

## Соня Чокетт – Голос внутренней мудрости



Книга посвящена интуиции — голосу внутренней мудрости, с которым рождается каждый человек. Соня Чокетт уже несколько десятилетий консультирует людей по вопросам развития «шестого чувства».

По мнению автора, особенно остро интуиция проявляется у детей, однако этот дар принимают далеко не все родители. Многие относятся к «загадочным» высказываниям своего ребенка снисходительно и тем самым блокируют зарождающиеся способности юного «предсказателя».

На страницах книги Соня Чокетт призывает родителей заниматься развитием интуитивных качеств в детях с раннего возраста, не забывая при этом и о своей личности. Жизнь, в которой вы осознаете свое «шестое чувство» и прислушиваетесь к тому, что оно вам говорит, полна уверенности, гармонии и творческого самовыражения. Можно ли желать иного самому себе и своим детям?

### Содержание

Вступление 8

Часть I Расширьте свои познания

Глава 1. Познание начинается с самого себя 20

Глава 2. Живите в настоящем 40

Глава 3. Суть вещей	58
Глава 4. Создание дома на духовной основе	68
Часть II Принятие дара	
Глава 5. Пробуждение для мира вибраций	83
Глава 6. Язык духа	100
Глава 7. Определение границ и создание личной защиты	110
Глава 8. Мертвые зоны и дурные привычки	126
Часть III Просьба о помощи	
Глава 9. Создание атмосферы чуда и открытия	

	149
Глава 10. Искусство раскрывает сердце	164
Глава 11. Просьба о наставлении	170
Глава 12. Ангелы, помощники и наставники	183
Глава 13. Спокойное время	193
Глава 14. Душа вечна	200
Эпилог. Духи родственников в колесе жизни	211
Об авторе	

### **От автора:**

В этой книге многие имена изменены, чтобы защитить частную жизнь моих клиентов.

### **В моем доме**

Я живу в большом солнечном доме в Чикаго, на улице с движением в три полосы. Дом я делю с мужем Патриком, дочерьми Соней и Сабриной, собакой по кличке Мисс Т и постоянным потоком клиентов, которые приходят ко мне как к наставнику и консультанту в области интуитивного. Каждый день я провожу в офисе среди книг и духовных талисманов и слушаю людей, рассказывающих о своих потаенных мечтах и желаниях. Нередко меня посещает чувство, будто в комнате присутствуем отнюдь не только мы с клиентом — кажется, целые семьи стоят здесь, потому что мечты многих людей связаны с благополучием и счастьем тех, кого они любят.

«Как я могу помочь моим детям процветать и преуспевать? — спрашивают меня. — Как научить их доверять самим себе, уберечь от несчастий или разочарований? Как мне защитить их и дать им то необходимое, чтобы полностью раскрыть свои возможности?»

«Дети учатся через наши собственные поступки, — мягко говорю я клиентам. — Если вы хотите, чтобы они были полны радости и хорошо включены в мир, вам нужно научить их собственным примером. Вы должны создать дома обстановку, которая будет стимулировать их полное развитие. Вам нужно понять, что они, как и вы сами, существа духовные и напрямую связаны с исполненным любви Источником всей мудрости. Эта связь ощущается как „шестое чувство“<sup>44</sup>, как интуиция. Вам следует развивать и поощрять их внутреннее знание, если вы хотите вырастить тех, кого я называю вдохновенными счастливыми детьми».

«Но, Соня, как сделать это?»

«Шаг за шагом, — отвечаю я. — Вы должны пробудить в них ощущение духовного наследия и создать атмосферу безопасности, поддержки и благополучия. Вы начинаете делать это, создавая тайное знание внутри себя. Как родитель, вы задаете тон их интуитивному пробуждению. Вы источник, из которого дети получают опорную информацию. Духовно сознательные родители, имеющие крепкую связь со своим внутренним знанием и излучающие благополучие, делают возможным произрастание тех же качеств в детях».

«Но, Соня, это кажется невозможным! Как вы научились интуитивному чувству? Как вы научились распознавать его, использовать и укоренять эту мудрость в своей семье?»

Люди гадают, родилась ли я с особым даром или получила мистический опыт в раннем возрасте — ограничено ли явление шестого чувства врожденными способностями.

«Мы все настроены на божественную мудрость, потому что мы все духовные существа, — отвечаю я клиентам. — Интуиция — это наша связь с внутренним учителем, руководящим голосом высшего „Я“, идущая через сердце. Разница в том, что я выросла, зная это. В моем случае — и я верю, что во многих случаях, когда у человека есть сильное и полезное врожденное знание, — наиболее важным фактором, оказавшим влияние на мое

развитие, была мама, а также атмосфера в семье, позволившая мне не только развивать эту способность, но также концентрироваться на ней и уважать ее».

Разрешите мне улучить минутку и рассказать вам о моей маме.

### **История моей мамы**

Моя мама Соня, в честь которой назвали и меня, родилась в Румынии у талантливой и религиозной матери и чувственного и страстного отца. Семья была многодетной, и моя мать была девятым по счету ребенком. Жили они в комфортном загородном доме, отец занимался виноделием. Мама вспоминает, что ее родители обладали мощным духовным знанием и интуицией. Моя бабушка, набожная женщина, открыто молилась о божественном наставлении и постоянно получала внутренние напутствия касательно всего на свете. Ее отношения с Богом давали ей чувство благополучия, любви и защиты, которое она передала своим детям. Мой дедушка, практичный и сметливый мужчина, заключал сделки, руководствуясь нутряным чутьем. На его предчувствия можно было положиться — факт, который он откровенно превозносил, — и семья процветала. Благодаря родителям моя мама узнала, что о внутренних наставлениях можно просить и что следование им является лучшим способом управлять собственной жизнью. Ее духовная мудрость была органичной и глубокой и стала ее второй природой.

Но идиллическая жизнь моей мамы резко изменилась осенью 1943 года, когда ей было 12 лет. В Европе вспыхнула война, и однажды вся ее семья, вместе с тысячей людей из ее города, были эвакуированы во время воздушной атаки. В давке мама случайно оказалась оттеснена от своих родных. Ей повезло пережить бомбежку, но вместе с сотнями других беженцев ее заставили идти 11 дней и ночей в Германию, где заключили в лагерь для военнопленных.

Мама рассказывала, что в это страшное кризисное время, оторванная от семьи, она оказалась перед дилеммой: глядеть в глаза ужасу, который окружал ее со всех сторон, или обратиться внутрь себя в поисках наставлений. Она сделала выбор автоматически, следуя примеру родителей. Не имея ничего, за что можно было бы ухватиться во внешнем мире, она искала помощи внутри себя и обнаружила, что шестое чувство работает в полную силу.

В случае моей мамы интуиция стала путеводной звездой для того, чтобы выжить. У нее не было никого, кто заботился бы о ней или защищал, и в самых экстремальных военных условиях ее внутренний голос наставлял, растил и, в конечном счете, освободил ее. В то время как люди вокруг нее отчаивались и умирали, что-то внутри нее продолжало борьбу. Внутренний компас продолжал указывать ей курс на жизнь. Его неуставным советом было: «Смотри. Слушай. Будь начеку! Сохраняй спокойствие!». Страху смерти противостояли слова: «Нет, не сейчас. Не ты». Мама говорила, что это могло быть просто ее отчаянной волей к жизни, но ее божественное знание стало ее постоянным и любимым компаньоном. И каким-то образом ей всегда удавалось избежать — часто в последний момент — массовых наказаний, голода и даже смерти от отчаяния.

Весной, когда маме было 14, солдаты в ее лагере начали разделять пленников, и она оказалась с теми, кого должны были послать в Одессу (в настоящее время — Украина), где, как она знала, женщин насиловали, мучили и оставляли умирать. Ее охватила па-

ника, но практически тотчас знакомый внутренний голос умиротворил страх, повторив: «Нет. Не в этот раз». Однако вопреки интуиции она была посажена в поезд на Одессу вместе с несколькими сотнями других пленных.

