



**Шакти Гавэйн**

## **СОЗИДАЮЩАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

Shakti Gawain

### **CREATIVE VISUALIZATION**

Часть 1. Основы созидающей визуализации

Часть 2. Использование созидающей визуализации

Часть 3. Медитации и утверждения

Часть 4. Специальные методики

Часть 5. Жизнь в созидании

### **МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ**

Дорогие друзья!

Я решила написать эту книгу потому, что это, по-видимому, лучший способ поделиться с другими многим удивительным, что я познала и что так углубило и расширило мой опыт и радость жизни.

Я не считаю себя достигшей совершенства в искусстве созидающей визуализации. Я постоянно изучаю ее, и чем больше я ее изучаю и использую, тем больше я обнаруживаю, как обширны и глубоки ее возможности... воистину, ее возможности столь же необъятны, как и возможности нашего воображения.

Эту книгу можно рассматривать как введение и руководство по изучению и использованию созидающей визуализации. Совсем небольшую часть материала можно считать чисто моей; в целом это синтез наиболее практических и полезных идей и

методик, с которыми я познакомилась в процессе собственного обучения.

У меня было много источников. В конце я включила список книг, магнитных лент и видеозаписей, которые оказались для меня наиболее важными, и которые по моему мнению могут быть интересными и полезными для вас.

В эту книгу включено много методик. Вы возможно сочтете удобным не пользоваться всеми одновременно, но вводить их в свою практику постепенно. Я советую читать книгу медленно, выполняя отдельные упражнения по мере продвижения. А возможно, вы захотите прочесть ее всю быстро, с тем чтобы потом перечитать более медленно.

Я жду ваших писем с замечаниями и предложениями, т.к. очень ценю вашу реакцию, хотя и не смогу ответить всем.

Я дарю вам эту книгу с любовью; пусть она окажется для вас благословением и помощью в познании радости и красоты жизни; пусть она осветит небо над вами... Наслаждайтесь!

С любовью, Шакти.

---

## **Часть первая**

### **ОСНОВЫ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

Каждое мгновение вашей жизни бесконечно созидательно,  
а возможности Вселенной безграничны.  
Отправьте в нее ваш чистый призыв,  
и все, чего желает ваше сердце, исполнится.

### **ЧТО ТАКОЕ СОЗИДАЮЩАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ?**

Созидающая визуализация является таким способом использования воображения, который позволяет создавать то, чего вы желаете. В созидательной визуализации нет ничего странного, нового или необычного. В действительности вы пользуетесь ею каждый день, каждую минуту. Это естественная мощь вашего воображения, первичная созидательная энергия космоса, которой вы сознательно или неосознанно постоянно пользуетесь.

В прошлом многие из нас использовали силу созидательной визуализации неосознанно. Из-за глубинных негативных представлений о жизни мы автоматически и неосознанно ожидаем ограничений, трудностей, неразрешимых проблем и недостатков, будто бы посылаемых нам судьбой. Тем самым, в определенной степени мы сами создаем себе то, что имеем.

Эта книга о том, как научиться осознанно использовать нашу естественную способность к созидательной визуализации, как способ создания того, чего мы истинно желаем — любви, полноты жизни, удовольствия, добрых взаимоотношений, вознаграждающей работы, самовыражения, здоровья, красоты, успеха, внутреннего мира и гармонии, — всего, чего желает наше сердце. Использование созидательной визуализации является ключом к естественной доброте и изобилию жизни.

Воображение является способностью ума создавать идеи или ментальные образы. В созидательной визуализации мы используем воображение, чтобы создать отчетливый образ того, что хотим. Затем мы фокусируем внимание на этой идее или картине постоянно, придавая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет реальностью; другими словами, пока действительно достигнем того, что визуализировали.

Ваша цель может быть на любом уровне: физическом, чувственном, интеллектуальном или духовном. Вы можете воображать себя в новом доме, или на новой работе, или имеющими прекрасные взаимоотношения с окружающими, или ощущающими уравновешенность и спокойствие, или, возможно, с улучшенной памятью и способностями к обучению. Или вы можете вообразить себя эффективно действующим в сложной обстановке, или даже представить себя лучистым существом, наполненным светом и любовью. Вы можете действовать на любом уровне и все даст свои плоды; приобретая опыт, вы подберете те конкретные образы и методики, которые лучше всего работают.

Предположим, что у вас затруднено общение с кем-либо, а вы хотите, чтобы отношения с этим человеком были более гармоничными. После расслабления и перехода в глубокое, спокойное медитативное состояние вы воображаете свое взаимодействие с этим человеком в открытой манере и сердечной атмосфере. Постарайтесь почувствовать, что эта воображаемая картина реальна; воспринимайте ее как уже совершившуюся.

Повторяйте это короткое простое упражнение часто, возможно два-три раза в день, или каждый раз, когда вы об этом думаете. Если вы искренни в своем намерении и полностью открыты для изменения ситуации, вы вскоре обнаружите, что взаимоотношения ваши становятся все проще и гармоничнее, а ваш партнер становится все более легким для взаимодействия и все более согласным на это. Наконец вы обнаружите, что проблема полностью разрешилась тем или иным способом к удовольствию обеих сторон.

Следует отметить, что эта методика не может быть использована для того, чтобы управлять поведением других лиц или заставлять их делать что-либо против воли. Она лишь устраняет наши внутренние барьеры для естественной гармонизации и самореализации, предоставляя другим возможность проявлять себя наилучшим образом.

\* \* \*

Для использования созидательной визуализации нет необходимости верить в какие бы то ни было метафизические или спиритуалистические идеи, хотя вы должны быть готовы принять некоторые принципы как возможные. Нет также необходимости верить в какие-либо силы вне самого себя. Единственное, что необходимо, так это иметь желание обогатить свои знания и опыт и быть достаточно открытым для нового.

Изучите принципы, попытайтесь выполнить упражнения с открытым сознанием и сердцем и затем судите сами об их полезности. Если да, то продолжайте использовать и развивать их и вскоре изменения в вас и в вашей жизни, возможно, превзойдут все ваши мечты.

Созидающая визуализация является настоящим волшебством. Она включает понимание и самонастройку на естественные принципы, управляющие нашей Вселенной, а также тренировку в использовании этих принципов осознанно и творчески.

Если вы никогда прежде не видели некоторого прекрасного цветка и не наслаждались его восхитительным запахом, и кто-либо описал их вам, вы можете считать их фантастикой, но когда вы увидите их сами и узнаете относящиеся к их созданию подробности, они покажутся вам естественными и ничуть не фантастичными. То же самое верно относительно созидающей визуализации. Явления, которые поначалу могут казаться поразительными или невозможными из-за недостатков полученного образования или излишней практичности интеллекта, становятся полностью понятными, когда вы их изучите и попрактикуетесь в их создании. Когда же вы это сделаете, вам, возможно, покажется, что ваша жизнь стала чудом ... и это будет истиной!

## **КАК ДЕЙСТВУЕТ СОЗИДАЮЩАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

Чтобы понять, как действует созидающая визуализация, полезно рассмотреть несколько взаимосвязанных принципов.

### **Физическая Вселенная — это энергия**

Научный мир начинает делать открытия, которые давно были известны учителям в области метафизики и спиритизма. Наша физическая Вселенная вообще не состоит из "материи", ее основным компонентом является некая сила или сущность, которую можно назвать энергией. Вещи кажутся материальными и существующими независимо друг от друга на уровне восприятия нашими физическими чувствами. Однако, на более тонких уровнях (на уровне атомов и их составляющих) казалось бы сплошная материя, оказывается, имеет форму маленьких и еще меньших частичек, которые, в конце концов, оказываются чистой энергией.

В физическом смысле мы все энергия, и все, что есть в нас и вокруг нас, сделано из энергии. Мы все — часть одного огромного энергетического поля. Вещи, которые мы считаем материальными и независимыми друг от друга, в действительности, являются лишь различными формами единой энергии, которая есть во всем. Мы все едины, даже в буквальном, физическом смысле.

Энергия вызывает колебания, которые имеют разную частоту и, таким образом, приобретают разные качества, от тонких до грубых. Мысль — относительно легкая, тонкая форма энергии, поэтому она так быстро и легко меняется. Материя относительно груба, это плотный вид энергии, поэтому она медленнее движется и изменяется. Сама материя тоже обладает большим разнообразием. Живая материя относительно тонкая, быстро меняется и легко поддается влиянию со стороны других предметов. Камень гораздо более плотная форма, которая медленнее меняется, и на него труднее оказать воздействие. Но все же даже камень, в конце концов, меняет свою форму под воздействием более тонкой, легкой энергии воды. Все формы энергии взаимосвязаны и могут влиять друг на друга.

### **Энергия обладает магнетизмом**

Один из законов энергии состоит в следующем: энергия определенного качества и вибрации стремится притянуть энергию похожего качества и вибрации.

Мысли и чувства имеют собственную энергию, которая притягивает энергию той же природы. Мы можем наблюдать этот закон в работе, когда мы, к примеру, "случайно" встречаем кого-то, о ком только-что думали, или "случайно" находим книгу, содержащую именно ту информацию, в которой сейчас нуждаемся.

### **Форма следует за идеей**

Мысль — легкая, быстрая и подвижная форма энергии. Она проявляется незамедлительно, в отличие от более плотных форм, таких как материя.

Когда мы что-либо создаем, мы всегда в первую очередь создаем это мысленно. Мысль или идея предшествует манифестации (проявлению). "Надо приготовить обед," — мысль, которая предшествует приготовлению пищи. "Мне нужно новое платье," — думаете вы прежде, чем пойти и купить его; "Мне нужна работа," — думаете вы и находите ее, и так далее.

У художника сначала возникает мысль или вдохновение, потом он создает картину. Строитель сначала берет чертеж, потом строит дом.

Мышление подобно составлению детального плана, оно создает образ, соответствующий форме, затем образ магнетизирует и направляет физическую энергию на создание воображаемой формы, которая, в конечном итоге, проявляется на физическом плане.

Этот же закон оказывается верным, даже если мы не предпринимаем никаких прямых физических действий для того, чтобы воплотить в жизнь наши идеи. Просто сам процесс мышления является энергией, которая будет стремиться притянуть и создать воображаемую форму на материальном уровне. Если вы постоянно думаете о болезни, то в конечном итоге заболите; если считаете себя прекрасной, то и станете такой.

### **Закон излучения и притяжения**

Закон состоит в следующем: все, что вы отдаете Вселенной, вернется к вам же в виде отражения. "Что посеешь, то пожнешь." На практике это означает, что мы притягиваем к себе то, о чем думаем, во что сильно верим, чего в глубине души ожидаем и/или то, что очень живо представляем.

Когда мы чего-либо боимся, чувствуем себя в опасности, полны тревоги, мы притягиваем к себе именно тех людей и те ситуации, которых хотели бы избежать. Если же относимся к чему-либо положительно, ожидаем и предвкушаем радость, удовольствие и счастье, то мы будем притягивать людей, создавать ситуации и события, которые соответствуют нашим ожиданиям. Таким образом, чем больше положительной энергии мы вкладываем в мысль о желаемом, тем чаще оно будет встречаться в нашей жизни.

## **Использование созидающей визуализации**

На высших уровнях человеческой духовности изменения к лучшему не происходят только лишь за счет "положительной мысли". Они требуют изучения, исследования и глубокого, коренного изменения нашего отношения к жизни. Вот почему использование созидающей визуализации может стать процессом глубокого и значительного роста, в ходе которого мы часто обнаруживаем, что сами препятствуем своему росту и достижению чувства полноты жизни, сами мешаем себе наслаждаться жизнью, так как нас одолевают страх и неприятные мысли. Нужно только обнаружить эти препятствия, а устранит их созидающая визуализация; нам же останется найти свое счастье, любовь и жить естественной полной жизнью...

\* \* \*

Сначала можно использовать созидающую визуализацию в определенное время и для определенных целей. По мере того, как она будет становиться привычной для вас, и вы начнете верить в ее результаты, вы заметите, что она стала неотъемлемой частью вашего мыслительного процесса. Она становится постоянным знанием, таким состоянием сознания, когда вы знаете, что являетесь творцом своей жизни.

Это и есть конечная цель созидающей визуализации — сделать прекрасным каждый момент нашей жизни, когда мы будем вполне естественно выбирать то лучшее, что обеспечивает наибольшую полноту жизни.

## **ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

Вот основное упражнение созидающей визуализации:

Сначала подумайте о том, что вы хотели бы достичь. Для этого упражнения выберите что-нибудь простое, что вы легко себе представляете. Это может быть предмет, который вы хотели бы иметь, событие, ситуация, в которой вы желали бы оказаться, или какие-то обстоятельства вашей жизни, которые вы хотели бы улучшить.

Расположитесь поудобнее, сидя или лежа, в тихом месте, где вас никто не потревожит. Полностью расслабьте тело. Представьте, начиная с пальцев ног и кончая головой, поочередное расслабление всех мускулов вашего тела, воображая, как все напряжение уходит из вас. Дышите животом глубоко и медленно. Считайте от 10 до 1, с каждым счетом чувствуя себя более расслабленно.

Когда вы почувствуете полное расслабление, начинайте представлять в точности то, что вы хотите. Если это предмет, представьте, что он у вас, что вы пользуетесь им, наслаждаетесь и восхищаетесь им, показываете его своим друзьям. Если это событие или ситуация, представьте себя в ней и вообразите, что все вокруг вас происходит так, как вы хотите. Вы можете представить, что говорят люди или представить любые детали, которые могут сделать картину более реальной.

Вы можете заниматься этим относительно недолго, может быть всего несколько минут — как хотите. Наслаждайтесь. Этот процесс должен приносить радость, подобную радости ребенка, мечтающего о подарке на день рождения.

Теперь, все еще держа в уме мысль или образ, дайте себе положительную утвердительную установку (вслух или мысленно, как хотите) о воображаемом:

"Это просто чудесно — путешествовать по горам в выходной день."

или

"У меня отличные, счастливые отношения с \_\_\_\_\_. Действительно, мы начинаем понимать друг друга."

Такие положительные установки, называемые утверждения, являются важной частью созидающей визуализации. Позже мы обсудим их более детально.

Все время заканчивайте визуализацию, давая себе твердую установку, например:

То, что я хотел, или еще лучшее уже дано мне ради высшего всеобщего блага.

Возможно произойдет что-то отличное от того, что вы себе воображали, все может быть даже лучше, но вы должны помнить, что процесс визуализации приносит только пользу.

Если у вас возникают сомнения или противоречивые мысли, не боритесь с ними и не пытайтесь их устранить, так как противодействие усилит их. Позвольте им свободно проходить через ваше сознание, а сами возвращайтесь к своим положительным установкам и образам.

Занимайтесь этим до тех пор, пока процесс кажется вам интересным и приносит радость. Может быть пять минут, а может быть и полчаса. Повторяйте упражнение каждый день, или как можно чаще.

Как видите, основной процесс относительно прост. Однако, чтобы использовать его действительно эффективно, требуется понимание деталей и постоянное совершенствование.

## **ВАЖНО РАССЛАБИТЬСЯ**

Важно полностью расслабиться, когда вы впервые приступаете к использованию созидающей визуализации. Когда тело и ум расслаблены, электрическая активность нейронов мозга изменяется и замедляется. Этот более глубокий, замедленный уровень обычно называют альфа-уровнем, и многие современные исследования основаны на его эффектах (в то время как обычное активное сознание называется бета-уровнем).

Альфа-уровень является таким состоянием сознания, которое приносит здоровье за счет расслабляющего воздействия на разум и тело. И что интересно, он оказывается гораздо более эффективным, чем активный бета-уровень, в изменении так называемого объективного мира посредством визуализации. В практическом смысле это означает, что если вы научитесь глубокому расслаблению и визуализации, то вы сможете эффективнее изменять свою жизнь, чем могли бы это делать при помощи размышлений, беспокойства, составления планов и попыток манипулировать вещами и людьми.

Если вы привыкли к какому-либо особенному способу расслабления и достижения спокойного состояния медитации, то вам обязательно нужно использовать его. В другом случае вы, наверное, пожелаете использовать метод, описанный в предыдущей главе — дышать медленно и глубоко, по очереди расслабляя каждый мускул тела, считая медленно от 10 до 1. Если вам трудно расслабить тело, то вам, скорее всего, следует обратиться к инструкциям по йоге или медитации, которые будут очень полезны в этом случае. Хотя, обычно, небольшая практика в расслаблении дает хорошие результаты.

Несомненно, дополнительной пользой глубокого расслабления является его оздоровительное воздействие, оказываемое и на ум, и на тело.

Особенно хорошо заниматься созидающей визуализацией вечером перед сном, или утром после пробуждения, так как в это время ум и тело обычно уже глубоко расслаблены и восприимчивы. Может быть, вы захотите визуализировать лежа на кровати, но если вам хочется спать, то лучше сесть на краешек кровати или на стул, устроиться поудобнее, спина должна быть прямой. Когда спина прямая, то энергия спокойно проходит по позвоночнику, и вам будет легче достичь альфа-уровня сознания.

Если вы в течение дня немного позанимаетесь медитацией и созидающей визуализацией, то почувствуете расслабление и прилив новых сил, и ваш день пройдет более гладко.

## **КАК ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ**

Многие интересуются, что же означает термин "визуализировать". Некоторые беспокоятся, что когда они закрывают глаза и начинают визуализировать, они не "видят" мысленную картину или образ.

Не придавайте большого значения этому термину. Совсем не нужно видеть образ. Некоторые люди говорят, что видят очень ясные и четкие картины, когда закрывают глаза и представляют себе что-то. Другим кажется, что они ничего не видят, они только думают об этом или представляют, что видят, пытаются имитировать это чувство. И это хорошо. Все мы постоянно используем свое воображение, и каким бы вы ни представляли себе этот процесс, он прекрасен именно таким, каким получается у вас.

Если вы до сих пор не поняли, что означает визуализировать, прочтите следующие упражнения, затем закройте глаза и попытайтесь проделать их:

Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Думайте о знакомой вам комнате, например о своей спальне или гостиной. Вспоминайте знакомые подробности, такие как цвет ковра, как расставлена мебель, как освещена комната. Представьте, что вы входите в комнату и садитесь в удобное кресло или ложитесь на кровать.

Теперь вспомните что-либо приятное, происходившее с вами в последнее время, лучше то, что вызывает физические ощущения: как вы едите что-то вкусное, как вам делают массаж, как вы плаваете или что-либо из области любви. Вспомните этот момент как можно отчетливее и еще раз наслаждайтесь приятным ощущением.

