*

Теперь я хочу описать некоторые приемы, помогающие научиться любить себя. Они подойдут и для тех, кто уже пробует себя в этом, и для начинающих. Я называю их "Мои Десять Ступеней". За прошедшие годы я послала этот перечень тысячам людей.

Любить себя - это прекрасное приключение.

Как будто учишься летать. Представьте себе, как замечательно было бы уметь летать! Так давайте же полюбим себя прямо сейчас, не откладывая.

Многие из нас, по-видимому, страдают в той или иной степени отсутствием чувства собственного достоинства. Нам очень трудно полюбить себя такими, какие мы есть, из-за своих так называемых недостатков. Обычно мы выдвигаем условия, на которых можем любить себя. Мы делаем любовь к себе условной, а потом переносим это и на отношения с другими. Мы все слышали: нельзя по-настоящему любить других, не полюбив себя. И теперь, ясно увидев воздвигнутые нами барьеры, надо научиться подниматься на следующие ступеньки.

### Десять способов научиться любить себя

1. Наверное, важнейший ключ к достижению любви к себе - перестать критиковать себя.



Я уже говорила о критике в пятой главе. Если мы говорим себе, что все хорошо, что бы ни случилось, значит, нам легко изменить свою жизнь. Трудности возникают, когда мы считаем себя плохими.

Все мы меняемся. Каждый день - это новый день, и мы проживаем его иначе, чем вчера. Наша сила - в способности приспосабливаться к течению жизни.

Те, кто вырос в неблагополучных семьях, часто развивают в себе чувство повышенной ответственности и привычку нещадно критиковать себя. Они росли в атмосфере страха и напряженности. Подрастая в такой семье, ребенок невольно усваивает, что с ним что-то не так, он не такой, как другие. Припомните, какими словами вы ругаете себя. Мои слушатели часто называли мне следующие: "тупица", "плохой мальчик", "плохая девочка", "никчемный", "неаккуратный", "косноязычный", "урод", "неряха", "грязнуля" и тому подобные. Быть может, и вы употребляете эти слова, ругая себя?

Нам совершенно необходимо развить в себе высокую самооценку. Ибо, ощущая себя "недостаточно хорошими", мы оправдываем свое униженное состояние и сохраняем его. Мы возвращаем боль и болезни, мы откладываем на будущее то, что могло бы улучшить нашу жизнь, мы отравляем себя едой, алкоголем и наркотиками.

Все мы люди, и это делает нас уязвимыми.

Давайте научимся не притворяться совершенными. Стремление к совершенству невыносимо давит на человека и не дает ему сосредоточиться на том, что неблагополучно в его жизни. Отказавшись от него, мы могли бы открыть в себе свою индивидуальность, творческие способности и оценить в себе то, что делает нас не похожими на других людей. Каждому из нас назначено сыграть свою роль в этом мире. Критикуя себя, мы делаем себя не способными выполнить свое предназначение.

2. Следующее, что нам необходимо сделать - перестать запугивать себя. Многие просто терроризируют себя мрачными мыслями, представляя любые ситуации намного хуже, чем они есть на самом деле. Такие люди раздувают маленькие проблемы до непомерной величины. И как же это ужасно: жить в ожидании самого худшего.

Сколько людей, ложась спать, представляют себе наихудшее развитие событий в своей жизни?

Они напоминают детей, которым чудятся ужасные монстры под кроватью. Немудрено, что такие люди никак не могут заснуть. В детстве вам нужно было, чтобы родители подошли к кроватке и успокоили вас. Теперь, повзрослев, вы можете успокоить себя сами.

Запугивание себя очень характерно для больных людей. Они часто воображают самое худшее, а то и о похоронах начинают думать. Они надеются только на медикаменты. Чувствуя себя статистами в процессе лечения, они отказываются от помощи своей внутренней силы.

Подобное происходит и в отношениях с людьми. Стоит кому-то не позвонить вам, и вы тут же решаете, что никому не интересны и никогда ни с кем не сблизитесь. Вы чувствуете себя забытым и отвергнутым.

То же и на работе. Чье-то невинное замечание заставляет вас думать, что вам грозит увольнение. Вы нагромождаете в мозгу ужасные мысли. Но помните: эти мысли - негативные аффирмации.

Если вы ловите себя на том, что постоянно думаете о чем-то неприятном, постарайтесь найти образ, которым вам хотелось бы вытеснить тяжелые мысли. Это может быть прекрасный пейзаж, закат солнца, цветы, любимый вид спорта и вообще все, что вы любите. Используйте его как переключатель. Каждый раз при мысли о страшном говорите себе: "Нет, я не намерен больше думать об этом. Я буду думать о закате солнца, розах, Париже, яхтах или водопадах" - словом, о том, что вам приятно. Постоянно повторяя это, вы сломаете привычку к устрашающим мыслям.

3. Следующий способ - быть добрым, мягким и терпеливым с самим собой. Как шутливо писал Орсон Арнольд "Боже, молю тебя, дай мне терпение. И немедленно!" Терпение - могучее средство. Большинство людей страдает от ожидания немедленных результатов. Нам все нужно прямо сейчас, мы не можем терпеть, ожидая чего бы то ни было. Мы раздражаемся, стоя в

очередях или попадая в транспортные пробки. Мы хотим иметь все блага и знать все ответы прямо сейчас.

И часто мы портим жизнь другим из-за своего нетерпения. Нетерпение - это нежелание учиться.

Мы хотим получить знания, не усвоив урока, не сделав шагов, необходимых для достижения знания.

Представьте себе, что ваше сознание подобно саду. Сад - это прежде всего участок земли. Там могут быть заросли ненависти к себе, валуны отчаяния, гнева, озабоченности. А вот - старое дерево страха, которому нужно обрезать ветки.

Как только вам удастся от чего-то избавиться и расчистить почву, вы посеете в нее семена радости и процветания. Солнце будет давать им свет, а вы - поливать, заботиться и любить.

Сначала может показаться, что почти ничего не изменилось. Но не останавливайтесь, продолжайте ухаживать за садом. Если вы проявите терпение, ваш сад вырастет и расцветет. Так же и в вашем сознании: если вы внедрите туда хорошие мысли и будете растить их, они укоренятся там и превратятся в сад, который будет вас только радовать.

### **Все мы совершаем ошибки**

Ошибаться в процессе обучения - нормально.

Но, как я уже говорила, многих губит стремление к совершенству. Они не могут изучить ничего нового, потому что, не усвоив его в первые три минуты, сразу признают свою неспособность сделать это.

Для обучения всегда требуется время. Когда вы делаете что-либо впервые, это кажется непривычным. Чтобы прочувствовать, что я имею в виду, сделайте сейчас следующее: сцепите руки, сплетя пальцы. Обратите внимание, который из больших пальцев оказался наверху. Теперь расцепите руки и снова сцепите так, чтобы наверху был большой палец другой руки. Наверное, этот способ покажется вам странным, возможно, даже не правильным. Затем сцепляйте руки несколько раз подряд, чередуя большой палец наверху. Остановитесь на втором способе, сделайте паузу.

Ну и как он вам теперь? Уже не кажется таким странным? Не так уж плохо. Вы привыкли. Может, вы даже привыкнете сцеплять руки обоими способами.

Так всегда бывает, когда мы делаем что-то по-новому. Новое кажется непривычным, и мы немедленно его осуждаем. Но оно может стать нормальным и естественным, если мы попрактикуемся. Мы не полюбим себя раз и навсегда за один день, но с каждым днем мы сможем любить себя немного больше. Каждый день мы будем дарить себе чуть больше любви и через два-три месяца значительно продвинемся в любви к себе.

Ваши ошибки - это ваши помощники. Они учат вас, и в этом их ценность. Не казните себя за ошибки. Если вы захотите учиться на ошибках, они станут ступеньками, ведущими к полноценной жизни.

Некоторые из нас, долгое время работавшие над собой, недоумевают: почему проблемы возникают вновь? Это означает только, что нужно поддерживать и углублять свои знания, не сдаваться, не говорить: "Все напрасно". Познавая новое, мы должны быть терпеливы и добры к себе. Помните сравнение с садом? Когда прорастают сорняки, выдергивайте их как можно скорее.

4. Мы должны научиться быть добрыми к своему сознанию. Давайте не будем казнить себя за негативные мысли. Можно считать свои мысли созидательными, а не разрушающими. Мы не должны обвинять себя в том плохом, что было в жизни. Мы можем извлечь из него уроки. Быть добрыми к себе означает отказаться от обвинений, чувства вины, наказаний и боли.

Помогает также релаксация. Нам абсолютно необходимо расслабиться, чтобы установить контакт с Силой внутри нас, потому что напряжение и страх лишают нас энергии. Нужно всего на несколько минут в день позволить телу и разуму полностью расслабиться. В любой момент вы можете сделать несколько глубоких вдохов, закрыть глаза и сбросить накопившееся

напряжение. Сосредоточьтесь на выдохе и медленно скажите себе: "Я люблю тебя. Все в порядке". Вы заметите, насколько спокойнее стали. Вы сейчас формулируете сообщения, утверждающие, что вам не нужно идти по жизни с непреодолимыми чувствами напряженности и страха.

### **Погружайтесь в медитацию каждый день**

Кроме того, я рекомендую приглушать голос разума и прислушиваться к вашей внутренней мудрости. В нашем обществе принято считать медитацию чем-то мистическим и трудно достижимым, хотя она известна с давних времен и не так уж сложна. Нужно только расслабиться и повторять про себя слова "любовь", "покой" или любые другие, которым вы придаете особое значение. Хорошо подойдет и известный издревле звук "Ом", который я применяю на своих семинарах. Можно повторять и целые фразы: "Я люблю себя", "Я прощаю себя", "Я прощен". В паузах вслушивайтесь в себя.

Некоторые считают, что во время медитации необходимо останавливать мыслительный процесс. На самом деле мы не в состоянии этого сделать, но мы можем замедлить ход мыслей и позволить им течь свободно. Во время медитации некоторые сидят с блокнотом и карандашом и записывают свои отрицательные мысли: так они быстрее сходят на нет. Если мы сумеем достичь состояния, при котором будем отстраненно и бесстрастно наблюдать за проплывающими мыслями, равнодушно говоря про себя: "Ага, вот мысли, наполненные страхом и гневом, а вот - любовью; теперь - мысли о несчастьях и одиночестве, а вот и радостная мысль" - значит, мы начинаем правильно пользоваться своей невероятной силой.

Вы можете начать медитации в любой момент и превратить их в привычку. Воспринимайте медитацию как концентрацию на своей Высшей Силе, когда вы вступаете в контакт с самими собой и своей внутренней мудростью. Сделать это можно в любой приятной вам форме. Некоторые совершают своего рода медитации, бегая трусцой или во время прогулок. Напоминаю: не считайте, что совершаете медитацию не правильно, если входите в нее иначе, чем описано здесь. Лично я во время медитации обожаю копаться в саду.

Получается отлично.

### **Визуализируйте оптимистические мысли**

Очень важна также визуализация. Можно использовать различные приемы визуализации.

Множество их рекомендовано в книге Карла Симонтона "Выздоровление". Они часто давали блестящие результаты в лечении раковых больных.

Занимаясь визуализацией, вы создаете ясный, позитивный образ, подкрепляющий аффирмацию. Многие из вас писали мне о том, какими визуализациями они сопровождают свои аффирмации. Но при этом важно помнить: визуализации не должны вступать в противоречие с вашими личностными качествами, иначе они не принесут пользы.

Приведу пример. Одна раковая больная представляла себе, как замечательные клетки-убийцы нападают на раковые клетки в ее теле и убивают их. Закончив визуализацию, она засомневалась в том, что все было сделано правильно: она не чувствовала, что сеанс пошел ей на пользу.

Я спросила ее: "А вы могли бы убить кого-нибудь?" Лично я чувствовала бы себя неуютно при мысли о войне в собственном теле. Я предложила ей изменить визуализацию, сделав ее менее агрессивной. Думаю, лучше использовать образы типа солнечных лучей, расплавляющих раковые клетки, или волшебника, превращающего их в здоровые. Когда я сама болела раком, я представляла себе, как чистая прохладная вода вымывает из моего тела больные клетки. Нужно использовать визуализации, не оскорбляющие нас на подсознательном уровне.

Если у вас болен кто-то из друзей или близких, не навредите им, постоянно думая о них как о больных. Представляйте их себе здоровыми.

Посылайте им положительные сигналы. Но помните при этом: выздоровление - только их

дело. Сейчас есть много хороших аудиокассет, которые помогают войти в состояние медитации и визуализации. Можете подарить их больному человеку: они помогут его излечению, если он готов воспринять их. Если же нет, просто благословите его с любовью.

Визуализация доступна всем. Описание своего дома, сексуальная фантазия, кровожадные мысли о расправе над своим врагом - все это визуализации. Поразительно, как много может наш разум.

5. Следующая ступень на пути к любви к себе - научиться хвалить себя. Критика сжигает душу, похвала возрождает ее из пепла. Признайте свою Силу, свою божественную сущность. Все мы - порождение Безграничного Разума. Ругая себя, вы унижаете Силу, создавшую вас. Начните с малого. Скажите себе, что вы прекрасны. Но одного раза недостаточно, похвала не сработает.

Повторяйте ее хотя бы время от времени. Поверьте, это будет легче с каждым разом. В следующий раз, когда вам придется делать нечто новое, непривычное или еще не освоенное в процессе обучения, поддержите себя похвалой.

Я прекрасно помню тот волнующий день, когда впервые выступала в Церкви Религиозной Науки в Нью-Йорке. Собрание проходило в пятницу днем. Прихожане клали в корзину листки с вопросами ко мне. Я взяла корзину на возвышение, на котором выступала, стала отвечать на вопросы и после каждого из них демонстрировала приемы оздоровления души и тела. Закончив, я спустилась вниз и сказала себе: "Луиза, для первого раза ты была великолепна. После шестого ты станешь профессионалкой". Я не ругала себя, не корила за то, что упустила что-то в своей речи. Я не хотела вселить в себя страх перед следующим выступлением.

Если бы я раскритиковала себя в тот первый раз, то же случилось бы и во второй, и в конце концов я стала бы смертельно бояться выступать на публике. Спустя пару часов я спокойно обдумала, каким образом могла бы улучшить выступление. Я никогда не ругала себя. Я никогда не забывала похвалить себя и поздравить с успехом.

После шести выступлений я действительно превратилась в профессионалку. Думаю, этот метод можно применить ко всем сферам нашей жизни.

Я довольно долго продолжала свои выступления в церкви. Это была прекрасная тренировка развития способности думать, находясь в центре внимания.

\*\*\*

Позвольте себе принимать добро независимо от того, заслуживаете вы его, по вашему мнению, или нет. Я уже говорила, что в основе нашего нежелания принять добро лежит уверенность в том, что мы его не заслуживаем. И это не позволяет нам получить желаемое. Как же мы можем сказать о себе что-нибудь хорошее, если считаем, что ничего хорошего не заслуживаем?

Задумайтесь: что считалось достойным похвалы в вашем доме? Чувствовали ли вы себя достаточно хорошим, умным, высоким, красивым и тому подобное? А какова цель вашей жизни? Вы ведь знаете, что живете ради некой цели, и она не сводится к покупке нового автомобиля раз в несколько лет. Что вы собираетесь делать для самореализации? Вы полны решимости произносить аффирмации, применять визуализацию и другие приемы? А прощать? А заниматься медитацией?

Сколько душевных усилий вы готовы затратить на то, чтобы изменить свою жизнь и сделать ее такой, как вы хотите?

6. Любить себя - значит поддерживать себя.

Обращайтесь за помощью к друзьям, позволяйте им помогать вам. Просьба о помощи - это проявление силы, а не слабости. Многие из нас привыкли полагаться только на себя и ни за что не попросят о помощи: индивидуализм не позволит.

И все-таки попробуйте сделать это, вместо того чтобы пытаться справиться со всеми проблемами своими силами и злиться на себя за то, что ничего не получается.

Сейчас в каждом городе действуют группы поддержки. Существуют программы "12

шагов" для решения практически любой проблемы. В некоторых регионах есть кружки исцеления от болезней и дочерние организации Церкви. Если вам не удастся найти то, что нужно именно вам, можно создать свою группу. Это не так страшно, как может показаться. Объединитесь с двумя-тремя друзьями, у которых сходные проблемы, и выработайте для себя "руководство к действию". Если вы сделаете это с любовью в сердце, ваша маленькая группа разрастется, людей будет тянуть к вам как магнитом. Не волнуйтесь, если ваша группа увеличится настолько, что вам станет тесно в помещении для встреч. Во Вселенной всегда найдется место. Если вы не знаете, что делать, напишите мне в офис: мы вышлем вам руководство по ведению группы. Вы сможете реально помочь друг другу.

\*\*\*

В 1985 году, в Лос-Анджелесе, я организовала группу "Хэйрайд" из шести человек, больных СПИДом. Мы собирались у меня в гостиной. Мы не представляли, как будем бороться с болезнью.

Я сказала только, что мы не будем сидеть и жаловаться друг другу на жестокую судьбу. Что толку говорить о том, что и так очевидно? Мы стали делать все возможное, чтобы поддержать друг друга, утверждая позитивное отношение к жизни.

Мы продолжаем наши встречи до сих пор. Каждую среду на них приходит около двухсот человек в парк "Вест Голливуд".

Это необычная группа. Она - для больных СПИДом, и каждому здесь рады. К нам съезжаются люди со всего света, потому что в группе "Хэйрайд" они находят поддержку. Дело не только во мне, каждый член группы вносит свой вклад, чтобы сделать ее работу эффективной. Мы вместе совершаем медитации и визуализации. Мы кооперируемся и делимся со всеми информацией об альтернативных способах лечения и о последних достижениях медицины. У нас есть "энергетические столы", куда человек может лечь, чтобы другие вдохнули в него энергию исцеления, возложив на него руки или молясь за него. В нашей группе есть функционеры Учения о Разуме, с которыми больные могут побеседовать. В завершение собрания мы поем и обнимаем друг друга. Мы хотим, чтобы люди уходили, чувствуя себя гораздо лучше, чем до собрания. Иногда полученный заряд позитивной энергии поддерживает их в течение нескольких дней.

\*\*\*

Группы поддержки - новая форма социальной жизни. Они очень эффективны в наше сложное, напряженное время. Новые религиозные учения, такие как "Единство" и "Церковь Религиозной Науки" организуют постоянно действующие еженедельные группы поддержки. О них можно узнать из газет и журналов. Объединение в группы, взаимодействие людей в них - необычайно важно. Оно вдохновляет их и дает новые импульсы. Я рекомендую людям с общими проблемами регулярно встречаться.

Люди, работающие над решением одной задачи, собираясь вместе, приносят с собой свою боль, гнев, растерянность, но не для того, чтобы скорбеть, а для того, чтобы вместе найти выход, подняться над своими проблемами и вырасти духовно.

Если вы упорны, внутренне дисциплинированы и в вас развито духовное начало, вы можете многого достичь, работая над собой самостоятельно. Но когда вы объединяетесь в группу единомышленников, вы можете сделать качественный скачок, обогащая и обучая друг друга. Каждый член группы - учитель. И поэтому я советую вам: если у вас есть проблемы, требующие решения, постарайтесь найти группу, в которой вы сможете объединить усилия в работе над этими проблемами.

7. Любите свои отрицательные черты. Они - ваши создания, так же как все мы - создания Божьи. Великий разум, создавший нас, не станет ненавидеть нас за то, что мы совершаем ошибки или сердимся на своих детей. Ему известно: мы стараемся, как можем, и он

поддерживает любовью все свои создания. Мы можем любить себя так же, как он. Нам всем случалось делать не правильный выбор; если мы будем упорно наказывать себя за это, то выработаем стереотип и нам будет очень трудно избавляться от негативизма в пользу позитивных шагов.

Если вы повторяете снова и снова фразы типа: "Я ненавижу свою работу. Я ненавижу свой дом. Я ненавижу свою болезнь. Я ненавижу отношения, сложившиеся у меня с людьми. Я ненавижу все и вся", то ничего хорошего в вашей жизни не будет.

Любая, даже самая тяжелая жизненная ситуация возникает не случайно, для нее всегда есть причина. Доктор Джон Харрисон, автор книги "Любите свою болезнь", пишет, что нельзя осуждать пациентов, перенесших множество болезней или операций. На самом деле они могут поздравить себя, потому что нашли надежный способ удовлетворения своих нужд. Нам необходимо осознать, что какова бы ни была наша проблема, мы способствовали ее созданию, пытаясь разрешить другие сложные ситуации. Поняв это, мы сможем найти позитивные методы удовлетворения своих потребностей.

Нередко людям, больным раком или другими смертельными болезнями, так трудно сказать "нет" человеку, подавляющему их своим авторитетом, что они подсознательно возвращают в себе болезнь, чтобы она сделала это за них. Я была знакома с женщиной, которая решила начать жить самостоятельно, когда поняла, что сотворила в себе болезнь для того, чтобы отвергнуть требования своего отца. И она начала говорить ему "нет". Вначале было трудно, но она упорствовала в своем решении постоять за себя и впоследствии обнаружила, что выздоравливает.

Каковы бы ни были наши негативные модели, мы можем научиться удовлетворять свои нужды позитивно. Вот почему так важно задать себе вопрос: "Какова награда за этот опыт? Что позитивного я извлеку из него?" Нам не нравится отвечать на этот вопрос. Но если мы по-настоящему взглянем в себя и будем честны с самими собой, то найдем ответ.

Возможно, ваш ответ будет таким: "Только во время болезни мой супруг проявляет заботу обо мне". Осознав действительную причину, вы сможете поискать другие способы удовлетворения своих потребностей, на сей раз позитивные.

Еще одно действенное средство - юмор. Он помогает расслабиться и почувствовать облегчение в стрессовой ситуации. В нашей группе поддержки мы всегда отводим какое-то время шуткам. Иногда мы приглашаем на свои собрания "даму-хохотушку", которая так заразительно смеется, что все вокруг хохочут, не в силах остановиться. Мы не можем всегда принимать себя всерьез, тем более что смех обладает целебной силой. Когда вы находитесь в угнетенном состоянии, я рекомендую смотреть старые комедийные фильмы. Когда я давала индивидуальные консультации, я, бывало, из кожи вон лезла, чтобы заставить пациента посмеяться над своими проблемами. Если человек может посмотреть на свою жизнь как на пьесу с элементами мыльной оперы, драмы и комедии, значит, он не безнадежен и находится на пути к выздоровлению. Юмор помогает нам отстраниться от создавшейся ситуации и увидеть ее в ином масштабе.

8. Ухаживайте за своим телом. Думайте о нем как о прекрасном временном пристанище для вас.

Вы ведь заботитесь о своем доме, не так ли?

Следите за тем, чем вы питаете свое тело. Два популярнейших средства бегства от действительности - наркотики и алкоголь. Если вы увлеклись наркотиками, это не означает, что вы - дурной человек. Просто вы не нашли позитивного способа удовлетворения своих потребностей.

Наркотики манят нас, как бы говоря: "Иди, поиграй со мной, нам будет очень хорошо". Это правда. Они могут подарить вам прекрасные ощущения. Но при этом они разительно меняют вашу жизнь, и вам придется заплатить за это страшную цену, хотя в начале об этом не думают.

Если вы втянулись, ваше здоровье стремительно ухудшается и вы почти все время чувствуете себя ужасно. Наркотики разрушают вашу иммунную систему, а это может привести

к различным заболеваниям. Кроме того, у человека, несколько раз попробовавшего наркотики, развивается привыкание, наркозависимость, и вы уже с трудом вспоминаете, что же заставило вас начать принимать эту отраву. Сначала, возможно, вы поддались давлению, но этим нельзя оправдать превращение приема наркотиков в привычку, это уже совсем другое дело.