Когда поезд тронулся и уже набирал скорость, мама обнаружила, что стоит у открытой двери товарного вагона. Похоже, ее никто не заметил. Подобно выстрелу ее интуиция выкрикнула: «Теперь!»

Давай!» и буквально вытолкнула ее наружу. Она прыгнула в пустоту, полагая, что смерть от падения менее мучительна, чем то, что ждало ее в Одессе.

Однако, еще до того, как мама успела подумать так, она ударилась о землю и

покатилась по заросшему травой склону. Остановившись, она пролежала неподвижно несколько часов перед тем, как решилась проверить, цела ли. Удивительно, но ни одна кость не была сломана. Внутренний советчик вновь спас ее.

Мама блуждала в полях несколько дней и, наконец, ослабленная голодом и усталостью, отправилась в ближайшую деревню за помощью. Сначала жена фермера пожалела ее и спрятала в амбаре, накормив, чем могла. Но, как позже говорила мама, во многих смыслах деревенские жители также были узниками безумия войны, и, в конце концов, фермерская семья, боясь наказания за укрывание беженки, вернула ее властям лагеря военнопленных.

К этому моменту, однако, солдаты не особенно хотели иметь с ней дело и только отмахнулись от этой помехи перед лицом куда более серьезных проблем. Они определили ее на кухню в штаб-квартире нацистского генерала и велели помогать повару. Это было чудом. Она была жива и здорова и даже могла рассчитывать на кое-что лучшее, чем баланда на ужин. Но даже при этом она весила меньше 30 килограммов.

Через полтора года ситуация изменилась. В городе высадились американцы, захватили штаб и освободили тысячи заключенных из лагерей. Моя мама оказалась в маленькой баварской деревне Дин-гольфинг, где жила над конюшней с венгерской девочкой, которую только что освободили. К этому моменту игра называлась «Выживет самый приспособленный». Шестое чувство мамы дало ей новое срочное указание: «Найди еду!».

Ее удивительный дух принял испытание, и охота началась. Она поняла, что можно собирать окурки и перекручивать их, чтобы получить новые сигареты, две из которых можно поменять на одно яйцо или картофелину. Она также научилась собирать хворост, доить коров, шить, вязать и драить посуду. Она носила выброшенные кем-то армейские ботинки, старый свитер и оборачивала ноги тряпьем, чтобы не замерзнуть. Как мама сказала позже: «Это было время, когда у нас был прекрасный стимул для изобретательности».

Даже после освобождения между выжившими людьми, оказавшимися вдалеке от дома и семей, без средств и всякой помощи в разоренной войной Германии, царило отчаяние. Но мама не теряла надежды. Интуиция всегда поддерживала ее и вселяла уверенность.

«Быть может, это было следствием юности, невинности и наивности, — полагает она, — а может, и отрицанием беды на глубинном уровне, но мой внутренний наставник ни разу не позволил мне подумать о самом дурном. Он просто предупреждал меня, побуждая день за днем двигаться вперед».

Американские солдаты-освободители установили временные законы и порядок в городах и деревнях Германии, и осенью 1945 года в Дингольфинг приехал молодой американский солдат по имени Пол. Все девушки обожали его, потому что он был привлекательным и командовал местной базой, за что получил прозвище «Тяжелый Танк». «Он тот самый единственный для тебя», — заявил внутренний голос моей мамы, и она согласилась.

Она сказала подруге об этом, на что та рассмеялась: «Соня, война, должно быть, повредила твой рассудок. Когда ты смотрела на себя последний раз? Притом что вокруг столько белокурых немок в чистой красивой одежде, умирающих от желания встречаться с ним, зачем ему тратить время на кого-то вроде тебя? Меня восхищает твой оптимизм, но ты зашла слишком далеко!»

Это разозлило маму, и впервые с тех пор как начались испытания, она усомнилась в своем чутье. Однако незримый внутренний наставник был единственным, кто помогал ей выжить. Она резко ответила подруге: «Ты права! Я кое-что из себя представляю! И моя интуиция верна». Затем она ушла, возмущенная и подавленная.

Время шло, а мама продолжала восхищаться симпатичным сержантом, который гонял по городу и окрестностям на джипе. Но он ни разу не взглянул на нее. Мама с

грустью думала о том, что возможно подруга была права. Быть может, внутренний голос подвел ее.

Однажды весенним днем она возвращалась в деревню с двумя вязанками хвороста для местного постоялого двора, чтобы обменять их на миску супа, и заметила солдатский джип, приближающийся на большой скорости. Она остановилась, чтобы взглянуть на него и подарить ему лучезарную улыбку. Он не обратил внимания ни на маму, ни на ее ношу, промчавшись через огромную лужу и окатив девушку с головы до ног. Мама была вне себя.

Она бросила вязанку и побежала за машиной, кипя гневом. Он, должно быть, услышал или почувствовал ее, потому что взглянул в зеркало заднего вида и увидел девушку, покрытую грязью, размахивающую руками и кричащую на странном языке. Он остановился, подъехал, извинился и помог ей, и в следующем году молодой сержант Пол Чокетт женился на 16-летней Соне и увез ее в Америку, где они поселились в Денвере и вырастили семерых детей. Я стала второй дочерью и была названа в честь моей бойкой матери.

Вскоре нашлась и мамина семья, и через 20 лет после полной испытаний жизни она наконец смогла соединиться с ней.

Пока мы росли, мама давала нам лучшее, что у нее было — лучшее, что вложили в нее сами родители. В то время у нее не было формального образования, но она обладала внутренней мудростью, и это сокровище стало основой основ в нашей семье. Она передавала знание о том, что вне зависимости от испытаний и трудностей, с которыми мы сталкиваемся в жизни, вместо того чтобы позволять окружающему миру выбить нас из колеи, нам следует обращаться к своему сердцу и его глубинным связям со Вселенной и Богом, и тогда мы будем получать наставления и защиту, потому что это естественно. Сама Вселенная направит нас, научив, что делать, куда идти и как преуспеть, как она сделала это для моей мамы.

Важное слово для понимания этого — вибрации, потому что интуиция ощущается как тонкая вибрирующая энергия, которая зарождается в сердце и распространяется по кишечнику, груди и горлу. Подобно следующим в заданном направлении волнам,

привлекающим наше внимание и как бы говорящим: «Делай это. Иди туда. Избегай этого», — вибрации управляют нашей жизнью. Мы руководствовались ими, как летучие мыши ультразвуком. Интуитивное знание приходит через энергию — некую невидимую силу, которая наставляет и ведет нас, и знание этой мощной частоты стало способом, которым мы научились управлять своей жизнью.

В моей семье внутренний голос не был шестым чувством. Он был первым чувством, направляющей, на которой следовало сосредоточиться и идти по ней. Ситуации и обстоятельства менялись, и наша мама спрашивала нас, как мы, в конце концов, стали спрашивать себя сами: «Как это ощущается энергетически? Верно ли это? Безопасно ли? Удобно? Даст ли необходимую поддержку?».

Если мы могли почувствовать и сказать «да», мы были уверены, что это правильный способ действий. Если мы когда-либо ощущали внутреннее «нет», некомфортные вибрации, мы могли свободно отказаться. Самое замечательное, что мама уважала и даже защищала наши чувства вне зависимости от последствий. Каждый из нас вырос с сильной, ясной и глубоко личной связью, с духовным правом по рождению — интуитивным знанием.

### **Как это относится к вам**

На протяжении многих лет люди спрашивают меня, является ли моя интуиция даром, и я пришла к ответу: «Да». Однако мое благословение не одарило меня «дополнительным чувством». Это моя мама создала духовное знание, а домашняя обстановка воодушевляла меня на развитие всех чувств. Для моих братьев и сестер и для меня самой, а также и для многих интуитивных людей, которых я знаю, внутренняя

мудрость культивировалась потребностью найти нечто большее, чем ординарность, — было ощущение того, что как духовные существа и дети Вселенной мы можем получать сверхъестественные указания и поддержку в любом деле. Я выросла в обстановке, где интуиция считалась нормой. Это наследственный дар, который мы можем пережить и передать нашим детям. Это то, что мы с моим мужем Патриком уже передали нашим двум дочерям.