Теперь представьте, что вы находитесь в каком-то приятном месте, отдыхаете на мягкой зеленой траве неподалеку от прохладной речки или пробираетесь по прекрасному густому



лесу. Это может быть местность, где вы уже бывали или идеальное место, куда вы хотели бы попасть. Представьте себе все в деталях, создавая их по своему желанию.

Каким бы способом ни удалось вам создать в своем воображении эти картины, это и есть ваш способ "визуализации".

Существуют два различных способа использования созидающей визуализации. Один — пассивный, другой — активный. В пассивном мы просто расслабляемся, позволяя образам и впечатлениям приходить к нам, и мы не выбираем их детали, мы воспринимаем то, что приходит. В активном режиме мы сознательно выбираем и создаем то, что хотим увидеть или представить. Оба способа являются важной частью созидающей визуализации, а ваши активные способности и способности к восприятию возрастут по мере занятий.

### **Как визуализировать**

Иногда люди теряют способность визуализировать или вообще воображать и считают, что они просто "не могут этого". Такое препятствие возникает обычно из-за боязни, и ее можно преодолеть, если человек хочет этого.

Обычно человек теряет способность использовать созидающую визуализацию, т.к. боится, что, смотря вглубь себя, он обнаружит неизвестные чувства и эмоции. К примеру, один из моих учеников абсолютно не мог визуализировать и всегда во время медитации засыпал. Оказалось, что однажды при визуализации он увидел необыкновенно эмоциональное зрелище и теперь боялся выглядеть чересчур эмоциональным по сравнению с другими.

В нас нет ничего, что может повредить нам, и только лишь страх перед своими же чувствами сдерживает нас. Если во время медитации происходит какое-то необычное и неожиданное событие, то лучше всего просто наблюдать и переживать его, тогда оно потеряет власть над вами. Наш страх исходит от вещей, на которые мы не можем взглянуть просто и открыто. Когда же мы захотим смотреть на источник страха легко и свободно, он потеряет свою мощь.

К счастью, такие проблемы редко возникают при визуализации. Как правило, созидающая визуализация проходит естественно, и чем больше вы ее практикуете, тем легче она вам дается.

## **ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ШАГА К ЭФФЕКТИВНОЙ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

### **1. Поставьте задачу**

Решите, чего бы вам хотелось. Это может касаться всего, что угодно — работы, дома, родственных связей, перемен в вашей личности, увеличения богатства, вашего умственного состояния, улучшения здоровья, вашей красоты, лучшего физического состояния или еще чего-либо.

Сперва выбирайте цели, в достижение которых вам легко поверить, которые, как вам кажется, возможно реализовать в ближайшем будущем. Таким образом, вам не придется преодолевать свое же сопротивление, и чувство успеха может быть сильнее на этом этапе обучения. Позже, когда у вас будет больше опыта, вы можете поставить себе и более трудную, дерзкую задачу.

## **2. Создайте четкую мысленную картину**

Создайте мысленную картинку предмета или ситуации в точности так, как вы того хотите. Думайте о желаемом в настоящем времени, как о уже свершившемся. Вообразите себя в желаемой ситуации. Включите в картинку как можно больше деталей.

Возможно вам также захочется нарисовать и настоящую картинку, создавая модель желаемого (описанную подробно дальше). Это необязательно, но часто оказывает большую помощь и является очень интересным занятием.

## **3. Сосредотачивайтесь на ней чаще**

Чаще представляйте свою мысленную картинку и в тихие периоды медитации, а также в любое время дня. Тогда она становится неотъемлемой частью вашей жизни, все более реальной, и вы все успешнее проектируете ее. Нужно сосредоточиться и четко видеть ее, но делать это надо легко и непринужденно. Очень важно не иметь такого чувства, будто вы боретесь за нее и вкладываете в нее большое количество энергии — это не поможет, а будет только мешать вам.

## **4. Передайте ей положительную энергию**

Когда вы сосредоточились на своей задаче, подбадривайте себя положительными мыслями. Давайте себе мощные положительные установки, что это уже существует, уже осуществилось или происходит в настоящий момент. Наблюдайте, как вы получаете или достигаете этого. Такие положительные установки называются "утверждения". Когда вы используете эти утверждения, временно отбросьте все сомнения и неверие, которые могут быть у вас хотя бы на время тренировки, и представьте, что то, что вы желаете, реально и возможно.

Продолжайте работать в этом направлении, пока не добьетесь своего или пока не исчезнет желание. Помните, что задачи часто изменяются, не успев реализоваться, и это абсолютно естественный процесс, связанный с изменением и ростом человеческой личности. Поэтому не пытайтесь протянуть дольше, чем у вас имеется на это энергии; потеря интереса означает, что надо взглянуть по-новому на то, что вы хотите.

Нужно осознать, что ваша цель изменилась. Нужно четко понять тот факт, что вы больше не интересуетесь старой задачей. Кончайте заниматься старым делом и приступайте к новому, тогда у вас не возникнет чувства поражения, ведь вы лишь поменяли цель.

Когда вы достигли цели, обязательно убедите себя, что задача выполнена полностью.

Часто мы достигаем чего-то, что желали и визуализировали, забывая заметить, что одержали победу! Поэтому вы должны похвалить себя, оценив по достоинству, и обязательно поблагодарите Вселенную за исполнение вашей просьбы.

## **СОЗИДАЮЩАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ТВОРИТ ТОЛЬКО ДОБРО**

Не бойтесь, что сила созидательной визуализации может причинить вред. Созидательная визуализация — средство преодоления и разрушения барьеров, которые мы сами соорудили на пути к естественной гармонии, изобилию и любви, существующим во Вселенной. Она действительно эффективна, когда используется для высших целей и задач, для высшего добра всех существ.

Если кто-либо попытается использовать эту мощную методику с эгоистичной целью для разрушения и причинения вреда, он лишь продемонстрирует на своем примере последствия игнорирования закона Кармы. Это основной принцип, схожий с законом излучения и притяжения: "Что посеешь, то пожнешь". Все что вы попытаетесь сделать другим, бумерангом возвратится к вам. Этому закону подчиняются и любовь, и помощь другим людям, и врачевание, а также и попытки причинить вред. Это означает, что чем больше вы используете созидательную визуализацию на пользу другим людям (что является вашей высшей целью), тем больше любви, счастья и удачи вернется к вам.

Для того, чтобы все время помнить об этом, полезно к каждому занятию созидательной визуализацией добавлять следующую фразу:

То, что я хотел, или еще лучшее уже дано мне ради высшего всеобщего блага.

К примеру, если вы визуализируете свое повышение по службе, то не представляйте человека, которого увольняют, чтобы освободить вам место, но вообразите, что ее или его переводят на другую, лучшую работу, таким образом, польза будет для всех. Не нужно пытаться понять или вычислить, как это происходит или продумывать лучший способ для осуществления желаемого, просто представьте, что это происходит лучшим образом, и пусть мудрая Вселенная позаботится о деталях.

## **УТВЕРЖДЕНИЕ**

Утверждение — один из наиболее важных элементов созидательной визуализации. Утверждение — это положительная установка на то, что нечто воображаемое уже существует. Это способ "материализовать" то, что вы представляете.

Многие из нас знают, что мы почти постоянно в своем сознании ведем внутренний "диалог". Наш разум занят "разговорами" с самим собой, он бесконечно комментирует нашу жизнь, мир, чувства, наши проблемы, других людей и т.д.

Слова и мысли, которые проходят через наше сознание, очень важны. В основном, мы не замечаем этого потока мыслей, но все равно то, что мы "говорим себе" мысленно, является фундаментом, на котором строится наш реальный опыт. Наши мысленные

комментарии влияют на жизненные чувства и ощущения и окрашивают их, и в конечном счете именно эти мысленные формы притягивают и создают все происходящее.

Все, кто занимался медитацией, знают, как бывает трудно успокоить этот внутренний разговор для того, чтобы выйти на более глубокий интуитивный уровень. Одно из традиционных упражнений медитации состоит в простом, как можно более объективном наблюдении за этим внутренним диалогом.

Это очень важное занятие, позволяющее понять, о чем вы обычно думаете. Многие наши мысли, подобно магнитной ленте, хранят прошлые события. Это как бы старые "программы", которые приобретены давно, но до сих пор влияют на нашу судьбу.

Занятие созидающей визуализацией дает нам возможность избавиться от старых, отрицательных, ненужных мыслей и заменить их на положительные. Это мощная методика, которая может за короткое время изменить ваше отношение к жизни и, таким образом, полностью изменить ваши цели.

Утверждения можно произносить про себя, вслух, записывать или даже петь. Ежедневные, всего лишь десятиминутные занятия могут перевесить стереотипы, приобретавшиеся годами. Чем чаще вы будете вспоминать, что надо следить за тем, что вы "говорите себе" и выбирать положительные слова и мысли, тем более позитивной станет создаваемая вами жизнь.

Утверждением может быть любая положительная установка. Оно может быть очень общим или очень специфичным. Существует бесконечное количество возможных утверждений. Далее приведены всего лишь несколько из них, чтобы дать вам общее представление:

Каждый день я становлюсь лучше и лучше.  
Мне все дается легко и без усилий.  
Я существо, излучающее свет и любовь.  
На меня снизошло озарение. *I'm naturally enlightened*  
Моя жизнь необыкновенно прекрасна.  
У меня есть все, чтобы наслаждаться жизнью.  
Я хозяин своей судьбы.  
Все, что мне нужно, уже находится во мне.  
В моем сердце мудрость.  
Я люблю и ценю себя таким как есть.  
Я принимаю все свои чувства как часть моего существа.  
Мне нравится любить и быть любимым.  
Чем больше я люблю себя, тем больше любви у меня остается для других.  
В мою жизнь входят любовь, удовольствие и счастливые отношения с другими людьми.  
С каждым днем мои отношения с \_\_\_\_\_ улучшаются и становятся счастливее.  
Мне нравится моя работа, и я получаю богатое вознаграждение, и деньгами, и в творческом плане.  
Я открытый канал созидательной энергии.  
У меня есть все возможности для динамичного самовыражения.  
Я контактирую просто и легко.  
У меня достаточно времени, энергии, мудрости и денег, чтобы исполнить все свои желания.

Самое важное дело то, которым я занят сейчас, и самое счастливое состояние то, в котором я нахожусь в данный момент.  
У меня есть все, что я желаю.  
Наша Вселенная богата и ее богатства хватит на всех.  
Изобилие — мое естественное состояние. Оно стремится ко мне!  
Чем больше я имею, тем больше я могу отдать.  
Чем больше я отдаю, тем больше получаю и тем я счастливее.  
Радость и счастье сопутствуют мне.  
Я расслаблен и сосредоточен. Мне хватает времени на все.  
Мне нравится все, что я делаю.  
Я необыкновенно счастлив оттого, что я живу.  
Я бодра, здорова и ослепительно красива.  
Я открыта для восприятия всех благодатей изобильной Вселенной.  
\_\_\_\_\_ (заполните пропуск) дается мне легко и без усилий.  
Каждую минуту моей жизни божественный свет во мне творит чудеса.  
Я благодарю бога за то, что он привел в порядок мои финансовые дела, разум и тело и все мои взаимоотношения с другими людьми.  
Все события моей жизни идут мне на пользу.  
Я узнаю, принимаю и следую божественному распорядку своей жизни, который шаг за шагом раскрывается мне.  
Я благодарен за свою жизнь, полную богатства, здоровья, счастья и прекрасных возможностей для самовыражения.

### **Об утверждениях важно помнить следующее:**

1. Все время делайте утверждения в настоящем времени, а не в будущем. Важно создавать желаемое так, как будто оно уже существует. Не говорите: "у меня будет отличная новая работа", лучше сказать: "у меня уже есть отличная новая работа". Это не ложь самому себе, это осознание факта, что все создается сперва на ментальном плане, прежде чем проявиться в объективной реальности.

2. Всегда делайте утверждения в как можно более положительной форме. Утверждайте то, что вы хотите, а не то, что вы не хотите. Не говорите: "Я теперь не просыпаю по утрам", а лучше скажите: "Я теперь просыпаюсь вовремя и каждое утро я полон энергии". Это обеспечит создание наиболее положительного ментального образа.

Но иногда бывает полезно делать утверждения в отрицательной форме, особенно когда вы пытаетесь устранить специфичные эмоциональные блоки или дурные привычки; т.е.: "Мне не нужно напрягаться, чтобы достичь желаемого." В таком случае вы всегда должны следовать этому типу утверждения, вместе с тем используя положительное утверждение, описывающее то, что вы желаете создать, т.е.: "Я полностью расслаблен и сосредоточен, я всего достигаю легко и без усилий."

3. В основном, чем короче и проще утверждение, тем оно эффективнее. Утверждение должно быть четкой установкой, оно должно передавать сильное чувство; чем сильнее чувство оно несет, тем сильнее впечатление, производимое на ваше сознание. Длинные, многословные и теоретические утверждения теряют свое эмоциональное влияние и затуманивают голову.

4. Всегда выбирайте утверждения, которые полностью вам подходят. То, что подходит для одного, может совсем не подходить для другого. Утверждение должно быть положительным, откровенным, нести вам свободу и/или поддержку. Если оно таковым не является, подберите другое, или попытайтесь использовать иные, более подходящие слова.

Вполне возможно, что вы будете чувствовать эмоциональное сопротивление к любым утверждениям, приступая к их использованию; особенно это относится к действительно мощным утверждениям, которые могут произвести громадные изменения в вашем сознании. Это естественное сопротивление вашего "эго" росту и переменам.

5. Делая утверждения, надо все время помнить, что вы создаете нечто новое. Вы не пытаетесь изменить или переделать то, что уже существует. Попытка сопротивления реальности приведет к борьбе и конфликту.

Вы должны принимать и управлять тем, что уже существует в вашей жизни, каким бы оно ни было, но в то же время каждый момент вашей жизни дает новую возможность приступить к созиданию того, что вам нужно, и что сделает вас счастливым.

6. Утверждения не предназначены для противостояния вашим чувствам и эмоциям или для их изменения. Важно принимать и переживать все свои чувства, в том числе и так называемые "отрицательные", не пытаясь их изменить. В то же время утверждения могут помочь вам выработать новый взгляд на жизнь, что позволит вам все больше и больше наслаждаться ею.

7. Используя утверждения, попытайтесь создать чувство веры, уверенности. Вложите в них всю умственную и эмоциональную энергию и временно (по крайней мере на несколько минут) откиньте все сомнения и колебания.

Если ваш путь преградили сомнения, сопротивление или отрицательные мысли, используйте одно из упражнений очистки или письменные утверждения, описанные в четвертом разделе этой книги.

Вместо того, чтобы просто механически читать зазубренные утверждения, попытайтесь почувствовать, что у вас достаточно силы, чтобы создать желаемое (и у вас, действительно, есть эта сила!). Вы увидите, какое огромное различие между этими двумя способами.

Утверждения можно использовать отдельно или одновременно, применяя визуализацию и воображение. Утверждения должны быть частью регулярных медитационных периодов созидающей визуализации. Далее я дам описание множества других способов использования утверждений.

Утверждения обладают наибольшей мощностью и вдохновляют, когда, произнося их, вы обращаетесь к духовным источникам. Упоминание о Боге, Христе, Будде или других божественных личностях придает вашим утверждениям духовную энергию, и Вселенная — источник всего — ответит вам. Можно использовать такие фразы, как божественная любовь, свет во мне или Вселенский разум.

Несколько примеров:

Божественная любовь проявляется через меня и создает желаемое.  
Христос во мне, он творит чудеса в моей жизни повсеместно и ежечасно.  
Я высшее существо, обладающее бесконечной созидательной энергией.  
Мое высшее Я руководит всеми моими делами.  
Бог существует во мне и проявляется в этом мире через меня.  
Божественный свет окружает меня, божественная любовь раскрывает меня.  
Бог проходит через меня. Где бы я ни был, Бог со мной, и все хорошо!

## **ДУХОВНЫЙ "ПАРАДОКС"**

Иногда люди, изучающие восточную философию или находящиеся на пути сознательного совершенствования, сомневаются в созидательной визуализации, когда впервые слышат о ней. Их конфликт происходит из-за кажущегося парадокса, который они усматривают между учением, диктующим необходимость отказаться от привязанностей и желаний, и учением о созидательной визуализации, предусматривающим достижение желаемого. Я говорю кажущийся парадокс, потому что в действительности здесь не существует никакого противоречия, и это нужно осознать на более глубоком уровне. Оба учения надо понять и опробовать, чтобы стать разумной личностью. Для того, чтобы объяснить, как же уживаются вместе эти два, казалось бы, различных учения, разрешите мне высказать свою точку зрения на процесс внутреннего роста.

В нашей культуре большинство людей не знают, кто же они такие на самом деле. Они не осознают связи со своей высшей сущностью; таким образом, они утратили чувство могущества и ответственности за свою жизнь. Они обычно чувствуют себя беспомощными и бессильными внести реальные изменения в свою жизнь и в этот мир. Люди компенсируют это чувство беспомощности упорной борьбой хоть за какую-нибудь степень власти в их мире.

Таким образом, люди в эмоциональном плане слишком сильно привязывают себя к своим целям, другим людям и вещам, им кажется, что это необходимо для счастья. Им кажется, что внутри им чего-то не хватает, из-за чего появляются напряжение, тревога и стресс. Люди постоянно пытаются заполнить эту пустоту и манипулируют внешним миром, чтобы достичь желаемого.

Находясь в таком состоянии, люди ставят себе цели и пытаются их достичь, что, к несчастью, невозможно на этом уровне сознания... вы или ставите себе слишком много препятствий, так что не можете достичь желаемого, или, достигая поставленной цели, находите, что не стали счастливее.

В тот момент, когда мы осознаем эту дилемму, мы начинаем открывать для себя духовный путь. Мы понимаем, что в жизни должно быть еще что-то, и мы начинаем искать.

На пути поиска мы можем пройти через различные процессы и испытать различные ощущения, но, в конце концов, постепенно мы начинаем возвращаться к себе. Так мы приходим к ощущению своей истинной сущности, т.е. чувствуем себя подобием бога, обладателями Вселенского разума. Через это ощущение мы, в конечном итоге, полностью приобретаем свою духовную силу. Внутренняя пустота заполняется изнутри, и мы начинаем излучать свет и любовь, отдавая их всем окружающим.

Этот процесс называют просветлением, и я считаю, что каждому человеку предстоит пройти этот этап эволюции, который не может быть завершен, пока все наши собратья не пройдут его. Таким образом, все мы несем ответственность за свое просветление, а также просветление всех разумных существ на нашей планете...

Теперь вернемся к упомянутому нами парадоксу.