Я еще не встречала человека, по-настоящему любящего себя, который пристрастился бы к наркотикам. Мы прибегаем к наркотикам и алкоголю, чтобы заглушить комплекс неполноценности, внушенный нам в детстве. А когда они перестают действовать, мы чувствуем себя еще хуже. На нас начинает давить чувство вины. Мы должны усвоить, что чувствовать и принимать свои чувства - безопасно для нас. Чувства проходят, они не вечны.

\*\*\*

Объедаться - это еще один способ спрятать свою любовь. Мы не можем обойтись без пищи: она дает нам энергию и помогает творить новые клетки в организме. И хотя мы зачастую знаем основы науки о правильном питании, но продолжаем использовать еду и диеты, чтобы наказать себя и стать толстыми.

Мы стали нацией поклонников консервированной пищи. В последние десятилетия мы сели на "Великую американскую диету", как я ее называю, поглощая огромные количества разнообразных переработанных продуктов. Мы позволили повлиять на свои привычки в еде компаниям, производящим продукты, и их рекламным трюкам. Даже будущим докторам не преподают науку о правильном питании: ее нет в обязательной программе медицинских колледжей. Сейчас традиционная медицина в основном опирается на использование лекарств и хирургическое вмешательство. И если мы действительно хотим научиться правильно питаться, нужно делать это самостоятельно. Отдавать себе отчет в том, что мы едим и как чувствуем себя после этого, - значит проявить любовь к себе.

Если через час после ланча вас начинает клонить в сон, неплохо бы спросить себя: "Что же я ел?" Возможно, вы съели нечто такое, что не идет на пользу вашему организму (по крайней мере, в это время дня). Обратите внимание на то, какая еда придает вам энергии, а какая вызывает расстройство желудка и плохое самочувствие.

Можно делать это методом проб и ошибок, а можно посетить хорошего специалиста по правильному питанию, который сможет ответить на некоторые ваши вопросы.

Помните: все мы - разные, и то, что хорошо одному, не обязательно подходит другому. Многим идеально подходит макробиотическая диета.

Другим - метод "Питание ради жизни" Харви и Мэрилин Даймонд. Они совершенно различны, но оба метода помогают людям. Каждый человек имеет свои физиологические особенности, так что мы не можем высказаться в пользу лишь одного метода. Вам придется выяснить, какой из них хорош именно для вас.

\*\*\*

Подберите для себя комплекс упражнений, который вам нравится, выполнять который - в радость. Выработайте в себе позитивное отношение к этому комплексу. Вы знаете, что нередко человек создает очаги болезней в своем теле в результате негативного опыта взаимоотношений с другими. Повторю снова: нужно простить себя и больше не позволять гневу и обидам внедряться в ваше тело, если вы хотите исправить положение.

Сочетание аффирмаций с комплексом упражнений поможет вам изменить негативные представления о своем теле.

\*\*\*

В наши дни возникают все новые подходы к оздоровлению. Мы учимся сочетать старинные методы, такие как медицина Аюрвед, с техникой воздействия звуковыми волнами. Я

изучала стимулирующее воздействие звука на волны, излучаемые мозгом человека. Оно усиливает способности к обучению и излечению. Последние исследования показали, что человек может излечиться, воздействуя при помощи мозга на структуру ДНК. Думаю, к концу нынешнего столетия будут открыты новые возможности, которые принесут неоценимую пользу большинству людей.

\*\*\*

9. Работа с зеркалом. Я часто подчеркиваю важность работы с зеркалом для выявления того, что мешает нам любить себя. Вы можете работать с зеркалом по-разному. Я, например, люблю подходить к зеркалу по утрам, как только проснусь, и говорить: "Я люблю тебя. Что я могу сделать для тебя сегодня, чтобы ты была счастлива?" Прислушайтесь после этих слов к своему внутреннему голосу и следуйте тому, что услышите. Начиная работать с зеркалом, вы можете ничего не услышать в ответ: вы ведь привыкли ругать себя, и внутренний голос не может отозваться мыслью, полной любви.

Если днем с вами случилась какая-то неприятная история, подойдите к зеркалу и скажите: "И все-таки я люблю тебя". События в вашей жизни приходят и уходят, а любовь к себе постоянна, она - самое важное в вашей жизни.

Если происходит что-то очень хорошее, подойдите к зеркалу и скажите: "Спасибо". Выразите себе благодарность за то, что сотворили это чудесное событие.

Глядя в зеркало, вы можете совершить акт прощения. Простите себя, простите других. Можете разговаривать с другими людьми, глядя в зеркало, особенно когда боитесь говорить с ними лично. Вы можете выяснять отношения с другими: родителями, детьми, любовниками, докторами, руководителями. Можете говорить все, что побоялись бы произнести в другой ситуации.

Помните: в конце нужно попросить у этих людей любви и одобрения, потому что именно этого вы хотите.

Люди, которым очень трудно полюбить себя, обычно не умеют прощать: неспособность простить перекрывает путь любви к себе. Когда мы наконец прощаем и освобождаемся от мрачных мыслей, мы не только сбрасываем с себя тяжелый груз непросщения, но и распахиваем дверь, преграждавшую путь к себе. Люди обычно говорят:

"Словно гора свалилась с плеч!" Да, так оно и есть: мы ведь всегда несли на себе эту тяжесть.

Доктор Джон Хэррисон утверждает, что прощение человеком себя и своих родителей вместе с освобождением от мучительных воспоминаний прошлого излечивает больше болезней, чем любой антибиотик.

Детям очень трудно, почти невозможно разлюбить своих родителей, но если это происходит, им еще труднее простить их. Не прощая, не отпуская от себя прошлое, мы привязываем себя к нему; погружаясь в прошлое, мы не можем жить в настоящем; если же мы не живем в настоящем, как сможем мы сотворить для себя прекрасное будущее? Все плохое в прошлом множится и переходит в будущее.

\*\*\*

Очень полезно произносить аффирмации перед зеркалом, потому что вы узнаете правду о себе. Может случиться, что, произнося аффирмацию, вы тут же услышите негативный ответ типа: "Кого ты хочешь обмануть? Это не может быть правдой. Ты не стоишь этого". Знайте, что получили бесценный подарок. Вы не можете добиться желанных изменений в себе, пока не поймете, что этому препятствует. Только что услышанный вами негативный ответ подобен подарку, потому что в нем - ключ к освобождению.

Составьте из него позитивную аффирмацию, например такую: "Теперь я заслуживаю всего самого лучшего. Я позволяю приятным событиям наполнить мою жизнь". Повторяйте



новую аффирмацию, пока она не станет органичной частью вашей жизни.

Мне случалось наблюдать, как разительно меняются семьи, если хотя бы один член семьи начинает заниматься аффирмациями. У многих членов моей группы в семьях царит отчужденность. Доходит до того, что родители не разговаривают с детьми. Я предлагаю им повторять такую аффирмацию: "У меня прекрасные, теплые, открытые, полные любви отношения со всеми членами моей семьи, в том числе с матерью".

(Выделяется тот член семьи, с которым больше всего проблем.) Я советую им подходить к зеркалу и повторять эту аффирмацию каждый раз, когда возникает мысль о семье или о ком-то из ее членов. Поразительно, но это обычно кончается тем, что через три, шесть или девять месяцев на собраниях группы появляются их родители.

\*\*\*

10. И, наконец, любите себя прямо сейчас, не ждите, когда станете совершенными. Неудовлетворенность собой - всего лишь привычка. Если вы сможете быть довольны собой сейчас, не откладывая, если сможете любить себя и одобрять себя, то сможете и насладиться добром, когда оно войдет в вашу жизнь. Научившись любить себя, вы сможете полюбить и принять других людей.

Мы не можем изменить других, поэтому лучше оставить их в покое. Мы тратим столько энергии, пытаясь исправить их. Если хотя бы половину ее потратить на себя, мы сможем измениться сами, а когда это произойдет, другие будут по-новому относиться к нам.

Вы не можете научиться жить за другого человека. Каждый должен усвоить свой урок. Все, что можете сделать вы, - это усвоить свой; первый шаг к этому - полюбить себя, чтобы вас не могли отбросить назад люди с деструктивным поведением. Если вам встретился по-настоящему плохой человек, не желающий измениться, вам понадобится вся ваша любовь к себе, чтобы отказаться от общения с ним.

\*\*\*

На одной из моих лекций женщина рассказала мне, что ее муж - очень дурной человек и она не хочет, чтобы их двое маленьких детей испытывали его влияние. Я предложила ей произносить аффирмацию, утверждающую, что ее муж - прекрасный человек, на которого можно положиться, который работает над собой, чтобы проявить свои лучшие качества. Я просила говорить в аффирмации то, чего она хотела бы; каждый раз, когда он проявлял свои дурные качества, ей нужно было повторять про себя эту аффирмацию. Но если в их отношениях ничего не изменится, какие бы аффирмации она ни повторяла, это будет говорить само за себя: их отношения нельзя исправить.

В нашей стране растет количество разводов, поэтому, на мой взгляд, многие женщины, прежде чем заводить детей, должны задать себе вопрос:

"Готова ли я растить своих детей одна?" Неполные семьи становятся нормой, и обычно именно женщина берет на себя ответственность в одиночку воспитывать детей. Времена меняются, и сейчас браки редко длятся всю жизнь, как раньше, и это следует учитывать.

Как часто мы сохраняем отношения, при которых нас постоянно оскорбляют, позволяем унижать себя. Женщина говорит себе: "Я недостойна любви, так что буду жить, как жила; должно быть, этого я и заслуживаю, да и кому еще я нужна?"

Знаю, что могу показаться примитивной, повторяя вновь и вновь одно и то же, но я действительно верю: скорейший путь к решению любой проблемы - любить себя такими, какие мы есть. Поразительно, как испускаемые нами флюиды любви привлекают к нам любящих людей!

\*\*\*

Любовь без всяких условий - вот, на мой взгляд, цель нашего земного существования. Ее достижение начинается с принятия себя и с любви к себе.

Вы пришли в этот мир не для того, чтобы ублажать других и жить так, как хотят они. Свою жизнь можно прожить по-своему, отыскав свой собственный путь. Ваша цель - самовыражение и выражение любви на глубинном уровне. Вы живете, чтобы учиться и развиваться, вбирая и излучая сочувствие и понимание. Когда вы покинете этот мир, вы не возьмете с собой ни автомобиль, ни банковский счет, ни работу, ни отношения с людьми. Единственное, что вы сможете взять, - это способность любить.

## Глава 9

### ЛЮБИТЕ РЕБЕНКА ВНУТРИ СЕБЯ

*Если вы не можете сблизиться с другими людьми, знайте: это происходит оттого, что вы пренебрегаете ребенком внутри себя. Он напуган, ему больно. Помогите ему.*

Одна из ключевых проблем, которую нам предстоит исследовать, - исцеление заброшенного ребенка, живущего внутри нас. Слишком долго многие из нас не обращали внимания на это дитя.

Сколько бы вам ни было лет, в вас всегда живет маленький ребенок, нуждающийся в понимании и любви. Если вы женщина, пусть даже очень самостоятельная, внутри вас - маленькая нежная девочка, о которой нужно заботиться; если вы мужчина, пусть даже очень мужественный, внутри вас все равно живет маленький мальчик, жаждущий тепла и любви.

Все пройденные вами возрастные периоды живут в вас, в сознании и памяти. Когда вы были ребенком, вам казалось, что если что-то не ладится, это оттого, что вы - плохой. Дети склонны верить, что если бы они делали все, как нужно, их родители и близкие любили бы их, не наказывали бы и не били.

Поэтому когда ребенок хочет чего-то и не получает этого, он говорит себе: "Я плохой. Со мной что-то не так". Потом, подрастая, он свергает часть себя, некоторые свои черты.

А теперь, на нынешней стадии жизни, нам необходимо приобрести цельность и принять все "части" себя: ту, что делает всякие глупости; ту, что смешно выглядит; ту, что очень пуглива; ту, что так глупа. Словом, каждую частицу себя.

Я думаю, мы нередко отрекаемся от себя в возрасте около пяти лет. Мы принимаем такое решение, потому что считаем себя неполноценными и не хотим больше иметь ничего общего с таким ребенком.

И еще в нас живет родитель. Как правило, он все время ругает ребенка. Если вы вслушаетесь в свой внутренний диалог, вы услышите ворчание, услышите, как один из родителей объясняет вам, что вы делаете не так и что не так в вас самом.

Как следствие мы начинаем войну с самими собой, мы критикуем себя так же, как критиковали родители: "Ты глупый. Ты делаешь это не правильно. Ты плохой. Опять скривился?!" Это входит в привычку. Повзрослев, большинство людей либо не обращают внимания на живущего внутри ребенка, либо критикуют его так же, как в детстве критиковали их. Эта модель поведения повторяется вновь и вновь.

\*\*\*

Однажды я слушала лекцию Джона Брэдшоу, автора ряда прекрасных книг по исцелению ребенка внутри нас. Он сказал, что в каждом из нас как бы прокручиваются записи разговоров родителей с нами продолжительностью в 25000 часов.

Сколько часов из них вам говорят, какой вы замечательный, как вы думаете? А сколько часов вам внушают, что вас любят, что вы умный, способный ребенок? Что вы можете добиться

всего, что захотите, и станете великим человеком?

А сколько часов вы слышите слово "нет" в самых разнообразных вариантах?

Неудивительно, что и мы все время говорим себе "нет" или "должен". Мы повторяем старые записи. Но ведь это только записи, а не объективная реальность и не обязательно правда. Записи можно стереть или переписать.

Каждый раз, говоря, что вам страшно, отдавайте себе отчет в том, что в действительности испуган ребенок внутри вас. Взрослый не боится, но он не поддержал испуганного ребенка. Взрослый и ребенок внутри вас должны научиться общению друг с другом. Говорите обо всем, что делаете. Знаю, это может показаться глупым, но это помогает. Дайте понять ребенку: что бы ни случилось, вы не отвернетесь от него и не убежите; вы всегда будете рядом и будете любить его.

К примеру, если в детстве вас напугала или даже укусила собака, ребенок внутри вас может все еще бояться собак, хотя вы - взрослый, большой, уверенный в себе человек. И вот вы видите на улице маленькую собачонку, а ребенок внутри вас впадает в панику: "Собака! Мне будет больно!" Вот прекрасная возможность для живущего в вас родителя сказать ребенку: "Все в порядке, я уже вырос. Я позабочусь о тебе и не дам собаке укусить тебя. Тебе больше нечего бояться". Начните говорить с ребенком внутри себя как любящий родитель.

### **Излечитесь от ран прошлого**

Я открыла для себя, что, уделяя внимание ребенку внутри себя, вы тем самым помогаете себе залечить раны, нанесенные вам в прошлом.

Мы зачастую не осознаем, какие чувства испытывает этот испуганный малыш внутри нас. Если ваше детство прошло под знаком страха и конфликтов, если вы и сейчас продолжаете калечить свою душу, то и с ребенком внутри вас вы обращаетесь так же. А ведь ему негде спрятаться, некуда уйти. Вы должны стать выше своих родителей. Вам необходимо достичь взаимопонимания с этим ребенком. Ему нужно знать, что он дорог вам.

Найдите время прямо сейчас и скажите ребенку внутри себя: "Ты дорог мне. Я люблю тебя.

Я действительно тебя люблю". Возможно, вы уже говорили это, обращаясь к взрослому, теперь адресуйте эти слова ребенку. Займитесь визуализацией: представьте, что берете его за руку и несколько дней гуляете с ним в разных местах, где с вами происходит много веселого и радостного.

Вам необходимо установить контакт с этой частицей себя. Что вы хотите услышать от нее?

Сядьте, закройте глаза и начните говорить с живущим в вас ребенком. Если вы не общались с ним лет шестьдесят, вам придется попробовать несколько раз, прежде чем ребенок поверит в серьезность ваших намерений. Проявите настойчивость. Повторяйте: "Я хочу говорить с тобой. Я хочу видеть тебя. Я хочу любить тебя".

В конце концов вы установите контакт. Вы сможете увидеть ребенка внутри вас, почувствовать его и услышать.

Первая фраза, обращенная к ребенку внутри вас, должна быть просьбой о прощении. Скажите, как вы сожалеете, что все эти годы не говорили с ним, что ругали его. Скажите, что хотите наверстать время, проведенное в отчуждении. Спросите его, как сделать его счастливым. Спросите, что пугает его. Узнайте, чем вы можете помочь и чего он хочет от вас.

Начинайте с простых вопросов - на них вы получите ответы. "Что я могу сделать, чтобы ты был счастлив? Чего бы тебе хотелось сегодня?"

Или, например, вы можете сказать ребенку:

"Я хочу побегать, а ты?" Он может ответить:

"А я хочу на пляж". Общение началось. Будьте последовательны. Если вы сумеете уделять хотя бы несколько минут общению с этим маленьким существом, ваша жизнь станет намного лучше.

## Как общаться с ребенком внутри себя

Некоторые из вас, наверное, уже пробовали общаться с ребенком внутри себя. Сейчас издано много книг на эту тему, проводится много лекций и семинаров.

Особенно хороша книга Джона Полларда Третьего. Она изобилует описаниями совместных занятий для вас и ребенка внутри вас. Я рекомендую вам эту книгу, если вы серьезно намерены общаться с вашим малышом. Как я уже говорила, сейчас есть много форм помощи в этой сфере. Вы не будете одиноки и беспомощны, вам нужно только попросить о помощи - и вас поддержат.

\*\*\*

Позволю себе дать еще один совет: найдите свою детскую фотографию. Вглядитесь в нее внимательно. Видите ли вы на ней несчастного малыша? Или счастливого ребенка? Каким бы он ни оказался, установите с ним контакт. Увидев испуганного ребенка, спросите, чего он боится, сделайте что-нибудь, чтобы он чувствовал себя лучше. Отыщите несколько своих детских фотографий и поговорите с ребенком на каждой из них.

Полезно также разговаривать с ребенком внутри себя, глядя в зеркало. Если в детстве у вас было прозвище, используйте его при общении.

Приготовьте носовые платки: они могут понадобиться. Лучше сесть перед зеркалом, потому что стоящему человеку легче убежать, если разговор окажется трудным. Не делайте этого. Садитесь и начинайте беседу.

\*\*\*

Вы также можете попробовать общаться письменно. Вы откроете для себя много интересного.

Возьмите два карандаша или маркера разного цвета. Один держите в той руке, которой обычно пишете, с ее помощью вы будете писать свои вопросы ребенку. Другой рукой позвольте ребенку писать ответы. Это необычайно интересно.

Записывая вопрос, взрослый думает, что ответ ему известен. Но когда вы берете карандаш в другую руку, вы часто пишете совсем не то, чего ожидали.

Еще можно порисовать вместе. В детстве вы, наверное, любили рисовать и раскрашивать картинки, пока вам не сказали, что нужно быть аккуратным и следить за четкостью линий. Начните рисовать снова. Рисуйте той рукой, которой обычно не пишете. Зарисуйте свое впечатление от недавнего события. Следите за своими ощущениями. Попросите ребенка внутри себя порисовать той же рукой и посмотрите, что из этого выйдет.

Если вы участвуете в собраниях небольшой группы поддержки, вы можете порисовать все вместе. Позвольте вашим внутренним детям нарисовать свои картинки, а потом вдумчиво обсудите вместе, что они могут значить. Может статься, это позволит вам заглянуть в глубины своей души.

\*\*\*

Играйте с собой-ребенком. Делайте то, что ему нравится. Какие занятия вы больше всего любили в детстве? А когда вам пришлось забросить их? Слишком часто сидящий в нас родитель не позволяет нам дурачиться: это не подобает взрослому. Наверстайте упущенное, играйте и веселитесь. Прыгайте в кучах сухих листьев, обливайтесь из шланга - словом, делайте всякие глупости, которые доставляли вам столько радости в детстве. Понаблюдайте за игрой детей. Они напомнят вам ваши детские игры.

Если вы хотите, чтобы жизнь ваша стала веселее, обратитесь за помощью к своему

внутреннему ребенку. Обещаю: ваша жизнь наполнится радостью.

\*\*\*

Были ли вы желанным ребенком? Ваши родители искренне радовались вашему появлению на свет? Может быть, они хотели ребенка другого пола? Чувствовали ли вы постоянно, что вас любят? Праздновали ли ваше рождение? Каковы бы ни были ответы на эти вопросы, приветствуйте себя-ребенка сейчас. Устройте праздник. Скажите малышу все прекрасные слова, которыми встречают ребенка, пришедшего в этот мир.

Хотелось ли вам в детстве услышать от родителей сокровенные слова, которые они никогда не произносили? Что ж, теперь скажите их ребенку внутри себя. Повторяйте эти слова каждый день, глядя в зеркало. Каждый день в течение месяца - и вы увидите, какие произойдут изменения.

Если ваши родители пьянствовали, жестоко обращались с вами, можете прибегнуть к медитации, визуализируя их трезвыми и добрыми. Дайте себе-ребенку то, что ему нужно, и чего он, возможно, так долго был лишен. Визуализируйте картины жизни, которую желали бы для этого малыша. Когда он почувствует себя счастливым и защищенным, он сможет доверять вам. Спросите его: "Что мне нужно сделать, чтобы ты мог довериться мне?" И вновь вас поразят некоторые ответы.

Если ваши родители совсем не любили вас и вам невыносимо представлять себя с ними, найдите фотографии мужчины и женщины, которые олицетворяют для вас любящих родителей.

Поставьте их рядом со своей детской фотографией. Вообразите их рядом с собой, создайте в своем воображении счастливое детство с ними, если иначе не получается.

\*\*\*

То, во что вы верили ребенком, до сих пор остается в нем. Если родители растили вас в строгости и вы очень требовательны к себе и необщительны, значит, ребенок внутри вас, вероятно, по-прежнему следует правилам, внушенным родителями. И если вы корите себя за любую ошибку, вам-ребенку бывает страшно просыпаться по утрам. "За что меня будут ругать сегодня?" - думает он.

То, что причинили нам родители, сознательно или неосознанно, - в прошлом. Теперь мы сами родители и можем действовать сознательно. Если вы не желаете проявить любовь к себе-ребенку, значит, вы упорствуете в своих старых обидах.

Это всегда означает, что вы не простили кого-то.

Постарайтесь понять, кто это (может быть, вы сами?), и избавиться от обиды, какова бы она ни была.

Вы не можете обвинять своих родителей в недостатке внимания к вам, если поступаете сейчас так же с ребенком внутри вас. Они действовали в рамках своих представлений, свойственных тому времени. А мы живем сейчас и знаем, что можем сделать для ребенка, живущего в каждом из нас.

\*\*\*

Всем, у кого есть домашние животные, знакома радость встречи с ними, когда вы возвращаетесь домой. Животному безразлично, во что вы одеты, молоды вы или стары и сколько денег заработали сегодня. Для него важно только то, что вы - рядом. Оно любит вас без всяких условий. Относитесь так же к себе. Радуйтесь, что живете на нашей Земле. С собой вам предстоит прожить всю жизнь. И помните: если вы не хотите полюбить ребенка внутри себя, другим людям трудно полюбить вас. Примите все в себе с открытым сердцем и без всяких условий.

\*\*\*

На мой взгляд, часто бывает очень полезно медитировать, чтобы дать себе-ребенку чувство защищенности. Поскольку я была жертвой инцеста, я придумала волшебную историю для девочки внутри себя.

В этой сказке у нее была крестная мать, волшебница, как в фильме "Волшебник страны Оз".

Она очень нравилась девочке. Когда меня не было с ней, рядом была волшебница-крестная, и девочке ничто не угрожало. Еще я представляла, что она живет в роскошных апартаментах на верхних этажах небоскреба, где есть швейцар и две огромные собаки, и она знает: никто никогда больше не причинит ей боли. Я, взрослая, могу помочь ей забыть страшное прошлое, только если она будет чувствовать себя в полной безопасности.