Но что если будучи ребенком или даже взрослым вы никогда не понимали своей духовной природы или не ощущали семейной атмосферы, ее поддерживающей? Сделает ли это невозможным передачу врожденной мудрости вашим детям?

Вовсе нет. Вот почему я и написала эту книгу. Как интуитивный учитель и наставник с более чем 35-летним опытом могу сказать, что самым потрясающим открытием из сделанных мною, было то, что голос нашего внутреннего учителя может быть разработан в любое время, если вы научитесь делать это. Он ждет вашего признания и внимания. Когда он их получит, он будет наставлять и направлять вас, как вел и меня. Вскормив свою интуицию, вы сможете сделать то же самое для своих детей.

За многие годы обучения взрослых распознавать шестое чувство, а также в роли матери двух интуитивно развитых дочерей, я пришла к убеждению, что все мы можем активировать сознательность души и создать духовную домашнюю атмосферу, которая будет питать и укреплять наши наиболее значимые способы восприятия. Из личного опыта я извлекла понимание того, как культивировать внутреннего наставника, и мое величайшее желание — разделить это знание с вами и вашими семьями, чтобы каждый, где угодно, мог соединиться с мирной и творческой направляющей, которая есть в каждом из нас.

### **Познание, принятие и вопросы**

Два наиболее важных свойства интуиции состоят в том, что а) наилучшим образом она пробуждается дома в кругу семьи и что б) ее развитие имеет три ключевые стадии. Первая из них — осознание своего шестого чувства. До тех пор пока вы не открыли свой личный внутренний голос, вы оставляете его без внимания — спящим и недостижимым для вас и ваших детей. Сначала вы должны понять, что у вас есть этот внутренний компас. Только тогда вы можете передать это знание вашим сыновьям и дочерям. Когда человеку показано, как достичь интуиции, и дана поддержка в том, чтобы пользоваться ей, тогда интуиция естественным образом пробуждается,

расцветает и может быть передана другим. Вот почему первый шаг — это обострение и расширение собственного понимания шестого чувства (о чем пойдет речь в первой части данной книги).

На второй стадии происходит принятие дара интуиции. Простых знаний об интуиции недостаточно, чтобы в полной мере использовать ее глубокие и далеко ведущие преимущества. Вы должны принимать наставления от внутреннего учителя и доверять им, делая его мудрость гостем, почитаемым в вашем доме и в вашей жизни. Вот почему вторая часть этой книги предлагает вам практическую повседневную деятельность, которая поможет выявить и преодолеть препятствия на пути к шестому чувству и поспособствует распознаванию и уважению интуиции всех членов вашей семьи.

На третьей стадии развития мы обращаемся к Вселенной с просьбой о помощи. Это значит, что, принимая внутреннего учителя, мы видим в нем первоначального наставника для нас и наших детей. Третья часть книги учит вас и ваших детей, как обращаться к этой мудрости для надежной поддержки. В ней вы найдете практические руководства и инструменты для работы с собственной интуицией.

Открытие внутреннего знания соединяет вас с вашим собственным духом и с Духом Вселенной. Оно сводит на нет чувство изоляции, сменяет страх уверенностью. Когда вы ведомы своим шестым чувством и открытым сердцем, мир становится дружелюбным, радушным и утрачивает враждебность. Жизнь становится радостной, увлекательной,

щедрой и изобильной. Это божественный план. Интуитивная жизнь с шестым чувством — жизнь, полная уверенности, внутреннего умиротворения и творчества. Разве найдется лучший дар для вас и ваших детей?

## **Часть 1**

### **Расширьте свои познания**

Ваше шестое чувство пробуждается через тренировку вашего знания, его обострения и получения большого количества информации от других людей, с астральных планов, от высшего «Я» и Бога. Вы начинаете этот процесс с расширения своего сознания и понимания того, каким образом тело принимает энергию и реагирует на нее. Интуиция — искусство разработки вашего знания, путь к тому, чтобы стать тонким приемником вибраций, которые дают более точные данные для взаимодействия с людьми. В нее входит самообучение открытости и восприимчивости тонких планов энергии, которые составляют нашу психическую жизнь.

Человек, обладающий шестым чувством, объединяется с Духом, смотрит вглубь вещей, всегда приветствует наставления от Бога и отвечает им. «Быть интуитивным» означает полностью познать свою высшую природу и ожидать экстраординарных уровней проницательности в любой момент времени, от тонких импульсов до таких форм опыта, как яснослышание, ясновидение, телепатия и даже предвидение.

Пробуждение шестого чувства начинается с осознания десяти основных принципов.

1. Интуиция и другие творческие способности, основанные на шестом чувстве, — дары божественного источника, кроющиеся в каждом из нас.
2. Мы все — духовные существа, вот почему мы от природы наделены шестым чувством и можем быть медиумами.
3. Разработка врожденной мудрости — наше духовное право по рождению.
4. Интуитивные озарения — послания от божественного источника, которые ведут нас к нашей тайной сущности и высшим творческим способностям.
5. Выбор направления на духовной основе дает преимущества всем людям.
6. Внутренний учитель пробуждается любовью и превращается в высшее понимание и сострадание к себе и к другим.
7. Жизнь на основе шестого чувства становится доброй, исполненной силы, отваги и лишеной принуждения.
8. Внутренний учитель не льстит нашему эго, напротив, он поддерживает самовыражение и рост нашего духа.
9. Интуитивная жизнь полностью высвобождает наш потенциал!
10. Быть настроенным на шестое чувство — лучший способ взрастить эту важную способность в наших детях.

Теперь, когда у вас есть ясное понимание того, что такое чувство интуиции, в части I мы сосредоточимся на том, как начать повышать уровень своих познаний четырьмя основными способами.

1. Сначала мы изучим происхождение и историю вашей семьи и посмотрим, какую роль интуиция играет в вашем доме в настоящее время.
2. Затем мы обсудим важность вашего присутствия для вашего ребенка (детей).
3. После мы сфокусируемся на том существенном факте, что интуиция — знание, растущее от сердца к сознанию. Мы также будем работать над усилением этой энергии.
4. Наконец, мы коснемся обстановки в вашем доме, и я покажу способы создать безопасную вдохновляющую атмосферу, которая позволит каждому из домочадцев обрести интуитивный комфорт и поддержку.

Теперь, когда мы знаем, куда идти, начнем!

## Глава 1

### Познание начинается с самого себя

#### Семена здесь

Семена интуитивного знания ожидают прорастания в каждом из нас; голос высшего «Я» — неотъемлемая, если не самая важная, часть нашей духовной анатомии. Все дети, так или иначе, подают признаки интуиции, вот почему пробуждение этого знания в детях не является испытанием. Настоящая задача — обеспечить обстановку, которая будет способствовать развитию их неоперившегося шестого чувства. Если они видят, что вы уделяете внимание своим вибрациям, они начнут прислушиваться и к своим. Если вы будете делиться своими чувствами и рассказывать о себе, ваши дети научатся говорить о собственном опыте. При этом если вы игнорируете свою интуицию, то и ваши дети будут пренебрегать своей. Иначе говоря, если вы используете свое шестое чувство свободно и естественно, то ваши дети также будут делать это, не делая различий между интуицией и другими чувствами.

Я видела семьи с самыми разными позициями в отношении интуиции, от крайне пренебрежительной («Это просто совпадение!») до в высшей степени иррациональной («Это судьба!») и просто отрицательной («Это смешно!»). Были и промежуточные варианты. Но только в тех семьях, где верили, что шестое чувство естественно и является важной врожденной частью человека, его духовной мудростью, смогли развить его в инструмент познания и развития, чем оно и должно быть.

Поразмышляйте о позиции вашей семьи. Возможно, вы обнаружите сходство с одной из тех, которые описаны в следующих разделах. И я надеюсь, что вам станет понятно, как ваше собственное воспитание повлияло на ваш интуитивный потенциал. Важно найти и проанализировать корни ваших взглядов. Это поможет понять, что вы хотите создать или, быть может, преодолеть, чтобы поддержать развитие вашей интуиции.