Освободившись от состояния пустоты, от необходимости приобретать и действовать, нужно пройти первый, наиболее важный урок — научиться все пускать на самотек. Вы должны расслабиться, перестать бороться, перестать усиленно стремиться манипулировать вещами с целью достижения желаемого и необходимого, просто перестать так много делать и хотя бы на время ощутить, что значит быть.

Когда вам это удастся, вы внезапно обнаружите, что у вас все в порядке, и что вы чувствуете себя просто прекрасно, всего лишь существуя, и оставив внешний мир в покое, не пытаясь что либо изменить.

Это основное ощущение бытия здесь и сейчас — то, что буддистская философия подразумевает под "отказом от привязанностей". Это ощущение свободы является основным на пути к самопознанию.

Когда такое ощущение будет все чаще и чаще возникать у вас, вы откроете путь к своей высшей сущности, и рано или поздно огромное количество естественной созидательной энергии начнет проходить через вас. Тогда вы увидите, что уже создаете свою жизнь и все свои ощущения, и вам станет интересно создавать для себя и других более достойную жизнь.

Вам захочется направить свою энергию на высшие цели, которые никогда не потеряют для вас своей значимости. Вы поймете, что жизнь, по существу, прекрасна, изобильна и забавна, и что право иметь то, что хочешь, без борьбы и напряжения дано вам от рождения как естественное право живого существа. На этом этапе созидающая визуализация может стать вашим важнейшим орудием.

Я надеюсь, что следующая метафора внесет еще большую ясность:

Давайте представим, что жизнь — это река. Большинство людей хватаются за берег и боятся отойти от него, чтобы не быть унесенными потоком. В определенный момент каждый должен захотеть покинуть берег и довериться реке, которая будет нести его или ее, сохраняя в безопасности. В это время он учится "плыть по течению", и это прекрасное чувство.

Когда он привык быть вместе с течением реки, он начинает смотреть вперед и направлять свой курс, выбирая лучший путь, огибая валуны и коряги и выбирая себе каналы и притоки, в то же время продолжая "плыть по течению".

Эта аналогия показывает, как можно получать удовольствие здесь и сейчас, плывя по течению, и в то же время сознательно направляя себя к цели и быть в ответе за свою жизнь.



Нужно также помнить, что созидаящая визуализация является инструментом, который может быть использован для любых целей, включая и личностный рост сознания. Часто бывает очень полезно представлять себя человеком более расслабленным, открытым, который плывет по течению, живет и ощущает связь со своей внутренней сущностью.

Да будут благословенны все желания сердца вашего

---

## **Часть вторая**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

Просите, и дано будет вам;  
ищите, и найдете;  
стучите, и отворят вам;  
Матфей 7:7

### **КАК СДЕЛАТЬ СОЗИДАЮЩУЮ ВИЗУАЛИЗАЦИЮ ЧАСТЬЮ ВАШЕЙ ЖИЗНИ**

Как вы видели в первой части, основная техника созидаящей визуализации проста. Теперь важно научиться пользоваться ею так, чтобы она действительно работала на вас..., что поможет вам внести позитивные изменения в свою жизнь. Чтобы наиболее эффективно использовать созидаящую визуализацию, полезно знать несколько основных понятий и научиться некоторым методикам продвинутого этапа.

Важнее всего помнить, что созидаящую визуализацию надо использовать часто, и она должна стать регулярной частью вашей жизни. Большинство людей считают, что ею надо заниматься понемногу каждый день, особенно когда вы начинаете изучение.

Я предлагаю вам регулярно устраивать медитативные периоды для созидаящей визуализации, примерно по 15 минут каждое утро после пробуждения и вечером перед сном (в это время она более эффективна), а также и днем, если вам удастся. Всегда начинайте период медитации с полного расслабления и затем переходите к визуализации и утверждениям.

Существует множество различных способов использования созидаящей визуализации, и вам нужно испробовать их в подходящее время. Созидаящая визуализация может стать новым образом мысли, новым образом жизни, на что потребуются практика.

Попробуйте заниматься в различных ситуациях и при различных обстоятельствах и как можно чаще используйте ее для решения самых различных проблем. Если вы обеспокоены, разочарованы и не можете разрешить какую-либо проблему, спросите себя, а не поможет ли вам созидаящая визуализация. Выработайте творческую привычку использовать ее в каждый подходящий момент.

Не разочаровывайтесь, если вы сразу же не добьетесь успеха. Помните, что многим из нас придется преодолеть отрицательные стереотипы мышления, вырабатывавшиеся годами. Потребуется время, чтобы изменить некоторые из этих привычек, сопровождающие нас всю жизнь. У многих из нас имеются стереотипные убеждения и представления, которые могут встать на нашем пути к более сознательной жизни.

К счастью, естественный процесс созидающей визуализации настолько мощен, что даже пять минут сознательной положительной медитации могут перевесить часы, дни, даже годы, потраченные на приобретение стереотипов.

Поэтому будьте терпеливы. У вас ушла вся жизнь на создание мира, в котором вы живете. Возможно, он и не изменится мгновенно (хотя так часто бывает). Правильно понимая этот процесс, проявив настойчивость, вы добьетесь успеха и создадите то, что кажется вам чудом.

Я считаю, что моему росту в искусстве созидающей визуализации помогают две вещи:

1. Постоянное чтение вдохновляющих книг, которые помогают мне помнить о своих высших идеалах и устремлениях. Я всегда держу книгу рядом с кроватью и каждый день прочитываю одну или две страницы. Многие из моих любимых книг приведены в списке рекомендованной литературы.
2. Друг или (в идеале) общество друзей, которые учатся жить более сознательно, и которые помогут вам и поддержат ваши усилия. Посещение регулярно или время от времени соответствующих уроков или групп дает возможность получить поддержку от других и оказать им свою помощь.

В следующей главе я дам вам много различных методик, идей, упражнений и медитаций. Выберите те, которые подходят вам и, как вам кажется, дают результаты. Существует много различных уровней и подходов к процессу созидающей визуализации, и я попыталась изложить как можно больше возможных вариантов. В каждой отдельной ситуации один способ может подходить, а другой нет. Следите за потоком своей энергии и выбирайте упражнения, к которым вы наиболее расположены.

К примеру, в какой-то ситуации, приступив к утверждениям, вы обнаружите, что не можете делать их, или вам покажется, что они не действуют. В этой ситуации, возможно, надо будет попытаться проделать процесс очистки или обратиться к своей высшей сущности или к духовному гиду с вопросом, что же делать.

То, что получается в этот раз, может не получиться в другой, то, что получается у одного человека, может не получиться у другого. Всегда доверяйте себе и своим собственным ощущениям.

Если вам кажется, что вы заставляете, подталкиваете себя, напрягаетесь, то лучше не заниматься.

Если у вас возникает положительное чувство легкости, открытости, возрастающей силы, вдохновения, занимайтесь.

## **БЫТИЕ, ДЕЙСТВИЕ, ИМЕНИЕ**

Мы можем разбить содержание нашей жизни на три уровня, которые можно назвать уровнями бытия, действия и имени.

Бытие — основное ощущение жизни и сознания. Это чувство, которое приходит к нам при глубокой медитации, чувство покоя и внутренней наполненности.

Действие — это движение, деятельность, оно исходит из естественной созидательной энергии, которая протекает через все живое и является источником нашей жизни.

Имение — это состояние взаимоотношений с другими людьми и вещами Вселенной. Это способность допускать в нашу жизнь людей и вещи и принимать их, гармонично сосуществовать с ними.

Бытие, действие и имение подобны треугольнику, все стороны которого поддерживают друг друга.



Они не вступают в конфликт друг с другом.

Они все существуют одновременно.

Часто люди пытаются прожить жизнь в обратном направлении: они пытаются *иметь* больше вещей или больше денег, для того, чтобы *действовать* как хочется и, таким образом, *быть* счастливее.

На самом деле, такой путь ведет в обратную сторону. Сперва нужно быть самим собой, затем действовать так, как нужно, чтобы иметь желаемое.

### ЦЕЛИ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ:

соединить нас с нашим бытием; помочь нам сосредоточиться и облегчить наши действия; усилить и расширить наше имение.

## ТРИ НЕОБХОДИМЫХ ЭЛЕМЕНТА

Три элемента определяют успех созидающей визуализации в каждой конкретной ситуации:

1. *Желание*. Нужно иметь истинное желание создать то, что вы выбрали для визуализации. Я имею в виду не страстное болезненное желание, а ясное, сильное представление цели. Спросите себя: "Действительно ли я всем сердцем своим желаю достичь цели?"
2. *Вера*. Чем больше вы верите в поставленную цель и в возможность ее достижения, тем больше у вас шансов достичь ее. Спросите себя: "Верю ли я в свою цель?" и "Верю ли я, что смогу достичь ее?"

3. *Восприятие*. Вы должны очень хотеть принять и иметь желаемое. Иногда мы ставим себе цель, но, в действительности, не желаем достичь ее, нам больше нравится процесс постановки цели. Спросите себя: "Действительно ли я хочу иметь желаемое?".

В итоге все эти три элемента я называю намерение. Когда у вас есть полное намерение создать что-либо — т.е. у вас сильное желание, вы полностью верите в достижение цели, и вы действительно хотите иметь желаемое — тогда ваше желание обязательно исполнится, и это обычно происходит очень быстро.

Чем яснее и сильнее намерение, тем легче и быстрее принесет результаты созидаящая визуализация. Каждый раз спрашивайте себя о том, каково ваше намерение. Если оно слабое и неуверенное, то помочь усилить его может следующее утверждение:

У меня возникло сильное намерение создать желаемое прямо здесь и сейчас.

## **СВЯЗЬ СО СВОЕЙ ВЫСШЕЙ СУЩНОСТЬЮ**

Для того, чтобы созидаящая визуализация была эффективной и успешной, очень важно почувствовать, что все исходит из "Вселенского Источника", содержащего бесконечный запас любви, мудрости и энергии. Для вас Источник может означать Бога, или Вселенский разум, или единство всего, или вашу истинную сущность. Как бы мы его не назвали, его всегда можно найти в каждом из нас, в нашем внутреннем бытии.

Я представляю себе связь с Источником как единение с вашей высшей сущностью, с подобием Бога, существующим в вас. Это единение характеризуется глубоким чувством знания и уверенности, энергии, любви и мудрости. Вы осознаете, что являетесь творцом своего собственного мира и обладаете бесконечной энергией для его создания.

Каждый из нас когда-то ощущал единение со своей высшей сущностью, хотя, возможно, не называл ее так. Это единение проявляется как высокое, ясное чувство силы, когда вы чувствуете себя на вершине мира, "способным свернуть горы"; это чувство, которое вы испытываете, когда влюблены... когда вы чувствуете, что вы сами и весь мир прекрасны, потому что ваша любовь к другому человеку проявляет вашу высшую сущность.

Когда вы впервые узнаете это чувство, то окажется, что оно появляется нерегулярно и исчезает. В какой-то момент вы почувствуете в себе силу, ясность и способность к творческому созиданию, но в следующий момент вас охватят смятение и страх. Мне кажется, что это естественный процесс.

Когда вы познаете свою высшую сущность, вы сможете обращаться к ней, когда вам понадобится, и постепенно вы заметите, что все чаще и чаще ощущаете связь с ней.

Связь между вашей личностью и высшей сущностью — это канал с двусторонним движением, и важно развивать оба его направления.

Восприимчивость: Когда во время медитации вы успокаиваете свою личность и входите в состояние бытия, то через интуицию вы открываете канал к высшей мудрости. Вы можете задавать вопросы и ответы придут к вам в виде слов, ментальных образов или чувств.

Активность: Когда вы чувствуете себя творцом Вселенной, вы выбираете то, что вы хотите создать, и направляете бесконечную энергию, силу и мудрость вашей высшей сущности на проявление желаемого посредством активной визуализации и утверждений.

Когда канал свободно действует в обоих направлениях, то вами все время руководит ваша высшая мудрость, и, основываясь на этом руководстве, вы делаете выбор и создаете мир прекрасный и возвышенный.

Почти любой вид медитации приведет вас, в конечном итоге, к ощущению своей высшей сущности. Если вы не знаете, каково это чувство, не беспокойтесь. Продолжайте практиковать расслабление, визуализацию и утверждения. В конце концов, во время медитации в какой-то момент вы почувствуете нечто вроде "толчка" в вашем сознании, вы поймете истинную суть вещей и даже сможете почувствовать мощный поток энергии или теплый лучистый свет в своем теле.

Следующее упражнение созидательной визуализации поможет вам добиться этого чувства. Возможно вы захотите делать это упражнение регулярно в начале медитации:

Лягте или сядьте поудобнее, полностью расслабьтесь... пусть все напряжение уйдет из вашего тела и разума... вдохните глубоко и медленно... еще сильнее расслабьтесь.

Представьте в своем сердце свет, теплый и лучистый. Почувствуйте, как он усиливается и выходит из вас, распространяясь все дальше и дальше. Вы превращаетесь в золотое солнце, излучающее любовь и энергию и отдаете их всем и всему, что вас окружает.

Скажите про себя медленно и убежденно:

"Божественный свет и божественная любовь проходят через меня и освещают все вокруг меня."

Повторяйте эти слова снова и снова до тех пор, пока у вас не возникнет сильное ощущение вашей собственной духовной энергии. Если желаете, используйте любые утверждения своей силы, света, созидательных способностей, например:

"Бог действует через меня",

или

"Я полон божественного света и созидательной энергии",

или

"Свет во мне творит чудеса в моей жизни",

или любые другие утверждения, которые, как вам кажется, имеют смысл и силу.

## **ДВИЖЕНИЕ ПО ПОТОКУ**

Единственный эффективный способ использования созидающей визуализации — это путь Дао — "движение по потоку". Это означает, что не нужно прикладывать усилий, чтобы попасть туда, куда вы хотите, нужно просто объяснить Вселенной свою цель и затем гармонично и терпеливо плыть по потоку реки жизни, пока она не принесет вас к цели. Иногда река жизни сворачивает с курса. Иногда даже может показаться, что она течет совсем в обратном направлении, но, все равно, в долгом путешествии этот путь к цели будет более легким и гармоничным, чем путь борьбы и сопротивления.

Движение по потоку подразумевает слабую привязанность к целям (даже если они кажутся очень важными), так что вы с легкостью можете изменить их, если что-либо другое покажется вам более подходящим. Это сбалансированное соотношение между четким представлением цели и тем прекрасным, что встречается вам на пути, и способность изменить цель, если жизнь понесет вас в другом направлении. Короче, это означает, быть твердым и в то же время гибким.

Если вас охватили неприятные сомнения в достижении цели (т.е. вы чувствуете, что расстроитесь, если не достигнете ее), то вы только приносите себе вред. Ваш страх не получить желаемое может придать этой мысли больше энергии, чем мысли о самой цели.

Если вы чувствуете, что сильно привязаны к цели, то, может быть, более эффективной и приемлемой была бы работа над своим отношением к проблеме. Вам нужно разобраться, почему вы боитесь, что не достигнете цели, следует применить утверждения, которые помогут вам почувствовать уверенность или смело взглянуть на источник страха.

К примеру:

Вселенная открывается мне навстречу.  
Мне не нужно упорствовать.  
Я могу расслабиться и плыть по течению.  
У меня есть все, чтобы наслаждаться жизнью.  
В моем сердце та любовь, которая мне нужна.  
Я люблю и любим.  
Все, что мне нужно, находится во мне.  
Божественная любовь руководит мной, Вселенная всегда заботится обо мне.

Вам могут показаться полезными некоторые из упражнений очистки, приведенные ниже. Еще раз я отсылаю вас к списку рекомендуемой литературы, которая поможет вам и подскажет истину.\*

\*Обратите особенное внимание на "Путь к высшему сознанию" Кена Кейеса младшего и на "Таинственный путь к космической энергии" Вернона Ховарда.

Конечно, это просто здорово визуализировать что-то, к чему вы чувствуете привязанность — в таком случае у вас много шансов достичь успеха. В противном случае, ваш внутренний конфликт может выдавать конфликтные сообщения. Тогда нужно расслабиться и воспринимать свои чувства такими, какие они есть, осознать, что вы, возможно, не сразу реализуете свою цель, надо понять, что разрешение своего собственного внутреннего конфликта, возможно, является важным этапом вашего роста и прекрасной возможностью более внимательно посмотреть на свое отношение к жизни.

Если в какой-то момент во время созидающей визуализации вы почувствуете, что заставляете, подталкиваете что-то, что не хочет приходить, отступите на время и спросите

свою высшую сущность, действительно ли это то лучшее, что нужно вам, то, чего вы искренне желаете. Может быть, Вселенная пытается указать вам лучшую цель, о которой вы даже и не думали.

## **ПРОГРАММИРОВАНИЕ БЛАГОСОСТОЯНИЯ**

Очень важной частью всего процесса визуализации является программирование благосостояния. Оно подразумевает понимание и сознательное следование той точке зрения, что Вселенная необыкновенно изобильна... это рог изобилия, который может дать все, что только вам угодно, и в материальном плане, и в эмоциональном, ментальном и духовном планах. Все, что вам нужно, чего вы желаете, ждет вашего призыва; вам нужно только верить, что это так, искренне желать этого, и быть готовым принять желаемое.

Одна из наиболее распространенных причин неудач — "программирование нищеты". Это отношение к жизни или набор представлений, которые выглядят примерно так:

На всех не хватит... Жизнь — страдание... Это аморально и эгоистично владеть многим, когда у других нет элементарного...

Жизнь трудна, сурова, это "юдоль печали"... Ты должен упорно работать и все, что зарабатываешь, приносить в жертву... Быть бедным более благородно...

Все это ложные представления. Они проистекают из недостаточного понимания того, как действует Вселенная, или из неправильного понимания некоторых важных духовных принципов. Эти представления не сослужат хорошей службы ни вам, ни кому-либо еще, они просто не дают всем нам осознать наше естественное состояние богатства и изобилия на всех уровнях.

В нашем мире в настоящее время голод и бедность для многих людей являются реальностью, но нам не нужно идти по пути воссоздания и постоянной поддержки этой реальности.

В действительности, на земле всего более чем достаточно, чтобы хватило на всех, надо только обратить свой разум на такую возможность.\* Вселенная чрезвычайно изобильна, и все мы естественные обладатели и материальных и духовных богатств. Те же, кто не чувствует, что этот мир богат и изобилует, находятся на уровне программирования нищеты, а не благосостояния. Из-за своего невежества поверили они в идею неизбежности нищеты и бедности и еще не осознают, что бесконечная созидательная энергия находится в руках (а точнее, в разуме) каждого из нас.

\* Я отсылаю вас к книге, описывающей способ избавления от голода, которую я внесла в список литературы.