Как-то раз, недавно, я совсем расклеилась и проплакала два часа. Я поняла причину: маленькая девочка во мне вдруг почувствовала боль и незащищенность. Мне нужно было сказать ей, что ее никто не винит, она просто вспомнила страшное прошлое. Я быстро сосредоточилась и произнесла несколько affirmаций, затем перешла к медитации. Я знала: есть великая Сила, которая с любовью поддержит меня. После этого малыша почувствовала себя лучше.

Я верю в чудодейственную силу игрушечных мишек. Они ведь частенько были вашими лучшими друзьями в детстве. Вы доверяли мишке свои секреты, и он всегда хранил их. И всегда был рядом. Достаньте из шкафа своего мишку и позвольте себе-ребенку снова быть с ним.

Мне кажется, было бы чудесно класть мишек в больничные постели. Если ребенок внутри нас проснется среди ночи, одинокий и испуганный, он сможет обнять мишку.

### **Вы - многогранны**

Дружба и брак - это прекрасно, но они не вечны. Непреходяща только связь с самим собой.

Полюбите семью внутри себя: ребенка, юношу, взрослого.

Помните: в вас живет и подросток. Приветствуйте его. Обращайтесь с ним подобно тому, как вы обращаетесь с собой-ребенком. Вспомните свои юношеские проблемы. Задайте подростку те же вопросы, что и ребенку. Помогите ему пройти через сложный период полового созревания и последующий. Наполните его время положительными эмоциями. Научитесь любить себя-подростка как себя-ребенка.

\*\*\*

Мы не можем по-настоящему любить и принимать друг друга, пока не полюбим и не признаем живущего в нас ребенка. Сколько лет этому потерянному малышу: три, четыре, пять? Обычно не больше пяти, потому что в этом возрасте ребенок, как правило, уходит в себя, становится скрытным, чтобы выжить.

Возьмите этого ребенка за руку, полюбите его.

Сотворите прекрасную жизнь для себя и своего малыша. Скажите себе: "Я обязательно полюблю ребенка внутри себя. Обязательно". И вас поддержит Вселенная. Вам откроется, как излечить себя и ребенка. Если мы хотим излечиться, то должны захотеть прислушаться к своим чувствам, увидеть их изнанку. Это необходимо для исцеления. И помните: Высшая Сила в нас всегда поддержит наши усилия.

Каково бы ни было ваше детство, прекрасное или ужасное, теперь за свою жизнь отвечаете вы и только вы. Вы можете сколько угодно обвинять родителей или дурное окружение. Но чего вы этим добьетесь? Только погружения в роль жертвы. А это никогда не поможет вам жить лучшей жизнью, к которой вы стремитесь, как утверждаете.

Любовь - лучшее средство от воспоминаний, известное мне. Любовь стирает даже самые сокровенные и тяжелейшие воспоминания, потому что она - самое глубокое чувство. Если у вас очень яркие воспоминания о прошлом и вы продолжаете твердить "Во всем виноваты они", значит, вы стоите на месте. Скажите, чем вы хотите наполнить свою жизнь: страданием или радостью? Выбор - за вами, и сила - в вас. Посмотрите себе в глаза и полюбите себя и ребенка внутри себя.

## Глава 10

### ВЗРОСЛЕНИЕ И СТАРЕНИЕ

*Старайтесь понять своих родителей вы ведь ждете того же от них.*

#### Взаимоотношения с родителями

Самым трудным для меня был подростковый период. У меня было столько вопросов, но я не желала слушать людей, полагающих, что они знают ответы на них, особенно взрослых. Мне хотелось узнать все самостоятельно, потому что я не доверяла информации, полученной от взрослых.

Особенно враждебно я относилась к своим родителям, которые плохо обращались со мной.

Я не могла понять, как мог мой отчим быть таким жестоким со мной и как могла мать словно не замечать этого. Меня не покидало чувство своей непонятой<sup>TM</sup> и никчемности; я была убеждена, что моя семья, да и весь мир враждебны мне.

Занимаясь много лет психологической помощью другим людям, в частности, молодым, я обнаружила, что многие испытывают к своим родителям те же чувства, что и я когда-то. Часто подростки, описывая свои отношения с родителями, говорят: они держат меня взаперти, осуждают, шпионят за мной и не понимают.

Конечно, было бы замечательно иметь родителей, проявляющих понимание в любой ситуации - но это почти невероятно. Хотя наши родители - такие же люди, как все, мы нередко обвиняем их в несправедливости, нелогичности и неумении понять наши переживания.

\*\*\*

Однажды я консультировала молодого человека, у которого были серьезные проблемы в отношениях с отцом. Ему казалось, что между ними нет ничего общего. Отец обращался к нему только для того, чтобы отпустить какое-нибудь критическое замечание или унижить. Я спросила юношу, знает ли он что-нибудь о взаимоотношениях его отца с дедом. Он не знал: дед умер до его рождения.

Я предложила молодому человеку расспросить отца о его детстве, о том, как оно повлияло на него. Сначала он колебался: он не мог свободно общаться с отцом из страха быть осмеянным и непонятым. Но потом он набрался смелости и решился на разговор.

Во время следующего визита юноша казался более спокойным. Он воскликнул: "Ох, я даже не представлял себе, какое детство было у моего отца!" Оказывается, его дед не разрешал детям обращаться к нему иначе как "сэр" и воспитывал их в соответствии со старым правилом: детей должно быть видно, но не слышно. Если они осмеливались перечить ему, их жестоко секли.

Нечего удивляться, что отец юноши стал таким критиканом.

Взрослея, мы решаем для себя, что будем обращаться со своими детьми не так, как обращались с нами. Но нас формирует окружающая обстановка, и рано или поздно мы начинаем вести себя как наши родители.

В случае с этим юношей его отец так же унижал его своими высказываниями, как в

детстве его унижал его отец. Возможно, он делал это, не сознавая, что творит: просто он действовал в рамках знакомой модели воспитания.

И все-таки молодой человек стал немного лучше понимать своего отца, и благодаря этому они смогли общаться более свободно. Они по крайней мере начали двигаться в новом направлении, хотя им обоим предстояло еще много потрудиться и проявить терпение, чтобы их отношения стали идеальными.

\*\*\*

Я убеждена: для всех нас очень важно найти время и узнать как можно больше о детстве наших родителей. Если они еще живы, можете спросить их: "В какой обстановке вы росли? Любили ли в вашей семье друг друга? Как ваши родители наказывали вас? С какими проблемами вы сталкивались? Нравилась ли вашим родителям те, с кем вы встречались? Работали ли вы в юности?"

Узнавая больше о своих родителях, мы начинаем понимать, в рамках каких моделей поведения они развивались и, значит, почему они обращаются с нами так, а не иначе. Научившись сопереживанию, мы увидим своих родителей в новом свете и полюбим их сильнее. Вы сможете вступить в новую фазу отношений, наполненную пониманием, любовью, взаимным уважением и доверием.

Если вы не можете решиться даже на разговор со своими родителями, сначала попробуйте начать его мысленно или перед зеркалом. Представьте, как обращаетесь к ним: "Мне нужно поговорить с вами". Повторяйте это упражнение несколько дней. Это поможет вам обдумать, что и как вы собираетесь обсудить.

И обязательно прибегните к медитации, вступая в беседу с обоими родителями и улаживая старые проблемы. Простите их, простите себя.

Скажите, что любите их. Подготовьтесь к тому, чтобы сказать это им в личном общении.

\*\*\*

У молодого человека, посещавшего одну из моих групп, было две проблемы: он легко впадал в ярость и не доверял другим людям. В его отношениях с людьми снова и снова возникал лейтмотив недоверия. Когда нам удалось докопаться до корней проблемы, оказалось, что он был необычайно сердит на своего отца за то, что тот был не таким, как ему хотелось бы.

Повторю еще раз: став на путь духовного развития, мы не должны пытаться изменить других людей. Прежде всего нам необходимо избавиться от всех отрицательных чувств по отношению к родителям и простить их за то, что они не такие, как нам хотелось бы. Нам всегда хочется, чтобы другие походили на нас: думали, как мы, одевались, как мы, делали то же, что мы. Но мы ведь все такие разные!

Для того чтобы иметь возможность быть самими собой, мы должны дать ее и другим. Навязывая своим родителям образы, которым они не соответствуют, мы лишаем себя способности любить. Мы судим их, как они судят нас. Если мы хотим достичь взаимопонимания с родителями, нужно прежде всего искоренить свои предвзятые суждения о них.

\*\*\*

Подрастая, многие из нас начинают играть с родителями в игру "кто сильнее". У родителей много рычагов воздействия на детей, так что если вы хотите прекратить игру, нужно выйти из нее.

Настала пора повзрослеть и определиться в своих желаниях. Можете начать с того, что станете называть родителей по именам. Если вы лег в сорок продолжаете называть их "мамочка" и "папочка", значит, вы задержались в роли маленького ребенка. Откажитесь от



модели отношений "родитель - ребенок", перейдите к модели "взрослый - взрослый".

Еще один совет: напишите аффирмации, в которых подробно описываются отношения с матерью или отцом, каких вы хотели бы достичь.

Начните проговаривать эти аффирмации. Через какое-то время можете произнести их, адресуя родителям, в их присутствии. Если они по-прежнему пользуются все теми же рычагами воздействия на вас, значит, вы не сумели объяснить им своих настоящих чувств. Но вы имеете право на такую жизнь, которая нужна вам. И вы имеете право быть взрослым. Я знаю, это не просто. Для начала определитесь, что вам нужно, и скажите об этом родителям. Сделайте их своими союзниками. Спросите их: "Как нам добиться этого?"

Помните; с пониманием приходит прощение, а с прощением - любовь. Если в своем духовном развитии мы приходим к любви и прощению родителей, значит, мы вступили на путь достижения гармоничных отношений со всеми окружающими.

### **Подросткам необходимо чувство собственного достоинства**

Меня тревожит увеличение числа самоубийств среди подростков. Кажется, все больше молодых людей не могут взять на себя ответственность за свою жизнь и предпочитают сдаться, вместо того чтобы проявить упорство и испытать все многообразие возможностей, предлагаемых жизнью.

Корни этой проблемы кроются в отношениях со взрослыми, в том, чего они ожидают от подростков в ответ на жизненные вызовы. Не ждем ли мы от них реакции, похожей на нашу? Не забрасываем ли критическими замечаниями?

Возраст с десяти до пятнадцати лет может стать критическим. У детей этого возраста развивается склонность к конформизму, они готовы на все, чтобы окружающие принимали и признавали их. В своей потребности в признании они нередко скрывают свои истинные чувства, потому что боятся, что их не примут и не полюбят такими, каковы они на самом деле.

Давление, которое испытывала я со стороны окружающих и общества в целом, было не так велико, как испытываемое современными молодыми людьми. И все же я не выдержала физического и морального надругательства над собой и в пятнадцать лет бросила школу и ушла из дома, чтобы начать самостоятельную жизнь. Задумайтесь над тем, какому страшному воздействию подвергается современный ребенок: наркотики, физическое насилие, болезни, передающиеся половым путем, давление со стороны подростковых групп и преступных группировок, проблемы в семье. А на глобальном уровне он сталкивается с угрозой ядерной войны, экологическими катастрофами, преступностью и многим другим.

Вы можете обсудить со своими детьми-подростками проблемы влияния на них окружающих, особенно ровесников, его положительные и отрицательные моменты. Давление со стороны окружающих мы испытываем всю жизнь, с рождения до смерти, и нам необходимо научиться справляться с ним, не подчиняясь ему.

Не менее важно для нас разобраться, почему наши дети чересчур стеснительны или почему они вредничают, грустят, не справляются с занятиями в школе, любят все ломать и тому подобное. На детей оказывает сильнейшее воздействие то, как думают и чувствуют у них дома, какие в нем господствуют модели поведения. Ребенок ежедневно делает выбор и принимает решения на основе этих моделей и системы ценностей, выработанной в семье. Если семейная атмосфера лишена любви и доверия, ребенок будет искать их на стороне. Дети нередко чувствуют себя комфортно в различного рода группировках. Отношения в них, как бы уродливы они ни были, заменяют им семейные узы.

Я свято верю, что множества проблем с детьми можно было бы избежать, если бы мы могли приучить их задавать себе один простой вопрос, прежде чем что-то делать. Этот вопрос - "Смогу ли я думать о себе лучше, сделав это?" Мы можем помочь своим детям-подросткам увидеть в любой ситуации возможность выбора. Выбор и ответственность за него делают людей сильными.

Они позволяют им действовать по своей воле, не ощущая себя жертвами системы.

Если мы сумеем внушить детям, что они не должны подчиняться обстоятельствам и что, взяв на себя ответственность за свою жизнь, они смогут изменить ее, то скоро станем свидетелями их достижений.

\*\*\*

Сохранение доверительных отношений с детьми чрезвычайно важно, особенно когда у них переходный возраст. Как правило, когда ребенок начинает говорить с родителями о том, что ему нравится, а что не нравится, он натывается на бесконечные "нельзя". "Нельзя так говорить."

Нельзя так поступать. Нельзя испытывать такие чувства. Нельзя выражать свои чувства. Нельзя быть таким. Нельзя, нельзя, нельзя..." В конце концов дети перестают делиться со взрослыми своими проблемами, а иногда убегают из дома.

Если вы хотите, чтобы ваши дети не забыли вас в старости, побольше общайтесь с ними, пока они не выросли, не отталкивайте их от себя.

Приветствуйте самобытность вашего ребенка.

Позвольте подростку выразить себя по-своему, даже если его идеи кажутся вам бредовыми. Не обескураживайте его, не критикуйте его затеи.

Видит Бог, у меня в жизни было много причуд, и, конечно, они есть и у вас, и у ваших детей-подростков.

### **Дети учатся на наших поступках**

Дети никогда не поступают так, как мы велим поступать; они поступают, как поступаем мы сами. Мы не имеем права говорить "Не кури", "Не пей", "Не принимай наркотики", если сами грешим этим. Мы должны быть примером для своих детей и жить такой жизнью, какой хотели бы для своих детей. Когда родители работают над собой, учась любви к себе, в семье воцаряется поразительная гармония. Дети реагируют на это развитием чувства собственного достоинства, они начинают ценить и уважать себя такими, какие они есть.

Вы можете развивать чувство собственного достоинства у своего ребенка, выполняя с ним вместе следующее задание: напишите список целей, к которым стремитесь. Попросите своих детей написать, какими они представляют себя через десять лет, через год, через три месяца. Какой образ жизни предпочтителен для них? Каких друзей они хотели бы иметь? Попросите их кратко описать их жизненные цели и средства их достижения. Сделайте то же для себя.

Держите написанное под рукой, чтобы не забывать о своих целях. Через три месяца вместе с детьми просмотрите ваши списки. Изменились ли цели? Не позволяйте детям попрекать себя, если они не достигли всего, чего хотели. Всегда можно откорректировать списки. Важно то, что у детей появились позитивные цели, к которым нужно стремиться!

### **Разъезд и развод**

Если родители разъезжаются или разводятся, очень важно, чтобы оба супруга поддержали ребенка. Недопустимо подвергать его стрессу, говоря, что другой родитель - плохой.

Ваш родительский долг - любить себя в любых обстоятельствах, невзирая на страхи и гнев.

Дети переймут ваши чувства. Если вы постоянно мучаете себя, мечетесь, то они обязательно воспримут и это. Объясните им, что ваши проблемы и комплексы не имеют отношения к ним, к их значимости в вашей жизни.

Ни в коем случае не позволяйте им думать, что они виноваты в разводе. Почему-то именно так решает большинство детей. Дайте им почувствовать вашу любовь к ним и готовность всегда и во всем поддержать их.

Советую вам каждое утро произносить перед зеркалом affirmации вместе с детьми. Они

помогут вам всем легче пережить тяжелый период.

Отпустите от себя болезненные переживания, благословив их с любовью, и пожелайте счастья всем, кто имеет отношение к происшедшему.

\*\*\*

В Калифорнии действует замечательная группа, занимающаяся разработкой программы развития чувства собственного достоинства, ответственности личности перед собой и обществом.

Она основана в 1987 году, в ее работе принимают участие многие известные общественные деятели.

Я участвую в их исследовательской работе и выработке рекомендаций для правительства штата относительно включения в школьные программы дисциплин, развивающих чувство собственного достоинства. Этому примеру следуют и другие штаты.

Я верю: мы стоим на пороге больших перемен в жизни общества, в особенности в области осознания нашей самооценности. Если учителя смогут повысить свою самооценку, они окажут неоценимую помощь нашим детям. Трудности в экономике и общественной жизни, с которыми сталкиваются взрослые, отражаются и на их детях. Любая программа, имеющая отношение к развитию чувства собственного достоинства, должна охватывать учащихся, родителей, учителей, а также различные организации и сферу бизнеса.

### **Старость может быть благодатной**

Большинство людей боятся старости, боятся выглядеть стариками. В нашем восприятии старение - нечто ужасное и отвратительное. А ведь это - естественный жизненный процесс. Но дело в том, что если мы не можем принять ребенка в себе, удовлетвориться своим настоящим и прошлым, то не можем принять и следующий этап своей жизни.

Какова альтернатива старению? Покинуть этот мир раньше срока. В нашей культуре мы создали то, что я называю "культулой юности".

Любить себя в определенном возрасте - это прекрасно, но почему не любить себя и в более зрелом возрасте? Ведь мы проходим все этапы жизненного пути.

Многие женщины испытывают беспокойство и страх при мысли о старости. В среде гомосексуалистов также уделяется много внимания продлению молодости и красоты, проблеме ее утраты.

Стареть - значит покрываться морщинами, седеть, дряхлеть. И все же я хочу стареть. Старость - неотъемлемая часть земного существования, и мы призваны пройти все его этапы.

Я могу понять людей, которые боятся старости из-за сопровождающих ее болезней. Но давайте разграничим эти явления. Давайте откажемся от представления, что болезни - путь к смерти. Лично я не верю в непереносимость болезни, перед тем как умереть.

Может быть и так: когда приходит наш срок, когда мы выполняем свое земное предназначение, мы задремываем или ложимся спать на ночь и тихо покидаем этот мир. Для этого не нужна смертельная болезнь. И вовсе не обязательно лежать в больнице, опутанным проводами медицинской аппаратуры, и страдать. В нашем распоряжении - огромное количество информации о том, как сохранить здоровье. Не откладывайте в долгий ящик, используйте ее прямо сейчас. Старея, мы хотим сохранять хорошее самочувствие, чтобы продолжать жизнь, наполненную новым волнующим опытом.

\*\*\*

Не так давно я прочла одну статью, которая меня заинтриговала. В ней рассказывалось об открытии, сделанном в одной из медицинских школ Сан-Франциско. Суть его в том, что процесс старения человека не запрограммирован в его генах, а определяется некими

биологическими часами, локализующимися в мозгу. Этот механизм ведает тем, когда и как мы начинаем стареть.

Действие этих часов в значительной степени регулируется одним важнейшим фактором: тем, как мы относимся к процессу старения.

Например, если средний возраст, по вашим представлениям, начинается в тридцать пять лет, то это убеждение "заводит" ваши биологические часы так, что в 35 лет по их сигналу начинаются биологические изменения в организме, ускоряющие процесс старения. Это просто поразительно!

В какой-то момент жизни мы непостижимым образом решаем для себя, когда вступим в средний возраст, а когда придет старость. На какое время вы завели свои биологические часы? Я лично вижу себя в возрасте 96 лет человеком, ведущим активный образ жизни. Поэтому для меня очень важно оставаться здоровой.

Помните: то, что мы отдаем, возвращается к нам. Задумайтесь над тем, как вы обращаетесь со старыми людьми: когда постареете вы, с вами будут обращаться так же. Если у вас есть какие-то убеждения, касающиеся жизни пожилых людей, значит, вы формируете представления, на которые ваше подсознание непременно откликнется. Ведь наши убеждения, мысли и представления о жизни и о нас самих всегда оборачиваются правдой для нас.

\*\*\*

Хочу напомнить: я верю в то, что дети выбирают себе родителей до своего появления на свет, чтобы усвоить необходимые им уроки. Высшее Я ребенка знает, через что ему необходимо пройти, чтобы развиваться духовно. Поэтому что бы ни происходило между вами и родителями, примите это. Неважно, что они говорят или делают, что говорили или делали когда-то. - вы пришли в этот мир для того, чтобы любить себя.

Став родителями, позвольте и своим детям любить себя. Создайте вокруг них атмосферу безопасности, в которой они могли бы выразить себя позитивно, не причиняя никому вреда. Помните, что они выбрали вас, как и вы - своих родителей.

Вам предстоит вместе усвоить важные уроки.

Родителям, любящим себя, гораздо легче научить своих детей любви к себе. Когда мы любим и ценим себя, то можем подать детям пример высокой самооценки. Чем больше мы развиваем любовь к себе, тем скорее наши дети поймут, как это прекрасно - любить себя.

## Часть IV

### ОБРАЩЕНИЕ К ВНУТРЕННЕЙ МУДРОСТИ

*Любые теории бесполезны, если на их основе не строится деятельность, ведущая к позитивным изменениям и, в конечном итоге, к исцелению человека.*

## Глава 11

### ПРИНИМАЯ ПРОЦВЕТАНИЕ

*Когда мы напуганы, то хотим все контролировать, тем самым не давая добру излиться на нас. Доверьтесь жизни. Она предлагает все, что нам необходимо.*

Сила внутри нас хочет помочь нам в осуществлении наших заветных желаний и дать всего в изобилии. Проблема в том, что мы не открываемся навстречу ее дарам. Когда мы хотим чего-то, она не отвечает: "Я подумаю". Она сразу отзывается и посылает нам то, чего мы хотим. Но нам нужно быть наготове, чтобы принять это.

Если мы не готовы, все дары возвращаются на склад неосуществленных желаний.

Немало людей приходят на мои лекции и сидят, скрестив руки на груди. И я думаю: "Как же они могут вобрать в себя что-либо?" Есть прекрасный символический жест - широко раскинуть руки, чтобы дать знать Вселенной: мы готовы принять ее дары. Она заметит это и ответит вам. Многие очень боятся этого жеста.

Они думают, что если откроются миру, то он может обойтись с ними жестоко. Возможно, так и будет, пока они не изменят себя изнутри и не перестанут верить, что с ними будет случаться только плохое.

Когда мы произносим слово "процветание", большинство людей сразу начинают думать о деньгах. На самом деле под определение "процветание" подпадает немало других понятий помимо богатства: время, любовь, успех, комфорт, красота, знания, отношения с людьми, здоровье.

Если вы живете в вечной спешке, не успевая переделать все свои дела, значит, вам не хватает времени. Если вы чувствуете, что успех ускользает от вас, значит, вы его не достигнете. Если жизнь кажется вам тяжелой и полной стрессов, значит, вы никогда не будете чувствовать себя комфортно. Если вы думаете, что слишком мало знаете и плоховато соображаете, чтобы понять что к чему, значит, вы никогда не ощутите связи с Вселенской Мудростью. Если в вашей жизни нет любви, если не складываются отношения с людьми, вам будет трудно наполнить любовью свою жизнь.

А красота? Она - повсюду. Проникаетесь ли вы всей красотой нашей планеты или все вам кажется уродливым и грязным? А как у вас со здоровьем? Вы часто болеете? Вы легко простужаетесь? У вас все время что-то болит? И, наконец, о деньгах. Многие говорят мне, что им вечно не хватает денег. А сколько вы позволяете себе иметь? Нет ли у вас ощущения, что ваши доходы кто-то жестко зафиксировал? Кто же?

Все вышеперечисленное не имеет ничего общего с принятием. Люди обычно думают: "О, как я хочу получить это, то и многое другое". Однако надо понимать, что, когда речь идет об изобилии и процветании, главное - разрешить себе принять их. Если вы не получаете того, чего хотите, значит, где-то на глубинном уровне вы не разрешаете себе принять это. Если мы проявляем скупость по отношению к жизни, она проявит скупость к нам. Если мы обкрадываем жизнь, она ответит нам тем же.