#### Интуитивная семья

В нашем хозяйстве, которое вела моя интуитивная мать, решения принимались исходя не из логических заключений, но из того, что мы называли «вибрациями». При этом логическая аргументация не исключалась вовсе — она отступала на второй план. Интуиция моей мамы проявлялась спонтанно и часто. И когда это происходило, она слушала ее, как и мы.

Я выросла в Денвере, и нашей семейной традицией были пикники в горах по воскресеньям. Я помню, как однажды после такого пикника, уже собрав вещи, чтобы возвращаться назад, мама неожиданно повернулась к папе и сказала: «Давай поедem по панорамной дороге вместо скоростной трассы».

Мой отец, который устал, выразил недовольство: «Зачем? Это же лишний час пути!» С семьей детьми на заднем сидении машины — все капризничают — его едва ли можно было винить за нежелание.

«Потому что мои вибрации говорят так, — настаивала мама. — Не спорь, пожалуйста».

Отец согласился ехать домой по длинной дороге, хотя для него это не имело никакого смысла. Позже вечером мои родители смотрели новости и увидели репортаж об аварии. Полугусеничный грузовик, перевозивший горючие материалы, потерял управление и перевернулся посреди скоростной трассы примерно в то время, когда мы были готовы покинуть горы. Дорога была перекрыта на несколько часов, движение в обе стороны полностью остановилось, и люди ничего не могли поделать, пока власти пытались исправить ситуацию. Мы избежали всего этого, выбрав другую трассу, и были дома в целостности и сохранности.

Этот тип сценария повторялся в моей семье так часто, что следовать чьим-то вибрациям казалось мне единственно естественным путем. Я говорила с несколькими высоко интуитивными и психическими друзьями и клиентами и спрашивала их о том, превалировало ли внимание к шестому чувству в доме, где они выросли.



Ким, участница одной из моих мастерских по шестому чувству, сказала, что в ее семье уделялось немалое внимание интуиции и

что они определенно выражали свою внутреннюю мудрость и даже описывали ее как физическое ощущение энергии.

«У моей мамы всегда было „забавное ощущение“<sup>44</sup> в животе, как она это называла, когда в ее сознании возникала мысль о ком-то — и обыкновенно этот человек звонил нам в ближайшие же часы, — вспоминала Ким. — Это происходило так часто, что мы смеялись и даже придумали выражение „ответ на свой телефон-в-животе“, когда кто-то в очередной раз пытался связаться с мамой.

Еще был дедушка, мамин папа, который жил с нами. Когда нам нужно было принять какое-либо решение, он советовал нам „проверку животом“<sup>a</sup> перед тем, как мы что-либо сделаем».

Моя подруга Элайза, в настоящее время целитель общего плана, рассказывала: «В нашем доме правила интуиция! Моя мама, художница, любила говорить, что она должна „рисовать для вдохновения“<sup>44</sup> перед тем, как найти верный ответ, и затем уединялась в студии, ожидая наставлений во время работы над холстом. А моя французская бабушка, которая была прекрасным кулинаром и настоящим любителем природы, с большой убежденностью утверждала, что если нужно узнать направление пути, следует закрыть глаза, глубоко вдохнуть и „почувствовать“<sup>44</sup> верный ответ. „Я всегда чую сложности, — провозглашала она со всей серьезностью, делая глубокий вдох, — и вы тоже можете!“<sup>44</sup>».

Моя ближайшая подруга и духовный наставник Лу Энн Глатцма-ер, интуитивный учитель в Денвере, выросла в Миннесоте в большой польско-итальянской семье вместе с восьмью детьми. Как у меня, у нее была невероятно горячая и интуитивная мать и прочно стоящий на ногах прагматик-отец. Внутренний вектор и глубокая убежденность ее мамы дали основу для развития собственных способностей Лу Энн.

«Моя мать была итальянкой, из детей, рожденных в рубашке, — что в итальянской культуре является знаком прорицателя, и она во многом такой была, — рассказывала Лу Энн. — Наши жизни вращались вокруг ее великой интуиции и точных наблюдений. Ее любимым выражением было: „Я скажу вам, как все обернется“<sup>44</sup>, — и она предсказывала исход одной ситуации за другой.

Мой отец был бизнесменом, и она могла точно предвидеть результат каждой его сделки. И хотя предсказания мамы не всегда соответствовали его ожиданиям, он продолжал просить ее помощи перед принятием любого решения, поскольку она всегда оказывалась права».

Мой друг Рик также вырос в похожей семье — только его духовная мудрость поддерживалась основательным и интуитивным отцом.

«Я помню, что папа упоминал свой „внутренний компас“<sup>44</sup> также легко, как говорил о погоде, и убеждал меня, что у меня есть духовные наставники, которые присматривают за мной и защищают меня. Глядя на него, я научился смотреть внутрь себя и просить помощи, ощущая огромный комфорт от осознания того, что это доступно, когда необходимо, — вспоминал Рик. — Отец всегда сверялся со своим шестым чувством по самым разным поводам, иногда громко прося об указаниях. Например, если он терял дорогу, будучи за рулем, он произносил что-то вроде: „Итак, духи, вытащите нас из этой передрыги!“<sup>44</sup> Я считал, что если он может просить об указаниях, хотя обычный человек никогда не станет делать таких вещей, то могу и я. И я всегда их получал».

### **Неинтуитивная семья**

Нэнси, одна из моих клиентов, жила в совсем другой семейной атмосфере. «Еще ребенком я испытывала эти невероятные прозрения, касающиеся людей, чем иногда делилась с матерью, — говорила она. — Но мои „вибрации“<sup>44</sup> обычно касались моих родственников или соседей и часто представляли собой совсем не то, что я хотела бы слышать. Например, однажды у меня появилось четкое ощущение, что мой дядя Брайан

разорен, хотя он считался нашим „богатым дядюшкой“<sup>44</sup>. Я сказала маме, но вместо того чтобы послушать меня, она велела мне „перестать рассказывать дурные истории о людях“<sup>44</sup> и „быть хорошей девочкой“<sup>44</sup>.

В глубине сердца я чувствовала свою правоту, но меня убеждали, что в любом случае подобные слова невежливы. Так что в нашем доме интуиция не поощрялась... это было чем-то, что портит приятные представления о мире и расстраивает маму. Интересно отметить, что мой дядя провозгласил себя банкротом год спустя, к удивлению всех — кроме меня».

Ирин, женщина за шестьдесят, слушательница одного из моих курсов, отметила: «В доме, где я выросла, интуиции просто не существовало. У нас культивировался примат интеллекта и мы фокусировались исключительно на академическом и физическом мире, и никогда на его внутренней чувственной стороне. Я не могу припомнить, чтобы в нашей семье когда-либо были разговоры о чьих-то эмоциях, не говоря уже об интуиции! В итоге я прожила жизнь с ощущением слепоты. Мне всегда чего-то не хватало, но я не могла сформулировать, что это и где начать искать».

### **Антиинтуитивная семья**

Гейл рассказывает, что выросла в семье, где к внутреннему знанию относились откровенно враждебно. Она помнит, что когда ей было семь или восемь, ее интуиция проявлялась достаточно ярко — временами даже открывались психические способности, — но когда она делилась своими переживаниями с консервативными и религиозными родителями, ее отправляли «молиться и изгонять демонов». Конечно, это вызывало смущение и стыд.

«Я просто не могла освободиться от этих „демонов“, как их называла моя мама. Я видела энергетические поля вокруг людей, была телепатом. Иногда я даже могла предчувствовать события до того, как они происходили, пыталась предупредить об опасностях, но никто не хотел слышать этого», — рассказала Гейл.

«Однажды мы были в гостях у тети и уже собирались ехать домой, когда вдруг я почувствовала, что нужно остаться. Как будто кто-то пытался удержать меня. Я сказалась больной, чтобы все забыли о поездке, но безуспешно. На меня накричали и усадили в машину. Я выкрикнула: „У меня плохое предчувствие. Мы не должны уходить!\* Я получила туманов от отца, пока он говорил мне, что думает о моих „предчувствиях\*».