Земля, поистине, место необыкновенно чудесное, прекрасное и изобильное. Единственное "зло" исходит из недостаточного понимания этой истины. Зло (невежество) подобно тени: не имея своей собственной вещественной основы, тень является лишь недостатком света. Вам не удастся избавиться от нее, если вы попытаетесь бороться с ней, топтать, ругать ее или окажете любой другой вид эмоционального или физического сопротивления. Для того, чтобы тень исчезла, вы должны осветить ее.

Обратите внимание на свои убеждения и посмотрите, не сдерживаете ли вы себя своим неверием в доброту Вселенной. Действительно ли вы представляете себя преуспевающим, богатым и довольным жизнью? Можете ли вы открыть глаза и увидеть то добро, красоту и изобилие, что окружают нас? Можете ли вы представить себе, что этот мир стал счастливым, богатым и одухотворенным, где каждый процветает.

До тех пор, пока вы не сможете почувствовать, что этот мир прекрасен и скрывает в себе удивительные возможности для всех людей, вы будете испытывать трудности при создании желаемого в вашей личной жизни.

Это происходит из-за того, что человек по своей природе существо любящее, поэтому он не разрешает себе иметь то, что хочет, до тех пор, пока считает, что тем самым он лишает чего-то других.

Мы должны глубоко осознать, что имея то, что мы желаем, мы вносим вклад в копилку общечеловеческого счастья и поддерживаем других в их попытках создать свое счастье.

Попробуйте проделать это упражнение, чтобы развить свое воображение и понять, что вы можете "иметь все это".

### **Медитация "рог изобилия"**

Полностью расслабьтесь, заняв удобное положение:

Представьте себя на природе в любом красивом местечке — может быть, на зеленом лугу, где журчит ручеек, или на белом песке около океана. Потратьте некоторое время на воображение всей красоты в деталях и представляйте себя наслаждающимся и восхищающимся этой картиной. Теперь начинайте прогуливаться и вы окажетесь в абсолютно другой обстановке, возможно это будет море золотой пшеницы, по которому бегут волны, или вы будете плавать в озере. Продолжайте бродить и открывать все более и более чудесные и разнообразные места — горы, леса, пустыни, — наслаждайтесь каждой картиной...

Вообразите, что вы плывете на лодке в райском тропическом уголке, где в густых лесах на каждом дереве растут необычные фрукты. Представьте себе, что вы подходите к огромному замку, где вас тепло встречают музыкой и танцами, вас ведут в обширные сокровищницы и дарят вам несметные богатства, ценные металлы, дорогие одежды в количестве большем, чем вам нужно. Используйте свое воображение, представляя себя путешествующим по миру, вы находите или вам дарят все, что вам нужно и даже более того.

Представьте, что мир это чудесный райский уголок, в котором жизнь каждого полна и изобильна.

Наслаждайтесь жизнью. Если хотите, отправляйтесь на другие планеты, где вы обнаружите то же изобилие. Ваши возможности бесконечны! В конце концов возвращайтесь домой довольным и счастливым и осознайте тот факт, что Вселенная воистину изобильна и полна необыкновенных чудес.

**Утверждения:**



Наша Вселенная богата и ее богатств хватит на всех.  
Изобилие — мое истинное состояние. Я готов принимать его с радостью.  
Бог — неограниченный и вечный источник всего моего богатства.  
Я заслужил быть богатым и счастливым, я уже богат и счастлив!  
Чем больше я имею, тем большим я могу поделиться.  
Вселенная — это абсолютное изобилие!  
Я готов принять богатство и радость, которые жизнь предлагает мне.  
Я ответственен за создание мира, который должен быть местом радости и изобилия для каждого.  
Я легко и без усилий добиваюсь финансового успеха.  
Я уже наслаждаюсь огромным богатством!  
Жизнь должна приносить радость, и я хочу наслаждаться ею!  
Бесконечные богатства стремятся ко мне.  
Я богат и в воображении и в реальности.  
У меня денег более, чем достаточно.  
Я получаю \_\_\_\_\_ \$ в месяц, что меня устраивает.  
С каждым днем я становлюсь все богаче. Я богат, здоров и счастлив.

## ПРИЯТИЕ СВОЕГО БЛАГА

Чтобы использовать созидающую визуализацию, надо захотеть и суметь принять то лучшее, что жизнь предлагает вам — ваше "благо".

Это может показаться странным, но многие из нас испытывают трудности, будучи не в состоянии принять желаемое, когда жизнь дает его им. Обычно нас с раннего возраста преследуют трудности, мы чувствуем себя недостойными и думаем примерно так: "Я плохой (не способен любить, не достоин), поэтому я не заслуживаю иметь лучшее."

Обычно это мнение смешивается с другими, иногда самыми противоположными чувствами, когда вы считаете себя лучшим из лучших и достойным лучшего. Но если окажется, что вы не можете представить себя в наилучших обстоятельствах из возможных или у вас возникают следующие мысли: "У меня никогда этого не будет," или "Это никогда не произойдет со мной", то вам, вероятно, надо обратить внимание на свое "самопредставление".

Ваше "самопредставление" — это то, как вы видите себя, что думаете о себе. Оно может быть сложным и многосторонним. Чтобы увидеть разные стороны своего "самопредставления", в разное время и в разных ситуациях в течение дня спрашивайте себя: "Что я сейчас думаю о себе?" Начните замечать, какие мысли и представления у вас возникают о самом себе в разное время.

Очень интересно обратить внимание на свое физическое представление о себе, задавшись вопросом: "Как я выгляжу в данный момент?" Если окажется, что вы чувствуете себя неуклюжим, безобразным, толстым, худым, слишком большим, слишком маленьким, или как-то в этом роде, то значит, вы просто недостаточно любите себя и поэтому не можете дать себе то, что честно заслужили — лучшее. Я часто с удивлением замечала, что многие красивые, привлекательные люди считают себя безобразными, никчемными, недостойными.

Утверждения и созидаящая визуализация позволят вам создать более положительное "самопредставление" и научат вас любить себя. Когда вы поймете, почему вы не любите себя, то, пользуясь любой возможностью, начинайте давать себе положительные установки, любить и ценить себя. Заметьте те моменты, когда вы бываете грубы к себе и самокритичны, и отныне будьте добрее к себе и начинайте любить себя. Тут же вы поймете, что это помогает вам сильнее любить и других.

Думайте о каких-то особенных чертах, которые вы более всего цените в себе. Так же, как вы любите близкого друга, видя его слабости и недостатки, вы можете любить и себя таким, какой вы есть, но в то же время помните, что нужно расти и развиваться. Вам это принесет большую пользу, и такой подход позволит преобразить вашу жизнь.

Начните говорить себе:

Я прекрасна и способна любить;  
Я добр, я люблю, я многим могу поделиться с другими;  
Я талантлива и способна;  
С каждым днем я становлюсь более привлекательной;  
Я заслужил лучшего в жизни; Я многим могу поделиться, и все это знают;  
Я люблю этот мир, и он любит меня;  
Я хочу быть счастливым и хочу, чтобы мне сопутствовал успех;

или любые другие слова, которые вам больше нравятся и наиболее полезны для вас.

Довольно эффективным оказывается делать такие утверждения от второго лица, подставляя свое имя:

"Сюзана, ты ослепительно прекрасная и очень интересная женщина. Я тебя очень сильно люблю", или

"Джон, ты такой добрый и всех любишь. Люди ценят в тебе эти качества".

Такой разговор с собой особенно эффективен, потому что многие наши негативные "самопредставления" формируются в раннем возрасте, когда мы слышим от других людей, что мы плохие, тупые и ничего не соображаем. Можете представить, что находящийся внутри вас родитель любит свое дитя, находящееся в вас же. Говорите себе: "Я люблю тебя. Ты прекрасен. Я ценю в тебе твою чувствительность и честность."

Созидающая визуализация — отличный способ борьбы с разного рода физическими проблемами, которые, как вам кажется, у вас есть или которые действительно имеют место. Например, если вы чувствуете себя толстым, то нужно одновременно работать над двумя проблемами:

1. Используя утверждения и энергию любви, научитесь любить и ценить себя таким, какой вы уже есть.
2. При помощи созидаящей визуализации и утверждений начинайте создавать себя таким, каким вы хотите быть — худым, изящным, здоровым и счастливым. Оба упражнения чрезвычайно эффективны и произведут действительные изменения.

Эти два упражнения прекрасно помогают справиться с любыми "проблемами", которые вы находите у себя.

Помните, что каждую новую минуту вы совсем другой человек. Каждый день — это новый день, и каждый день дает прекрасную возможность реализовать те необыкновенные способности, которыми вы, воистину, обладаете.

Для улучшения "самопредставления" очень ценными являются утверждения, позволяющие открыться навстречу Вселенной и принять ее блага.

К примеру:

Я открыт для восприятия благословений этой изобильной Вселенной.  
Все доброе приходит ко мне легко и без усилий. (Вместо "все доброе" можно подставить любое слово, например, любовь, богатство, способность созидать, отличные отношения с другими людьми.)  
Я принимаю все доброе, которое стремится ко мне.  
Я заслуживаю лучшее, и оно уже идет мне навстречу.  
Чем больше я приобретаю, тем большим я могу поделиться.

Тут я привожу медитацию, которую можно делать, чтобы повысить "самоуважение" и усилить способность управлять любовью и энергией, которые Вселенная готова и стремится послать в вашем направлении.

### **Медитация "самовосхищение"**

Представьте себя в обыденной ситуации и вообразите, как кто-то (может быть, тот, кого вы знаете, или незнакомец) смотрит на вас с огромной любовью и восхищением. Теперь представьте, что подходят другие люди, которые соглашаются, что вы чудесный человек. (Продолжайте независимо от того, смущает это вас или нет.) Представьте, что люди все подходят и подходят и смотрят на вас, их глаза выражают необыкновенную любовь и уважение. Вообразите себя на параде или на трибуне, масса аплодирующих вам людей любит и ценит вас. Вы слышите их аплодисменты. Встаньте и поклонитесь им, поблагодарите их за любовь и поддержку.

Некоторые утверждения для самовосхищения:

Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть.  
Мне не нужно пытаться удовлетворить кого-либо еще.  
Я люблю себя, а остальное не имеет значения.  
В присутствии других людей я доволен собой.  
Я легко и свободно самовыражаюсь.  
Я творческое создание, обладающее энергией и любовью.

## **САМООТДАЧА**

Еще один основной закон — "самоотдача". Вселенная сделана из чистой энергии, которая движется и течет. Природа жизни состоит в ее постоянном изменении и постоянном потоке. Когда мы это поймем, мы настроимся на ее ритм и сможем свободно давать и получать, при этом знайте, что мы никогда ничего не теряем, а постоянно приобретаем.

Когда мы научимся принимать добро от Вселенной, мы естественно захотим поделиться им, так как поймем, что чем больше энергии мы отдаем, тем больше места освобождается для того, чтобы еще большее ее количество влилось в нас.

Если у нас возникает чувство страха или нам кажется, что мы "имеем недостаточно", то мы начинаем привязывать себя к тому, что мы уже имеем, и, таким образом, перекрываем этот прекрасный поток энергии. Цепляясь за уже приобретенное, мы не можем поддерживать движение энергии и не можем освободить пространство для поступления новой энергии.

Энергия принимает разные формы, такие как любовь, уважение и признание, владение материальными благами, деньги, дружба и т.д., и законы энергии одинаково применимы ко всем этим формам.

Если вы посмотрите на людей, которые считают себя наиболее несчастными, вы увидите, что часто эти люди страдают чувством "ненасытности" и поэтому относятся к жизни потребительски. Им кажется, что жизнь и люди не дают им то, в чем они нуждаются. Мертвой хваткой берут они жизнь за горло и отчаянно пытаются выжать из нее желанную любовь и удовлетворение, на самом деле перекрывая таким образом их источник. Многим из нас в некоторой степени присуща эта тенденция.

Когда мы найдем в себе возможности отдавать, мы сможем направить поток в обратную сторону. Отдавать нужно не потому, что мы люди высокодуховные, добрые, способные на пожертвование, а потому, что это приносит удовольствие — это радостное чувство. Отдавать может лишь тот, кто полон любви.

В каждом из нас находится источник нескончаемого счастья и любви. Мы привыкли думать, что для нашего счастья нам нужно получить что-то из внешнего мира. На самом деле все наоборот: нам нужно научиться взаимодействовать со своим внутренним источником счастья и удовольствия и научиться направлять его поток наружу, чтобы поделиться с другими — не потому, что так нужно, а потому, что это очень приятно! Когда мы настроимся на этот источник, мы вполне естественно захотим поделиться с другими, так как это необходимо нам, существам любящим.

Когда мы направляем наружу нашу энергию любви, мы освобождаем место и еще большее ее количество приходит к нам. Скоро мы обнаруживаем что этот процесс сам по себе так прекрасен, что нам хочется продолжать его бесконечно. И чем большим вы делитесь, тем больше получаете от мира, это происходит на основании закона "прилива-отлива". (Природа не любит вакуума. Отдавая, вы создаете пространство, которое должно быть чем-то заполнено). Отдавая, вы, тем самым, получаете вознаграждение.

Когда мы поймем этот закон и начнем следовать ему, мы приведем в действие присущую нам от рождения природу любви.

В процессе созидающей визуализации вы поймете, что если по отношению к жизни вы ориентированы на "отдачу", вам легче будет осуществить и свои мечты. Но чтобы иметь возможность отдавать, надо быть открытым и к восприятию... "давать" значит также давать себе...

Когда дело дойдет до потока вовне (самоотдачи), практика принесет отличные результаты. Нужно тренироваться, чтобы почувствовать удовольствие от этого процесса.

Далее приведены упражнения, которые помогут вам усовершенствовать свои способности отдавать:

1. Разными способами, какие вы только можете придумать, выражайте свое уважение другим людям. Сейчас же садитесь и составьте список людей, к которым вы хотите направить поток своей любви и уважения, и придумайте способ, как вы это будете делать. Сделать это надо в течение следующей недели. Этот поток может принять форму слов, прикосновений, подарка, телефонного звонка или письма, денег, или может иметь любой другой вид, но он должен быть приятен для другого человека. Выберите способ, который и вам будет очень приятен, даже если так вам будет немного труднее.

Начинайте говорить слова благодарности, уважения и восхищения этим людям. "Большое тебе спасибо за помощь". "Я хочу, чтобы ты знал, что я очень высоко ценю твою помощь". "Когда ты говорила, твои глаза сияли и были прекрасны, и мне было очень приятно смотреть на тебя". (Не нужно стесняться!)

2. Среди своих вещей выберите те, которые вам не очень нужны, или которыми вы не часто пользуетесь, и отдайте их другим людям, которые в них больше нуждаются.

3. Если вы из тех людей, которые стараются тратить как можно меньше денег и всегда торгуются, попробуйте каждый день бесцельно тратить совсем немного денег. Купите что-то, что стоит на несколько центов больше, а не меньше, позвольте себе что-нибудь лишнее, угостите друзей чашечкой кофе, сделайте кому-нибудь подарок и т.д. Этим вы приобретете веру в щедрость и изобилие, в которые вы хотите поверить при помощи утверждений. В этом случае действие имеет ту же силу, что и слова.

4. Часть своей прибыли отдавайте церкви, священной организации, или любой другой группе, которая, как вы считаете, вносит в этот мир достойный вклад. Таким образом вы сможете поддерживать эту энергию, и в то же время будете помнить, что все, что мы получаем, приходит из Вселенной (или от Бога). Поэтому нужно возвращать полученное в этот источник. Не имеет значения, какой это процент — даже один процент от вашей прибыли даст вам постоянное ощущение отдачи. Но обязательно делать это регулярно.

5. Творите. Придумайте другие способы, как направить вашу энергию Вселенной ради вашего блага и ради других людей.

## **ЛЕЧЕНИЕ**

### **Самолечение**

Созидающая визуализация — один из наиболее важных инструментов для создания и поддержания крепкого здоровья.

Основной принцип состоит в том, что невозможно отделить наше физическое здоровье от эмоционального, умственного и душевного. Все эти уровни взаимосвязаны, и болезнь тела всегда является отражением конфликта, напряжения, тревоги или дисгармонии и на других уровнях. Поэтому, когда заболевает наше тело, то его болезнь является сообщением, побуждающим нас обратить серьезное внимание на свои эмоции, чувства, мысли, на свое отношение к жизни, чтобы понять, как мы можем восстановить

естественные гармонию и сбалансированность. Мы должны настроиться и "слушать" свои внутренние процессы.

Между разумом и телом существует постоянная связь. Физическая Вселенная воспринимается телом, которое посылает разуму сообщение о ней, разум интерпретирует полученное сообщение в соответствии со своим индивидуальным опытом прошлого в соответствии со своей системой убеждений и затем посылает телу сигнал, каким образом нужно отреагировать. Если система убеждений вашего разума (сознательно или бессознательно) считает, что в такой-то ситуации болезнь неизбежна и обязательно наступит, то ваше тело получит от мозга сигнал и любезно создаст необходимые симптомы болезни; и, на самом деле, тело заболеет. Таким образом, весь этот процесс тесно связан с нашими глубинными представлениями и идеями о себе, о жизни, о природе болезней и здоровья.

Созидающая визуализация — способ, при помощи которого разум может связаться с телом. Это процесс бессознательного или сознательного формирования представлений и мыслей и передачи их телу в виде сигналов и команд.

Сознательная созидающая визуализация позволяет создавать и направлять к телу положительные образы и мысли вместо негативных, в буквальном смысле слова "больных".

Люди заболевают, так как где-то на внутреннем уровне они убеждены, что болезнь — это наиболее подходящая и неизбежная ответная реакция на какую-то ситуацию или какие-то обстоятельства. Им кажется, что она разрешит за них проблему или принесет им то, в чем они нуждаются, или же она является отчаянной попыткой решить неразрешимый и нестерпимый внутренний конфликт.

Некоторые примеры: человек заболевает, так как он подвергся воздействию заразной болезни (он уверен, что его болезнь неизбежна); человек умирает от болезни, от которой умерли его родители или другие члены его семьи (он подсознательно запрограммировал движение по известной схеме); человек, который заболевает или попадает в аварию, чтобы не ходить на работу (либо на работе возникли обстоятельства, которым он не может противостоять, либо он просто не может позволить себе расслабиться и отдохнуть, пока не заболеет); человек, который заболевает для того, чтобы ощутить любовь и внимание других (так же и ребенок получает любовь от своих родителей); человек, который всю жизнь сдерживает свои чувства и, в конце концов, умирает от рака (он не может разрешить конфликт между напором открытых эмоций и своим убеждением, что нехорошо проявлять свои чувства... поэтому он, в конечном итоге, находит разрешение, убивая себя).