### **Быть честным с собой**

Честность - слово, которое мы часто используем, не всегда понимая его подлинное значение.

На самом деле оно не имеет отношения к морали.

И уж тем более быть честным не означает, что вас не хватают и не сажают в тюрьму. Честность - это акт любви к себе.

Главная ценность честности в том, что к нам возвращается то, что мы отдаем. Причинно-следственный закон действует на всех уровнях. Если мы принижаем и осуждаем других, то и нас тоже будут осуждать. Если мы вечно сердимся, то будем наткаться на сердитый прием везде, куда бы ни пошли. Любовь к себе созвучна любви, которую предлагает нам жизнь.

Представьте, например, что вашу квартиру только что ограбили. Вы, конечно, сразу ощущаете себя жертвой? Вы восклицаете: "Мою квартиру ограбили! Какой негодяй сделал это?!" Когда такое случается, человек чувствует себя прескверно. И тем не менее стоит задуматься, чем вы навлекли на себя это неприятное событие.

Повторю снова: немногие готовы принять мысль о том, что мы в ответе за все, что с нами происходит. Большинство предпочитает думать, что последствия их поступков проявляются в их жизни лишь иногда. Гораздо легче обвинить в своих несчастьях кого-то другого. Но духовный рост невозможен без осознания того, что все, происходящее вне нас, практически ничего не значит - все исходит от нас.

Когда я слышу, что человека ограбили или он что-то потерял, я прежде всего задаю

вопрос:

"А кого вы обокрали недавно?" И если на лице собеседника появляется смущенное выражение, я понимаю, что попала в точку. Если мы припомним, как взяли что-то чужое, и подумаем, чего лишились вскоре после этого, у нас откроются глаза на связь этих событий.

Если мы берем чужое, мы почти всегда теряем затем нечто гораздо более ценное. Например, мы взяли чьи-то деньги или какую-то вещь, а потеряли друга. Если мы украли у кого-то друга, то можем лишиться работы. Если мы уносим из офиса ручки и марки, то может случиться, что мы опоздаем на поезд или на свидание. И эти потери, как правило, бывают связаны с чем-то важным в нашей жизни.

К сожалению, немало людей крадут всякие мелочи из офисов компаний, магазинов, ресторанов, отелей и подобных мест, оправдывая себя тем, что для крупного бизнеса это небольшая потеря. Это неубедительное оправдание. Причинно-следственный закон действует неизменно для каждого из нас: если мы берем, мы теряем; если мы отдаем, мы приобретаем. Иначе не может быть.

\*\*\*

Если в вашей жизни - полоса потерь или все идет не так, как хотелось бы, вам, наверное, нужно проанализировать, что и как вы берете. Люди, которым и в голову не приходит воровать, могут спокойно красть у другого человека время или ущемлять его чувство собственного достоинства.

Каждый раз, когда мы вынуждаем человека чувствовать себя виноватым, мы обкрадываем его в его самооценке. Для того чтобы быть честным на всех уровнях, требуется тщательный самоанализ и осмысление своих поступков.

Когда мы берем чужое, мы, по существу, даем знать Вселенной, что считаем себя неспособными приобрести необходимое; что мы порочны; что мы хотим, чтобы у нас крали; наконец, что мы ощущаем нехватку нужных вещей. Мы верим: чтобы что-то получить, нужно быть изворотливым и хватать все, что подвернется. И эта вера воздвигает вокруг нас стены, сквозь которые в нашу жизнь не могут проникнуть ни радость, ни изобилие.

Эти негативные убеждения не соответствуют правде бытия. Мы - совершенны и заслуживаем всего самого лучшего. На нашей планете всего в изобилии. Добро всегда приходит к нам по праву сознания. Работая над своим сознанием, мы постоянно совершенствуем свою речь, свои мысли и свои поступки. Как только мы окончательно понимаем, что наши мысли творят нашу жизнь, то начинаем интерпретировать происходящие в ней события как сигналы о том, что еще нам нужно изменить в себе. И мы делаем выбор из любви к себе - быть абсолютно честными (например, никогда не брать чужого, вплоть до последней скрепки). Когда мы честны во всем, нам гораздо легче жить.

Если в магазине в ваш счет не включили стоимость какой-то покупки и вы это обнаружили, сказать об этом работникам магазина - ваш духовный долг. Обратите их внимание на это. Если же вы не знали о случившемся или обнаружили несоответствие, вернувшись домой или спустя пару дней, - это уже другое дело.

Если нечестность привносит в нашу жизнь дисгармонию, то любовь и честность могут дать совершенно другое. И мы сами будем творить в своей жизни добро и прекрасные сюрпризы. Заглядывая внутрь себя с позиций честности и любви без всяких условий, мы узнаем много нового о своей необычайной силе. То, что мы научимся создавать силой своего сознания, имеет гораздо большую ценность, чем все деньги, которые мы могли бы украсть.

### **Ваш дом - ваше святилище**

В вашей жизни есть только то, чего вы, по вашему мнению, заслуживаете. Посмотрите на свою домашнюю обстановку. Вам приятно жить в ней? В вашем доме всегда царят уют и веселье или в нем тесно, грязно и нет порядка? А ваша машина - она нравится вам? Может

быть, она - отражение вашей любви к себе?

Как вы относитесь к своей одежде? Не кажется ли вам ужасно нудным вообще уделять внимание одежде? Вас это раздражает? Но ваша одежда отражает то, как вы относитесь к себе. И снова мы приходим все к той же мысли: нужно изменить представления о себе.

\*\*\*

Если вы решили подыскать себе новый дом, начните с поисков подходящего места, сказав себе, что оно где-то ждет вас. Я долго искала подходящий дом в Лос-Анджелесе и уже не верила, что найду привлекательное место. Я все время думала: "Это же Лос-Анджелес, в нем должно быть много прекрасных домов и квартир, так где же они?"

Я нашла то, что мне было нужно, только через шесть месяцев, но дом был поистине великолепен!

Все это время дом строился, когда же строительство было завершено, я нашла его: он как будто ждал меня. Не означает ли это, что когда чего-то ищешь и не находишь, на это есть веские причины?

Если вы хотите поменять свое нынешнее жилище, потому что оно не нравится вам, поблагодарите его за то, что оно есть, за то, что укрывало вас от непогоды. Если вам трудно высказать ему любовь, начните с той части, которая вам нравится больше всего, например, с уголка вашей спальни. Не говорите: "Ненавижу эту старую берлогу", потому что так вы никогда не найдете жилище, которое полюбите.

Полюбите то, что у вас есть, чтобы подготовить себя к принятию прекрасного нового дома.

Если у вас беспорядок, приберитесь как следует, ведь ваш дом - это отражение вас самих.

### **Отношения, наполненные любовью**

Я - большая поклонница доктора Берни Зигеля, онколога из штата Коннектикут. Он написал книгу "Любовь, медицина и чудеса". Доктор Зигель многому научился у своих пациентов. Я хочу поделиться с вами его мыслями о любви без всяких условий:

"Немало людей, особенно болеющих раком, вырастают с верой в то, что у них есть какие-то ужасные недостатки, дефекты, которые надо скрывать, чтобы хоть кто-то полюбил их. Им все время кажется, что их никто не любит, что они и не стоят любви и будут обречены на одиночество, если раскроют свою истинную сущность.

Такие люди ни за что не поделятся ни с кем своими сокровенными чувствами. Ощукая внутри пустоту, они рассматривают любые личные и деловые отношения как средство заполнения этой смутно осознаваемой пустоты. Они согласны любить, только получая что-то в награду.

А это ведет к еще более глубокому чувству опустошенности. Это - порочный круг".

Когда я выступаю с лекцией и даю возможность слушателям задавать вопросы, то один из них я всегда знаю заранее: "Как строить длительные, прочные отношения с людьми?"

Любые отношения с людьми важны для нас, поскольку в них отражается то, что мы думаем о себе. Если вы беспощадны к себе, если постоянно обвиняете себя во всем плохом в своей жизни или всегда считаете себя жертвой обстоятельств, - значит, вы бессознательно будете привлекать к себе людей, отношения с которыми только укрепят эти убеждения.

Как-то одна женщина рассказала мне, что у нее роман с человеком, который проявляет бесконечную любовь и заботу по отношению к ней.

И все же ей постоянно хотелось проверить его чувства. Я спросила ее: "Зачем же подвергать сомнению его любовь?" На это она ответила, что чувствует себя недостойной его любви, потому что сама не слишком любит себя. Я посоветовала ей три раза в день становиться перед зеркалом, раскинув руки, и повторять: "Я хочу, чтобы любовь вошла в меня. Это ничем не угрожает мне".

Затем ей следовало посмотреть себе в глаза и сказать: "Я заслуживаю любви. И я хочу ее, даже если не стою ее".

Как часто мы отказываемся от чего-то хорошего в жизни, потому что не верим, что это возможно. Например, вы хотите вступить в брак или завязать прочные, длительные отношения.

Человек, с которым вы сейчас встречаетесь, обладает четырьмя главными качествами из тех, которые вы желали бы видеть в своем партнере.

Вы чувствуете, что близки к цели. И тут вам приходит в голову, что какое-то качество в нем недостаточно развито или что в ваш список требований нужно кое-что добавить. Может статься, вы переберете добрую дюжину кандидатов, прежде чем остановитесь на ком-то, и зависит это только от того, насколько вы сами, по вашему мнению, заслуживаете любви.

Напротив, если вы верите, что Высшая Сила окружает вас истинно любящими людьми, что каждый ваш знакомый приносит в вашу жизнь только добро, то именно такой тип отношений с людьми и будет царить в вашей жизни.

### **Отношения зависимости**

Для многих из нас отношения с людьми - главное в жизни. Возможно, вы из тех, кто всю жизнь ищет любви. Но пока вы не осознаете, почему так хотите любви, гнаться за ней - бесполезно. Мы часто думаем: "О, если бы меня кто-нибудь полюбил, насколько лучше была бы моя жизнь!" Но такие мысли ничего не дадут вам.

Я рекомендую вам написать список своих требований к межличностным отношениям, например: взаимное доверие, юмор, открытость и тому подобное. Внимательно изучите свой список. Может быть, этим требованиям невозможно соответствовать? А какие из них вы сами можете выполнить?

Между потребностью любить и жаждой любви - громадная разница. Если в вас живет жажда любви, значит, вам не хватает любви и одобрения самого важного для вас человека - вас. И вы вступаете в отношения зависимости, которые ничего не дают ни одному из партнеров.

Когда мы пытаемся реализоваться через другого, мы зависим от него. Когда надеемся, что кто-то другой позаботится о нас, чтобы не делать этого самим, мы снова зависим от него. Многие из тех, кто вырос в неблагополучных семьях, усвоили привычку к зависимости из образа жизни своих домашних. Я сама долгие годы верила, что у меня полно недостатков, и везде искала одобрения и любви.

Если вы всегда пытаетесь диктовать свою волю другому человеку, то, возможно, вы пытаетесь манипулировать своими отношениями с ним. Напротив, если вы стараетесь изменить внутренние модели своего поведения, значит, все у вас будет хорошо.

Встаньте перед зеркалом, постарайтесь припомнить все негативные убеждения, которые в детстве влияли на ваши отношения с людьми.

Подумайте, а не воспроизводите ли вы и сейчас эти убеждения? Теперь вспомните позитивные убеждения детства. Они имеют такую же значимость для вас, как и негативные?

Заявите себе, что негативные убеждения вам больше не нужны и замените их новыми позитивными аффирмациями. Можете записать их на листе бумаги и повесить так, чтобы постоянно видеть. И будьте терпеливы к себе. Упорно внедряйте в себя новые убеждения: им нужно время, чтобы преодолеть старые, так долго жившие в вас. Я сама много раз сползала к старым моделям, пока не укоренились новые.

Помните: когда вы сможете сами реализовать себя, вы перестанете так нуждаться в других, так зависеть от них. Все начинается с любви к себе.

Если вы по-настоящему любите себя, вы становитесь спокойным, цельным человеком, на которого можно положиться. И у вас устанавливаются прекрасные отношения в семье и на работе. Вы обнаружите, что по-новому реагируете на различные ситуации и окружающих вас людей. То, что казалось таким важным прежде, теряет свою значимость. Новые знакомые появляются в вашей жизни, а некоторые из прежних уходят. Вначале это может пугать, но в то же время волновать своей прекрасной новизной.



\*\*\*

Осознав, чего вы хотите получить от общения, старайтесь больше бывать на людях. Никто ведь не появится внезапно у ваших дверей. Хорошо знакомиться с людьми в группах поддержки или на вечерних курсах. Там вы найдете единомышленников, людей, которым не чужды ваши интересы. Поразительно, как быстро можно приобрести там новых друзей. Сейчас такие группы распространены во всем мире. Вам нужно найти их. Контакты с людьми, которых волнует то же, что и вас, окажут вам неоценимую помощь. Советую вам произносить следующую аффирмацию: "Я открываюсь прекрасным новым явлениям в моей жизни, я готов принять их". Это лучше, чем сказать: "Я ищу нового любовника".

Будьте открыты, будьте готовы принимать - и Вселенная отзовется и одарит вас.

Вы откроете для себя новый закон: чем больше вы любите себя, тем выше ваше уважение к себе.

Любые изменения, которые вы сочтете необходимыми для себя, пройдут легче, когда вы будете уверены, что они пойдут вам на пользу. Любовь никогда не живет вне вас - она всегда внутри.

Чем больше вы любите, тем больше заслуживаете любви.

### **Что вы думаете о деньгах**

Страх лишиться средств к существованию обычно коренится в раннем детстве. Женщина, посещавшая один из моих семинаров, рассказывала, как ее богатый отец вечно боялся разориться. Он передал ей свой страх лишиться денег, и она росла, боясь, что о ней некому будет позаботиться. Ее отец держал в страхе всю семью и манипулировал ее членами с помощью чувства вины. Она никогда не могла легко относиться к деньгам, хотя всю жизнь имела их более чем достаточно. Ее урок в этой ситуации заключался в том, что ей следовало освободиться от неуверенности в себе, от сознания, что она не сможет сама позаботиться о себе, и утвердиться в мысли, что она сможет сделать это, даже не имея состояния.

У многих из нас родители росли в эпоху Великой депрессии, и мы в детстве восприняли их убеждения, выраженные фразами: "Мы можем погибнуть с голоду", "Возможно, мы никогда не найдем работы" или "Мы можем лишиться нашего дома, нашей машины и вообще всего".

Немногие дети скажут: "Да ну, какая чушь!"

Большинство детей принимает все это за чистую монету и думает, что так оно и есть.

\*\*\*

Напишите на листе бумаги перечень убеждений своих родителей относительно денег. Спросите себя, хотите ли вы сейчас разделять эти убеждения. Без сомнения, вам захочется шагнуть за рамки страхов ваших родителей, потому что у вас другая жизнь. Так перестаньте повторять их мысли. Начните менять свои представления. При первой же возможности начинайте творить новые сообщения для своего подсознания. Можете утверждать, что иметь много денег - хорошо и что вы сможете распорядиться ими с умом.

Совершенно нормально и естественно иметь то много денег, то совсем мало. Если мы доверяем Внутренней Силе, зная, что она всегда и во всем позаботится о нас, мы с легкостью переживем периоды безденежья. Мы ведь знаем: впереди нас ждет изобилие.

Деньги не решают всех жизненных проблем, но тем не менее многие думают, что их жизнь была бы прекрасной, если бы у них было много денег. Это не так, поверьте мне. Немало богатейших людей мира не могут обрести счастье.

**Будьте благодарны за то, что имеете**

Один мой знакомый рассказывал мне о чувстве вины, которое он испытывал оттого, что не мог как следует отблагодарить своих друзей за доброту и помощь, оказанную ему в трудные времена. Я ответила, что бывают периоды в жизни, когда Вселенная дает нам все, в чем мы нуждаемся, а мы не можем ничего дать в ответ.

Так будьте благодарны Вселенной за то, что она откликается на ваши нужды. Придет время, и вы поможете кому-то другому, не обязательно деньгами, а, возможно, пониманием, сочувствием и готовностью уделить ему свое время. Все это может быть гораздо важнее денег, хотя мы не всегда осознаем это.

Я вспоминаю многих людей, которые оказали мне в молодости неоценимую помощь. Тогда я ничем не могла отблагодарить их. Прошли годы - и вот я обрела счастливую возможность помогать другим. Мы слишком часто думаем, что должны как бы обмениваться ценностями и отвечать буквально на любую услугу - такой же. Если кто-то пригласил нас на ланч, мы немедленно приглашаем его в ответ; получив подарок, мы сразу бежим в магазин купить что-нибудь тому, кто его преподнес.

Научитесь просто принимать все с благодарностью, ибо Вселенная улавливает готовность принять, а не устраивать обмен. Корни многих наших проблем кроются в неспособности принимать. Мы умеем давать, но нам бывает трудно принять.

Принимая подарок, просто улыбнитесь и поблагодарите. Если вы скажете дарящему, что подарок - не того цвета или размера, уверяю вас, ему не захочется больше ничего дарить вам. Примите подарок, сказав несколько любезных слов, а если он вам действительно не подходит, отдайте его тому, кому он может пригодиться.

Мы должны быть искренне благодарны за то, что имеем, чтобы получить больше. Помните: если вы думаете о том, чего вам не хватает, вам будет не хватать еще большего. Если вы обязаны кому-то, нужно простить себя, а не ругать. Сконцентрируйтесь, произнесите аффирмации, утверждающие, что долг заплачен, визуализируйте это.

Если у наших знакомых проблемы с деньгами, то лучшее, что мы можем сделать для них, -..это научить их сотворить деньги в своем сознании, потому что тогда оно всегда будет привлекать к ним деньги. Это поможет им больше, чем если бы вы просто дали им взаймы. Я не говорю, что не нужно никому давать деньги, но не делайте этого из чувства вины. Часто люди говорят: "Но я же должен помогать другим людям". Но вы - тоже человек, и вы достойны процветания. Ваше сознание - лучше любого банковского счета. Если вы сделаете вложения в виде правильных мыслей, вы получите баснословную прибыль.

### **Всеобщий принцип десятины**

Один из способов привлечения денег - отдавать часть их церкви. Издавна повелось отдавать десятую часть дохода в виде церковной десятины.

Я предпочитаю называть это возвратом долга Жизни. Когда мы делаем это, наши доходы растут. Церковь всегда нуждалась в нашей поддержке. Это основной источник ее доходов.

В наши дни "принцип церковной десятины" распространился на любые учреждения, где вы получаете духовную пищу.

Подумайте, какие организации или лица помогли вам улучшить качество вашей жизни. Вот куда надо отдавать "церковную десятину". Если это вас не привлекает, вы можете найти какую-нибудь благотворительную организацию, чья деятельность вам по вкусу, и она употребит ваши деньги для помощи нуждающимся.

Нередко люди говорят: "Я буду заниматься благотворительностью, когда у меня будет больше денег". Это значит, что они никогда не станут делать этого. Если вы намерены "платить десятину", начинайте прямо сейчас. Но если цель ваша - только больше получить взамен, значит, вы ничего не поняли. Нужно отдавать без всякой задней мысли. Я чувствую, что жизнь щедра ко мне, и я с радостью отдаю ей, что могу.

В мире царит изобилие, и оно ждет, чтобы вы воспользовались им. Если бы вы понимали, что к вашим услугам гораздо больше денег, чем вы можете истратить, больше людей, чем любое мыслимое количество знакомых, и больше радостных событий, чем вы можете себе вообразить, - у вас было бы все, что вам нужно.

Обращаясь к Силе внутри вас с просьбой о высшем благе для себя, верьте: вы его получите.

Будьте честны с собой и другими. Не обманывайте даже в мелочах: это обернется против вас.

Бесконечный Разум, пронизывающий все в этом мире, говорит вам: "Да!" И когда что-то стучится в вашу жизнь, не отвергайте это, скажите тоже: "Да!" Откройте себя навстречу добру. Скажите всему миру: "Да!" Ваши возможности и ваше благополучие возрастут стократ.

## **Глава 12**

### **ВЫРАЖАЯ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО**

*Когда открывается внутреннее зрение, наши горизонты расширяются.*

#### **Наша работа есть божественное выражение нашей сущности**

Когда мне задают вопрос о цели моей жизни, я отвечаю, что она - в моей работе. Грустно сознавать, что большинство людей ненавидят свою работу и, что еще хуже, не знают, чем хотели бы заниматься. Найти свое предназначение в жизни, любимую работу - значит проявить любовь к себе.

Работа помогает нам выразить свое творческое начало. Нужно отказаться от старых представлений о том, что вы недостаточно образованны или не годитесь для творческой работы. Позвольте творческой энергии Вселенной струиться сквозь вас, чтобы вы ощутили глубокое удовлетворение. Неважно, чем вы занимаетесь, важно, чтобы это удовлетворяло вас и давало возможность самореализации.

Если вы ненавидите свою работу, вы всегда будете относиться к работе с отвращением, если не измените себя изнутри. Даже сменив работу, вы станете со временем относиться к ней так же: ведь прежние убеждения остались с вами.

Проблема отчасти кроется в том, что люди выражают свои желания в отрицательной форме.

Одна женщина просто измучилась, пытаясь сформулировать, чего она хочет, в положительных утверждениях. Она повторяла: "Я не хочу, чтобы это входило в мои обязанности", "Я не хочу, чтобы такое случилось", "Я не хочу, чтобы там ощущалась отрицательная энергия". Вы видите: она ни разу не сказала, чего же она действительно хочет! Нужно ясно выражать свои желания!

Иногда бывает очень трудно просить то, чего мы хотим. Гораздо легче сказать, чего мы не хотим. Попробуйте выразить в положительной форме, какой вы хотели бы видеть свою работу.

Например, так: "Моя работа полностью удовлетворяет меня. Я помогаю людям. Я способен чувствовать их нужды. Я работаю с людьми, которые относятся ко мне с любовью. Мне всегда хорошо". Еще один вариант: "Моя работа позволяет мне свободно выражать мое творческое начало. Я зарабатываю много денег, занимаясь любимым делом". Можете сказать и так: "На работе я всегда счастлив. Я продвигаюсь по служебной лестнице радостно и весело и зарабатываю много денег".

Всегда употребляйте настоящее время. Вы получите то, что утверждаете! Если этого не произойдет, знайте: в вас живут убеждения, не дающие добру войти в вашу жизнь. Составьте

для себя список под названием "Мои мысли о работе". Возможно, вас поразит обилие негативных мыслей. Пока вы не избавитесь от них, вы не добьетесь процветания.

Когда вы трудитесь на ненавистной работе, вы не даёте выразиться Силе внутри вас. Обдумайте, что для вас наиболее привлекательно в работе и как бы вы чувствовали себя на идеальной работе. Очень важно ясно выразить, чего же вы хотите. Ваше Высшее Я позаботится, чтобы у вас была подходящая работа. Если вы не понимаете, что вам нужно, старайтесь понять. Откройтесь навстречу мудрости, живущей внутри вас.

\*\*\*

Учение о Разуме давно подсказало мне, что цель моей работы - выразить Жизнь. Сталкиваясь с очередной проблемой, я каждый раз знала, какие возможности для духовного роста скрыты в ней" И еще я знала: Сила, сотворившая меня, даст мне все для решения этой проблемы. Преодолев первую паническую реакцию, я успокаивала свой разум и углублялась в себя. Я с благодарностью принимала возможность продемонстрировать, как во мне проявляется Сила Божественного Разума.

Один из моих семинаров посещала женщина, которая мечтала стать актрисой. Ее родители и все вокруг уговаривали ее учиться на юриста, оказывая на нее сильное давление. Она начала учебу, но через месяц бросила и решила пойти на курсы актерского мастерства, потому что всегда хотела этого.