Мы выехали на дорогу, и примерно через полчаса небо почернело и подул пугающий ветер, швыряя нашу машину из стороны в сторону. К нашему ужасу, мы увидели приближающийся торнадо. Мы все выскочили из машины и как сумасшедшие рванули к деревьям. Укрывшись там, мы дожидались, пока буря стихнет. Везде валялись обломки, но мы, к счастью, не пострадали. Я знала, что мои предчувствия были предупреждением, но мои мама и папа не поняли. Я научилась скрывать свои вибрации и очень старалась заглушить их, в чем, в конце концов, преуспела».

### **Разделенная семья**

Вне зависимости от того, была ли ваша семья настроена на интуицию и психические чувства, к сожалению, велика вероятность того, что, вступив в брак, вы обнаружите себя в рамках новой, не слишком приятной динамики: разделенной семьи. В этом сценарии один из супругов открыт своему внутреннему наставнику (шестому чувству), тогда как другой более рационален (доверяя пяти чувствам). И если в идеальном случае вы должны использовать и логику и интуицию, на деле вы скорее всего предпочтете одну из модальностей и будете ее развивать. Выбор друга с противоположными предпочтениями естественный, хотя обычно бессознательный способ достижения баланса.

Проблемы начинаются, когда каждый партнер фиксируется на собственном методе познания, исключая все прочие. Если у такой пары есть дети, то интуитивный и сенсорный, но витающий в облаках и неорганизованный родитель будет вынуждать своего

партнера компенсировать это подчеркнутой консервативностью и рационализмом.

Пренебрежение особенностями партнера создает психическое напряжение. Если это происходит в вашем доме, могут начаться проблемы, из-за которых интуиция отойдет на второй план и все будет несчастны.

Это был случай Элеоноры, в высшей степени интуитивной женщины и самозабвенной матери троих детей, которым она посвящала все свое время. Она была замужем за успешным инженером-конструктором, который проводил значительную часть времени вне дома на строительных объектах. Элеонора работала над развитием своей интуиции и психического знания и спросила меня, каким образом она могла бы передать это детям.

«Я должна сделать это таким образом, чтобы мой муж Марвин об этом не узнал, — объяснила она. — Ему не нравится, когда я говорю с детьми об ощущениях в животе или о вибрациях. Он говорит, что я смешна и должна вернуться на землю. Он не принимает ничего, кроме физического мира. Мы постоянно спорим до изнеможения. Я просто не хочу, чтобы он третировал моих детей так же, как и меня».

У Элеоноры была настоящая дилемма. Она хотела, чтобы ее дети развили свое шестое чувство и психическое восприятие, но при этом хотела скрыть это от их отца. Задача была непростой. Старшие дети разделяли материалистические взгляды отца, посмеиваясь над инсайтами матери и игнорируя свои собственные. И только младшая дочь настроилась на ее внутреннего наставника, открыто выражая свои чувства и вибрации — к раздражению отца и братьев с сестрами. Каждый лагерь был безоговорочно уверен в своей правоте, выдумывая бесконечные аргументы и ехидные замечания. Конечно, все это было неприятным и непродуктивным.

Я сказала Элеоноре, что мои духовные учителя научили меня понимать, что интуиция скорее дополняет логическую причину, чем борется с ней или отрицает, а потому не стоит спорить с мужем. Я предложила ей прислушаться к мнению «оппонента». В конце концов, в своем деле он был профессионалом, чей успех заслуживал уважения. У него были свои цели, свои стремления, а значит и свои сильные и слабые стороны.

«Стремитесь к перемирию, Элеонора, — советовала я. — Представьте вашу семью в виде дерева. Увидьте себя и свою дочь листьями и ветками, интуитивными и тянущимися к неведомому, а мужа и старших детей — корнями и стволом, которые питают, защищают и дают опору в семейной почве. Тем самым вы дополните друг друга. Когда вы не замечаете различий друг друга, вы отказываетесь от целостной картины. Нетерпимость к чужой точке зрения будет в долгосрочной перспективе работать против вашего шестого чувства. Необходимо уважать задачи другого человека, чтобы создать стабильность и пробудить творческий и интуитивный рост.

Откройте ваше сознание и взгляните на проблему в другом ракурсе, — продолжила я. — Одна из основ интуиции — умение слушать и изучать все, что вы можете, особенно те вещи, которые вы просмотрели, не поняли, с которым согласились до того, как сделали собственные выводы».

Уставшая от конфликтов в собственном доме Элеонора согласилась со мной. Она начала с признания и уважения мнения Марвина, несмотря на то, что временами было сложно согласиться с ним. Она честно раскрылась, и, к ее удивлению, оказалось, что у него есть чувство предвидения.

Сначала Марвин был потрясен новой позицией жены. Затем он повел себя так, как будто это все заранее было известно, например, говоря ей: «Рад, что ты вернулась на землю». Однако примерно через месяц он подошел к Элеоноре и попросил ее проверить свои вибрации. Она не могла поверить! Ведь после стольких лет отрицания ее шестого чувства теперь он обращался за помощью. Услышанный, он захотел выслушать ее. И к величайшему удивлению Элеоноры, после того как она поделилась своими внутренними соображениями, он последовал некоторым ее советам.

Элеонора успешно справилась, получив в награду взаимопонимание и поддержку.

Ее дети тоже начали осторожно отражать изменения в позициях родителей. Младшая дочь продвинулась по направлению к объективности, чаще задавая отцу вопросы, чем игнорируя его, как это делала мать. А двое старших стали чаще, чем раньше, спрашивать Элеонору о ее вибрациях для «забавы».

Трения в семье всегда чреваты тем, что ведут людей к конфликту и создают ненужные противостояние и стресс. К счастью, пробуждение шестого чувства не требует отклонения или отказа от объективной реальности, а также вывода из строя других пяти чувств. Интуиция не есть что-то иррациональное, хотя временами она может казаться таковой, особенно если вы склонны только к очевидным сторонам вещей и не имеете привычки смотреть или слушать более тонкие или скрытые аспекты жизни.

Хотя это может стать для вас сюрпризом, большинство интуитивных душ также являются самыми практичными и имеющими мощную аргументацию людьми, которых вы когда-либо встречали. Это происходит, потому что шестое чувство работает лучше, когда подкреплено информацией от пяти других чувств. Одно из моих любимых определений интуиции — «быть внимательным», потому что внимание является ключом к углублению знаний. Бог создал наши духовные способности не для конкуренции физическим. Пять чувств не стремятся подавить шестое, но лишь дополнить и поддержать его.

Создание гармоничной атмосферы в семье важно, если вы хотите взрастить в доме интуицию. Если наличествует конфликт — между супругами, между родителями и детьми, — возникшее напряжение, вне всяких сомнений, не будет способствовать установлению доверия и развитию духовной мудрости.

*Проверка на соответствие действительности: тест на интуитивные познания*

Пройдите этот тест на отдельном листке бумаги, чтобы узнать текущий уровень вашего взаимодействия с шестым чувством, а также и возможности интуитивного роста в вашей семье. На каждый вопрос отвечайте: редко, иногда или никогда.

1. Я знаю, как мы с детьми ощущаем некоторых людей.
  2. Я доверяю первому впечатлению о людях и ситуациях.
  3. Я легко распознаю голос своей интуиции.
  4. Дома я открыто и спокойно говорю о своих предчувствиях.
  5. Я следую инстинктам, вне зависимости от того, что думают члены моей семьи.
  6. Позиция моего любимого человека сильно влияет на то, насколько я доверяю интуиции.
  7. Я могу легко поменять свою точку зрения и решение, следуя шестому чувству, даже если это расстроит кого-то из близких.
  8. Я могу почувствовать, когда люди в опасности, особенно если речь идет о моих детях или родственниках.
  9. В моей жизни много совпадений, особенно в отношении моей семьи.
  10. Мой супруг и дети уважают мою интуицию, а я ценю их и прислушиваюсь к ней.
  11. Я следую интуиции, даже если получаю идущий с ней в разрез совет.
- Copyrighted г
12. Я даю отпор враждебной энергии, как для меня, так и для моих детей.
  13. В первую и в последнюю очередь, принимая решение, я обращаюсь к внутреннему наставнику и призываю моих детей делать то же самое.
  14. Я не предпринимаю попыток скрыть интуитивные чувства, особенно дома — от супруга и родителей.