Этими примерами я не хочу сказать, что все болезни — это проблемы небольшие и имеют простое объяснение. Все наши проблемы сочетают в себе много различных факторов. Я хочу лишь показать, что болезнь является результатом наших умственных идей и представлений и попыткой найти разрешение внутренней проблемы. Мы сможем найти более конструктивное решение наших проблем, если поймем и изменим свои внутренние убеждения.

Наиболее позитивное, здоровое сознание, дающее энергию и исцеление, можно создать, приняв следующую точку зрения.

Все мы по сути своей прекрасные высокодуховные существа. Каждый из нас — проявление божественного Вселенского разума, который находится и в нас.

Наше естественное право, данное нам от рождения — иметь отличное здоровье, быть красивыми, обладать нескончаемой энергией, пронести молодость и радость через всю жизнь.

Ограничений не существует. Существуют только невежество или непонимание Вселенской природы добра (или Бога), объединенного с нашими бесконечными созидательными возможностями.

Единственное ограничение на здоровье, красоту, энергию и радость накладываем мы сами посредством создаваемых нами комплексов или сопротивления жизненному добру, что основано на нашем страхе и невежестве.

Наши тела всего лишь физическое выражение нашего сознания. Наши представления определяют наше здоровье и красоту или их недостаток. Когда мы коренным образом изменим свои представления, наше физическое тело тоже преобразится. Каждую минуту тело изменяется, перестраивается, обновляется, все время следуя схеме, предлагаемой ему нашим сознанием.

Чем ближе будет наше сознание к высшей духовной сущности, тем лучше будет выражать наше тело прелесть каждого индивидуума.

Такая точка зрения диктует более конструктивное отношение к болезням. Вместо того, чтобы думать о болезни, как о неизбежной катастрофе, воспринимайте ее как мощное и полезное послание. Наши физические страдания — это послание, указывающее на необходимость разобраться и найти в нашем сознании что-то, что требует понимания и изменения.

Ощувив себя больным, следует успокоиться и потратить некоторое время, нащупывая контакт с внутренней сущностью. Болезнь должна побуждать нас расслабиться, забыть о делах и перейти к глубинному спокойному уровню сознания, на котором мы можем принимать живительную энергию, что необходима нам.

Исцеление всегда приходит изнутри. Когда мы будем спокойны и научимся регулярно смотреть вглубь себя, нам больше не нужно будет болеть, т.е. нашей внутренней сущности не нужно будет привлекать к себе внимание сознания таким образом.

Болезни и "несчастные случаи" — это послания, которые говорят, что нужно изменить наши представления или решить внутренние проблемы. Будьте спокойны, насколько это возможно, и слушайте свой внутренний голос. Вам нужно понять, что именно он хочет сказать. Возможно, вам удастся сделать это в одиночку, или в некоторых случаях вам может понадобиться советчик, терапевт, друг или целитель, который сможет помочь вам и поддержать вас.

Созидающая визуализация — это отличный инструмент для исцеления, так как она имеет дело с источником проблемы — вашими представлениями и убеждениями. Начните с того, что представьте себя в отличном здравии, убедите себя, что ваша проблема полностью решена и вы исцелились. Существует множество различных подходов, вам же

нужно найти тот особенный тип утверждений, который приносит вам наибольшую пользу. Некоторые предложения я дала в третьем разделе этой книги, другие можно найти среди рекомендованных книг.

Несомненно, "превентивная медицина" самая лучшая... Если у вас нет проблем со здоровьем, то нужно просто убедить себя, что вы все время будете здоровы и полны энергии; таким образом, вам никогда не придется беспокоиться о своем здоровье. Если вы уже нездоровы, то вам будет приятно узнать, что многие "чудесные" исцеления от таких серьезных болезней, как рак, артриты, сердечные заболевания, совершаются каждый день при помощи созидательной визуализации.

Во многих случаях созидательная визуализация является эффективной сама по себе. В других случаях из-за нашей системы убеждений (трудно избавиться от представления, что для исцеления требуется какое-то воздействие извне) необходимо использовать также и другие формы лечения. Пока вы убеждены, что нужно использовать какое-либо лекарство, обязательно используйте его! Оно подействует, если вы хотите этого и верите в это. Но какой бы вид лечения вы ни применяли, от всем известной хирургии до священных видов медицины, таких как акупунктура, йога, массаж, диета и так далее, созидательная визуализация всегда будет полезным добавлением, ее можно использовать вместе с любыми другими видами лечения. Сознательное использование созидательной визуализации необыкновенно ускорит и сделает более гладким естественный процесс выздоровления.

## **Лечение других**

Те же законы, что действуют при самолечении, истинны и при лечении других людей. Человеческое сознание способно исцелять не только своего владельца, о чем речь шла выше, но и других (иногда даже более успешно).

Причиной этого является единая природа Вселенского разума. Некоторая часть нашего сознания связана напрямую с сознанием других людей. Так как эта же часть осуществляет связь с божественной силой и мудростью, мы все обладаем необыкновенной целительной энергией, которую мы можем использовать по своему желанию.

Так же как наши представления о себе определяют наше здоровье или его недостаток, так же представления о других могут поддерживать их здоровье или его недостаток. Если мысли нашей подруги заставили ее заболеть, и мы поверили в эту идею и думаем о ее болезни, мы просто поддерживаем ее в нездоровом состоянии, независимо от того, как сильно мы любим ее и как сильно желаем ее выздоровления. С другой стороны, если мы твердо верим в ее здоровье, мы поистине поддерживаем ее на пути выздоровления. Для нее даже не обязательно знать о нашей поддержке, на самом деле иногда лучше, чтобы она ничего не подозревала.

Интересно, что всего лишь изменив свои представления о другом человеке, и сознательно поддерживая в своем воображении его здоровье, мы можем во многих случаях мгновенно вылечить его, а в других случаях ускорить и сделать более гладким его выздоровление.

Я получила рациональное научное образование, и мне труднее всего было понять, как можно лечить других людей на расстоянии. Сомнений у меня не осталось, когда я увидела и испробовала, как действует эта методика.



На своем опыте я обнаружила что лучший способ исцеления — это представлять себя открытым каналом целительной энергии, духовной энергии Вселенной, которая проходит через вас к нуждающимся в ней людям. Я представляю, как моя высшая сущность посылает энергию высшей сущности другого человека, которая поддерживает его исцеление. В то же время я представляю их такими, какие они воистину есть... божественные существа, прекрасные проявления Бога... здоровые и счастливые от природы.

В третьей части я описываю методы исцеления, которые оказались наиболее полезными для меня. Испробуйте их и найдите свои собственные.

---

## **Часть третья**

### **МЕДИТАЦИИ И УТВЕРЖДЕНИЯ**

Положишь намерение, и оно состоится у тебя,  
и над путями твоими будет сиять свет.  
Иов 22:28

### **САМОЗАЗЕМЛЕНИЕ И ПРИВЕДЕНИЕ ЭНЕРГИИ В ДВИЖЕНИЕ**

Это очень простое упражнение визуализации, его полезно делать в начале каждой медитации. Его цель — привести энергию в движение, устранить блоки.

Сядьте удобно с прямой спиной или на стул, или со скрещенными ногами на пол. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко, считайте от 10 до 1 пока не почувствуете полное расслабление.

Представьте, что к основанию вашего позвоночника прикреплен длинный провод, который уходит через пол глубоко в землю. Если хотите, можете представить, что это корень дерева, глубоко вросшийся в землю. Он называется "провод заземления".

Теперь представляйте, как энергия земли поднимается по этому проводу (если вы сидите на стуле, то она проходит через ваши ступни), разливается по всем частям вашего тела и выходит наружу через макушку головы. Представляйте это до тех пор, пока вы не сможете явно это почувствовать. Теперь представьте, как космическая энергия втекает в вас через макушку, проходит через тело и уходит в землю по вашему проводу, а также через ступни. Почувствуйте, как оба эти потока, идущие в противоположных направлениях, гармонично перемешиваются в вашем теле.

Эта медитация помогает вам поддерживать баланс между космической энергией фантазии и воображения и стабильной земной энергией физического плана... баланс, который усилит ощущение здоровья и энергию манифестации.

### **ОТКРЫТИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ**

Это медитация, предназначенная для лечения и очистки вашего тела и для того, чтобы привести в движение энергию. Очень хорошо делать ее утром сразу после пробуждения или начинать ею медитативные периоды, а также в любое время, когда вам нужно расслабиться и ощутить приток новых сил:

Лягте на спину, руки по бокам или лежат на животе. Закройте глаза, расслабьтесь и дышите легко, глубоко и медленно.

Представьте вокруг своей макушки сияющую сферу золотого света. Вдохните и выдохните пять раз глубоко и медленно, направив свое внимание на лучистую сферу, чувствуя, как свет исходит из вашей макушки.

Теперь направьте внимание ниже, на горло. Снова представьте золотую сферу, исходящую из горла. Сделайте пять медленных и глубоких дыханий, держа внимание на этом свете.

Далее опускайте свое внимание к центру груди. Еще раз представьте золотой свет, исходящий оттуда. Пять раз глубоко и медленно вдохните и выдохните, ощущая, как энергия распространяется все дальше и дальше.

Затем остановите внимание на солнечном сплетении и представьте сферу золотого света вокруг этого места. Пять раз медленно вдохните через эту точку.

Теперь представьте свет вокруг области таза. Опять сделайте пять глубоких дыханий, чувствуя, как оттуда исходит энергия.

Под конец представьте светящуюся сферу вокруг ступней и пять раз вдохните через них.

Теперь представьте одновременно все шесть светящихся сфер, как драгоценные нити, излучающие энергию.

Дышите глубоко, на выдохе ощутите, как энергия опускается вдоль вашего левого бока от макушки к ступням. Вдыхая, представьте, как она поднимается вдоль вашего правого бока к голове. Таким образом заставьте энергию три раза проциркулировать вокруг вашего тела.

Теперь представьте, как энергия собирается у ваших ступней, и затем течет через центр вашего тела от ступней к голове, выходя через макушку фонтаном света, и снаружи опускается опять к ступням. Повторите несколько раз, или пока не надоест.

Когда вы завершите эту медитацию, вы будете глубоко расслаблены, наполнены энергией и счастьем.

## **СОЗДАНИЕ СВОЕГО СВЯТОГО МЕСТА**

Когда вы начинаете использовать созидающую визуализацию, то первым делом надо создать в себе святое место, куда вы могли бы пойти в любой момент, когда это вам необходимо. Ваше святое место должно быть идеальным для расслабления и успокоения, где бы вы чувствовали себя в безопасности, и вы должны создать его по своему желанию.

Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть вы захотите построить какой-нибудь дом или другое пристанище, а может быть просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее. Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое святое место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее святое место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите быть там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше святое место время от времени изменяется независимо от вас, или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем святом месте вы можете свободно творить... но помните, что оно должно сохранять основные качества — быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

## **ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ ГИДОМ**

Вся необходимая нам мудрость и знания находятся в нас. Они доступны нам через интуицию, которая связывает нас со Вселенским разумом. Однако, часто нам кажется трудным найти путь к своей высшей мудрости. Лучше всего это сделать, познакомившись со своим внутренним гидом.

Этот внутренний гид известен нам под многими именами, такими как советчик, духовный руководитель, воображаемый друг или учитель. Это высшая составляющая нас часть, которая приходит к нам в различных формах, но обычно принимает вид человека, с которым можно поговорить и который относится к нам как мудрый любящий друг.

Приводимое здесь упражнение поможет вам познакомиться со своим духовным гидом. Если хотите, можете попросить своего друга прочитать вам описание упражнения, пока вы медитируете. Или прочитайте сами, а затем закройте глаза и сделайте его.

Закройте глаза и глубоко расслабьтесь. Идите в свое внутреннее святое место и проведите там несколько минут, расслабляясь и настраиваясь. Теперь представьте, что в этом святом месте вы стоите на дороге, уходящей вдаль. Вы идете по дороге, а навстречу вам движется существо, излучающее чистый, яркий свет.

По мере приближения вы начинаете различать, мужчина это или женщина, как выглядит, какого возраста, в какой одежде. Чем ближе он (она) приближается, тем больше деталей вы видите.

Поприветствуйте этого человека и спросите, как его (ее) зовут. Пусть это будет любое имя, какое придет вам в голову, об этом не нужно заботиться.

Теперь проведите своего гида по вашему святому месту. Ваш гид будет указывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не замечали, вы оба будете рады общению друг с другом.

Спросите своего гида, не хочет ли он (она) сказать вам что-либо или дать вам какой-либо совет. Если хотите, можете задавать какие-то особенные вопросы. Возможно, вы получите незамедлительный ответ, в противном случае не отчаивайтесь, ответ придет к вам позже в той или иной форме.

Когда, насладившись присутствием своего гида, вы почувствуете, что на этот раз достаточно, поблагодарите его, высказывая ему свое уважение, и попросите его (ее) снова посетить ваше святое место.

Откройте глаза и вернитесь к внешнему миру.

Встречая своих гидов, разные люди испытывают разные чувства, поэтому трудно выделить что-то общее. Хорошо, если это чувство приносит вам удовольствие. Иначе проявите свои творческие способности и сделайте все необходимое, чтобы изменить свои ощущения.

Не беспокойтесь, если вы не совсем отчетливо видите своего гида. Иногда он появляется в виде света или в виде неотчетливой размытой фигуры. Важно ощущать его присутствие, энергию и любовь.

Будет отлично, если гид появится в виде знакомого вам человека, но обязательно ваши отношения к этому человеку должны быть самыми добрыми. В противном случае, повторите упражнение и потребуйте, чтобы гид принял форму человека, с которым вам легко и приятно общаться.

Не удивляйтесь, если ваш гид покажется вам эксцентричным и необыкновенным... форма, в которой он предстает перед вами диктуется вашим же разумом, творческие способности которого неограничены. Например, ваш гид может иметь необыкновенное и удивительное чувство юмора, редкое имя или задатки драматического актера (*flair for the dramatic*). Иногда гиды не используют слов для общения, а передают чувства и интуитивные знания.

Ваш гид может время от времени менять форму или имя, а также может оставаться неизменным целые годы. В одно и то же время у вас может быть несколько гидов.

Ваш гид ждет вас всегда, когда вам нужны помощь, поддержка, мудрый совет, знания, творческое вдохновение, любовь или дружба. Многие люди, наладив с ним свои отношения, встречают его каждый день во время медитации.

## **УПРАЖНЕНИЕ "РОЗОВЫЙ ПУЗЫРЬ"**

Эта медитация проста и необыкновенно эффективна. Упражнение состоит в следующем:

Сядьте или лягте поудобнее, дышите глубоко, медленно и естественно. Постепенно расслабляйтесь глубже и глубже.

Представьте то, что вы хотите иметь. Представьте, что желаемое уже проявилось. Создайте как можно более четкую мысленную картинку.

Теперь мысленно окружите свою фантазию розовым пузырем; ваша цель находится в этом пузыре. Розовый цвет — цвет сердца; вибрация этого цвета такова, что когда вы окружаете им воображаемый объект, вы можете быть уверены, что сотворенная вами вещь будет наиболее полно соответствовать вашему существу.

Третий шаг — нужно отпустить пузырь, и он полетит во Вселенную, неся в себе созданный вами образ. Это символ того, что вы эмоционально не привязываете себя к цели. Теперь он может свободно летать по Вселенной, собирая энергию, необходимую для его манифестации (проявления).

Вот и все, что вам нужно делать.

## **ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МЕДИТАЦИИ**

### **Самолечение**

Сядьте или лягте, дышите и глубоко расслабьтесь. Начав с пальцев, ступней, ног, таза и так далее переводите внимание по очереди на каждую часть тела, расслабляя ее и освобождаясь от напряжения. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашего тела.

Если хотите, проделайте медитацию по открытию энергетических центров, чтобы привести в движение энергию.

Теперь представьте золотистый целительный свет вокруг вашего тела... почувствуйте его... ощутите его... наслаждайтесь им.

Если какая-то отдельная часть вашего тела нездорова или вы ощущаете там боль, спросите ее, не хочет ли она послать вам какое-то сообщение. Спросите, что вам нужно сделать в данный момент или вообще в жизни.

Если в ответ вы получите совет, приложите все усилия, чтобы понять его и последовать ему. Если ответа не получите, продолжайте в том же духе.

Теперь направьте энергию любви, целительную энергию в ту часть тела, которой она требуется, и почувствуйте исцеление. Вы можете представлять, что ваш гид, или учитель, или целитель помогают вам излечиться.

Представьте, что ваша проблема решена, и энергия исходит из вас, или любую картину, которая вам помогает.

Теперь вообразите себе в естественном состоянии отличного здоровья. Представляйте себя в различных ситуациях здоровыми и активными. Вы божественно, ослепительно красивы.

### **Утверждения:**

Я поборол все болезни.  
Я свободен и здоров!  
Я излучаю энергию и здоровье.  
Я люблю свое тело и полностью им доволен.  
Я добр к своему телу, и мое тело добро ко мне.  
Я полон энергии и жизненной силы.  
Мое тело сбалансировано и находится в полной гармонии со Вселенной.  
Я благодарен за здоровье, красоту и жизненную силу, которые прибывают  
во мне.  
Я лучистое проявление Бога. Мои разум и тело божественно прекрасны.

С этих пор, всегда, когда вы будете делать эту медитацию, представляйте себя в исключительно хорошем здоровье и в окружении золотистого света. Не направляйте больше энергию на эту "проблему", если только вы не почувствуете, что вам нужно еще что-то понять.

## Лечение других

Эту медитацию надо делать в одиночестве, а не в присутствии других людей. Можете говорить, а можете нет, что вы медитируете с целью излечить их, это зависит от того, как они воспримут такое сообщение.

Полностью расслабьтесь, проведите любые приготовления, какие вы желаете, чтобы достичь глубокого, спокойного состояния сознания.

Вообразите себя открытым каналом, по которому течет целительная энергия Вселенной. Эта энергия исходит не из вас, а из высшего источника, вы же служите для ее направления.

Теперь как можно отчетливее представьте себе человека, которого хотите излечить. Спросите его, что конкретно он хочет, чтобы вы сделали для него. Если вы получите ответ, приложите все свои способности, чтобы выполнить его просьбу.

Может быть вам захочется вылечить какую-то определенную часть его тела или разрешить какую-то определенную проблему. Нужно увидеть, что все органы вылечены и отлично функционируют, а все проблемы решены.