Вскоре после этого ей стали сниться сны о том, что она ничего не добьется в жизни. Она впала в депрессию. Она никак не могла избавиться от сомнений и боялась, что совершает величайшую ошибку в жизни, которую никогда не сможет исправить.

Я спросила ее: "Чей голос звучал в снах?" Оказалось, это был голос ее отца и слова, которыми он не раз убеждал ее.

У многих из нас в жизни происходило нечто подобное. Эта женщина хотела быть актрисой-, а родители принуждали ее стать юристом. Она пришла в замешательство, не зная, что же делать.

Ей нужно было понять, что отец таким образом выражал свою любовь к ней. Если бы она стала юристом, у нее была бы спокойная обеспеченная жизнь. Этого он и хотел. Но она хотела другого.

Она должна была поступить так, как хотела сама, даже если ожидания ее отца не оправдались бы, - ведь это была ее жизнь. Я посоветовала ей садиться перед зеркалом и, глядя в глаза своему отражению, говорить: "Я люблю тебя, и я поддержу тебя, чтобы ты получила то, чего действительно хочешь. Я буду помогать тебе, чем только смогу".

Я предложила ей прислушаться к себе. Ей необходимо было услышать свою внутреннюю мудрость и понять: она не обязана угождать никому, кроме себя. Можно любить отца и при этом реализоваться самой. Она имела право чувствовать свою состоятельность, способность добиться желаемого. Она могла бы сказать отцу:

"Я люблю тебя, но я не хочу быть юристом, я хочу быть актрисой" или что-нибудь в этом роде. Это один из вызовов, предлагаемых нам жизнью: сделать то, что нужно нам, даже когда любящие нас люди не согласны с нашим выбором. Не для того мы пришли в этот мир, чтобы оправдывать ожидания других.

Мы не можем успешно заниматься тем, чем хотелось бы, если живем с твердой верой, что не заслуживаем ничего хорошего. Если другие люди уверяют вас в вашей неспособности иметь желаемое, а вы соглашаетесь, то ребенок внутри вас больше не верит в то, что заслуживает хорошего в жизни. Значит, мы возвращаемся к необходимости каждый день учиться любви к себе.

Повторю еще раз: обязательно начните с перечня ваших представлений о работе, успехе и неудаче. Внимательно изучите все негативные пункты, потому что именно они не дают вам преуспеть. Возможно, многие из них утверждают, что вы недостойны успеха и ваши провалы закономерны. Превратите каждое негативное утверждение в позитивное. Формируйте в своем

сознании образ такой работы, которая удовлетворяла бы вас.

### **Ваши доходы могут формироваться из многих источников**

Сколько людей верят в то, что нужно напряженно работать, чтобы заработать на достойную жизнь? В нашей стране этика работы подразумевает, что нужно упорно трудиться, чтобы считаться хорошим человеком, и что каждая работа тяжела.

Я сделала открытие: если вы любите свою работу, вы почти наверняка будете много зарабатывать. Продолжая повторять: "Ненавижу эту работу", вы ничего не добьетесь. Вкладывайте любовь и положительные эмоции во все, что делаете. Если вы оказались в трудной ситуации, загляните в глубь себя и поймите, какой урок вы должны извлечь из нее.

Одна молодая женщина рассказала мне любопытную историю. Система ее взглядов допускала, чтобы деньги поступали к ней из самых неожиданных источников. Друзья осуждали ее уникальную способность богатеть и настаивали на том, чтобы она напряженно трудилась. Они знали, что она вовсе не напрягалась. В результате она стала бояться, что если не будет трудиться в поте лица, то не будет достойна своих денег.

На самом деле она была на верном пути. И ей нужно было благодарить себя, а не пугаться. Она понимала, как открыть источники доходов, и в этой сфере все давалось ей без труда. Ее друзья, напряженно трудившиеся, но не зарабатывавшие столько денег, сколько она, просто хотели низвести ее до своего уровня.

Я не раз протягивала руку помощи людям.

Если они принимают помощь, чтобы научиться чему-то новому и развиваться, это чудесно. Если же они пытаются, ухватившись за мою руку, стащить меня вниз, я без сожаления расстаюсь с ними. Я лучше поработаю с теми, кто действительно хочет подняться из грязи.

Если ваша жизнь полна любви и радости, не слушайте несчастных одиноких людей, когда они учат вас жить. Если вы живете в богатстве и изобилии, не слушайте бедняков, поучающих вас, сидя по уши в долгах. Чаще всего нас учат жизни наши родители. Они жили тяжелой, скудной жизнью, так чему же они могут научить нас?!

\*\*\*

Многих людей беспокоит состояние экономики. С ним они связывают возможность потерять деньги или, наоборот, много заработать. Но экономике свойственны спады и подъемы. Так что для нас не имеет значения ни ее нынешнее состояние, ни усилия других людей по ее изменению. Мы не будем стоять на месте из-за капризов экономики. Для нас не важно, что происходит во внешнем мире, важно только то, что вы думаете о себе. Если вы боитесь стать бездомным, спросите себя: "Почему мне так неуютно внутри себя?"

В чем причина чувства заброшенности? Что мне нужно сделать, чтобы обрести душевный покой?"

Все внешние проявления отражают наши внутренние убеждения.

Я всегда произношу аффирмацию "Мои доходы постоянно растут". Еще мне нравится аффирмация "Мои доходы превышают доходы моих родителей". У вас есть полное право зарабатывать больше родителей. Это даже необходимо - ведь сейчас все стоит дороже. Эта аффирмация часто встречает сопротивление у женщин. Нередко они ощущают дискомфорт при мысли о том, что зарабатывают больше своих отцов. Они должны преодолеть в себе чувство "недостойности" и принять достаток: они имеют право жить в богатстве.

Работа дает вам только один источник доходов из множества возможных. Но цель любимой работы - не деньги. Они могут прийти к вам самыми разными способами. Принимайте их с радостью как дар Вселенной, откуда бы они ни взялись.

Одна молодая женщина жаловалась мне на родственников мужа, которые задарили ее малыша прекрасными вещами, в то время как она сама ничего не могла позволить себе купить. Я напомнила ей, что Вселенная хочет, чтобы у ребенка всего было достаточно, и она

обеспечивает его всем с помощью родственников. Значит, она должна благодарить Вселенную и оценить способ, который она нашла для одаривания ребенка.

### **Взаимоотношения на работе**

Наши отношения на работе подобны семейным отношениям. Они могут быть и хорошими, и плохими.

Одна женщина как-то спросила меня: "Как мне вести себя со своими коллегами, мыслящими исключительно в негативном плане, если я сама - позитивная личность?"

Прежде всего я обратила внимание на парадоксальность ситуации: она, считавшая себя позитивной личностью, была окружена на работе людьми, мыслящими негативно. Я задала себе вопрос, не притягивает ли она таких людей, потому что в ней самой живет негативизм, хотя она этого не осознает.

Я посоветовала ей поверить, что на работе у нее всегда царит радостная и спокойная обстановка, а коллеги уважают и ценят друг друга и ценят жизнь во всех ее проявлениях. Вместо того чтобы жаловаться на окружающих, она могла бы утверждать в аффирмациях, что работает в идеальных условиях.

Приняв эту философию, она помогла бы своим коллегам проявить их лучшие качества, потому что они отозвались бы на происшедшие в ней изменения. А возможно, она поменяла бы работу на такую, где условия совпадали бы с провозглашенными в ее аффирмации.

\*\*\*

Один мужчина рассказывал мне, как хорошо он чувствовал себя на новой работе: у него развилась поразительная интуиция, все получалось, все шло прекрасно. И вдруг он стал постоянно ошибаться. Я спросила его, чего он боится. Возможно, какой-то детский страх всплыл на поверхность? Может, кто-то на работе раздражает его или он пытается с кем-то свести счеты? Не напоминает ли этот человек кого-то из его родителей?

Случалось ли такое на его прежней работе? Мне казалось, что его многочисленные ошибки как-то связаны с прежней системой убеждений. И он понял, что дело было в старой семейной привычке высмеивать его за любую ошибку. Я посоветовала ему простить членов его семьи и утверждать, что на работе у него - прекрасные, гармоничные отношения, все уважают его и высоко ценят его труд.

Не позволяйте себе плохо думать о своих сослуживцах. В каждом есть хорошие черты, откройте их для себя, отзовитесь на них и уважайте стремление коллег жить в мире. Сосредоточьтесь на положительных качествах, и они проявятся полнее. Не обращайтесь внимания, если коллеги постоянно ворчат. Ваша цель - изменить собственное сознание. И так как ваши сослуживцы отражают что-то негативное в вас самом, значит, как только ваше сознание действительно изменится, вокруг станет гораздо меньше людей, мыслящих негативно. Даже испытывая разочарование, принимайтесь за аффирмации, утверждайте все, чего желали бы на работе. А потом примите это с радостью и благодарностью.

У одной женщины на работе была прекрасная обстановка: она занималась любимым делом и приобретала драгоценный опыт. Но при этом она часто болела и срывала выполнение заданий.

Она припомнила, что в детстве все время болела, добиваясь таким образом любви и заботы близких. Повзрослев, она стала воспроизводить эту модель.

Ей необходимо было научиться добиваться любви и привязанности другими способами, позитивными. Если на работе что-то не ладилось, она превращалась в пятилетнюю девочку. Когда же она стала уделять внимание ребенку внутри себя, то сама почувствовала себя в безопасности, осознала и приняла собственную силу.

\*\*\*

Соревнование и сравнение - вот что больше всего препятствует развитию творческих способностей. Вы уникальны, и этим сличаетесь от всех прочих людей на земле. Такого человека, как вы, не было с сотворения мира, так с кем же вам сравнивать себя, с кем соревноваться? Сравнение дает вам чувство превосходства или чувство неполноценности, а это - выражение вашего "эго", ограниченного мышления. Когда вы сравниваете себя с кем-то, чтобы оценить себя выше, вы тем самым говорите, что другой хуже вас. Принижая других, вы, должно быть, думаете, что поднялись над ними? На самом деле вы всего лишь сделали себя мишенью для критики. Каждый из нас подвержен этому в той или иной степени, и хорошо, если мы сумеем перешагнуть через это. Обрести истинное знание означает углубиться в себя и направить внутрь свет, чтобы рассеять тьму в самых укромных уголках души.

Хочу еще раз подчеркнуть: все меняется, и то, что когда-то идеально подходило вам, может вовсе не подойти сейчас. Для того чтобы меняться и развиваться, необходимо сконцентрироваться на своем внутреннем мире и стараться понять, что хорошо для вас здесь и сейчас.

### **Занимайтесь бизнесом по-новому**

Последние несколько лет у меня есть собственное издательство. Я говорила в шутку, что мы просматриваем почту, отвечаем на телефонные звонки, занимаемся текучкой и у нас всегда куча работы. Занимаясь этим изо дня в день, мы развивались, и наш штат увеличился с нескольких человек до более чем двадцати.

Наш бизнес строился на духовных принципах.

На наших собраниях мы произносили аффирмации, задавая себе положительные установки. Мы знали, что во многих других компаниях зачастую буквально проклинают конкурентов, но мы не хотели посылать другим отрицательную энергию, зная, что она вернется к нам в двойном размере.

Мы решили: если мы собираемся во всем исповедовать нашу философию, значит, мы откажемся от старых представлений о том, как нужно вести бизнес. Если возникнут проблемы, мы сформулируем в утвердительной форме, какие желательны изменения.

Мы оборудовали у себя "комнату криков", обшитую изнутри звуконепроницаемыми материалами, где сотрудники могли свободно "выпустить пар". Здесь же они могли погружаться в медитации, расслабляться и слушать магнитофонные записи из нашей обширной коллекции.

В трудные минуты эта комната становилась "тихой гаванью" для нас.

Помню, одно время у нас постоянно возникали проблемы с компьютерной системой. Каждый день что-нибудь выходило из строя. Поскольку я верю, что машины реагируют на сигналы нашего сознания, я поняла: многие из нас посылают компьютерам отрицательную энергию и мы так и ждем от них различных неполадок. Я ввела в компьютеры такую аффирмацию: "Доброе утро! Как дела? Я хорошо работаю, когда ко мне относятся с любовью. Я люблю вас"; Теперь мои сотрудники каждое утро, включив компьютеры, видели этот текст на своих экранах. Поразительно, но мы избавились от проблем с вычислительной техникой.

Иногда мы воспринимаем некоторые события, особенно случившиеся на работе, как "несчастья".

На самом деле нужно всегда видеть их в их истинном свете - как уроки, призванные научить нас чему-либо. Я, к примеру, твердо знаю, что у меня всякое "несчастье" оборачивалось хорошим уроком и нередко помогало мне продвинуться в жизни.

Приведу пример. Не так давно моя компания, Хэй Хаус, переживала трудные времена. Раньше мы переживали взлеты и падения, как и вся экономика в целом. Когда у нас уменьшился объем продаж, мы сначала не беспокоились и ничего не предпринимали. Но это продолжалось месяц за месяцем, и мы тратили больше, чем зарабатывали. Каждый, кто занимался бизнесом, знает, что такого нельзя допускать. В конце концов стало ясно, что я могу

лишиться своего дела, если не приму "решительных мер".

Эти "решительные меры" включали и увольнение большей части моих сотрудников. Можете представить, как трудно мне было сделать это.

Я хорошо помню, в каком состоянии я вошла в конференц-зал, чтобы объявить эту новость собравшимся там коллегам. Слезы подступали к горлу, но я знала, что сделать это необходимо.

И еще я верила: каким бы трудным ни было это решение, оно пойдет на пользу моим дорогим сотрудникам, и они быстро найдут новую прекрасную работу. И почти все нашли! Некоторые даже открыли собственное дело и добились успеха в бизнесе. В самые тяжелые времена я не переставала верить, что эти обстоятельства обернутся к высшему благу для всех нас.

Разумеется, все вокруг предположили самое худшее. Поползли слухи, что Хэй Хаус вот-вот разорится. Слухи распространились не только среди наших знакомых, но и по всей стране! Наши менеджеры по продажам были поражены тем, сколько деловых людей знают не только о существовании нашей компании, но и о ее финансовом положении. Должна признать, что мы несказанно радовались, когда мрачные предсказания не сбылись. Мы потуже затянули пояса и не разорились.

Каждый из оставшихся сотрудников был преисполнен решимости исправить положение, и мы сделали это. Но самое главное, мы очень многому научились.

Сейчас Хэй Хаус процветает. Мои сотрудники обожают свою работу, а я обожаю своих сотрудников. Хотя наша работа усложнилась, у нас нет ощущения, что нам приходится тяжело трудиться. Мы издаем все больше книг и процветаем во всех сферах жизни.

Я верю: все, что с нами случается, в итоге приносит нам пользу, только иногда этот "счастливый финал" трудно разглядеть в тяжелой ситуации. Вспомните о каких-нибудь неприятных событиях в вашей жизни. Может быть, вас уволили с работы или от вас ушел муж (ушла жена)? А теперь попробуйте оценить это событие в масштабе всей жизни. Не случилось ли в результате его много хорошего? Сколько раз мне приходилось слышать: "Да, это поистине было ужасно, но если бы этого не произошло, я бы никогда не встретил такую-то.., или не завел бы собственного дела.., или не признался бы в своем пристрастии к.., или не, научился бы любить себя".

Если мы верим, что Божественный Разум организует нашу жизнь с наибольшей пользой для нас, мы получаем возможность наслаждаться всем, что предлагает жизнь: и хорошим, и так называемым плохим. Попробуйте применить этот принцип в своей работе, и вы увидите, как сильно вы изменитесь.

\*\*\*

Я советую владельцам и руководителям компаний начать работать в согласии с Божественным Разумом. Очень важно постоянно поддерживать обратную связь со служащими, давать им возможность без опасений выражать свои мысли о работе. Позаботьтесь, чтобы в офисе всегда поддерживались чистота и порядок. Беспорядок на рабочем месте отражает неразбериху в сознании занимающего его человека. Как же можно качественно и своевременно решать сложные задачи, если вокруг царит хаос? Еще я рекомендовала бы сформулировать цель вашей компании, соответствующую философии вашего бизнеса.

Мы в Хэй Хаус выражаем свою цель так: "Создание мира, в котором не страшно любить друг друга". Когда вы позволите Божественному Разуму пронизывать ваш бизнес, то все в нем расцветет согласно божественному плану. Вам откроются потрясающие возможности.

Я вижу, как много изменений происходит сейчас в бизнесе. Придет время, когда компании не смогут выжить, пользуясь старыми методами конкуренции и вытеснения друг друга с рынка.

Настанет день, и все мы поймем, что вокруг - изобилие, которого хватит на всех, благословим друг друга и пожелаем процветания. Компании начнут менять приоритеты,



становясь прежде всего экспериментальными площадками для выражения творческой энергии своих работников.

Их продукция и услуги станут приносить пользу всей планете.

Люди желают получать от своей работы нечто большее, чем заработок. Они хотят приносить пользу миру и реализовать себя. В будущем потребность творить добро на глобальном уровне возобладает над материальными потребностями.

## Глава 13

### БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

*Каждый из нас связан множеством нитей с Вселенной и всей жизнью в ее целостности. Внутри нас - сила, способная раздвинуть горизонты нашего сознания.*

А теперь я хочу пойти вместе с вами еще дальше. Если вы встали на путь духовного совершенствования и уже работаете над собой, означает ли это, что вам больше ничего не нужно делать?

Вы действительно собираетесь почить на лаврах?

Или вы осознаете, что работа над собой продолжается всю жизнь и, начав однажды, вы никогда не закончите ее? Можно отдохнуть, покорив очередную вершину, но в принципе это работа на всю жизнь. Наверное, вы захотите спросить себя, над чем в своей жизни вам еще нужно поработать, что не устраивает вас в ней. Вы здоровы? Счастливы? Во всем преуспели? Выразили свое творческое начало? Вы чувствуете себя в безопасности?

### Ограничения прошлого

Мне очень нравится выражение, которое я впервые услышала от своего нью-йоркского учителя Эрика Пэйса, - "безграничные возможности". Оно всегда служило мне отправной точкой, позволяя моему сознанию выходить далеко за пределы возможного, какими я представляла их в молодости.

В детстве я не понимала, что брошенные мимоходом критические замечания взрослых или друзей часто не соответствовали действительности, а скорее давали выход их раздражению после трудного дня или пережитого разочарования.

Я принимала их за чистую монету, и они сковывали меня. Возможно, я и не была неуклюжей, тупой и глупой, но считала себя именно такой.

Большинство людей формируют свои представления о жизни к пяти годам. К ним что-то добавляется в подростковом и юношеском возрасте, но совсем немного. Когда мне приходилось допытываться у моих клиентов, почему они верят в то-то и то-то, большинство из них открывали для себя, обратившись в прошлое, что сформировали свои суждения об этих предметах именно к пяти годам.

Получается, что мы живем в границах сознания пятилетнего ребенка. А оно, в свою очередь, было определено тем, что мы восприняли от родителей. Но даже самые лучшие родители в мире не могут знать всего и живут в рамках ограничений собственного сознания. А мы повторяем их слова и поступки: "Ты этого не можешь сделать", "Это не получится". Но на самом деле ограничения нам не нужны, какими бы важными они ни казались.

Некоторые наши убеждения позитивны и полезны. Они служат нам всю жизнь. Примеры:

"Переходя дорогу, посмотри сначала налево, потом направо", "Свежие фрукты и овощи полезны для здоровья". Другие усвоенные нами суждения могут быть полезны в раннем возрасте, но не подходят в более зрелом. К примеру, совет "Не доверяй незнакомым людям" хорош для ребенка, но следование ему в дальнейшем приводит к изоляции и одиночеству. Впрочем, ситуация не безнадежна: всегда можно скорректировать свои убеждения.

Мы втискиваем себя в жесткие рамки, когда говорим: "Я не могу", "Не выйдет", "У меня

нет на это денег" или "А что подумают соседи?"

Особенно серьезное препятствие выражено в последней фразе. Мы часто думаем: "Что подумают соседи, друзья, сослуживцы или еще кто-нибудь?"

Это прекрасное оправдание бездействия: они бы так не сделали, они этого не одобряют. Но это бессмысленно: общество меняется, и с ним вместе меняется мнение соседей, зачем же оглядываться на него?

Если вам говорят: "Никто никогда так не делал", вы можете ответить: "Ну и что?" Существуют сотни способов что-то сделать, так что выбирайте самый подходящий для вас. Мы сами часто ограничиваем себя абсурдными высказываниями типа "У меня не хватит сил", "Я уже не молод", "Я еще слишком молод", "Я недостаточно высок" или "Это не пристало мужчине (женщине)".

Кстати, часто ли вы произносите последнюю фразу: "Я не могу сделать этого, потому что я мужчина (женщина)"? Но ведь у души нет пола.

Я верю: каждый выбирает свой пол до рождения, чтобы усвоить определенный духовный урок. Испытывать комплекс неполноценности из-за своего пола - это не только скверный предлог для оправдания бездеятельности, но и еще один способ отказаться от своей внутренней силы.

Усвоенные нами ограничения часто не позволяют нам выразить себя, используя наши безграничные возможности. Как много людей останавливали себя фразой "У меня нет соответствующего образования". Мы должны понять: образование - это нечто, навязанное группой людей, которые говорят: "Вы не можете делать то-то и то-то, пока не научитесь делать это по-нашему". Мы можем принять это как очередное ограничение, а можем перешагнуть через него.

Я много лет принимала это, поскольку не получила высшего образования. Бывало, я говорила себе: "У меня нет образования. Я не умею думать."

Я не могу получить хорошую работу. Я ничего не могу делать хорошо".

И вот однажды я поняла: это ограничение гнездится только в моем сознании, оно не имеет ничего общего с реальностью. Откинув искусственные ограничения, позволив себе использовать безграничные возможности, я обнаружила, что умею думать. И еще я обнаружила в себе блестящие способности и талант общения. Я открыла в себе много такого, что казалось невозможным в рамках ограничений прошлого.

### **Ограничение внутреннего потенциала**

Среди нас есть и такие люди, которые думают, что знают все. Всезнание опасно тем, что вы не развиваетесь, не растете, не допускаете ничего нового в свою жизнь. Признаете ли вы, что есть Высшая Сила и Высший Разум, или вы думаете, что они воплотились в вас, в вашем физическом теле? Если вы так думаете, то будете жить в страхе из-за ограниченности своего сознания. Если же вы осознаете, что во Вселенной есть Сила, великая и мудрая, а вы - только частица Ее, тогда вы войдете в царство безграничных возможностей.

Как часто вы действуете в рамках ограничений своего сегодняшнего сознания? Каждый раз, говоря "Я не могу", вы сами зажигаете перед собой красный сигнал светофора. Вы перекрываете путь к собственной внутренней мудрости и блокируете поток энергии духовного знания. Вы хотите выйти за рамки того, во что верите сегодня? Утром вы просыпаетесь с определенным набором понятий и идей. И у вас есть возможность перешагнуть через некоторые из них, чтобы войти в новую реальность с гораздо большими возможностями. Это называется познанием - потому что вы воспринимаете новое. Оно может соответствовать вашим прежним представлениям, а может и превосходить их.

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как вы наводите порядок в своем платяном шкафу? Вы избавляетесь от одежды и лоскутков, которые вам больше не нужны. Вы откладываете в сторону то, что можно отдать кому-то, и выбрасываете вещи, пришедшие в негодность. Потом вы начинаете складывать в шкаф оставшиеся вещи в новом порядке. Теперь

легче найти нужную вещь, и в шкафу становится просторнее. Раньше, купив новую вещь, вы были вынуждены втискивать ее между другими. Сейчас, когда наведен порядок, место для новой вещи всегда найдется.