Когда вы закончили проходить тест, вернитесь и посмотрите на ответы. Поставьте себе:

- 1 балл за каждое никогда
- 2 балла за каждое редко
- 3 балла за каждое иногда

*Если количество баллов 1-15:*

Видимо, в детстве вас не научили слушать и ценить свое шестое чувство, так что неудивительно, что вы продолжаете вести себя таким же образом до сих пор. Быть может, ваш партнер высоко ценит свою интуицию, что, возможно, настораживает и пугает вас. Развить свою интуицию и преодолеть внутренние барьеры вам помогут практические рекомендации, изложенные в следующих главах.

*Если количество баллов 16-30:*

Возможно, вы знали об интуиции в детстве, но, скорее всего, жили в мире, который не придавал ей значения или противостоял ей. Возможно, сейчас вы немного отдалились от партнера и других членов семьи и испытываете множество сомнений. Пусть вас воодушевит тот факт, что простое знание о своих вибрациях — уже немалый шаг в деле их укрепления. Если вы избегаете конфликтов, умеете взглянуть на ситуацию с юмором и доверяете друг другу, духовное знание вскоре раскроется для вашей семьи.

*Если количество баллов 31-42:*

Вы, несомненно, из тех людей, которым повезло с родственниками, вскормившими шестое чувство, и вы, возможно, уже на пути к тому, чтобы передать это благословение своим детям. Для вас особенно важно не растерять это сокровище.

Как покончить с противостоянием и достичь гармонии

Не важно, какие убеждения были вращены в вас самих, даже если вы сейчас находитесь в непростой семейной ситуации, вы все еще можете развить свою интуицию и воспитать ее в своих детях. Имея знания и используя тонкий подход, вы начнете помогать всем, кого любите, испытывать целительные преимущества внутреннего наставника, не создавая конфликта.

Как я заметила, лучший способ культивировать интуицию дома — оставить прения и споры и создать благоприятную обстановку. Если в вашем доме противоположная или негативная точка зрения на этот вопрос стала проблемой, есть несколько способов решить ее и вернуться к равновесию.

Первый шаг — спросить себя, не вы ли являетесь причиной конфликта и настроены категорично.

*Проверка...*

- Вы логик и сосредоточены на физическом мире?
- Имеется ли у вас острокритический взгляд на интуицию?
- Отрицаете ли вы невидимые, скрытые аспекты жизни?

Если это так, вы материалист или транслируете некоторые из негативных убеждений по поводу шестого чувства, воспитанных в вас с детских лет. Если вы думаете, что это ваш случай, попробуйте развить внимание к нюансам жизни вашего супруга и детей. Вы можете сделать следующее:

- попробовать узнать что-то новое о каждом члене вашей семьи;
- предложить им сделать то же самое;
- понять, что ваша интуиция, как мышца, нуждается в тренировке, чтобы оставаться острой, точной и открытой;
- спросить себя, контролируете ли вы других и избегаете ли определенных ситуаций и людей, потому что не можете проконтролировать их.

*Открываем новые территории*

Пригласить интуицию в свой дом — все равно что попросить кого-то нового и могущественного прийти в вашу жизнь, и это требует, чтобы вы раскрылись и слегка изменили привычный жизненный график. Тренируйтесь понемногу каждый день.

- Попробуйте ходить на работу разными маршрутами.
- Отправьтесь на спонтанную прогулку.
- Старайтесь с уважением слушать других членов вашей семьи.
- Сыграйте в детскую игру «Я шпион», в которой игроки ищут спрятанные вещи.

Сначала получите факты

Сознательно ослабляйте и отделяйте свои страхи от фактов. Многие люди ошибочно выдают свое беспокойство за реальность и, во имя «логики», иррационально делают неточные заключения. Активно тренируйтесь, чтобы заметить, что есть на самом деле, и не позволяйте чему-то внешнему и ложному смутить вас. Если у вас есть маленькие дети до четырех-пяти лет, наблюдайте за тем, как они смотрят на жизнь — не редактируя и не предавая неверных интерпретаций вещам. Они принимают жизнь в ее чистой изначальной форме. Они живут моментом и не строят паттернов и концепций, ощущают бытие «здесь и сейчас», остаются любознательными и открытыми тому, что происходит вокруг. Следуйте их примеру, потому что они могут кое-чему вас научить.

e-puzzle.ru

### **Не будьте снобом**

Если ваша интуиция проявляется довольно активно, но вы чувствуете неуважение, непонимание или неприятие со стороны супруга или кого-то из членов семьи, задумайтесь, нет ли у вас негативной бессознательной ответной реакции.

*Спросите себя...*

- Не веду ли я себя как духовный сноб, принижая других людей, которые, как мне кажется, лишены интуиции?
- Не считаю ли я себя более просвещенным существом среди простых смертных?
- Не пренебрегаю ли я разумными советами моих более практичных близких?
- Не считаю ли я людей, которые не разделяют моих идей, плохими, глупыми или недалекими?
- Не осуждаю ли я тех, кто не принимает мое высшее знание как природное?

Я заметила, что некоторые начинающие практики интуиции быстро становятся на позицию превосходства в отношении тех, кто остается разобщенным со своей интуицией (людей с пятью чувствами) или иронично пренебрегает ею. Возможно, вы также испытываете безосновательное неуважение к ним, особенно если над вами смеются.

Мы с мужем, к примеру, постоянно спорили по поводу моего отказа запереть двери. Я интуитивно ощущаю, что мы в безопасности, и говорю об этом, но он нашел очень хороший подход, который донес до меня. «Доверяй Вселенной, Соня, — сказал мне Патрик, — но не искушай ее!» Он был прав, и теперь мы запираем двери.

### **Будьте тактичны**

Интуиция проявляется спонтанно, часто предлагая быстрые убедительные ответы и даже меняя планы. Подобная непредсказуемость может огорчить некоторых людей и пробудить их страхи. Вы можете столкнуться с беспокойством других членов семьи, если не будете осторожны и тактичны, особенно если просите людей следовать вашим указаниям. Я обнаружила, что просто будучи чувствительным и показывая свои озарения другим — вскользь и с юмором — вы часто расчищаете интуиции путь в вашу семью. Когда внутренний голос побуждает меня к неожиданным поступкам, я объясняю мужу и дочерям, что мои вибрации посылают сигналы, которые должны изменить ход событий, и прошу помощи и содействия. Я убедительно прошу их согласиться с моими вибрациями и слушаться их, даже если не хочется.

Такой случай произошел совсем недавно, когда в аэропорту Чикаго мы ждали вылета в Лондон, чтобы вместе провести День благодарения. Вылет был отложен, и мы прождали несколько часов. Потом, непосредственно перед тем как нас попросили на посадку, я словно бы услышала: «Останься дома». Это было неожиданностью, и я посмотрела на каждого и сказала: «Я не могу объяснить почему, но у меня только что появились плохие вибрации. Ребята, вы поймете, если мы не поедем?»

Пораженные, но знакомые с таким сценарием, они казались одновременно расстроенными, смущенными, обеспокоенными и даже напуганными. Однако, несмотря на

все кипящие эмоции, они согласились, не задавая вопросов. На обратном пути я молчала, что не доставляло никакого удовольствия, особенно потому что тогда у меня не было возможности подтвердить правомерность моей просьбы, хотя никто и не перечил мне.

Следующим утром мы выяснили, что наш самолет благополучно приземлился, что не говорило в пользу моего решения. Но, к нашему удивлению, часом позже у моей сестры в Чикаго случилось чрезвычайное происшествие и ей потребовалась помощь. Теперь выбор между каникулами в Лондоне и тем, чтобы помочь сестре, был очевиден.