Затем представьте золотой целительный свет вокруг него... сам он выглядит здоровым и счастливым. Поговорите с ним (мысленно), напомните ему, что он существо прекрасное и богоподобное, и никакие болезни и неприятности не могут его одолеть. Скажите ему, что вы поддерживаете его здоровье и счастье, и что вы постоянно будете посылать ему свою любовь, поддержку и энергию.

Закончив, откройте глаза и вернитесь к внешнему миру, чувствуя здоровье и прилив новых сил.

С этих пор в своих медитациях представляйте этого человека абсолютно здоровым. Прекратите поддерживать его болезнь своей энергией, просто продолжайте представлять его полностью излечившимся.

## **Групповое лечение**

Очень действенно лечение, проводимое в группах. Человека, которого нужно вылечить, положите в центре комнаты или посадите в кресло (которое поудобнее), остальные садятся вокруг него, образуя круг.

Все должны закрыть глаза, успокоиться, глубоко расслабиться, и начать посылать целительную энергию человеку в центре круга. Помните, что вы используете энергию Вселенной, которая проходит через вас. Представьте этого человека окруженного золотистым светом и абсолютно здоровым.

Можно также всем поднять руки, направить ладони к человеку в центре и ощутить как энергия перетекает к нему через руки.

Особенно полезно всем в течении нескольких минут петь мантру "ОМ", таким образом к процессу лечения добавляется целительная вибрация этого звука (для того, чтобы исполнить мантру "ОМ", надо пропеть звуки а-а-ау-м-м, как долгую ноту с глубоким резонансом, тянуть звуки нужно как можно дольше; повторяйте мантру снова и снова).

Если человека нет в комнате, скажите всем его имя и город, в котором он живет, и проводите лечение так, как будто он сидит в центре. Расстояние ничуть не влияет на целительную энергию, и я видела столько же удивительных случаев исцеления на расстоянии, сколько и в комнате.

## **Медитация для избавления от боли**

Тут приводится медитация, которую можно делать с человеком, ощущающим головную или любую другую боль:

Пусть этот человек ляжет, закроет глаза и полностью расслабится. Попросите его на время сосредоточить внимание на дыхании, дышать надо глубоко, медленно и естественно. Пусть он неспеша считает от 10 до 1, с каждым счетом все более расслабляясь.

Когда он полностью расслабится, попросите его представить яркий свет любого цвета, который ему нравится (пусть это будет первый цвет, который придет ему в голову). Попросите его представить этот свет в виде яркой сферы шести дюймов в диаметре. Теперь пусть он представляет, как она постепенно разрастается, пока наконец не заполнит все воображаемое пространство. Когда он почувствует это, попросите его представить, что сфера начала сжиматься и опять достигла прежних размеров. Пусть теперь эта сфера сожмется еще больше, примерно до дюйма в диаметре, и, наконец, исчезнет совсем.

Проделайте это упражнение снова, но пусть теперь больной представит, что этот цвет — его боль.

## **ПРИЗЫВ**

Призывать значит "вызывать" или "приглашать". Призыв, используемый в медитации, это метод, с помощью которого можно призвать энергию любого вида или качества:

Закройте глаза и глубоко расслабьтесь. Прodelайте какую-нибудь подготовительную медитацию, такую как заземление, приведение в движение энергии, или открытие энергетических центров, или просто посетите свое святое место, расслабляясь и глубоко дыша.

Когда вы почувствуете расслабление и наполненность энергией, скажите себе тихо, но твердо и отчетливо: "Я призываю качество любви". Почувствуйте, как энергия любви вливается в вас или заполняет вас откуда-то изнутри и излучается из вас. Наблюдайте это ощущение в течении нескольких минут. Затем, если желаете, направьте эту энергию при помощи визуализации и утверждений на какую-то конкретную цель.

Силу призыва можно использовать, чтобы приобрести энергию любого качества, которое вам необходимо...

силу теплоту мудрость ясность безмятежность разум сострадание созидательные  
способности доброту энергию исцеления

Надо просто дать себе сильную и четкую установку, что вы уже владеете этим качеством.

Еще один удивительный способ использования силы призыва — это вызывать дух или сущность конкретной личности, обладающей необходимыми вам качествами. Если вы призовете таких учителей, как Будда, Христос или Мария, то вы обратитесь к тем Вселенским качествам, символизируемым ими, которые находятся и в каждом из нас. Например, если вы обратите свой призыв к Христу, то тем самым вы вызовете свои собственные способности к любви, состраданию, всепрощению и исцелению.

Если существует какой-то определенный учитель, или наставник, или герой, качествами которого вы хотите обладать, обратитесь к нему или к ней в своем призыве, и те же качества появятся и у вас.

Этот вид медитации особенно эффективен, когда вы хотите приобрести какой-то конкретный навык или талант. К примеру, если вы занимаетесь музыкой или изобразительным искусством, вы можете призвать любого мастера в этой области, которым вы восхищаетесь, представить, что он помогает вам и поддерживает вас, и ощутить протекающие через вас его гений и творческую энергию. Совсем необязательно брать все личные проблемы и недостатки, которые он, возможно, имел; вы призываєте его высшую сущность. Многие удивительные результаты могут быть достигнуты при помощи этой медитации.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ УТВЕРЖДЕНИЯ**

Существует очень много способов эффективного использования утверждений для того, чтобы выработать положительный творческий взгляд на вещи и помочь вам достичь определенных целей.



Помните, во время утверждения важно быть расслабленным. Не привязывайте себя к результатам. Помните, что все, что вам нужно, уже находится в вас, любое улучшение подобно сахарной глазури на пирожном.

### **Во время медитации**

1. Проговаривайте утверждения про себя во время медитации и при полном расслаблении, особенно перед сном или сразу после пробуждения.

### **В устной форме**

1. Повторяйте их про себя или вслух в течение дня, особенно за рулем, при выполнении домашней работы, или исполняя другие привычные обязанности.

2. Проговаривайте их вслух перед зеркалом. Это особенно полезно при выполнении тех утверждений, которые направлены на повышение самоуважения и самолюбви. Смотрите себе прямо в глаза и утверждайте свою красоту, достоинство и способность к любви. Если вам неловко, нужно продолжать и устранить барьеры, мешающие вам любить себя. Может оказаться, что во время этого процесса какие-то эмоции возникают и исчезают.

3. Запишите свои утверждения на магнитофон и прослушивайте их когда вы дома или за рулем. Подставьте свое имя и попробуйте записать его от первого, второго и третьего лиц. Например: "Я, Шакти, всегда полностью расслаблена и сосредоточена". "Шакти, ты всегда полностью расслаблена и сосредоточена". "Шакти всегда полностью расслаблена и сосредоточена".

Или можете записать небольшую речь, состоящую из трех или четырех абзацев и содержащую описание вашей визуализации. Ее тоже можно записать от первого, второго и/или третьего лица.

### **В письменной форме**

1. Возьмите какое-нибудь утверждение и запишите его 10 или 20 раз подряд, думая о том, что вы пишете. При этом утверждение можно изменить, если вы найдете более подходящие слова. Это самый эффективный и самый легкий способ, который я когда-либо встречала. Ему я посвятила четвертый раздел.

2. Напишите или распечатайте утверждения и расклейте их в разных местах дома или на работе в качестве напоминаний. Лучшие места: холодильник, телефон, зеркало, письменный стол, над кроватью и над обеденным столом.

### **С другими**

1. Если у вас есть друг, который тоже хочет заниматься утверждениями, вы вместе можете работать очень эффективно. Сядьте друг против друга, смотрите в глаза друг другу, по очереди говоря утверждения

Давид: "Линда, ты прекрасная, любящая и творческая личность".

Линда: "Да, я знаю". Повторите 10 или 15 раз, затем поменяйтесь ролями, Линда будет говорить Давиду утверждения, а он будет соглашаться. Затем попробуйте то же самое от первого лица:

Давид: "Я, Давид, личность прекрасная, любящая и творческая".

Линда: "Да, ты прав". Повторите несколько раз.

Обязательно говорить утверждения искренне и вкладывая в них смысл, даже если вам это поначалу кажется глупостью. Это прекрасная возможность направить свою любовь и оказать поддержку другому человеку, и действительно помочь ему поменять свои негативные представления на позитивные.

Ощущение любви между вами полностью гарантировано, когда вы вместе проделаете это упражнение.

2. Близкого друга можно попросить почаще говорить вам эти утверждения. Например, если вы хотите чувствовать себя более свободно, можно попросить друга часто повторять вам: "Дженни, ты в последнее время разговариваешь и ведешь себя очень свободно."

Пусть такие утверждения будут игрой для вас, и вы увидите, что они очень полезны. Мы автоматически наделяем энергией мнения наших друзей, а это могут быть и плохие и хорошие мнения. Нашему разуму свойственно принимать то, что другие говорят о нас. Поэтому восприятие от наших друзей сильных позитивных утверждений очень эффективно.

3. Вставляйте в свои разговоры утверждения, содержащие сильные позитивные установки о вещах и людях (включая и вас). Ваша жизнь может измениться удивительным образом, если в ежедневных беседах вы сознательно будете делать положительные утверждения.

Одно предупреждение: не пользуйтесь этим методом, если вы чувствуете, что сопротивляетесь своим реальным чувствам. Не используйте его, если у вас плохое настроение или вы расстроены, или если чувствуете, что насилуете себя. Применяйте этот метод, чтобы избавиться от бессознательных негативных речевых моделей и лежащих в их основе догм.

## **Пение**

1. Обязательно надо выучить песни, содержащие необходимые вам утверждения, почаще петь их и слушать. Немалая часть нашего сознания формируется под влиянием популярной музыки, которая дает нам ощущение безнадежной зависимости от любимого человека, так что мы чувствуем, что умрем, если он покинет нас, считаем жизнь никчемной, если рядом с нами нет его и т.д.

В списке рекомендованной литературы я упомянула несколько магнитофонных записей, в том числе музыкальных, которые созданы исходя из другой точки зрения.

2. Сочините свои собственные простые песенки, которые будут содержать нужные вам утверждения.

## Другие утверждения

### Самовосприятие

Я полностью принимаю себя таким, какой я есть.  
Я люблю себя таким, какой я есть, и с каждым днем становлюсь лучше!  
Все свои чувства я принимаю, как часть себя.  
Что бы я ни чувствовал, я прекрасен и полон любви.  
Я хочу свободно выражать свои чувства.  
Я разрешаю себе проявлять свои чувства, в этом нет ничего плохого.  
Я люблю себя и люблю проявлять свои чувства.

### Хорошее настроение

Я полон радости и наслаждаюсь жизнью!  
Я люблю делать то, что доставляет мне удовольствие.  
Я все время глубоко расслаблен и сосредоточен.  
Я ощущаю внутреннюю безмятежность и покой.  
Я рад, что родился и люблю эту жизнь.

### Взаимоотношения

Я люблю себя, и в мою жизнь входят взаимоотношения, основанные на любви.  
В своих взаимоотношениях я сильная и любящая личность.  
Я заслужил любовь и сексуальное удовлетворение.  
Я готов к счастливым взаимоотношениям.  
Я готов наладить все взаимоотношения с другими людьми.  
Чем больше я люблю себя, тем больше я люблю \_\_\_\_\_.  
Я люблю \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ любит меня.  
Все несогласия между мной и \_\_\_\_\_ разрешены. У нас прекрасные взаимоотношения.  
Божественная любовь помогает мне создать прекрасные взаимоотношения с \_\_\_\_\_.  
Я получаю именно те взаимоотношения, к которым стремился.  
Я божественно снисходителен к слабостям моего прекрасного друга.

### Созидательные способности

Я открытый канал созидательной энергии.  
Каждый день я полон творческих идей и вдохновения.  
Я творец своей жизни.  
Я создаю свою жизнь так, как я хочу.

## Божественные руководство и любовь

В данной ситуации божественная любовь действует наилучшим образом ради всеобщего блага.

Божественные свет и любовь действуют через меня.

Божественная любовь идет впереди меня, прокладывая мне путь.

Моя внутренняя мудрость руководит мной.

Бог указывает мне путь.

Он ведет меня к наилучшему решению данной проблемы.

Свет во мне творит чудеса с моим телом, разумом и делами.

---

## Часть четвертая

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ

Если вы желаете познать тайну правильных взаимоотношений, вам лишь нужно в людях и предметах найти божественное начало, а остальное предоставьте Богу.

Дж. Аллен Бун, "Родство со всей жизнью"

### ЗАПИСНАЯ КНИЖКА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ

Очень полезно завести записную книжку, которая будет служить вам сборником упражнений созидающей визуализации. В этом разделе я дам вам несколько письменных упражнений, и, может быть, вы захотите их проделать и занести в свою записную книжку. Вы можете записать в нее свои утверждения и при необходимости обращаться к ним. Существует много различных способов использования записной книжки, например, можно записывать свои мечты и фантазии, составить перечень своих успехов в области созидающей визуализации, записывать какие-то вдохновляющие мысли или цитаты из книг и песен, рисовать картины или писать свои собственные стихи и песни, которые отражают рост вашего сознания.

У меня есть записная книжка, в которую я регулярно записываю свои цели, утверждения, идеальные ситуации и карты сокровищ. Я считаю, что мне это очень помогло преобразить свою жизнь.

Для начала я могу предложить вам следующее:

1. Утверждения. Запишите свои любимые утверждения. Их можно перечислить на одной странице или отвести для каждого по отдельной странице, украсив рамками и рисунками. Таким образом, каждый раз при их прочтении у вас будет возникать приятное чувство и вы остановитесь, чтобы заняться их медитацией.

2. Список способов отдачи. Составьте список всех способов, с помощью которых вы можете отдать энергию миру и окружающим. Это можно сделать, отдавая деньги, время, любовь, физическую энергию, дружбу, свои способности и таланты. Если придумаете какие-то новые способы отдачи, внесите их в список.

3. Перечень успехов. Составьте перечень успехов, которых вы добились недавно или на протяжении всей жизни. Это могут быть успехи не только в работе, но и в любых областях жизни. Записывайте все, что имеет для вас значение, даже если это не имеет значения для других. Дополняйте список новыми достижениями. Таким образом, вы сможете поддерживать свои силы и способности, что даст вам дополнительную энергию для достижения успеха.

4. Список благодарностей. Составьте список того, чему вы особенно благодарны и что более всего цените в своей жизни. Такой список откроет ваше сердце и вы поймете, что многие богатства нашей жизни мы просто не умеем ценить. Вы сможете усилить чувство богатства и изобилия на всех уровнях и, таким образом, расширить свои способности к проявлению.

5. Любовь к себе. Составьте список всего, что вам нравится в вас, всех положительных качеств. Это не эгоистичная самовлюбленность — чем больше вы любите себя и осознаете свои собственные прекрасные качества, тем счастливее вы будете, и тем сильнее вы будете любить других, тем больше созидательной энергии будет у вас, и тем крупнее будет ваш вклад в этот мир.

6. Самоуважение. Придумайте и запишите все способы, которыми вы можете выразить уважение к себе, что-нибудь приятное, что вы можете сделать для себя исключительно ради своего удовольствия. Это может быть что-то незначительное или, наоборот, что-то крупное, но что вы можете делать каждый день, и затем сделайте это! Этим вы усилите чувство благополучия и удовлетворения жизнью, что, в свою очередь, даст вам более прочный фундамент для созидания последующей жизни.

7. Список исцеления и поддержки. Запишите имена знакомых вам людей, которых нужно вылечить, которым требуется поддержка или всякого рода содействие. Запишите для них специальные утверждения. Каждый раз, когда вы будете просматривать свою записную книжку, вы будете посылать свою энергию этим людям.

8. Фантазии и созидательные идеи. Запишите мысли, планы, или мечты на будущее, или любые созидательные идеи, что приходят вам на ум, даже если они кажутся вам неосуществимыми. Это поможет развязать ваше воображение и стимулировать ваши естественные созидательные способности.

Возможно, вам будет трудно найти в своем напряженном расписании дня время для работы с записной книжкой. Но если тратить всего несколько минут в день, час или два в неделю, то вы увидите, что на внутреннем плане проведена такая большая работа, которую можно было бы осуществить, лишь затратив в сто раз больше времени и энергии, если действовать на внешнем плане.

## **ОЧИСТКА**

Начав использовать созидательную визуализацию вы, возможно, обнаружите в себе блоки, которые не дают вам получить свое высшее добро.

"Блок" — это место, в котором произошел зажим энергии — она не движется и не течет. Обычно блоки вызываются подавленными эмоциями страха, вины и/или негодования (злости), которые заставляют человека сжиматься, закрываться духовно, эмоционально, умственно и даже физически. Для того, чтобы справиться с блоком любого уровня, нужно в этом месте привести энергию в движение. Основные условия для этого следующие:

1. Интеллектуальное и эмоциональное принятие (на физическом уровне это проявляется как расслабление и освобождение).
2. Четкое наблюдение, которое приводит вас к корню проблемы, а это всегда одно из каких-то ограничений в ваших представлениях.

Итак, работая над той частью сознания, где у вас имеется блок, нужно сначала, путем любви и принятия (in a loving & accepting way), ощутить (как можно полнее) ту эмоцию, что вы закрыли там. Таким образом, мы приводим в движение заблокированную энергию, что дает нам шанс наблюдать лежащие в основе негативные представления, которые создали проблему. Мы можем направить на них свой ясный взгляд и дать им возможность самоликвидироваться.

Интересно, что процесс обнаружения ограничивающего представления и восприятия тех чувств, которые возникают на его основе, творит чудеса; трудность почти неизбежно разрешается и в конечном итоге исчезает, если вы поймете и примете себя. Это намного легче, чем вам кажется.

Секрет в том, чтобы одновременно любить и принимать себя, сочувствовать себе, что у вас имеется такое представление, и в то же время четко понять, что вы готовы избавиться от него, потому что оно ограничено, пагубно, саморазрушительно и ложно.

Вот те основные, наиболее распространенные негативные представления:

Я плохой... со мной не все в порядке... Я не достоин и не заслуживаю.  
Я плохо поступал в своей жизни и за это заслуживаю страдание (наказание).  
Люди (в том числе и я), в основном, плохие: эгоистичны, жестоки, тупы, не заслуживают доверия, глупы и т.д.  
Этот мир — место небезопасное.  
\_\_\_\_\_ (любви, денег, добра и т.д.) недостаточно, чтобы хватило на всех, поэтому:  
нужно бороться, чтобы получить свою долю, или  
никакой надежды, что мне достанется, или  
если у меня будет много, кому-то не хватит.  
Жизнь — это боль, страдание, трудная работа... она не предназначена для радости.  
Любовь опасна... мне может быть нанесен вред.  
Энергия опасна... можно повредить другого.  
Деньги — корень всех зол. Деньги развращают.  
Мир не становится и не станет лучше. На самом деле каждую минуту он хуже и хуже.