То же самое мы должны делать в своем сознании. Необходимо избавляться от устаревших мыслей и идей, чтобы расчистить место для новых. Там, где правит Бог, все возможно, а ведь он царит в каждом из нас. Если мы упорствуем в сохранении устоявшихся представлений, мы не можем двигаться дальше. Скажите, когда кто-то болен, вы подумаете: "Ох, бедняга, как он страдает!" или, взглядевшись в больного, увидите абсолютную истину бытия и вспомните о здоровье Божественной Силы внутри него? Видите ли вы безграничные возможности и знаете ли, что случаются чудеса?

Один мой знакомый очень настойчиво убеждал меня, что взрослому невозможно измениться.

Он жил в пустынной местности, нажил много болезней и хотел продать свое владение. Но он не хотел менять привычный строй мыслей и очень жестко вел себя на переговорах с покупателями.

Сделка должна была состояться только на его условиях. Было очевидно, что ему будет крайне трудно продать свое владение, потому что он считал невозможным изменить свой образ мыслей, а именно это ему было необходимо.

### **Расширяя горизонты**

Почему мы не даем себе использовать свои безграничные возможности? Что еще ограничивает нас? Наши страхи - это ограничения. Если вы боитесь чего-то и говорите: "Не могу, у меня ничего не выйдет", чем это обернется? Возвращением страха, повторением пугающей ситуации.

Еще один вид ограничения - осуждение. Никто не любит, когда его осуждают, но сами мы нередко делаем это. Осуждая, мы сужаем теснее рамки ограничений. Всякий раз, когда вы ловите себя на осуждении или критическом замечании, каким бы незначительным оно ни было, напомните себе: то, что исходит от нас, возвращается к нам. Возможно, вам захочется перестать ограничивать свои возможности и изменить свой образ мыслей, сделав его поистине прекрасным.

Существует разница между склонностью к суждению и осуждению и высказыванием своего мнения. Многих из нас просят высказать суждение о чем-либо. На самом деле речь идет о мнении. Мнение - это ваше субъективное ощущение по поводу чего-либо, например: "Я предпочел бы не делать этого. Я предпочитаю одеваться в красное, а не в синее". А вот сказать про какую-то женщину, что она напрасно носит синее, - это уже суждение. Нужно различать эти понятия. Помните: критика всегда подразумевает, что кто-то не прав. Если у вас спрашивают ваше мнение, не облакайте его в форму критики или осуждения.

Аналогично, всякий раз, когда вы испытываете чувство вины, вы ограничиваете себя. Если вы причинили боль кому-то, извинитесь и не делайте ему больше зла. Не упорствуйте в своем чувстве вины: оно отрезает вас от всего хорошего в жизни и не имеет никакого отношения к вашей истинной сущности.

Не желая простить кого-то, вы ограничиваете возможности своего духовного развития. Прощение позволяет исправить искажения вашего духовного мира: место гнева занимает понимание, место ненависти - сочувствие.

Посмотрите на свои проблемы как на представившуюся возможность для духовного роста.

Когда у вас возникают проблемы, не думайте о них в рамках ограничений, свойственных вашему разуму. Наверное, вы обычно думаете: "Ах, я, бедняга, ну почему это случилось именно со мной?" Вам не всегда дано знать, как обернется та или иная ситуация. Нужно верить своей внутренней Силе: она сильнее и мудрее вас. Нужно произносить аффирмацию, утверждающую, что все хорошо и все происходящее в конечном счете послужит вам на пользу. Решая свои проблемы, необходимо открыться навстречу новым возможностям; если вы сделаете это, то

сможете что-то изменить, причем так, как вы даже представить себе не могли.

У каждого в жизни случались ситуации, когда мы говорили: "Я не знаю, как с этим справиться".

Казалось, что мы уперлись в каменную стену. Но мы выжили и как-то справились с проблемой.

Иногда мы даже не понимаем, как это произошло, но это произошло. Чем больше мы овладеваем искусством действовать в унисон с Единым Разумом, Правдой и Силой внутри нас, тем быстрее мы можем реализовать их чудесные безграничные возможности.

### **Групповое сознание**

Отказ от наших ограниченных представлений и обращение к космическому видению жизни - необычайно важны для нас. Сейчас на нашей планете происходит невиданное ранее ускоренное развитие высшего сознания. Недавно мне попался на глаза любопытный график. На нем были показаны возникновение и развитие различных систем в истории человечества. Промышленный рост затмил этап сельскохозяйственного развития, затем, году в 1950-ом, с развитием коммуникаций и компьютерной техники возобладали информационная фаза.

Рядом с графиком информационного периода - график, отражающий рост уровня сознания, который демонстрирует гораздо более динамичное развитие в сравнении с первым. Вы можете себе представить, что это означает? Я очень много езжу по свету, и куда бы я ни приехала, я вижу людей, стремящихся к знаниям и вовлеченных в учебу. Я была в Австралии, Иерусалиме, Лондоне, Париже, Амстердаме - и везде у меня были встречи с большими группами людей, которые ищут пути к самосовершенствованию и духовному просвещению. Они живо интересуются тем, как работает их сознание, и используют обретенную мудрость, чтобы управлять событиями своей жизни.

Мы стоим на пороге достижения новых вершин духовного развития. Хотя религиозные войны до сих пор происходят, они отступают. Мы приучаемся общаться друг с другом на высших уровнях сознания. Падение Берлинской стены, рождение свободной Европы подтверждает рост сознания людей, потому что свобода - это неотъемлемое право человека, данное ему от рождения. Когда пробуждается сознание каждого человека, это оказывает воздействие и на групповое сознание.

Каждый раз, используя свое сознание в позитивных целях, вы вступаете в контакт с другими людьми, делающими то же самое. И каждый раз, используя его в негативном плане, вы также вступаете в контакт с людьми, поступающими аналогичным образом. Во время любой медитации вы объединяетесь со всеми людьми на Земле, медитирующими в этот миг. Всякий раз, визуализируя для себя нечто положительное, вы делаете это и для других. И всякий раз, визуализируя исцеление своего тела, вы воссоединяетесь с теми, кто занимается тем же.

Наша цель - расширить горизонты нашего мышления и шагнуть за пределы старого опыта в сферу возможного. Наше сознание может буквально творить чудеса в этом мире.

\*\*\*

Безграничные возможности позволяют устанавливать связь со всем во Вселенной и за ее пределами. Задумайтесь, с кем связаны вы? Предрассудок - это одна из форм выражения страха.

Если вы полны предрассудков, вы объединяетесь в незримое сообщество с такими же людьми.

Если же ваше сознание открывается навстречу новому и вы напряженно работаете над развитием в себе любви без всяких условий, значит, вы объединяетесь с теми, чья деятельность отражена активно растущим графиком. Выбирайте: хотите ли вы оставаться на задворках человеческого развития или устремиться ввысь?

В мире часто возникают кризисные ситуации.

Как вы думаете, сколько людей направляют свою позитивную энергию в кризисные

районы и произносят аффирмации, утверждающие, что все быстро уладится и будет найден выход из ситуации во благо всем ее участникам? Вы должны употребить свое сознание для утверждения гармоничной и полной жизни для всех людей Земли.

Какая энергия исходит от вас? Не нужно жалоб и проклятий. Вместо этого произносите аффирмации, утверждающие самый лучший вариант развития событий, какой только можно вообразить. Сделать это вам поможет связь на духовном уровне с Силой внутри вас.

\*\*\*

Как далеко вы намерены пойти, расширяя горизонты своего мышления? Собираетесь ли вы пойти дальше своих соседей? Если они - ограниченные люди, заведите себе новых друзей. Есть ли пределы вашему развитию? Вы действительно решились превратить "я не могу" в "я могу"?

Каждый раз, услышав о неизлечимой болезни, знайте: это не правда. Есть Сила, способная излечить все. Для меня слово "неизлечимый" означает только то, что медицина пока просто не нашла способов исцеления этой болезни. Но это не значит, что исцеление невозможно. Это означает: погрузитесь в себя и откройте в себе лекарство.

Мы не обязаны укладываться в статистические данные. Мы - не точки на графике, отражающие чьи-то ограниченные представления. Отказывая себе в дополнительных возможностях, мы лишаем себя надежды. Но, как сказал доктор Пачута из Национальной ассоциации борьбы со СПИДом, "в мире никогда не было эпидемий со стопроцентной смертностью - никогда".

Любая болезнь на земле, поражающая множество людей, с кем-то не могла справиться. Погрузившись в мрачные мысли о роке, мы обречены.

Для того чтобы найти выход из ситуации, нужно применить позитивный подход. Нужно научиться использовать Силу внутри нас для исцеления.

### **О других наших способностях**

Считается, что мы только на 10 процентов используем возможности своего мозга. Но для чего же нам остальные 90? Думаю, такие психические способности, как телепатия, ясновидение, способность слышать на большом расстоянии - нормальные естественные явления. Мы просто не позволяем себе пользоваться ими. У нас всегда найдутся убедительные объяснения, почему мы не можем этого делать и вообще не верим в это.

У маленьких детей часто сильно развиты психические способности. Но, к несчастью, взрослые одергивают их, говоря: "Ты все придумываешь", "Ты веришь во всякую чушь", "Не говори глупостей". Неудивительно, что ребенок утрачивает эти способности.

Я думаю, разум способен на поразительные свершения. Я наверняка знаю, что могла бы переместиться из Нью-Йорка в Лос-Анджелес, не пользуясь самолетом, если бы знала, как дематериализоваться в Нью-Йорке и снова материализоваться в Лос-Анджелесе. Я не знаю пока, как это сделать, но знаю, что это - возможно.

Я думаю, мы способны на поразительные достижения, но нам не дано знать, как раскрыть эти способности, потому что мы можем употребить их во зло, а не во благо. Мы можем причинить вред другим. Нам необходимо подняться на ту ступень развития, где мы действительно будем любить все и вся без всяких условий. Тогда мы сможем начать освоение возможностей остальных 90 процентов своего мозга.

### **Хождение по раскаленным углям**

Многие, наверное, слышали о хождении по углям. Задавая вопрос об этом на своих семинарах, я всегда вижу несколько поднятых рук. Все мы знаем, что ходить по горячим углям невозможно, не так ли? Невозможно, потому что человек сожжет ступни. И тем не менее есть

люди, которые делают это. Они - обычные люди, как вы и я. Возможно, они научились этому за один вечер на семинаре по обучению искусству хождения по углям.

Моя подруга Дарби Лонг работает с доктором Карлом Симонтоном, онкологом. Они устраивают недельные семинары для больных раком, во время которых демонстрируют хождение по углям. Дарби много раз ходила по раскаленным углям и даже проводила по ним участников семинара. Подумайте только, как бывают потрясены раковые больные, увидев такое, а иногда и попробовав сделать это сами! Наверное, это переворачивает все их представления о жизни. После этого они по-новому будут представлять себе границы возможного.

Я верю: Энтони Роббинс, молодой человек, первый в нашей стране начавший ходить по углям, пришел в наш мир для великих свершений.

Он изучал нейролингвистическое программирование (НЛП): учение, позволяющее воссоздавать в своем мозгу модели поведения других людей на основе наблюдений за ними и благодаря этому воспроизводить то, что могут делать эти люди.

НЛП базируется на технике гипноза, предложенной Милтоном Эриксоном, неоднократно зафиксированной и описанной Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером. Узнав о хождении по углям, Тони Роббинс захотел научиться этому искусству и научить других. Один йог сказал ему, что для этого ему потребуются годы учения и медитаций. Но Тони научился за несколько часов с помощью методов НЛП! И он понял, что если он смог сделать это, то и любой другой сможет. Он учил людей ходить по горячим углям не потому, что это может быть занимательным представлением, а для того, чтобы они почувствовали, что могут преодолеть сковывающие их ограничения и страхи.

### **Все - возможно**

Повторяйте за мной: "Я живу в мире безграничных возможностей. У меня все хорошо". Задумайтесь на минуту над этими словами. "Все хорошо". Не что-то одно, не какие-то отдельные моменты, а все. Поверив, что все возможно, вы открываете свой разум навстречу решениям любых жизненных проблем.

Мы обладаем безграничными возможностями.

Они всегда доступны нам, каждому в отдельности и группам. Перед нами открывается выбор: либо мы окружаем себя стенами ограничений, либо ломаем их, чувствуя себя при этом в безопасности, и позволяем войти в нашу жизнь добру и благу. Начните непредвзято наблюдать за собой. Обратите внимание на то, что происходит у вас в душе: что вы чувствуете, во что верите, каковы ваши реакции на внешний мир. Просто наблюдайте, не комментируя и не осуждая. Когда вы созреете, вы сможете использовать свои безграничные возможности.

### **Часть V**

## **РАССТАВАЯСЬ С ПРОШЛЫМ**

*Наша планета обретает сознание.*

*В ней зарождается самосознание.*

### **Глава 14**

## **ИЗМЕНЕНИЯ И ПЕРЕХОДЫ В НОВОЕ СОСТОЯНИЕ**

*Некоторые скорее умрут, чем изменят свой образ жизни.*

Когда мы говорим о необходимости изменений, мы обычно подразумеваем других.

Другие - это правительство, большой бизнес, шеф или сослуживец, Департамент налогов и сборов, иностранцы, школа, муж, жена, дети и так далее.

Словом, все, кроме нас. Мы сами не желаем меняться, но хотим, чтобы все вокруг менялось, чтобы изменялось что-то в нашей жизни. Но на самом деле все изменения в ней должны происходить как следствие изменений нашего внутреннего мира.

Измениться - значит освободиться от чувства одиночества и отторгнутости, от гнева, страха и боли. Меняясь, мы творим для себя жизнь, полную умиротворения и радости, в которой мы можем спокойно наслаждаться тем, что нам дано, и знаем, что все будет хорошо. Мне нравится подход к жизни, выраженный словами: "Жизнь прекрасна, в моем мире все безупречно, и я всегда в пути к еще лучшему будущему". Если я думаю так, то не придаю значения неожиданным поворотам жизни. Я знаю: все будет прекрасно. И это означает, что я могу наслаждаться жизнью в любых обстоятельствах.

Одна женщина, посещавшая мои лекции, много пережила в жизни. Она часто употребляла слово "боль" и спросила меня, нельзя ли заменить его каким-то другим. Я вспомнила, как раздробила себе палец, захлопывая окно. Я знала: мне будет очень скверно, если я поддамся боли.

Поэтому я сразу же заставила работать свое сознание: оно подсказало мне, что можно думать о пальце как обретшем гиперчувствительность.

Думаю, такой необычный взгляд на случившееся помог мне очень быстро вылечить палец и справиться с ситуацией, которая могла бы обернуться тяжелым переживанием. Иногда можно полностью изменить ситуацию, изменив немного свое представление о ней.

Предлагаю вам подумать об изменении себя как об уборке квартиры. Если вы будете заниматься ею понемногу, в конце концов вы наведете идеальный порядок. Причем какие-то результаты вы видите сразу, еще не закончив уборку полностью. Так и с изменением себя: если вам удастся измениться хоть немного, вы сразу почувствуете себя лучше.

\*\*\*

Я была на праздновании Нового года в Церкви Религиозной Науки у преподобного О.К. Смита. Его слова заставили меня задуматься. А сказал он следующее: "Наступил новый год, но все вы должны понять, что он не изменит вас. Он не принесет изменений в вашу жизнь только потому, что он - новый. Они могут наступить лишь тогда, когда вы решитесь углубиться в себя и сознательно менять себя".

И это истинная правда. Люди часто решают начать с нового года новую жизнь, но их решимость быстро испаряется, не подкрепленная внутренней работой над собой. Человек говорит:

"Больше я не выкурю ни одной сигареты" или что-нибудь в этом роде. Прежде всего, это решение нужно было выразить не в отрицательном предложении, а в положительном утверждении - установке для подсознания. Следовало сказать:

"Я избавился от желания курить, я свободен".

В окружающем нас мире ничего не изменится, пока мы не изменим себя изнутри, поняв необходимость работы над своим сознанием. Но изменить себя изнутри может оказаться совсем легко, потому что единственное, что нужно менять, - это наши мысли.

Выберите время, подумайте и задайте себе несколько вопросов. Что вы можете сделать для себя позитивного, чего не сделали в прошлом году? От чего вам хотелось бы избавиться в новом году из того, за что вы упорно держались в прошлом?

Что вам хочется изменить в своей жизни? Вы действительно хотите этого?

Пожелав измениться, вы без труда найдете способы воплощения своего желания - сейчас очень много информации на эту тему. Поразительно, как Вселенная начинает помогать человеку, решившему изменить себя. Она дает все, в чем вы нуждаетесь. Это может быть книга, кассета, наставник. Даже случайная реплика приятеля может наполниться глубоким содержанием для вас.

Иногда перед улучшением ситуация несколько ухудшается. Это нормально: начался процесс изменений. Рвутся старые нити. Плывите по течению, не паникуйте, не думайте, что ничего не получается. Продолжайте повторять аффирмации, внедряя новые убеждения.

### **Продвигаясь вперед**

Разумеется, у вас будет переходный период от момента, когда вы решили измениться, до первых результатов. Вы будете метаться между новым и старым. Вы вновь и вновь будете возвращаться к старым привычкам, а потом устремляться к тому, чего вам хотелось бы достичь.

Это нормальный естественный процесс. Люди часто говорят мне: "Ну, ваши идеи мне известны". На это я отвечаю: "А вы применяете их на практике?" Знать, что нужно делать, и делать - это отдельные и очень разные этапы.

Вам потребуется немало времени, чтобы бесповоротно изменить свою жизнь, укрепившись в принятии новых идей. Пока этого не произойдет, вам придется проявить недюжинное упорство в своих попытках измениться.

Часто бывает, что человек произносит аффирмации раза три и сдается. Он говорит: "Аффирмации не действуют, и вообще они звучат глупо" или что-нибудь в этом роде. Но для того чтобы почувствовать изменения, нам нужно немало практиковаться: изменения приносит действие. Как я уже говорила, самое важное - то, что вы делаете после того, как произнесете свои аффирмации.

Пока длится переходный период, не забывайте хвалить себя за каждый шаг вперед. Если вы будете корить себя за отклонения, то сделаете процесс изменения мучительным. Используйте все средства, продвигаясь от старого к новому.

Дайте понять ребенку внутри вас, что ему ничего не грозит.

\*\*\*

Джералд Ямпольский пишет в своих книгах, что любовь вытесняет страх: в человеке царит либо любовь, либо страх, вместе они не уживаются. Если в сердце нет любви, значит, человек живет в страхе и подвержен тому, что неразрывно связано со страхом: отстраненности от людей, одиночеству, гневу, чувству вины. Нам необходимо заменить страх любовью и сделать любовь своим постоянным союзником.

Меняться можно множеством способов. Что вы делаете каждый день, чтобы у вас было хорошо на душе? Вы ведь не собираетесь достичь этого, обвиняя других и представляя себя жертвой? Так что же вы делаете? Как вы достигаете мира с самим собой и окружающими? Если вы не занимаетесь этим сейчас, готовы ли вы начать?

Готовы ли вы работать над обретением внутренней гармонии и мира?

И еще один вопрос вы должны задать себе:

"Действительно ли я хочу измениться?" А может, вы предпочтете по-прежнему жаловаться на то, чего у вас нет в жизни? Вам действительно необходимо построить жизнь, несравненно более прекрасную, чем нынешняя? Если вы действительно хотите измениться, проделать для этого всю необходимую работу, - значит, вы сможете изменить жизнь к лучшему. Я не властна над вами и не могу сделать это вместо вас. Сила - внутри вас, помните об этом постоянно.

\*\*\*

Помните: поддержание душевного мира в себе объединяет нас с нашими единомышленниками на всей планете, жаждущими мира. Духовность связывает нас, наши души. Чувство духовности в космическом масштабе, которое мы едва начинаем разделять, изменит к лучшему весь мир.

Говоря о духовности, я вовсе не обязательно имею в виду религию. Любая религия



диктует нам, кого любить, как выражать эту любовь и кто достоин любви. Я считаю, что все мы достойны любви. Наша духовность напрямую связывает нас с Высшей Силой, и посредники нам не нужны.

Учитесь видеть, что духовность может связывать нас по всей планете на глубинном уровне.

Несколько раз в течение дня хорошо бы отвлечься от суеты и задать себе несколько важных вопросов. "С какими людьми я объединяюсь сейчас?" "Что я на самом деле думаю об этой ситуации?" "Что я чувствую? Хочу ли я по-настоящему сделать то, что просят эти люди? Почему я делаю это?" Подумайте над этими вопросами.

Привыкайте анализировать свои мысли и чувства. Будьте честны с собой. Откройте для себя свои истинные мысли и убеждения. Не живите на автопилоте, повторяя по привычке: "Я такой и привык поступать именно так". Почему вы так поступаете? Если эти поступки не несут ничего позитивного, постарайтесь понять их причину. Когда вы начали их совершать? Вам известно, что вы должны сделать. Обратитесь к Внутренней мудрости.

### **Стресс - это тот же страх**

Сейчас много говорят о стрессе. Кажется, все испытывают стресс по разным причинам. Слово "стресс" всегда на слуху, и, на мой взгляд, им стали обозначать все что угодно. "У меня стресс", "Это вызывает у меня стресс", "Во всем виноват стресс".

По моему мнению, стресс - это реакция испуга на постоянные перемены в жизни. Это всего лишь предлог для того, чтобы не брать на себя ответственность за свои чувства. Осознав тождественность таких явлений, как стресс и страх, мы сможем приступить к изгнанию из своей жизни потребности в страхе.

Как только вам покажется, что вы испытываете стресс, спросите себя, чего вы боитесь. Спросите: "А не перегрузил ли я себя? Почему я не прибегаю к помощи своей силы? Постарайтесь понять, какие ваши поступки вызывают этот страх, не дающий воцариться в вас внутренней гармонии и миру. Когда вы спокойны, вы делаете все последовательно, не позволяя обстоятельствам управлять вами. Когда вы впадаете в стрессовое состояние, сделайте что-нибудь, чтобы избавиться от страха и идти по жизни, чувствуя себя в безопасности. И не валите все в кучу, называя словом "стресс". Не наделяйте это словечко громадной силой. Ничто не властно над вами.

### **Вы всегда в безопасности**

Жизнь - это вереница открывающихся и закрывающихся дверей. Мы переходим из комнаты в комнату, приобретая разнообразный жизненный опыт. Многие предпочли бы закрыть двери перед старым негативным опытом, отжившими моделями, ситуациями, из которых нельзя извлечь никакой пользы. Многие начинают открывать двери, ведущие к новому прекрасному опыту.

Я считаю, что мы приходим на нашу планету много-много раз, чтобы усвоить различные уроки. Это похоже на посещение школы. Перед очередной инкарнацией каждый выбирает для себя будущий урок, который поможет его дальнейшему духовному развитию. Выбрав для себя урок, мы выбираем и все обстоятельства и ситуации, которые помогут его усвоить, в том числе родителей, пол, расу, место рождения. Если вы дожили до своего нынешнего возраста и читаете эту книгу, то, поверьте мне, вы сделали правильный выбор.

Идя по жизни, важно повторять себе, что вам нечего бояться. Не нужно бояться перемен. Доверьтесь Высшей Силе внутри вас: она поведет вас и направит на самый верный путь к духовному развитию. Как сказал когда-то Джозеф Кемпбелл, "следуйте к своему блаженству".

Представьте, как вы открываете двери к радости, миру, исцелению, процветанию, любви; двери к пониманию, сочувствию, прощению и свободе; двери к высокой самооценке, чувству собственного достоинства и любви к себе. Вы - бессмертны. Вы будете жить вечно в разных

воплощениях. Даже покинув нашу планету, вы не исчезнете. Это будет началом новых приключений.

\*\*\*

Вы не можете никого принудить измениться.

Вы можете только создать благоприятную психологическую атмосферу, в которой для человека появляется возможность измениться, если он захочет. Но сделать это за другого или преподнести другому в готовом виде - невозможно. Каждый пришел в этот мир, чтобы усвоить свой урок.

Если вы начнете вмешиваться в жизнь человека, он не сможет учиться самостоятельно и вынужден будет повторить этот урок, потому что не усвоил тех знаний, в которых нуждался.