Прося поддержки у интуиции, но не навязывая ее, вы воспитываете добрую волю и часто заставляете кого-то пересмотреть негативное отношение. Во всяком случае, так происходит в моей семье. Когда бы моя мать ни ощущала вибрации, она просила «сделать ей приятное», послушав ее, особенно если это было не очень удобно для нас. Это работало для нее, работает для меня и, уверена, подойдет и вам.

### **Смех и игра**

Другой способ преодолеть полярное или критическое отношение к интуиции в семье — игра, которая воодушевит каждого присоединиться и обсудить свои собственные вибрации. Избегайте излишней серьезности, и вы получите куда лучший результат.

Мой клиент Робин был в высшей степени интуитивен и ощущал, что его сыновья тоже, но вот его жена Рут полностью отрицала эти ощущения и разубеждала его, когда он просил детей прислушаться к их озарениям, высмеивая все это как «нелепое». Он часто предлагал детям поделиться за завтраком своими снами и пытался расшифровать их вместе, и Рут говорила: «Хватит обсуждать ерунду! Тебе нужно работать, им идти в школу, вы опоздаете».

«Она затыкала меня и убивала всякое удовольствие от наших исследований», — объяснял Роберт.

Проблема была в том, что мой клиент и его сыновья никогда не предлагали ей места в их развлечениях. Отношения родителей с мальчиками оказались диаметрально противоположными: Рут следила, чтобы каждый выполнял свои обязанности, а Роберт большее внимание уделял эмоциям, внутреннему миру и игре.

«Вы когда-нибудь спрашивали Рут о ее вибрациях или снах?» — спросила я его.

«Нет, — ответил он многозначительно. — Она не распознала бы вибрации, и я уверен, она не видит снов».

«Проблема кроется в этом. Вы ее недооцениваете».

Роберт был удивлен и уязвлен. Ведь это его жена ограничивала свое сознание.

«Верно, — согласилась я, — но при всем при этом вы не позволяете ей свободно исследовать другую сторону ее самой. Вы и дети обособливаетесь, что, конечно же, ее обижает. Мой учитель доктор Талли однажды сказал, что лучший способ обострить собственную интуицию — никогда не думать, что вы знаете кого-то или что-то до конца. Всегда есть место неожиданностям — в вашем случае, даже с вашей женой».

«Дайте мне подумать об этом, — сказал Роберт. Затем, через мгновение, он спросил: — Так что мне следует делать?»

«Предложите ей присоединиться. Спросите о ее вибрациях и скажите ей, что это просто игра. Действуйте так, как будто вы заинтересованы в том, что она собирается сказать».

«Хорошо, — согласился он, — но я не думаю, что от этого что-то изменится».

В следующий раз Роберт нарисовал совсем другой портрет жены и атмосферы в семье.

«Я последовал вашему совету, несмотря на все сомнения, и подтолкнул мальчиков к тому, чтобы они начали спрашивать Рут о ее вибрациях. Сначала она сопротивлялась, но мы не отставали — дразнили, подстрекали и повеселились с ней — и, в конце концов, она начала раскрываться. К нашему удивлению, она поделилась некоторыми чудесными, невероятными и даже психическими чувствами. Мы были потрясены. Она призналась, что

и сама не ожидала найти в себе столько неведомых озарений. Заинтригованная, она начала уделять больше внимания интуиции, и хотя она по-прежнему консервативна в восприятии, теперь наша семья движется совсем другим путем».

### **Консерватор**

Существуют также люди, которые настолько убеждены в своей точке зрения, что упорно отказываются переходить к высшему знанию в игровой или любой другой манере. Они могут быть супругами-рационалистами, старомодными родителями или даже циничными детьми. Не важно, насколько благими являются ваши намерения помочь им в активации их внутреннего наставника, шансы, что вы потерпите поражение, есть всегда.

Например, моя клиентка Полли, замужем за бухгалтером, работала массажистом и воспитывала двух сыновей-тинэйджеров 17 и 19 лет. Своими интуитивными прозрениями Полли с готовностью и искренностью делилась с детьми, которые, в свою очередь, стали чувствовать и выражать собственные вибрации более свободно. Это было плодотворным и увлекательным приключением.

Хотя они звали папу присоединиться к ним, он категорически отказывался участвовать. Он открыто выражал свое недовольство происходящим и говорил об этом. Муж Полли был верен воспитанию, полученному от суеверной матери и прагматичного отца, который учил, что интуитивная информация не является духовной и не имеет смысла. Фанатичный христианин и консервативный бизнесмен, муж Полли находил идею вибраций слишком опасной, чтобы ее принять.

Я подсказала Полли возможность сыграть для мужа роль духовного учителя, как она делала это для своих детей. Лучший способ сделать это — быть терпеливой и занять нейтральную позицию, но не позволять его грубому восприятию мешать ее опыту. Я посоветовала ей относиться к мужу со спокойным приятием, понимая, что он боится и что его страх не является чем-то, с чем ей следует вести борьбу. Я убедила ее держаться выбранного курса, открыто делиться своими чувствами с детьми и, быть может, даже по-прежнему обсуждать преимущества того, что они втроем испытывают — но спокойно, вежливо игнорируя резкую критику мужа. «В конце концов, он устанет от замечаний, — сказала я. — Просто улыбайтесь и говорите: „Я тебя люблю“, — всякий раз, когда он спорит, и терпеливо продолжайте свой курс».

Для Полли у меня было еще несколько предложений: «Делясь своими вибрациями, попробуйте использовать язык, который с наименьшей вероятностью его испугает. Скорее всего, что такие слова как дух, вибрации и так далее вызывают в нем негативную реакцию, с которой он просто ничего не может поделать. Попробуйте использовать общие фразы, такие как „Держу пари“, „Мой нюх говорит мне...“, „У меня такое предчувствие, что...“, „Мне кажется...“, говоря о своей интуиции».

И самое главное — продолжайте его любить. В конце концов, наиболее важная роль шестого чувства в вашей жизни — научить вас видеть и принимать истинную природу людей и вещей, даже когда другие этого не могут. Факт в том, что ваш муж является духовным существом, даже если он не знает об этом или не чувствует этого сейчас. Его реакция на ваши вибрации — отражение его духовности в настоящий момент, а не настоящее суждение о вас или о ваших детях. Не стоит насильно заставлять его. Ведь вы не злитесь на слепого за то, что он не может видеть. Шестое чувство важно так же, как и другие естественные чувства, и, очевидно, сейчас ваш муж в некотором роде недееспособен, так что проявите сострадание. Примите его позицию как вид инвалидности и будьте терпеливы».

В случае с Полли эти предложения подействовали. Она перестала убеждать мужа раскрыться. Она поменяла свой активный словарный запас и просто игнорировала его грубые и негативные комментарии. Однажды она позвонила мне, чтобы сообщить, что как я и предсказывала, муж как будто смирился. «Это было как негласное соглашение терпимо относиться к позиции другого по данному вопросу, — сказала она. — Теперь, когда мы с



детьми говорим между собой о наших вибрациях и другом интуитивном опыте, он не выходит из комнаты, как раньше. Напротив, он берет бумаги и пытается читать или включает телевизор, но мы все подозреваем, что он слушает и заинтересован, и это заставляет нас улыбаться».

Когда вас окружают такие люди, как муж Полли, не пытайтесь изменить их позицию — или, еще хуже, нападать на них. Это только усилит их сопротивление. Шестое чувство пробуждается изнутри и никогда не подстегивается аргументацией или напором со стороны. Позвольте вашему собственному позитивному и умиротворенному образу жизни — с его озарениями и восхитительными дарами — говорить за себя. Семья — очень тесное образование, и даже наиболее консервативные ее члены учитывают ваши изменения. Уважение к точке зрения другого человека рано или поздно отзовется ответным уважением.