Я не контролирую происходящие со мной события... Я бессилен изменить свою жизнь и этот мир.

Прочтя эти негативные мысли, обратите внимание на те из них, что отражают убеждения, присущие вашей системе представлений, или характерные для вас эмоции.

Хотя они и могут показаться вам слишком мрачными, когда вы прочтете их, но на самом деле всем нам в какой-то степени свойственны эти негативные представления. Иначе мы бы все показали себя в полной красоте, так как только наши убеждения мешают нам провить свою божественную природу.

Не удивительно, что эти идеи составляют наше ощущение реальности — на данном этапе эволюции они очень широко распространены. Фактически, весь мир действует в настоящее время, руководствуясь этими идеями, хотя, к счастью, они быстро меняются.

Важно осознать, что это всего лишь убеждения, которые не обладают объективной истиной. Хотя временами, когда мы смотрим вокруг себя, они могут казаться истинными лишь потому, что многие люди верят в них и поступают соответственно.

Чтобы изменить мир, надо изменить свои собственные представления о природе жизни, людях, реальности на более позитивные... и начать действовать соответственно.

Для этого данная книга даст вам необходимый инструмент.

### **Упражнения для очистки:**

Если вы не можете достичь цели или ощущаете в себе сопротивление ее достижению, попробуйте проделать это упражнение:

1. Возьмите лист бумаги и вверху напишите: "Я не могу иметь желаемое потому, что: .....", и немедленно начинайте заполнять его, продолжая предложение. Записывайте первые мысли, которые приходят вам в голову. Не тратьте на это слишком много времени и не относитесь к этому слишком серьезно, а просто быстро напишите 20 или 30 концовок для этого предложения, даже если они вам кажутся глупыми. Такой список может выглядеть так:

Я не могу иметь желаемое потому, что...  
Я слишком ленив  
У меня мало денег  
Оно не существует  
Я уже пытался, и ничего не получилось  
Моя мать это запретила  
Я этого не хочу  
Это слишком трудно  
Я боюсь этого  
Джону бы это не понравилось  
Это слишком большая фантазия, .....  
и так далее...

2. Выполните то же упражнение, но в этот раз впишите название желанного предмета, т.е. "Я не могу иметь хорошую работу потому, что..." и продолжайте так, как прежде.

Теперь несколько минут посидите спокойно и посмотрите, какие из перечисленных мыслей вам кажутся верными, до какой степени вы верите в них. Нужно просто ощутить, что за ограничение вы накладываете на себя и на свой мир.

3. Теперь составьте список наиболее отрицательных представлений, какие вы только можете придумать о себе, других людях, взаимоотношениях, об этом мире, о жизни и т.д.

Опять сядьте спокойно, смотрите на список и найдите в нем те убеждения, которые могут иметь над вами эмоциональную власть.

Если в какой-то момент во время упражнения вы почувствуете, что вас захлестывают эмоции, остановитесь и прочувствуйте их как можно полнее, всецело принимая их. Вас могут посетить какие-то ранние переживания, что-то, что родители и учителя обычно говорили вам, сформировав, таким образом, ваш взгляд на мир.

4. Когда вы закончите, особенно, если вы найдете одно или более свойственные вам негативные убеждения, порвите и выбросьте список. Это символ того, какую слабую власть они должны на самом деле иметь над вами.

После этого посидите спокойно, расслабьтесь и проделайте утверждения, чтобы заменить свои ограниченные представления на более открытые, созидательные и положительные.

### **Возможны следующие утверждения для очистки:**

Я освобождаюсь от своего прошлого, оно закончилось, и я свободен!  
Я справился со всеми отрицательными, ограничивающими представлениями. Они не имеют власти надо мной!  
Я прощаю всех в своей жизни. Мы все счастливы и свободны.  
Мне не нужно пытаться удовлетворить других. Что бы я ни делал, я по природе своей полон любви!  
Я освобождаюсь от всех накопившихся страхов, разочарований, вины, злобы и враждебности. Я чист и свободен!  
Я избавился от всех своих отрицательных представлений и убеждений. Я люблю и ценю себя!  
Все барьеры на пути к полному самовыражению и ощущению радости жизни устранены.  
Этот мир прекрасен. Вселенная обо всем позаботится.

### **Другие упражнения очистки:**

1. Прощение и освобождение. На листе бумаге запишите имена всех, кто, как вы думаете, с вами плохо обошелся, обидел вас, поступил с вами несправедливо, или к кому вы чувствуете негодование и злость. Напротив каждого имени напишите, что они вам сделали, за что вы в обиде на них.



Затем закройте глаза и, одного за другим, визуализируя, представляйте себе каждого человека. Вступите с каждым в беседу и объясните ему или ей, что в прошлом вы чувствовали обиду или злость к ним, но что сейчас вы хотите простить им все и освободить зажатую между вами энергию. Благословите их и скажите: "Я прощаю и освобождаю тебя. Иди своей дорогой и будь счастлив."

По окончании напишите на листе бумаги "Я всех вас прощаю и освобождаю" и выбросьте его, это будет символизировать отказ от всех прошлых эмоций.

Многим людям процесс прощения и освобождения необыкновенно помогает мгновенно скинуть тяжесть накопившихся злобы и враждебности. Поразительно, что и другие люди окажутся втянутыми в этот процесс, даже если вы никогда их больше не увидите, и воспримут на физическом уровне ваше прощение, что поможет им прояснить свою жизнь.

Возможно, с первого раза не получится ощутить освобождение отдельных людей (особенно родителей, супруга или супруги, а также других людей, которые имеют в вашей жизни большое значение). Если же у вас получается, то время от времени прибегайте к этому упражнению, когда чувствуете в своем сердце желание простить и благословить их, и в конечном итоге вам удастся избавиться от этой проблемы. (Помните, что делаете вы это для вашей собственной пользы, счастья и здоровья.\*

После этого упражнения многие люди ощущают чудесное избавление от физических проблем, так как многие наши физические болезни, такие как рак и артриты, напрямую связаны с накоплением злости и негодования.

\* Я рекомендую вам прочитать книгу Катрин Пондер "Благодатная сила любви" (The Prospering Power of Love)

2. Теперь напишите имена всех людей, которых вы, как вам кажется, обидели или по отношению к которым вы поступили несправедливо, и затем напишите, что конкретно вы им сделали.

Опять закройте глаза, расслабьтесь и представьте каждого человека по очереди. Расскажите им о своей вине и попросите их простить и благословить вас. После этого представьте, как они это делают.

Когда закончите это упражнение, напишите внизу страницы (или поперек всего листа): "Я прощаю себя и отпускаю себе все грехи на данный момент и навсегда!". Затем разорвите и выбросьте этот лист.

### **Заключительное упражнение очистки:**

Просмотрите свои чуланы, подвал, гараж, письменный стол, ящики — все места, где вы накопили ненужные вещи, и выбросьте или отдайте их.

Это активное, конкретное действие на физическом уровне символизирует то, что происходит на интеллектуальном, эмоциональном и физическом уровнях — вы избавляетесь от старого, ненужного "хлама", заставляете энергию двигаться и приводите "свой дом в порядок". При этом у вас будет прекрасное чувство, особенно если вы будете делать такие утверждения, как:

"Чем больше я отдаю, тем больше добра придет на освободившееся место."

"Я люблю давать и люблю получать".

"Очищая свое физическое пространство, я очищаю все стороны своей жизни."

"Я привожу свою жизнь в порядок и готовлюсь принять то добро, которое уже стремится ко мне".

"Я благодарен за все хорошее, что у меня есть, и за все, что будет."

## **ПИСЬМЕННЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ**

Методика, которую я собираюсь описать, часто меняла мою жизнь самым быстрым и коренным образом. Она представляет собой органичное слияние письменных утверждений с процессом очистки. Я люблю этот метод, так как делать его легко и просто, и в то же время он позволяет достичь очень глубокого уровня.

Методика записи утверждений очень действенна, потому что написанное слово обладает для нас большей силой. Мы одновременно и пишем их, и читаем, поэтому получается двойной эффект.

Возьмите любое необходимое вам утверждение и напишите его 10 или 20 раз подряд на листе бумаги. Используйте свое имя и попробуйте писать его от первого, второго и третьего лиц. (Например: Я, Джон, одаренный певец и сочинитель песен. Джон, ты одаренный певец и сочинитель песен. Джон одаренный певец и сочинитель песен.)

Нельзя писать машинально, нужно вдумываться в значение слов. Обратите внимание, возникают ли у вас какое-либо сопротивление, сомнение или отрицательные мысли относительно того, что вы пишете. Если таковые имеются (даже небольшие), переверните лист и на обратной стороне изложите причину, почему то, что вы утверждаете, не может произойти. (К примеру: "Я плохой человек", "Я слишком старый", "Это никогда не произойдет".) После этого опять приступайте к записыванию утверждений.

Когда вы закончите, посмотрите на обратную сторону листа. Если вы были честны, то сможете увидеть причину, которая мешает вам достичь желаемого в данном конкретном случае. Держа в уме эту причину, придумайте утверждения, которые помогут вам преодолеть страхи и негативные мысли, и затем начинайте писать эти утверждения. Или, может быть, вы захотите продолжить работу с первоначальным утверждением, если оно кажется вам эффективным, или захотите немного изменить его.

На протяжении нескольких дней по одному или по два раза в день работайте над этими утверждениями. Когда вы почувствуете, что смогли беспристрастно взглянуть на свою отрицательную программу, перестаньте работать над ней и продолжайте писать утверждения.

Используя эту методику, я заметила, что желаемое проявляется в течение нескольких дней или даже часов. И таким путем я многое узнала сама о себе.

## **ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ**

Возможно, сложнее всего будет понять, что же вы на самом деле хотите, но все же это наиболее важно!

В своей жизни я открыла непреложную истину: когда у меня появляется ясное, сильное намерение создать что-либо, желаемое проявляется почти немедленно (часто через несколько часов или дней) и практически без усилий. Я ощущаю это как какой-то "толчок" в сознании, когда у меня вдруг появляется сильное ощущение того, что я хочу достичь, и такая же сильная уверенность, что я этого достигну... Обычно приходится затратить определенное количество времени и энергии, прежде чем появляется такое чувство ясности. И очень часто такому "толчку" предшествовали чувства смятения, отчаяния, безнадежности и т.п., через которые мне приходилось прокладывать себе путь. Поэтому не волнуйтесь... поистине, самые темные часы бывают перед рассветом.

Понять, что вам нужно в жизни, будет легче, если вы используете процесс постановки цели. Для меня часто оказывается полезным взять бумагу и ручку и проделать некоторые упражнения, которыми я хочу поделиться с вами. Работая над постановкой цели важно кое-что помнить.

Нужно помнить, что, если вы ставите цель, это не означает, что вы все время должны оставаться ей верны. Вы можете менять цели, когда хотите, и когда это необходимо.

Помните, что постановка цели не означает, что нужно бороться за нее и прикладывать усилия к ее осуществлению. Не нужно себя эмоционально привязывать к достижению цели. Напротив, постановка цели может помочь вам идти по жизни с большим удовольствием, легче и без усилий. Природа жизни состоит в движении и созидательности, а цели помогают вам выбрать направление, по которому вы будете посылать свою естественную созидательную энергию, они помогают вам внести свой вклад в мир и, таким образом, усилить чувство здоровья, благополучия и удовлетворенности жизнью. Цели помогут и поддержат вас на пути к достижению истинной цели.

Цели можно ставить, исходя из того факта, что жизнь прекрасная и приятная игра. Не нужно воспринимать их слишком серьезно. В то же время нужно придать им достаточно веса и значимости, чтобы показать, что они обладают действительной ценностью для вас.

Может оказаться, что процесс выбора цели вызовет в вас эмоциональное сопротивление. У вас может возникнуть чувство подавленности, безнадежности и сопротивления при мысли о необходимости ставить цель. Или вы можете почувствовать желание отвлечь себя едой, сном или чем-то еще. Такие эмоциональные реакции (если они имеются у вас) помогают понять те пути, которыми вы стараетесь избежать того, что вам нужно в жизни. Важно идти вперед, ощутить эти чувства и реакции, пройти через них и продолжить свой путь, встав на который, вы поймете его ценность.

Но может оказаться, что вам понравится этот процесс, вы найдете, что он интересен и несет просветление. Я верю в это!

Не придавайте слишком большое значение постановке цели и не усложняйте этот процесс. Начните с простого и очевидного. Помните, что цели всегда можно изменить.

## **Упражнения:**

1. Возьмите карандаш и бумагу, сядьте и запишите следующие понятия:

работа/карьера  
деньги  
образ жизни/имущество  
отношения с людьми  
творческое самовыражение  
досуг/путешествия  
личностный рост/образование

Теперь под каждым из этих понятий запишите то, что вы хотели бы достичь, изменить или улучшить в ближайшем будущем. Не нужно долго думать — запишите, что придет вам в голову.

Задача этого упражнения раскрепостить вас и заставить думать о том, что вы хотите достичь в различных областях вашей жизни.

2. Возьмите еще один лист бумаги и вверху напишите: "Если бы я мог быть, кем хочу, делать и иметь все, что хочу, то идеальная ситуация была бы следующей:"

Теперь перечислите те же семь понятий и под каждым напишите абзац или два (или сколько захотите!), описывая самую идеальную ситуацию, насколько у вас хватит фантазии.

Задача этого упражнения вывести вас за существующие рамки вашего воображения и действительно позволить вам иметь все, о чем вы могли когда-либо мечтать.

Покончив с этим, добавьте еще одно понятие — ситуация в мире/окружающая среда. Опишите те изменения, которые вы хотели бы произвести на планете в течение вашей жизни, если бы имели достаточно энергии для этого: мир во всем мире, покончить с бедностью, превратить школы в необыкновенные учебные заведения, а больницы в центры истинного исцеления и т.д. Будьте созидательны; может обнаружиться, что у вас возникают интересные идеи, которые никогда раньше не приходили вам на ум.

Теперь заново прочтите все написанное и потратьте немного времени на соответствующую медитацию. Создайте мысленную картину прекрасной жизни в чудесном мире.

3. Снова возьмите чистый лист бумаги. На основании составленной прежде идеальной ситуации, определите и запишите десять или двенадцать наиболее важных в вашей жизни целей — тех, что кажутся вам наиболее значимыми в данный момент. Помните, что этот список вы можете изменить в любое время (и время от времени это следует делать).

4. Теперь запишите: Мои цели на пять лет, и перечислите все наиболее важные цели, достичь которых вы хотите в течение ближайших пяти лет.

Очень важно записывать свои цели в форме утверждений, как будто они уже осуществились. Это позволяет достичь более четкого, сильного эффекта.

Например:

Я владею 20 акрами (около 50 га) земли, там у меня прекрасный дом, фруктовые сады, небольшая речка и много животных. Моя жизнь легка и изобильна, я зарабатываю пением своих собственных песен для публики, которая любит меня.

Обязательно записывать именно те цели, которые имеют для вас значение, то, что вы действительно хотите, а не то, что, как вам кажется, вы должны хотеть. Никто посторонний не должен знать о ваших целях, если только вы сами не захотите поделиться ими, и обязательно нужно быть абсолютно честным с собой.

5. Повторите тот же процесс с целями на один год. Не нужно брать много целей, в таком случае надо отбросить все лишние, оставив пять или шесть наиболее важных. Проверьте, чтобы они соответствовали вашим целям на пять лет. Т.е. удостоверьтесь, что, выполнив их, вы будете ближе к выполнению своих пятилетних целей. Например, если вы хотите через пять лет открыть свое дело, то одной из ваших целей на год может быть накопление определенного количества денег или получение соответствующей работы, где бы вы могли приобрести необходимый вам опыт.

Теперь напишите цели на полгода, на месяц, и на неделю вперед. Они тоже должны быть простыми, и нужно выбрать три или четыре наиболее важных. Будьте реалистичны по отношению к своим ближайшим целям. Удостоверьтесь, что они соответствуют вашим более далеким целям.

Вам может показаться трудным точно определить события в таком далеком будущем, и при его планировании у вас может возникнуть неприятное чувство. Однако, принятие плана не обязывает вас выполнять его; в действительности, коренные изменения неизбежны. Цель этого упражнения:

- а) попрактиковаться в постановке цели,
- б) понять, что некоторые наши фантазии могут стать реальностью, если мы хотим этого, и
- в) увидеть в своей жизни наиболее важные цели и направления.

Я предлагаю вам записывать свои цели в записную книжку. Время от времени, может быть, каждый месяц, или всегда, когда у вас возникает желание, возьмите свою записную книжку и заново проделайте некоторые из приведенных выше упражнений, по необходимости изменяя свои цели. Обязательно при этом каждый раз ставить дату, так как потом будет очень интересно посмотреть, как ваши задачи постепенно эволюционируют.

### **Основные правила:**

1. Ближайшие цели (на неделю или месяц) должны быть простыми и реалистичными... Выбирайте то, в достижении чего вы уверены, если только у вас нет желания рискнуть (а иногда это бывает очень полезно). Чем более далекие цели вы ставите себе, тем живее будет ваше воображение, а ваши горизонты постоянно будут расширяться.
2. Если окажется, что вы не смогли достичь некоторых из своих целей (а это неизбежно произойдет), не критикуйте себя и не думайте, что вы потерпели поражение. Нужно

просто понять, что цель не достигнута, и решить, является ли она до сих пор вашей целью, т.е. решить, хотите ли вы снова поставить себе такую цель или нет. Чрезвычайно важно разобраться, таким образом, со своими недостигнутыми целями. Иначе они будут накапливаться в вашем подсознании, вы будете считать себя "проигравшим", и в результате будете избегать ставить цели.

3. Если окажется, что вы достигли цели, пусть даже она будет маленькой, этот факт вам нужно обязательно заметить. Хотя бы на минуту нужно почувствовать удовольствие и подбодрить себя. Слишком часто, достигая цели, мы даже забываем обратить на это внимание и насладиться победой.

4. Не ставьте себе труднодостижимых целей. Выберите наиболее подходящие для вас. Если возникает чувство подавленности, смятения, потери сил, упростите задачу. Может быть, вы захотите работать над какой-то определенной областью своей жизни, такой как работа или отношения с окружающими. В конечном итоге, этот процесс позволит вам получить от жизни более полное наслаждение.

Если вы ставите много целей и не можете их выполнить, то, возможно, они нереально высоки или вы просто не очень желаете их осуществления, поэтому вам, в действительности, не хватает внутреннего намерения достичь их. Найдите цели, к которым вы поистине стремитесь.