Любите своих сестер и братьев. Позвольте им быть самими собой. Помните: в них живет правда, и они всегда могут измениться, если захотят.

## Глава 15

### МИР, В КОТОРОМ НЕ СТРАШНО ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА

*Мы можем либо уничтожить нашу планету, либо исцелить ее. Каждый день посылайте ей сгусток своей любящей, исцеляющей энергии. Работа нашего сознания может многое изменить.*

Наша планета очень сильно меняется. Мы переходим от старого порядка к новому. Некоторые считают, что это началось в Эпоху Водолея, - по крайней мере, так говорят астрологи. На мой взгляд, астрология, нумерология, хиромантия и другие учения о психических явлениях - всего лишь способы описания жизни. Они описывают жизнь по-разному.

Итак, астрологи говорят, что мы переходим из Эпохи Рыб в Эпоху Водолея. В Эпоху Рыб мы искали спасения в других. В Эпоху Водолея, в которой мы начинаем жить, люди начинают углубляться в себя, понимая, что они способны спасти себя сами.

Разве не прекрасно свободно изменять то, что нам не нравится? В действительности, я не вполне уверена в том, что наша планета меняется и мы становимся все более сознательными и ответственными. Сейчас на поверхность выходит многое из того. Что зрело в недрах жизни: серьезные проблемы в семейной жизни, жестокое обращение с детьми, угроза существованию нашей планеты.

Как всегда, мы должны хорошо представлять ситуацию, чтобы изменить, ее. Так же, как мы очищаем свое сознание, чтобы измениться, мы должны сделать что-то подобное и для Матери-Земли.

Мы начинаем воспринимать нашу Землю как целое, как живой организм в его единстве. Она дышит. Мы слышим биение ее сердца. Она заботится о своих детях. Она дает нам все, чего только можно пожелать. На ней царит гармония. Проведите день в лесу или еще где-нибудь на природе, понаблюдайте, и вы увидите: все системы на планете действуют безупречно. Она "запрограммирована" на существование в абсолютном равновесии и полной гармонии.

И вот мы, человечество, венец творения, обладающее обширными знаниями, изо всех сил стараемся разрушить планету, нарушая ее равновесие и гармонию. Наша жадность безгранична.

Мы считаем себя всезнайками, а на самом деле наше невежество и жадность разрушают живой, дышащий организм, часть которого мы сами.

Разрушив Землю, где мы будем жить?

Я хорошо знаю, что, когда начинаешь говорить людям о спасении нашей планеты, они сразу думают о глобальных проблемах современности. Кажется, один человек не в силах ничего изменить в этой ситуации. Но это не так. Если бы каждый делал хоть что-нибудь, это сложилось бы вместе, принесло большую пользу. Возможно, внося свой небольшой вклад, вы не

сразу увидите результаты, но, поверьте, их почувствует Мать-Земля.

На собраниях группы поддержки больных СПИДом мы продаем книги с лотка. Недавно у нас кончились пакеты, в которые мы упаковываем книги, так что я решила сохранять те пакеты, в которых приношу покупки из магазинов. Сначала я подумала: "Ну конечно, мне не удастся собрать столько пакетов к концу недели". Как же я ошиблась! Я насобирала их целую гору! Один из моих сотрудников поступил так же. Потом он сказал, что и представить себе не мог, как много пакетов можно собрать за неделю. А ведь для Матери-Земли это означает несколько срубленных деревьев. Их срубают, чтобы сделать упаковочные пакеты, попользоваться ими пару часов и выбросить. Если вы не верите мне, попробуйте сами собрать всю упаковку от покупок за неделю.

Теперь я завела себе матерчатую сумку и постоянно пользуюсь ею. Если я забываю взять ее, отправляясь за покупками, я прошу дать мне один большой пакет, в который кладу все, что купила не только в этом магазине, но и в других.

Таким образом мне не приходится брать несколько маленьких пакетов, я обхожусь одним. И никто ни разу не покосился на меня при этом. Это кажется разумным.

В Европе долго пользовались матерчатыми сумками. Одному моему приятелю из Англии очень нравилось, приезжая в США, ходить за покупками в супермаркет и приносить оттуда множество бумажных пакетов. Они казались ему очень шикарными и очень американскими. Возможно, эта наша традиция кажется милой, но мы должны мыслить глобально и понимать, во что обходятся такие традиции окружающей среде.

Американцы вообще помешаны на упаковке.

Несколько лет назад в Мехико я зашла на рынок, и мне понравились выложенные на прилавки овощи и фрукты без привычного глянца. Они, конечно, выглядели не такими красивыми, как у нас в Штатах, но показались мне абсолютно естественными и полезными для здоровья. А некоторые из моих спутников сочли их ужасно непривлекательными. В другой части рынка мы увидели раскрытые мешки со специями. Они мне тоже понравились: специи в них были таких насыщенных цветов! Мои друзья заявили, что никогда не купили бы специи из открытых мешков, потому что они грязные. Когда я спросила, почему они так считают, мне ответили: "Потому что они не расфасованы в пакетики". Мне оставалось только засмеяться. Неужели они не задумывались над тем, где и как хранятся специи до фасовки? Мы так привыкли к определенному оформлению товаров, что не воспринимаем их без всех этих пакетиков и ленточек.

Давайте будем стремиться разглядеть, чем мы можем способствовать улучшению окружающей среды. Даже если вы всего лишь покупаете матерчатую сумку для покупок или закручиваете кран, когда чистите зубы, - вы вносите свой вклад в это полезное дело.

В моем офисе мы сохраняем все, что можно.

Уборщица собирает использованную бумагу и каждую неделю отвозит ее на фабрику по переработке бумаги. Мы используем проштемпелеванные конверты. Мы по возможности используем переработанную бумагу (из вторсырья) для печатания книг, хотя она стоит дороже обычной.

Иногда ее трудно найти, но мы всегда просим именно ее, потому что знаем: если мы все время будем просить переработанную бумагу, в конце концов многие типографии станут закупать ее.

Это касается всех аспектов сохранения. Создавая спрос на что-то, мы как коллективная сила будем различными способами способствовать исцелению нашей планеты.

Дома у меня есть сад. Я сторонница органических удобрений. У меня есть компостная куча, в которую попадает каждый листок с дерева и каждый ненужный лист салата. Я верю: то, что вышло из земли, должно в нее возвратиться.

Некоторые из моих друзей даже собирают для меня ненужную зелень из своих садов и привозят мне для компоста. И этот ненужный хлам обогащает землю и дает ей силы питать растения.

Благодаря моему методу мой сад щедро одаривает меня всем необходимым и выглядит

прекрасно.

### **Ешьте питательную пищу**

Наша планета может дать нам все необходимое. На ней есть любая нужная еда. Потребляя натуральные продукты, мы гарантируем себе здоровье, потому что так задумано природой. Но мы, большие "умники", изобрели всякую искусственную еду и еще удивляемся, почему здоровье людей ухудшается. Многие лицемерно приветствуют диеты и рассуждают об их пользе, поглощая сладости. Два поколения назад, когда появились первые полуфабрикаты, мы восклицали: "Ах, как это прекрасно!" Но потом они заполнили все, и в следующем поколении в нашей стране появились люди, которым не знаком вкус настоящей еды. Вся еда упаковывается в жестянки, подвергается тепловой и химической обработке, замораживается и, наконец, готовится в микроволновой печи.

Как-то я прочла, что у армейской молодежи в наши дни иммунная система ослаблена по сравнению с их предшественниками 20 лет назад.

Если мы не даем своему организму натуральных продуктов, необходимых ему для производства и замены клеток, как можно ожидать от него нормального функционирования в продолжении всей жизни? Прибавьте к этому наркотики, никотин, алкоголь, хорошую дозу ненависти к себе - и вот вам прекрасная среда для развития болезней.

Недавно я стала свидетельницей одной забавной сцены. Я посещала курсы по повышению качества управления автомашинами. Там было много людей в возрасте за 55, которые хотели получить скидки при страховании своих машин.

Я развлекалась, потому что все утро мы говорили о болезнях, подстерегающих нас в пожилом возрасте. Мы обсудили расстройства зрения и слуха и сердечно-сосудистые заболевания. А в обеденный перерыв 90 процентов этих людей направилось перекусить в ближайшую закусочную "фаст фуд"!

Я подумала про себя: "Неужели так трудно понять, что происходит?" Каждый день тысяча человек умирает из-за пристрастия к курению.

Значит, в год - 365 тысяч. По моим данным 500 тысяч в год умирает от рака, миллион - в результате сердечно-сосудистых заболеваний. Целый миллион! И зная все это, мы продолжаем питаться в закусочных и совсем не заботимся о здоровье своего тела!

### **Исцелите себя и свою планету**

Для нынешнего переходного периода характерно бурное развитие СПИДа. СПИД - один из его катализаторов. Его победное шествие показывает, насколько мы черствы и полны предрассудков. Мы проявляем так мало сочувствия к больным СПИДом! Я очень хочу, чтобы на нашей планете воцарился мир, в котором люди не боялись бы любить друг друга. Я хочу помочь установить его.

Когда мы были маленькими, мы хотели, чтобы нас любили такими, какие мы есть: худенькими, полными, некрасивыми, стеснительными.

Мы приходим в этот мир, чтобы научиться любви без всяких условий, для того чтобы дать ее сначала себе, потом другим. Мы должны избавиться от представления, согласно которому мир делится на нас и других. Этого разделения не существует и нет никаких других, есть только мы. И нет групп людей "второго сорта".

У каждого из нас есть перечень других людей, существующих где-то там. Но мы не можем считать себя духовно развитыми, пока для нас есть хотя бы один человек где-то там. Многие из нас выросли в семьях, где предрассудки считались нормой. В них говорили: "Эти люди ниже нас, они недостаточно хороши для нас". Мы унижаем другую группу, чтобы почувствовать себя лучшими представителями человечества. На самом деле, пока мы говорим, что кто-то недостоин нас, мы демонстрируем собственное несовершенство.

Помните, мы все отражаемся друг в друге, как в зеркалах.

\*\*\*

Однажды меня пригласили на ток-шоу Опри Уинфри. Я пришла вместе с пятью больными СПИДом, которые шли на поправку. Накануне вечером мы вместе обедали. Наша компания за столом излучала невероятную энергию. Я даже заплакала: ведь я столько лет мечтала донести до всей Америки благую весть о том, что у больных СПИДом есть надежда. Эти люди сами исцеляли себя, хотя это было нелегко. Медицина отказалась от них, им сказали, что смерть неизбежна. Но они сами продолжали пробовать разные методы лечения и были полны решимости предпринять любые мыслимые и немыслимые усилия, шагнув за пределы своих возможностей.

На следующий день была запись передачи, и она получилась прекрасной. Я радовалась, что в ней участвовали и женщины, больные СПИДом.

Мне хотелось, чтобы средние американцы открыли свои сердца и осознали, что СПИДом болеют не только в группах риска, до которых им дела нет. Он может поразить каждого. Когда камеры были отключены и я собиралась уйти;

Опра подошла ко мне и, обняв, повторяла: "Луиза, Луиза, Луиза".

Я верю, что в этот день мы отправили всем восточку надежды. Доктор Берни Зигель говорит, что при любой форме рака находятся люди, которым удастся выздороветь. Значит, всегда есть надежда, которая придает нам силы и открывает новые возможности. Нужно работать над собой, вместо того чтобы поднимать руки вверх, говоря, что ничего нельзя сделать.

\*\*\*

Вирус СПИДа делает свое дело. Я не могу вынести мысль, что все больше гетеросексуальных людей будут умирать от СПИДа из-за медлительности правительства и медиков. Пока СПИД считается болезнью гомосексуалистов, ему никогда не будут уделять должного внимания. Скольким же "нормальным" людям придется умереть, пока эта болезнь не будет признана наравне с другими?

Я верю: чем быстрее мы отбросим предрассудки и объединим усилия в поисках позитивного решения этой проблемы, тем скорее исцелится вся наша планета. Мы ведь не можем исцелить планету, если позволяем людям страдать. По моему мнению, СПИД во многом обусловлен загрязнением окружающей среды. Знаете ли вы, что дельфины у побережья Калифорнии умирают от болезней иммунной системы? Не думаю, что среди них есть гомосексуалисты. Мы до такой степени отравили почву, что многие растительные продукты больше нельзя употреблять в пищу. Мы убиваем рыбу, отравляя водоемы. Мы загрязнили атмосферу настолько, что сейчас выпадают кислотные дожди и появились озоновые дыры. И мы продолжаем отравлять себя.

СПИД - ужасная, страшная болезнь. Но гораздо больше людей погибают от рака, курения, от сердечно-сосудистых заболеваний. Мы изобретаем все более мощные яды, убивающие сотворенные нами болезни, но не желаем изменить свой образ жизни и питание. Мы не хотим исцелиться. Мы хотим либо задавить болезнь лекарствами, либо прибегнуть к хирургической операции. Подавляя болезнь, мы заставляем ее искать другие проявления. Это кажется невероятным, но медицина, включая хирургию, излечивает всего 10 процентов болезней. Это факт. Мы тратим кучу денег на лекарства, лучевую терапию, операции - а излечивается всего 10 процентов болезней!

В одной статье я прочла, что в следующем столетии причиной болезней станут новые виды бактерий, действующие на нашу ослабленную иммунную систему. Эти бактерии будут активно мутировать, так что современные лекарства окажутся бессильны против них. Ясно, что чем больше мы укрепим иммунную систему, тем быстрее излечим и себя, и свою планету. Говоря это, я имею в виду иммунную систему не только на физическом, телесном уровне, но и

на уровне эмоций и сознания.

\*\*\*

На мой взгляд, лечение и исцеление дают разные результаты. Я считаю, что исцеление должно быть результатом коллективных усилий. Не ждите спасения от доктора: он может вылечить только симптомы болезни, но не саму болезнь. Исцеление - это достижение целостности. Для того чтобы исцелиться, вы должны стать частью команды, вы и ваш доктор или профессиональный целитель. Сейчас многие практикующие врачи исповедуют философию холизма и подходят к больному как к целостному созданию, не ограничиваясь лечением тела.

Мы живем в системе ошибочных представлений, причем не только на индивидуальном уровне, но и на уровне общества. Некоторые говорят, что в их семье кто-то обязательно страдает болезнями уха. Другие верят, что непременно простудятся, если попадут под дождь, или в то, что каждую зиму их ожидают три простудных заболеваний. Или еще существует такое убеждение: если в офисе кто-то простудился, то заболеют все, потому что болезнь заразна. "Заразна" - это идея, и она - заразна.

Многие считают, что болезни передаются по наследству. Я думаю, это не всегда справедливо.

Думаю, в действительности мы наследуем от родителей модели поведения. Дети очень восприимчивы. Они начинают подражать родителям во всем, даже в их болезнях. Если у отца в гневе происходит спазм кишечника, то же случается и с ребенком. Неудивительно, что когда через несколько лет у отца развивается колит, им же заболевает и ребенок. Всем известно, что рак не заразен, но почему же им болеют члены одной семьи? Потому что в таких семьях среди моделей поведения господствует обида. Она накапливается и приводит к раковым заболеваниям.

\*\*\*

Мы должны иметь возможность понимать любую ситуацию во всех ее деталях, чтобы делать правильный, осознанный выбор. Какие-то детали могут вначале ужасать (это естественно в процессе пробуждения), но потом мы сможем что-то предпринять. Во Вселенной все нуждаются в нашей любви: больные СПИДом, дети, с которыми жестоко обращаются, бездомные и голодающие и многие другие. Ребенок, которого любят и ценят с младенчества, вырастает в сильного, уверенного в себе взрослого. Наша планета всегда позаботится о нас, если мы не будем губить ее: у нее есть все для человека и всего живого. Так давайте не будем ограничивать себя устаревшими представлениями.

Откроемся навстречу потрясающим возможностям нынешнего десятилетия. Мы можем сделать последнее десятилетие нашего века и тысячелетия периодом исцеления. В нас есть Сила очищения, способная очистить наши тела, наши души и все созданные нами завалы. Мы можем оглядеться вокруг и увидеть проблемы, требующие решения. Жизненный путь, который выберет каждый из нас, окажет громадное воздействие на весь мир и на наше будущее.

### **Для Всеобщего Высшего Блага**

Каждый может использовать это время, чтобы применить свои методы достижения духовного роста ко всей планете. Если вы пытаетесь делать что-то для всей планеты, но не для себя, вы не обретете гармонии. Если вы трудитесь только для себя - тем более.

Так давайте посмотрим, как установить гармонию в себе и с окружающей средой. Мы знаем, что наши мысли определяют события нашей жизни. Мы приняли эту основную посылку изложенной здесь философии, даже если не усвоили ее всю целиком. Если мы хотим изменить свою сегодняшнюю жизнь, мы должны изменить образ мыслей. А если мы хотим изменить мир вокруг себя, мы должны начать думать о нем по-другому, не разграничивая "мы" и "другие".

Если обратить весь пыл ваших жалоб на несовершенство окружающего мира в позитивные аффирмации и визуализации, вы сможете что-то изменить. Помните: ваш разум устанавливает связь с людьми, думающими по-вашему. Если вы склонны к осуждению и критике других людей, если подвержены предрассудкам, - значит, вы незримо связаны с такими же людьми. А если вы занимаетесь медитацией и визуализацией картин мирной жизни, если любите себя и всю нашу планету, то с вами - люди такого же склада.

Даже дома, лежа в постели, вы помогаете исцелению планеты тем, как вы пользуетесь своим разумом, тем, что в вас царит мир. Роберт Шуллер из Организации Объединенных Наций сказал однажды: "Человечеству необходимо знать, что оно заслуживает мира". Как это верно!

\*\*\*

Мы можем достичь изменений в сознании людей, если наша молодежь проникнется пониманием происходящего в мире и если мы укажем ей способы влияния на события. Нужно с раннего детства учить детей беречь все окружающее и объяснять, что тем самым они участвуют в важнейшем деле. И хотя некоторые взрослые до сих пор не хотят принять на себя ответственность за происходящее вокруг них, мы можем заверить детей в том, что все больше людей в мире осознают глобальные последствия загрязнения окружающей среды и хотят изменить ситуацию.

Было бы чудесно, если бы вы всей семьей присоединились к какому-нибудь экологическому движению, например к "Гринпис", потому что нужно как можно раньше внедрить в сознание детей мысль об ответственности за состояние нашей планеты.

Рекомендую вам прочесть книгу Джона Роббинса "Диета для Новой Америки". Примечательно, что Джон Роббинс, наследник бизнеса Баскин-Роббинс, делает все возможное, чтобы помочь создать на нашей планете мир на основе философии холизма. Радостно сознавать, что у людей, сделавших состояние за счет здоровья нации, рождаются дети, которые, напротив, делают что-то для спасения нашей планеты.

Группы волонтеров также могут помочь сделать что-то в тех областях, до которых не доходят руки у правительства. Если правительство не помогает исцелить окружающую среду, мы не можем сидеть сложа руки. Мы должны сплестись, как корни травы, и позаботиться о нашей планете.

Каждый может внести свой вклад. Постарайтесь определить, чем вы можете помочь. Присоединяйтесь к группам волонтеров. Уделите этому хотя бы один час в месяц.

Мы находимся в авангарде сил, борющихся за исцеление нашей планеты. Сейчас - решающий момент. Скоро нам всем либо придется искать спасения под землей, либо мы спасем Землю.

Никто другой не сделает этого за нас, это - наша задача, всех вместе и каждого в отдельности.

Мне кажется очень перспективным сочетание научных подходов прошлого и будущего с духовными открытиями всех времен. Настало время объединить их элементы. Осознав, что акты насилия совершают люди, травмированные в детстве, мы могли бы объединить наши знания и приемы, чтобы помочь им измениться. Мы не должны бесконечно воспроизводить насилие, ведя войны или сажая людей в тюрьмы, чтобы не вспоминать о них. Давайте вместо этого поощрять уверенность в себе, чувство собственного достоинства и любовь к себе. У нас есть средства достижения этих изменений; нужно только пользоваться ими.

\*\*\*

Лазарис предложил замечательное упражнение, которым я хочу поделиться с вами. Выберите на планете место, далеко или совсем рядом, которому вы хотите помочь исцелиться. Представьте себе, что в этом месте царит мир, люди хорошо питаются и хорошо одеты, живут в мире и безопасности. Каждый день выкраивайте минуту-другую и представляйте себе это.

Вложите всю свою любовь в работу по исцелению планеты. Ваше участие - важно. Отдавая частицу своей любви и всех чудесных даров вашей души, вы начнете преобразовывать энергию на этой прекрасной хрупкой планете, голубой и зеленой, которую мы зовем своим домом.

И да будет так!

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Помню, раньше я совсем не умела петь.

Я и сейчас пою неважно, но я стала смелее.

Я запеваю, завершая свои семинары и собрания групп поддержки. Возможно, когда-нибудь я начну брать уроки пения и научусь, но сейчас мне не до этого.

На одном из собраний я только запела, вовлекая остальных, как человек, отвечавший за звуковую аппаратуру, отключил мой микрофон. Мой помощник, Джозеф Ваттимо, зашипел: "Что ты делаешь?" - а тот ответил: "Да она же фальшивит!" Мне было ужасно неловко. А теперь для меня это не так уж важно. Я просто пою от всего сердца, и оно еще больше открывается навстречу участникам собрания.

В моей жизни случалось много необычного, но больше всего мне помогла открыть свое сердце до самых сокровенных глубин работа с людьми, больными СПИДОМ. Теперь я могу обнимать людей, на которых три года назад не могла даже смотреть. Я преодолела сковывавшие меня ограничения. В награду за это я получила море любви: где бы я ни появилась, люди изливают на меня свою любовь.

В октябре 1987 года мы с Джозефом отправились в Вашингтон, чтобы принять участие в марше с требованием правительственной поддержки программы борьбы со СПИДОМ. Не знаю, слышал ли кто-нибудь из вас о "лоскутном одеяле СПИДА".

Это нечто поразительное. Тысячи людей со всех концов страны собрались вместе и привезли листки бумаги с именами тех, кто умер от СПИДА.

Они были сделаны с громадной любовью и сложены вместе, образовав громадное "лоскутное одеяло".

В Вашингтоне мы протянули это одеяло от памятника Вашингтону к памятнику Линкольну.

Ровно в шесть утра мы начали зачитывать имена погибших. Как вы можете себе представить, это был момент высочайшего эмоционального накала. Собравшиеся рыдали.

Я стояла, держа наготове свой список. Вдруг кто-то тронул меня за плечо и сказал: "Простите, могу я спросить..." Я обернулась. Стоявший сзади молодой человек взглянул на значок с моим именем и воскликнул: "Луиза Хей! О боже!" Потом у него началась истерика, и он буквально вцепился в меня. Мы стояли, обнявшись, и он весь сотрясся от рыданий. Наконец ему удалось взять себя в руки, и он рассказал мне, что его любовник много раз читал мою книгу и, умирая, попросил прочесть отрывок из нее. Они вместе медленно прочли несколько строк. Последнее, что произнес его любовник перед смертью, были слова: "Все хорошо".

И вот я стояла прямо перед ним. Он был необычайно взволнован. Когда он немного пришел в себя, я задала ему вопрос: "О чем же вы хотели спросить меня?" Оказалось, он не успел оформить свой кусок "лоскутного одеяла" и хотел попросить меня включить имя его любовника в мой список. Он случайно набрел на меня.

Я очень хорошо помню этот эпизод, потому что он продемонстрировал мне, что жизнь - проста, и самое важное в ней - тоже просто.