Ваши цели должны создавать у вас приятные чувства — возвышенности, силы, радости, стремления к достижению намеченного. Если такие чувства не возникают, найдите другие цели!

## **ИДЕАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ**

Созидающая визуализация может принимать форму мысленного разговора или мысленных образов, слов, произнесенных вслух (утверждения), написанных слов или форму физического образа, рисунка (карты ценностей). Средством созидающей визуализации является все, что помогает создать точный "проект" и отправить его во Вселенную.

Данное упражнение поможет вам создать четкую картину посредством письменного слова. Оно поможет вам яснее понять что вы хотите в действительности, и осуществить желаемое. Я использую его для всех своих важных задач.

### **Упражнение:**

Возьмите какую-то важную для вас цель. Она может быть долгосрочной или краткосрочной.

Одним предложением изложите свою цель как можно более понятно.

Под ним напишите: Идеальная ситуация и далее опишите ее во всех подробностях, в точности такой, какой она должна быть после реализации вашей цели. Описывать ее надо в настоящем времени, как будто она уже осуществилась.

Затем напишите:

То, что нужно мне, или лучшее что-то гармонично и прекрасно проявляется для меня.

Добавьте нужные вам утверждения и поставьте свою подпись. После этого успокойтесь, расслабьтесь и, находясь на медитативном уровне сознания, представьте идеальную ситуацию и приступайте к утверждениям.

Идеальную ситуацию запишите в свою записную книжку, положите в письменный стол, повесьте над кроватью или на стену в любом другом месте. Почаще читайте и вносите в нее необходимые изменения. Вспоминайте о ней во время медитаций.

Примечание: если вы положите ее в ящик и забудете о ней, то, вполне возможно, что в один прекрасный день вы обнаружите, что желаемое все равно проявилось, и вам не пришлось даже прикладывать к этому свою энергию.

Часто, просматривая свои цели, идеальные ситуации и карты ценностей, я с удивлением обнаруживала, что многое, о чем я давно забыла, все же осуществилось в моей жизни каким-то таинственным способом именно так, как я себе это изначально представляла.

## КАРТЫ ЦЕННОСТЕЙ

"Карта ценностей" — это очень мощная и интересная методика.

Карта ценностей — это действительная, физическая картина, изображающая желаемую реальность. Она обладает большой ценностью, так как позволяет сформировать ясный и отчетливый образ, который будет направлять и фокусировать энергию на нашу цель. Ее можно сравнить с проектом строящегося здания.

Карту ценностей можно нарисовать карандашом, красками, а можно составить коллаж из картинок и слов, вырезанных из журналов, книг, открыток, фотографий, различных надписей и рисунков. Не волнуйтесь, если вы не достигли совершенства как художник. Простые, по-детски нарисованные карты ценностей, так же эффективны, как и великие произведения искусства!

Главное в том, чтобы карта ценностей изображала вас в идеальной ситуации, достигшим своей цели.

Для создания наиболее эффективных карт ценностей я могу предложить вам следующее:

1. Карта ценностей должна описывать определенную цель или определенную область вашей жизни, вы должны быть уверены, что не забыли ни одной детали и не усложнили картину. Таким образом, ваш разум сможет легче и четче сосредоточиться на поставленной задаче, но если вы на одной карте ценностей изобразите все свои цели,

достичь их будет гораздо труднее. Можно сделать одну карту ценностей для улучшения своих взаимоотношений с другими людьми, другую о своей работе, еще одну для своего духовного роста и т.д.

2. Можно сделать ее любого размера. Она может быть в вашей записной книжке, или вы можете повесить ее на стену, или носить ее в кармане, или в кошельке. Я обычно делаю их на нетолстом картоне, который более практичен, чем бумага.

3. Вы должны обязательно присутствовать на картине. Для большей реальности вы можете использовать свою фотографию, но можно и нарисовать себя. На изображении вы должны быть кем хотите, делать что хотите, и обладать тем, что хотите иметь: вы путешествуете по планете, одеты в новую одежду, вы — гордый автор своей новой книги и т.д.

4. Изображаемая ситуация должна иметь идеальную, совершенную форму, как будто она уже существует. Не нужно показывать как это происходит. Это окончательный результат. Не рисуйте ничего нежелательного или отрицательного.

5. Используйте побольше красок, чтобы усилить влияние на ваше сознание.

6. Изображайте себя в реальной обстановке, она должна казаться вам правдоподобной.

7. Включите в картину какой-либо символ бесконечности, который имеет для вас значение и силу. Это может быть знак "ом", крест, Христос, Будда, солнце, излучающее свет, или что-либо еще, выражающее Вселенский разум или Бога. Это признание и напоминание того, что все исходит из бесконечного источника.

8. В карту ценностей включите утверждения.

"А вот и я, за рулем своей новой машины фирмы Датсун — дачи на колесах.  
Я люблю ее, и у меня достаточно денег, чтобы содержать ее."

Обязательно запишите космическое утверждение:

То, что нужно мне, или лучшее что-то гармонично и прекрасно проявляется для меня.

Процесс создания карты ценностей — это очень важный шаг на пути к достижению цели. Теперь вам нужно смотреть на нее по несколько минут, ежедневно и почаще думать о ней в течение дня. Это все, что необходимо.

### **Некоторые мысли по поводу карт ценностей**

Я предлагаю несколько идей для стимуляции вашего воображения:

Здоровье: Изображайте себя здоровым, красивым, активным, принимающим участие в делах, требующих крепкого здоровья.

Вес или физическое состояние: Изобразите свое красивое тело (можно вырезать из журнала такое тело, о котором вы мечтаете и наклеить фотографию своей головы), вы



довольны им. Свои чувства можно изложить, вписав их в "воздушные шары", вылетающие из вашего рта, как это делают на карикатурах: "Теперь я отлично себя чувствую и прекрасно выгляжу, так как вешу 125 фунтов (около 57 кг), я в прекрасном физическом состоянии."

Вы и ваша красота: Изобразите себя таким, каким вы хотите быть: красивым, расслабленным, наслаждающимся жизнью, полным любви и доброты. Включите в картину слова и символы, выражающие эти качества.

Отношения с другими людьми: На карту ценностей наклейте свою фотографию и фотографию своего друга, любимого человека, мужа, жены или ребенка; нарисуйте картинки, символы и напишите утверждения, которые будут выражать ваше состояние счастья, любви, приятного общения, наслаждения прекрасными сексуальными взаимоотношениями и т.д.

Если в своих взаимоотношениях с кем-то вы хотите найти что-то новое, напишите слова и нарисуйте картинки, выражающие те качества, которые вы желаете видеть в человеке, в своих взаимоотношениях с ним; изобразите себя рядом с идеальной личностью.

Работа и карьера: Нарисуйте себя на той работе, о которой вы мечтаете: ваши сослуживцы интересные и приятные люди, вы зарабатываете много денег (определите точную сумму). Изобразите желаемую обстановку и любые подходящие детали.

Созидательные способности: Используйте символы, цвета и рисунки, чтобы изобразить раскрытие своих созидательных способностей. Покажите себя создающим что-нибудь прекрасное и интересное, и восхищающимся этим процессом.

Семья и друзья: Покажите членов своей семьи или своих друзей в абсолютно гармоничных, любовных взаимоотношениях с вами и друг с другом.

Путешествие: Изобразите себя там, где вы хотели бы побывать; у вас достаточно времени и денег.

И так далее. Вам понятна моя идея? Наслаждайтесь!

---

## **Часть пятая**

### **ЖИЗНЬ В СОЗИДАНИИ**

Единственное успешное проявление — то,  
которое приводит к изменению или росту сознания;  
т.е. это проявление Бога или его более полное раскрытие,  
это проявление формы.  
Дэвид Спанглер, "Манифестация"

### **СОЗИДАТЕЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ**

Созидающая визуализация это не просто методика, а, в конечном итоге, состояние сознания. Это осознание того факта, что мы являемся творцами Вселенной и каждую минуту несем за нее ответственность.

Между нами и Богом нет различия; на данном уровне существования мы божественные проявления принципа созидания. В действительности не может существовать недостатка или нехватки, не существует ничего, что мы должны были бы пытаться достичь или заиметь; в нас самих содержится безграничный потенциал.

Проявление (манифестация) путем созидающей визуализации это процесс реализации нашего божественного потенциала на физическом плане.

## **НАША ВЫСШАЯ ЦЕЛЬ**

Каждому человеку необходимо внести свой положительный вклад в этот мир и в пользу других людей, а также в дело улучшения своей собственной жизни. Всем нам есть что предложить этому миру и друг другу, и каждый может сделать это своим особенным, уникальным способом. В большой степени наше личное ощущение здоровья и благополучия зависит от того, насколько полно мы можем это выразить.

Каждый из нас на протяжении своей жизни может внести значительный вклад в этот мир. Этот вклад я и называю нашей высшей целью, а включать в себя он может и многое, и что-то одно, что-то очень простое. Чтобы внести свой вклад, нужно всегда самым естественным образом оставаться самим собой, делать то, что поистине любишь делать, и что легко дается тебе.

Сердце каждого из нас подсказывает нам нашу высшую цель, но часто мы не признаемся в этом даже себе. На деле, многие люди идут на все, чтобы скрыть ее и от себя, и от мира. Они боятся и стараются избегать той ответственности, энергии и света, что приходят к нам с осознанием истинной цели.

Используя созидающую визуализацию, вы заметите, что все полнее осознаете свою высшую цель и лучше гармонируете с ней. Обратите внимание на те особенные детали, что снова и снова приходят к вам в мечтах и фантазиях во время визуализации. Они являются важным ключом к пониманию скрытого значения и цели вашей жизни.

Занимаясь созидающей визуализацией, вы поймете, что ваши способности к проявлениям находятся в прямой зависимости от того, насколько ваши действия согласованы с вашей высшей целью. Если вы не можете добиться проявления чего-либо, то, возможно, поставленная вами цель, далека от назначения вашей жизни и вашей жизненной системы. Будьте терпеливы и старайтесь достичь гармонии с вашей внутренней мудростью. Взглянув в прошлое, вы увидите, что все происходит наилучшим образом.

Мы живем во время великих преобразований на нашей планете. У каждого из нас есть своя роль, и она состоит в том, чтобы быть существом прекрасным, поистине, быть самим собой.

## **ВАША ЖИЗНЬ — ВАШЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА**

Мне нравится считать себя художником, а свою жизнь величайшим произведением искусства. Каждый момент есть момент созидания, и каждый момент созидания несет безграничные возможности. Я могу поступать так, как поступала всегда, но я также могу взглянуть, увидеть и испробовать новые альтернативы, несущие другие, потенциально более ценные возможности. Каждый момент предоставляет новое решение и новую возможность.

В какую чудесную игру мы играем, и какое прекрасное произведение искусства создаем!..

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Книги

Тантра для Запада — Дорога к личной свободе. Маркус Аллен. (Tantra for the West — A Guide to Personal Freedom. Marcus Allen. Whatever Publishing 1981.) Книга является отличным дополнением к созидающей визуализации. Тантра — это много больше, чем простая йога для секса, — это йога на каждый момент. Принцип тантры применим к наиболее важным областям нашей жизни: наши взаимоотношения, секс, одиночество, работа, деньги, творчество, еда и выпивка, медитация и йога, старение и исцеление, политика, просветление, свобода.

Воссоединение: Инструменты трансформации. Марк Аллен и Шакти Гавайн. (Reunion: Tools for Transformation. Mark Allen and Shakti Gawain. Whatever Publishing 1978.) Эта книга содержит много очень простых, ясных и эффективных упражнений и методик, разработанных авторами. Часть 1: Открытие. Часть 2: Понимание. Часть 3: Инструменты трансформации. Часть 4: Теперь мы свободны.!

Природа человеческой реальности. Джейн Робертс. (The Nature of Personal Reality. Jane Roberts. Prentice Hall 1974.) Прекрасное объяснение того, что все мы ответственны за создание собственной реальности. Очень рекомендую.

Метод Сильвы для контроля над разумом. Джоуз Сильва и Филипп Миль (The Silva Mind Control Method. Jose Silva and Philip Miele. Simon and Schuster 1977.) Один из пионеров в области созидающей визуализации объясняет ее суть и дает упражнения.

Молись о богатстве и будь богат. Катрин Пондер. (Pray and Grow Rich. Catherine Ponder. Parker Publishing Co. 1968.) А также многие другие книги Катрин Пондер, среди которых: "Благодатная сила любви", "Динамичные законы богатства", "Динамичные законы исцеления". ("The Prospering Power of Love", "The Dynamic Laws of Prosperity", "The Dynamic Laws of Healing".) Эти книги ориентированы на христианство и опираются на чувства, что может не понравиться некоторым, но я считаю, что написаны они с глубоким пониманием, и содержат огромное разнообразие методик и утверждений.

Искусство духовного исцеления. Джоэл Гоулдсмит. (The Art of Spiritual Healing. Joel Goldsmith. Harper and Row 1957.) А также многие другие книги этого автора, такие как: "Искусство медитации", "Бесконечный путь" и др. (The Art of Meditation, The Infinite Way, Practicing the Presence.) Книги великого целителя написаны с глубоким пониманием. Они вдохновили меня и оказали огромную помощь.

Идея, время которой настало (Проект избавления от голода). (An Idea Whose Time Has Come (The Hunger Project Source Book). Werner Erhard 1977.) Книга объясняет, как каждый из нас может внести эффективный вклад в дело избавления от голода на Земле в течение ближайших двадцати лет. Яркий пример того, как, изменив свою собственную систему представлений, можно преобразить и всю планету, и жизнь каждого из нас. Очень рекомендую всем. Пишите по адресу: The Hunger Project, P.O. Box 789, San Francisco, Ca. 94101, USA. За каждую заказанную книгу высылайте 2.00 доллара.

Искусство истинного исцеления. Израэль Регарди. (The Art of True Healing. Israel Regardie. Samuel Weiser.) Небольшая книга, содержащая систему созидающей визуализации, исходящую из учения Каббалы. В книге описано открытие энергетических центров, основанное на открытии центрального энергетического канала путем медитации.

Родство со всей жизнью. Дж. Аллен Бун. (Kinship With All Life. J. Allen Boone. Harper and Row 1976.) Уникальная и прекрасная книга. Хотя она рассматривает взаимоотношения человека и животных, книга содержит глубокую мудрость касательно использования визуализации и утверждений для улучшения любых взаимоотношений.

Финдхорнский сад. (The Findhorn Garden. Findhorn Community. Harper and Row 1975.) Одна из наиболее прекрасных и вдохновляющих книг, которую я когда либо читала; она о том, как можно наладить связь и сотрудничество со всеми формами жизни в природе.

Путь к высшему сознанию. Кен Кейес младший. (Handbook to Higher Consciousness. Ken Keyes, Jr. Living Love Publishing 1975.) Ясное объяснение того, как наша собственная "запрограммированность" создает наше ощущение реальности. Книга поможет вам легче идти по жизни.

Таинственный путь к космической энергии. Вернон Ховард. (Mystic Path to Cosmic Power. Vernon Howard. Prentice Hall 1967.) Мудрость из чистого, высшего источника.

Возрождение в новой эпохе. Леонард Опп и Сондра Рэй. (Rebirthing in the New Age. Leonard Orr and Sondra Ray. Celestial Arts 1977.) Объясняется, как наши основные убеждения часто приобретаются в момент рождения.

Я заслуживаю любовь. Сондра Рэй. (I Deserve Love. Sondra Ray. Les Femmes 1976.) В книгу включено много полезных утверждений о любви и сексе.

Манифестация. Дэвид Спанглер. (Manifestation. David Spangler. The Findhorn Foundation.) Эта небольшая брошюра содержит мудрость искусства созидающей визуализации. Пишите по адресу: The Findhorn Foundation, The Park, Forres, Moray, Scotland.

### **Магнитофонные записи**

Созидающая визуализация. 60-минутная кассета, которую Шакти Гавэйн записала специально в дополнение к этой книге. Шакти будет вашим гидом в путешествии по медитации, которое включает глубокое расслабление, визуализацию цели, открытие энергетических центров, утверждения и др. Частое прослушивание глубоко затронет ваше сознание, что приведет к чудесным изменениям в вашей повседневной жизни.

Снятие стресса и созидательные медитации. Эту 40-минутную кассету записал Маркус Аллен. Первая 20-минутная сторона посвящена глубокому расслаблению, вторая сторона содержит медитации для поддержания здоровья, чувство полноты жизни и изобилия. Успокаивающая фоновая музыка написана Джоном Берноффом.

14 дней до здорового образа жизни. 90-минутная кассета доктора Дональда Арделла. Фоном является прекрасная классическая музыка. Прослушав 14 — дневную программу доктора Арделла, слушатель сохранит на всю жизнь убежденность в своем абсолютном здоровье.

## **Музыка**

Живи. Инструментальное музыкальное путешествие, возглавляемое Джоном Берноффом и Маркусом Алленом. Приятная, успокаивающая музыка создает прекрасную звуковую обстановку для медитации, а также является спокойной фоновой музыкой для прослушивания и дома и на работе. На кассете или лаз. диске.

Лепестки. Плавная, спокойная, мелодичная инструментальная музыка. Создает прекрасную звуковую обстановку, независимо от того, будете ли вы прослушивать ее внимательно, или использовать как фон. Кассета или лазерный диск.

Все вышеперечисленные записи можно получить по адресу: Whatever Publishing, P.O. Box 137, Mill Valley, CA 94941, USA. Если вам нужен бесплатный каталог, позвоните или напишите. Телефон: (415) 388-2100. Если сделаете заказ, то за разговор по телефону платить не придется: (800) 227-3900; в Калифорнии: (800) 632-2122.

## **ОБ АВТОРЕ**

ШАКТИ ГАВЭЙН смогла гармонично соединить рационализм Западного разума с интуитивной мудростью Востока. В колледже Рида и Калифорнийском университете она изучала психологию, а также танцы. После окончания университета она два года путешествовала по Европе и Азии, изучая восточную философию, медитацию и йогу.

Вернувшись в Америку, она обратила особое внимание на процесс собственного роста, она много читала и занималась со многими известными учителями, относящимися к движению "за раскрытие человеческих возможностей". Ее продолжительное исследование философии и психологии нашло свое высшее отражение в бестселлере "Созидающая визуализация". Она является также автором книги "Светлая жизнь" (Living in the Light).

В настоящее время Шакти Гавэйн живет в Калифорнии (Mill Valley, California), она ведет кружки и занятия созидающей визуализацией, а также преподает другие родственные дисциплины.



С любовью,  
электронная библиотека  
[Theosophy-Books.org](http://Theosophy-Books.org)