Я хочу поделиться с вами цитатой из Эммета Фокса. В 40-х, 50-х и начале 60-х годов он был очень популярным проповедником. Пожалуй, он обладал самым ясным языком среди известных мне проповедников. Он написал несколько прекрасных книг. Вот несколько строк, которые я люблю больше всего:

"Нет трудностей, с которыми не справилась бы настоящая любовь. Нет болезни, которую



она не излечила бы, и двери, которую она не сумела бы открыть. Нет такой пропасти, через которую не перекинула бы мост настоящая любовь. Нет такой стены, которую она не разрушила бы, и греха, которого она не смогла бы искупить.

Не имеет значения, как глубоко укоренилась проблема, как безнадежно выглядит ситуация. Неважно, как велика ошибка, как запутался клубок проблем. Все разрешит любовь. И если вы способны беззаветно любить, вы станете самым счастливым и могущественным человеком на свете".

И это правда. Это звучит прекрасно, и это правда. Что же нужно для того, чтобы попасть в это пространство, где вы могли бы стать самым счастливым и могущественным человеком на свете? Думаю, путешествие по внутреннему миру только начинается. Мы только начинаем узнавать о Силе внутри нас. Мы не откроем ее, если замкнемся в себе. Чем больше мы сможем открыться, тем больше энергии Вселенной придет нам на помощь. Мы способны на поразительные достижения.

Вдохните и выдохните несколько раз. Наполните грудь воздухом, давая простор сердцу. Упражняйтесь, и рано или поздно барьеры падут один за другим. Сегодня вы начинаете свой путь.

Я люблю вас.

Луиза Л. Хей.

## Приложение

### МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ПЛАНЕТАРНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

*Благодарите себя за цельность, сохраненную в окружающем вас невероятном хаосе. Благодарите себя за храбрость, с которой вы делаете гораздо больше, чем могли себе представить.*

В завершение наших занятий на семинарах и в группах поддержки мы концентрируемся на исцелении. Обычно мы разбиваемся на группы по три человека и беремся за руки. Это прекрасный способ получать энергию и делиться ею с теми, кто не решается попросить о помощи. Нередко это действие дает мощный заряд его участникам, воздействуя на глубинном уровне.

Я хочу поделиться с вами некоторыми медитациями, которыми мы занимаемся. Было бы замечательно, если бы все вы регулярно занимались ими, самостоятельно или в группах.

### Прикоснитесь к ребенку внутри вас

Постарайтесь всеми доступными вам способами увидеть в себе ребенка, разглядеть, как он выглядит, и понять его чувства. Успокойте его.

Извинитесь перед ним, скажите, как вы сожалеете о том, что вы забросили его. Вы надолго отделились от него, а сейчас хотите наверстать упущенное. Обещайте малышу, что никогда больше не оставите его. Он всегда сможет протянуть руку - и вы окажетесь рядом. Если он испуган, успокойте его. Если он рассержен, помогите ему излить свой гнев. Скажите, что очень любите его.

В вас живет Сила, способная сотворить мир, в котором вам хотелось бы жить вместе с ребенком внутри вас. Вы обладаете силой разума, силой мыслей. Представьте себе, как вы строите новый прекрасный мир. Представьте в нем вашего ребенка, которому ничего не угрожает. Как он спокоен, весел, счастлив, как смеется, играя с друзьями. Бегаёт. Прикасается к цветку. Обнимает дерево. Срывает яблоко и с удовольствием ест его. Играет со щенком или с котенком.

Качается на качелях, взлетая выше деревьев. Радостно бежит вам навстречу и бросается в ваши объятия.

Представьте, что вы живете с ним в безопасном и красивом месте, здоровые и счастливые.

У вас прекрасные отношения с родителями, друзьями и сослуживцами. Куда бы вы ни пришли, вас встречают с радостью. Ваша жизнь наполнена особой любовью. Представьте дом, в котором хотели бы жить, и любимую работу. Представьте, что вы абсолютно здоровы, веселы, свободны.

И да будет так.

### **Здоровый мир**

Представьте себе мир, в котором хочется жить. Все больные излечились, все бездомные обрели кров. Все болезни остались в прошлом, все больницы переоборудованы в жилые дома.

Заклоченных научили любить себя, и теперь они живут на свободе как добропорядочные граждане.

Религиозные учения отказались от категорий "вины" и "греха". Правительства всех стран действительно заботятся о своих гражданах.

Вы выходите на улицу и чувствуете на своем лице чистые капли дождя. Вот дождь прекращается, появляется красивая радуга. Вы смотрите на сияющее в вышине солнце, вдыхаете чистый воздух, ощущая его свежесть. Видите, как переливается на солнце вода в реках, ручьях и озерах, какая буйная растительность вокруг. Как прекрасны леса. Какое вокруг изобилие цветов, фруктов, овощей. Вы встречаете здоровых людей, забывших, что такое болезни.

Посетите другие страны, где царят мир и изобилие. Посмотрите, как гармоничны отношения людей, распрощавшихся с оружием. Ушли в прошлое предрассудки, критика, осуждение. Вы видите, как исчезают границы и разобщенность народов. Человечество становится единым целым.

И наша Мать-Земля излечивается и обретает целостность.

Вы - творец этого нового мира, вы создаете его сейчас, визуализируя в своем сознании. Вы обладаете силой. То, что вы делаете, - необычайно важно. Прочувствуйте до глубины души свое видение. А теперь идите в мир и делайте все возможное, чтобы оно стало реальностью. Да поможет нам Бог.

И да будет так.

### **Свет исцеляющий**

Загляните в глубь своего сердца, разглядите в нем крошечный переливающийся огонек необычайно красивого цвета. В нем - средоточие вашей любви и целительной энергии. Смотрите: он начинает пульсировать и заполняет сердце целиком. Затем свет наполняет все ваше тело от макушки до кончиков пальцев рук и ног. Это - ваша любовь и целительная энергия, позвольте ей заполнить собой каждую частичку вашего тела.

Можете сказать себе: "С каждым вдохом я становлюсь здоровее".

Почувствуйте, как этот свет очищает ваше тело от болезней и восстанавливает в нем здоровье.

Позвольте этому свету излиться из вас во все стороны на окружающих вас людей. Пусть ваша целительная энергия войдет в каждого, кому она, на ваш взгляд, необходима. Какое это счастье - поделиться своей любовью, светом, целительной энергией с теми, кто нуждается в них. Пусть теперь свет, изливающийся из вас, достигнет больниц, домов ребенка, тюрем, сумасшедших домов - всех мест, где царит отчаяние. Пусть он принесет туда надежду, свет и мир.

Позвольте вашему свету войти в каждый дом вашего города, где люди испытывают боль и страдания. Пусть ваша любовь, свет и целительная энергия помогут нуждающимся в них людям.

Теперь позвольте свету излиться на церкви и смягчить сердца прихожан, чтобы они

приняли идею любви без всяких условий. Пусть прекрасный свет, льющийся из вашего сердца, достигнет Капитолия и правительственных зданий, неся просвещение и правду. Пусть он войдет в каждую столицу, озарит каждое правительство. Выберите на планете место, которому вы хотите помочь исцелиться. Сконцентрируйте на нем весь свой свет, будь оно далеко или совсем рядом. Сосредоточьте на нем свою любовь, свет и целительную энергию и представьте, как там воцаряются равновесие и гармония. Представьте себе это место как целое. Каждый день находите время, чтобы сосредоточиться и послать свою любовь, свет и целительную энергию в это место. Все мы - люди. Все мы - дети. Все мы - наш мир, и все мы - наше будущее. То, что мы отдаем, возвращается к нам, многократно умноженное.

### **Принимая процветание**

Давайте осознаем свои положительные качества. Мы открыты прекрасным новым идеям, мы восприимчивы к ним. Мы позволяем процветанию войти в нашу жизнь на всех ее уровнях. Мы заслуживаем всего наилучшего. Мы готовы принять все наилучшее. Наши доходы неуклонно растут. Мы сделали шаг от "мыслей нищеты" к "мыслям процветания". Мы любим себя. Мы радуемся тому, каковы мы есть, и знаем, что жизнь всегда готова помочь нам и дать все необходимое. Мы переходим от успеха к успеху, от радости к радости, от изобилия к еще большему изобилию. Мы едины с Силой, сотворившей нас.

Мы сознаем свое величие. Мы - божественные великолепные проявления Жизни, и мы открыты всему лучшему в ней.

И да будет так.

### **Приветствие ребенку**

Положите руку на сердце. Закройте глаза. Постарайтесь не просто увидеть ребенка внутри вас, но сами станьте им. Пусть вашим голосом заговорят ваши родители, приветствующие ваше появление в этом мире и в их жизни. Послушайте, как они говорят:

"Мы так рады тебе. Мы с нетерпением ждали тебя. Нам так хотелось, чтобы ты вошел в нашу семью. Это так важно для нас. Мы так рады, что ты, малыш, - мальчик (девочка). Мы ценим твою неповторимость, все твои характерные черты. Без тебя семья не была бы такой, как сейчас. Мы любим тебя. Мы хотим, чтобы ты был (была) с нами. Мы хотим помочь тебе вырасти и реализовать свои возможности. Ты не обязан стать таким, как мы.

Ты сможешь быть самым собой. Ты такой красивый, такой умный. У тебя есть творческие способности. Нам так приятно, что ты появился у нас. Мы любим тебя больше всего на свете. Благодарим тебя за то, что ты выбрал нашу семью, чтобы появиться на свет. Мы знаем: на тебе благословение Божие. И ты благословил нас своим рождением.

Мы любим тебя. Мы по-настоящему любим тебя".

Дайте возможность ребенку внутри вас почувствовать правдивость этих слов. Постарайтесь каждый день, сосредоточившись, повторять эти слова. Можете делать это, глядя в зеркало.

Говорите себе все, что когда-то хотели услышать от родителей. Малышу внутри вас необходимо чувствовать себя любимым и желанным.

Дайте ему это. Неважно, стары вы, больны или напуганы, он все равно хочет быть желанным и любимым. Повторяйте ему: "Я люблю тебя, ты нужен мне". Это - правда. Вы нужны Вселенной, именно поэтому вы пришли в этот мир. Вы всегда были любимы и всегда будете любимы, вечно. Вы можете прожить счастливую жизнь.

И да будет так.

### **Любовь исцеляющая**

Любовь - самая могущественная исцеляющая сила. Я открыт любви. Я хочу любить и

быть любимым. Я вижу себя процветающим. Я вижу себя здоровым. Я вижу себя реализовавшим свой творческий потенциал. Я живу в мире и безопасности.

Пошлите всем своим знакомым мысли, наполненные поддержкой, утешением, признанием и любовью. Знайте: посылая такие мысли, вы в ответ получаете такие же.

Заклучите в круг любви членов своей семьи, живых и мертвых. Пусть в него войдут ваши друзья, сослуживцы, знакомые из прошлого и все те, которых вы хотели бы простить, но не можете.

Пошлите свою любовь всем больным СПИДОМ и раком, всем их друзьям и любимым, сотрудникам хосписов, врачам, нянечкам, представителям нетрадиционной медицины и даже уборщицам. Давайте представим, что со СПИДОМ и раком покончено. Представьте, что видите газетные заголовки: "Найдено лекарство от рака. Найдено лекарство от СПИДА".

Включите в круг любви и себя. Простите себя.

Скажите себе, что у вас прекрасные гармоничные отношения с родителями, наполненные любовью и взаимным уважением.

Пусть круг любви опояшет всю планету, пусть ваше сердце откроется и вы найдете в нем любовь без всяких условий. Представьте себе мир, в котором все живут с достоинством, в мире и радости.

Вы достойны любви. Вы прекрасны. Вы могущественны. Вы открыты всему наилучшему. И да будет так.

### **Мы свободны быть собой**

Для того чтобы обрести целостность, мы должны принять все в себе. Так откройте же свое сердце, освободите в нем место для всех проявлений вашего "я". Для тех, которыми вы гордитесь, и тех, которые смущают вас. Тех, которые вы отвергаете, и тех, которые любите. Вы - это все проявления вашего "я", сложенные вместе. Вы прекрасны. Все мы прекрасны. Если ваше сердце полно любви к себе, то вам есть чем поделиться с другими.

Теперь дайте этой любви заполнить вас целиком и излиться из вас на всех ваших знакомых.

Представьте, что они находятся в центре вашей комнаты, чтобы принять любовь, исходящую из вашего любящего сердца. От ребенка внутри вас - детям внутри них. Посмотрите, как все эти дети пляшут, прыгают, кричат, кувыркаются и крутят сальто, вне себя от радости, выражая все лучшее в себе.

Позвольте ребенку внутри вас поиграть с другими детьми. Пусть он танцует, чувствуя себя на свободе и в безопасности. Позвольте ему быть таким, каким ему всегда хотелось быть. Вы - совершенный, цельный человек, и в вашем мире все прекрасно.

И да будет так.

### **Поделитесь целительной энергией**

Встряхните руками, потрите их друг о друга.

Поделитесь энергией с прекрасным созданием Божьим, стоящим перед вами. Это высокая честь и привилегия - поделиться целительной энергией с другим человеком. И это так просто сделать.

Каждый раз, встречаясь с друзьями, посвятите немного времени обмену целительной энергией.

Нам необходимо отдавать и получать энергию друг от друга. И это совсем просто. И наполнено глубоким смыслом. Прикосновение означает: "Ты мне не безразличен, я беспокоюсь о тебе". Наверное, мы не во всем можем помочь, но мы стараемся, мы беспокоимся о других. Прикосновение говорит: "Я здесь, и я люблю тебя. Вместе мы сможем решить все проблемы".

Исчезают все болезни. Разрешаются все кризисы. Почувствуйте целительную энергию. Позвольте этой энергии ума и знаний пробудиться в вас. Мы заслуживаем исцеления. Мы

заслуживаем цельности. Мы заслуживаем знания и любви к себе, таким, какие мы есть. Божественная любовь всегда откликнулась и откликается на нужды каждого человека.

И да будет так.

### **Круг любви**

Представьте, что стоите в совершенно безопасном месте. Сбросьте с плеч свою боль, страх и все, что давит на вас. Старые пристрастия к негативизму, негативные модели поведения. Понаблюдайте, как они падают. Теперь представьте, что стоите там же, широко раскинув руки, и говорите: "Я открыт и я принимаю\_\_\_\_\_".

Провозгласите, чего вы хотите. Именно чего вы хотите, а не не хотите. И знайте, что это - возможно. Представьте себя цельным и здоровым человеком, в мире с самим собой и полным любви.

Нам нужна всего лишь одна идея, чтобы изменить жизнь. На нашей Земле мы можем войти в круг ненависти, а можем - в круг любви и исцеления. Я выбираю последний. Я понимаю: все хотят того же, что и я. Мы хотим творчески проявить себя. Мы хотим жить в мире и безопасности.

Почувствуйте свою связь со всеми людьми, включенными в этот круг. Пусть ваша любовь идет от сердца к сердцу. Изливая любовь, знайте: она вернется к вам, умноженная стократно. "Посылаю всем мысленную поддержку и знаю, что она вернется ко мне". Представьте, как весь мир превращается в сияющий круг света.

И да будет так.

### **Вы заслуживаете любви**

Мы не должны всему верить. То, что вам действительно нужно, придет к вам в нужное время в нужном месте. Каждый из нас способен больше любить себя. И каждый заслуживает любви. Мы достойны того, чтобы хорошо жить, быть здоровыми, любить и быть любимыми, процветать во всех сферах жизни. Каждый ребенок заслуживает прекрасной жизни.

Представьте, что вы окружены любовью. Что вы счастливый, здоровый, цельный человек.

Представьте свою жизнь такой, как вам хотелось бы, во всех деталях. Знайте, что вы достойны всего этого. Теперь дайте любви, пульсирующей в вашем сердце, разлиться по всему телу, превращаясь в целительную энергию.

Позвольте своей любви заполнить всю комнату, весь дом, всю округу, пока вы не окажетесь в громадном круге любви. Ощутите циркуляцию любви, исходящей от вас и возвращающейся к вам. Любовь - самая могущественная целительная сила. Пусть она снова и снова проходит сквозь вас, очищая тело. Вы есть любовь.

И да будет так.

### **Новое десятилетие**

Представьте себе дверь, ведущую в десятилетие великого исцеления, о котором мы не могли даже мечтать в прошлом. Сейчас мы познаем поразительные способности, дремлющие в нас.

И мы учимся принимать сигналы того сокровенного в нас, что знает ответы на все вопросы и ведет нас по жизни к высшим ее благам.

Так давайте представим, как открывается эта дверь и как мы переступаем порог, делая шаг к исцелению во всем его многообразии. Потому что каждый человек исцеляется по-своему. Многие нуждаются в исцелении тела, некоторые - в исцелении сердца и разума. И мы открыты навстречу исцелению, каждый - своему. Мы широко открываем дверь навстречу духовному росту и входим в нее без страха, зная, что мы в безопасности. Мы просто меняемся.

И да будет так.

## **Я весь - душа**

Только мы можем спасти мир. Объединившись ради общего дела, мы найдем способы сделать это. Мы должны всегда помнить, что в нас есть нечто большее, чем совокупность физического тела, черт характера, болезней и прошлого, большее, чем наши взаимоотношения с окружающими. Наш основной стержень - чистый дух.

Он - вечен. Он всегда был и пребудет вовеки.

Мы пришли в этот мир, чтобы любить себя.

И любить друг друга. Выполняя свое предназначение, мы найдем пути к исцелению себя и нашей планеты. Мы живем в необычайно интересное время, когда меняется буквально все. Мы можем даже не понимать всей глубины проблем, но мы плывем в их море, стараясь выплыть.

И мы найдем решения.

Мы - духовны. И мы - свободны. Мы связаны на духовном уровне, потому что знаем: он неотъемлемо присущ всем нам. И все мы - единое целое на духовном уровне. И мы - свободны.

И да будет так.

## **Безопасный мир**

Возможно, вы привыкли, чтобы вас вели по жизни за руку. У всех нас богатый опыт, и у каждого есть, о чем рассказать. Мы говорим о негативном и позитивном. Мы говорим о страхах и разочарованиях, о том, как страшно бывает просто подойти к человеку и сказать: "Здравствуйте". Многие из нас до сих пор не верят, что могут позаботиться о себе. И мы чувствуем себя потерянными и одинокими.

Но мы уже работали над собой и заметили, что наша жизнь меняется. Мы избавились от множества проблем. Это не так уж легко, но, если мы проявляем упорство и настойчивость, положительные изменения действительно происходят.

Так давайте поделимся своей энергией и любовью со всеми окружающими. Знайте: когда ваше сердце открывается другим, чтобы одарить, их сердца открываются навстречу вам, предлагая свои дары. Откроем же свои сердца всем, находящимся в этой комнате, чтобы одарить их любовью, поддержкой, заботой. Поделится своей любовью с теми, кто лишен крова, кому некуда идти. Поделится ею со всеми, кто сейчас сердится, испытывает страх или боль. Со всеми. С теми, кого отвергают. С умирающими и уже ушедшими от нас.

Давайте поделимся любовью со всеми, независимо от того, хотят ее принять или нет.

Нам не могут причинить боль те, кто отвергает нашу любовь. Пусть вся планета поселится в вашем сердце: животные, рыбы, птицы, растения и, конечно, все люди. Все, на кого мы сердимся, все, кто нас расстроил. Все, кто не разделяет наших убеждений, все, в ком поселилось зло.

Давайте примем в наши сердца и их, чтобы, почувствовав себя в безопасности, они начали осознавать, что творят.

Представьте себе, как мир воцаряется на всей планете. Знайте: в этом есть и ваша заслуга. Порадуйтесь, что способны что-то сделать. Вы - прекрасны. Поблагодарите себя за все свои чудесные качества. Знайте: это правда.

И да будет так.

## **Любите каждую частицу себя**

Мне хотелось бы, чтобы вы мысленно вернулись в то время, когда вам было пять лет.

Постарайтесь представить себя как можно яснее.

Посмотрите на этого малыша, протяните к нему руки и скажите: "Я - твое будущее, я пришел, чтобы любить тебя". Обнимите ребенка и приведите его в наше время. Встаньте перед зеркалом, чтобы с любовью смотреть друг на друга.

Вы видите, что чего-то еще недостает. Снова вернитесь в прошлое, к моменту своего рождения.

Вы только что совершили трудное путешествие, торопясь появиться на свет. Вы покрыты влагой, вам холодно. Пуповина еще не перерезана, вокруг все залито светом, и вам страшно. И все же вы готовы начать свою жизнь на нашей планете.

Полюбите этого младенца.

Перенеситесь в то время, когда вы учились ходить. Вы падали и снова вставали, и это повторялось много раз. И вот вы сделали первый шаг, потом еще один... Как вы гордились собой! Полюбите этого малыша.

А теперь вспомните свой первый день в школе.

Как не хотелось расставаться с мамой! Но вы храбро перешагнули через порог, вступая в новую жизнь. Вы сделали все, как нужно. Полюбите этого ребенка.

И вот вам уже десять лет. Помните, как это было? Возможно, прекрасно, возможно, ужасно.

Но вы изо всех сил старались выжить. Полюбите этого десятилетнего ребенка.

Вспомните себя подростка. Наверное, это было волнующим переживанием: чувствовать себя почти взрослым. Но, возможно, многое пугало вас: вы находились в тисках представлений сверстников о том, как нужно выглядеть и как вести себя. И вы старались справиться с этим. Полюбите этого подростка.

А сейчас вы - выпускник университета. Вы превзошли знаниями своих родителей. Вы готовы строить свою жизнь так, как хочется вам. Вы полны решимости и затаенного страха одновременно. Полюбите этого молодого человека.

Теперь вспомните свой первый рабочий день.

Свою первую зарплату, которой вы так гордились. Вам хотелось работать хорошо. Предстояло еще многому научиться. И вы делали все, что было в ваших силах. Полюбите этого человека.

Подумайте о других значительных событиях своей жизни. Женитьба. Первый ребенок. Новый дом. Бывало все: и плохое, и хорошее. Но вы справлялись со всем, как могли. Полюбите этого человека: себя нынешнего.

А теперь представьте, что все эти части вашего "я" отражаются сейчас в зеркале и вы можете посмотреть на них с любовью. А вот и еще одна часть - ваше будущее. Оно стоит перед вами, протягивая руки навстречу, и говорит: "Я здесь, чтобы любить тебя".

И да будет так.

### **Почувствуйте свою силу**

Почувствуйте свою силу. Ощутите мощь своего дыхания, своего голоса. Прочувствуйте всю силу своей любви. Ощутите силу своего прощения, силу решимости меняться к лучшему. Почувствуйте свою силу. Вы - прекрасны. Вы - божественное, величественное создание. Вы заслуживаете всего самого лучшего, всего, без всяких исключений. Почувствуйте свою силу. Не бойтесь ее, вы в безопасности. Приветствуйте новый день, раскинув руки, с любовью.

И да будет так.

### **Свет озаряющий**

- Сядьте друг против друга, возьмитесь за руки.

Посмотрите в глаза друг другу. Глубоко вдохните и выдохните все свои страхи. Сделайте еще один глубокий вдох, а с выдохом освободитесь от своего суждения об этом человеке, поймите его.

То, что вы видите в нем, - всего лишь отражение ваших качеств.

Теперь все хорошо. Мы - одно целое. Мы дышим одним воздухом, пьем одну воду, едим одну пищу. У нас общие желания и потребности.

Мы хотим быть здоровыми. Мы хотим любить и быть любимыми. Мы хотим жить в мире и процветании. Мы хотим реализовать себя в этой жизни.

Посмотрите с любовью на того, кто сидит перед вами, с благодарностью примите в ответ его любовь. Знайте, что вам ничто не грозит.

Глядя на него, пожелайте ему прекрасного здоровья. Пожелайте ему гармоничных отношений, чтобы его всегда и везде окружали любящие люди. Пожелайте ему процветания и благополучия.

Пожелайте понимания и чувства защищенности и знайте: то, что вы отдаете, возвращается к вам, многократно умноженное. Так пожелайте своему визави всего самого наилучшего и знайте, что он достоин этого и хочет принять это.

И да будет так.