#### *Выработка новых привычек*

- Постигайте интуицию через игру. Усмирите свое эго.
- Спросите родителей или родственников, были ли у вас предки с интуитивными или психическими способностями.
- Уважайте мнение всех членов вашей семьи относительно внутреннего наставника — даже если речь идет о консервативных людях.
- Избегайте драматизма, делаясь своими вибрациями с близкими людьми. Интуиция естественна и не должна быть театральной или магической.
- Относитесь терпимо и с юмором к тому, что кто-то из членов семьи проявляет скепсис к вашему или чужому духовному компасу.
- Избегайте любых «кампаний по реформированию».
- Убедите своего партнера и детей сверяться со своими предчувствиями, принимая решения.
- Знайте, что в латентном виде интуиция есть в каждом из нас, даже в тех, кто отрицает ее или не знает о ней.
- Остерегайтесь высокомерия и гордыни.
- Слушайте вибрации любого и уважайте их, даже если это слабые вибрации ваших младших детей.
- Вы можете культивировать семена интуиции во всех членах вашей семьи, через знание, приятие и действие.

#### *Размышления*

Подумайте о происхождении своей семьи и об убеждениях, касающихся шестого чувства, с которыми вы выросли. Обдумайте также следующие вопросы, чтобы лучше понять ваши личные интуитивные принципы.

- Какова была позиция вашей матери относительно интуиции?
- Она выражала свои чувства свободно или скрывала их?
- Если она открыто говорила о своих вибрациях, какое значение она им придавала? (Например, прислушивалась ли она к ним, нивелировала их значение или просто игнорировала?)
- Была ли она суеверной в отношении к посланиям шестого чувства?
- Была ли она уверенной или сомневающейся?
- Можете ли вы сейчас говорить об интуиции со своей мамой?
- Разделяете ли вы ее убеждения или у вас разные взгляды?
- Какова была позиция вашего отца?
- Был ли он в контакте со своим внутренним наставником? Выражал ли он когда-нибудь свои вибрации?
- Позволял ли он вам быть интуитом?
- Как он реагировал на интуитивные чувства вас или вашей матери, если вы обсуждали их? Принимал ли он их всерьез?

- Можете ли вы говорить со своим папой о духовном знании?
- Разделяете ли вы его убеждения или у вас разные взгляды?
- Что вы думаете об интуиции сейчас?
- Какие открытия при ответах на все эти вопросы могут помочь вам заложить крепкие принципы для поддержания вибраций в себе и своей семье?

Теперь, когда у вас есть некоторый инструментарий для того, чтобы иметь дело с сопротивлением интуитивному образу жизни, мы посмотрим, как лучшее ощущение настоящего момента и более пристальное внимание к миру вокруг может обострить ваши интуитивные способности.

## **Глава 2**

### **Живите в настоящем**

Многие люди убеждены, что интуитивная жизнь означает потерю связи с реальностью, но это заблуждение. Парадоксально, но чтобы осознать свое шестое чувство, необходимо сначала понять физический мир и научиться жить здесь и сейчас. Мой духовный наставник доктор Талли учил меня, что ключом к разработке внутреннего знания является внимание и интерес к происходящему вокруг. Он предостерегал, что те, кто ищет духовной мудрости в сверхъестественном, разочаровываются.

«Настоящая интуиция, — объяснял он, — основана на точном наблюдении за нынешней реальностью. Эта информация ведет к наиболее глубоким озарениям». Иначе говоря, вам необходимо в полной мере осознавать ценность момента, чтобы активировать вибрации.

Сейчас многие из нас, особенно родители, погружены в омут насущных повседневных дел — и постоянно стремятся догнать упущенное, спешат, а потому не видят вокруг себя ничего, кроме смутного тумана. Когда мы так истощены, что не замечаем самых простых вещей, необходимо дать себе побыть одному, чтобы настроиться на тонкие интуитивные аспекты жизни.

Много лет назад, когда моим детям было всего один и два года, я сидела на крыльце, уставшая после рабочего дня, и смотрела на девочек, играющих перед домом, пока мой муж поливал лужайку. Через несколько минут женщина приятной наружности подошла к Патрику, и они коротко переговорили. Затем она улыбнулась мне и пошла дальше.

«Кто это, Патрик?» — спросила я.

Он посмотрел на меня с недоумением.

«Соня, она наша соседка и живет здесь уже шесть месяцев», — удивился он.

«Ты шутишь, — сказала я. — Я никогда не видела ее раньше».

«Видела, неоднократно, — настаивал он. — Значит, до сегодняшнего дня ты не обращала на нее внимания».

Я никогда не чувствовала себя так глупо. Патрик был прав. Мое знание действительно мельчало. С тех пор как родилась моя вторая дочь Сабрина, моя жизнь настолько ускорилась, что превратилась в кляксу. Забот и дел было слишком много — ухаживать за малолетними детьми, ремонтировать с Патриком наш двухэтажный дом, в то время как он трудился на двух работах, не оставляя своих клиентов и вести мастер-классы. Все это занимало столько времени, что порой я не могла даже вспомнить, что сделала, и не замечала других людей. Тогда, не признав соседку, я поняла, что в своих попытках преуспеть во всем, я потеряла связь с окружающим миром и оказалась слепа.

Хотя мы с Патриком тогда посмеялись над этим, этот опыт стал для меня тревожным сигналом. Где я? Где я была? Где сосредоточено мое знание в последнее время? Я недоумевала. Задумавшись о том, что произошло за минувший год, я поняла, что едва ли могу что-либо вспомнить. Ничего не осталось. Глядя на моих дочерей, я осознала, что в этой суете и спешке я не жила своей жизнью... ни для них, ни для чего-либо еще.

Я наблюдала за девочками, радостно изучающими опавший лист. Сначала Соня разглядывала его очень близко, потом передала Сабрине, которая немедленно засунула его

в рот. Было приятно вернуться в настоящее, оставив позади бесплодные игры разума. Я глубоко вдохнула, наслаждаясь воздухом, наполнявшим мои легкие и дававшим мне энергию. Когда я выдохнула и зафиксировала этот спокойный момент перед тем, как вновь вдохнуть, мое знание взорвалось симфонией внутренней чувствительности. Я начала замечать вещи, которые не видела до того. Цвета стали ярче, а звуки громче. Мои дети больше не были продолжением меня, но вновь уникальными и восхитительными существами.

Медленно, с наслаждением я вдохнула еще раз. Соня ковыляла ко мне, крича: «Мама, посмотри!» Сабрина оставила лист и последовала за сестрой. Потом Соня протянула ко мне руку и посреди ее ладони оказалась яркая, оранжево-красная божья коровка с черными крапинками. Я смотрела на нее мгновение, и она улетела.

Тогда я поняла, что мне необходимо остановиться! Мне нужно было умерить свой пыл и исключить несколько пунктов из ежедневного расписания. Я поняла, что попытки объять необъятное не пошли мне на пользу, и пора замедлить жизненный темп. Это было необходимо, чтобы быть хорошей матерью и чтобы дать детям такие инструменты познания, как интуиция и ясное видение.

«Так вот что доктор Талли имел в виду, когда говорил, что интуиция вырастает из острого чувства момента», — подумала я, глядя на Сабрину, копающуюся в грязи, и на Соню, сосредоточенно подставляющую пальцы под струю воды. «Они живут в настоящем, черпая непосредственный опыт из мира вокруг... прямо сейчас! Это первый урок осознания».

### **Оставайтесь в настоящем**

Итак, чтобы замечать и переживать все, что вас окружает, необходимо острое чувство момента. Дети рождаются с этой способностью. Они смотрят на все глубоко, пристально и внимательно. Они не упускают ничего. Но что видим мы, суетливые, занятые, деловые родители? Если ваша жизнь такая же, какой была моя, ответ: «Немного». Если же вы не уделяете внимания миру, какова степень вашей информированности о нем? Чем меньше вы знаете о том, что происходит вокруг, тем менее вероятно, что вы сделаете верные выводы и примете лучшие решения для себя и своих детей. Чтобы взрастить интуицию, необходимо особое, обостренное восприятие мира вокруг, течения времени и происходящих событий. Все это называется чувством «здесь и сейчас». Развитию навыка пребывания внутри момента и полноценного ощущения его поможет медитация.

### **Давайте медитировать...**

Медитация начинается с концентрации на дыхании.

Начните с глубокого вдоха... через нос и выдоха через рот... и позвольте выйти звуку «а-а-а...». Обратите внимание, насколько расширилось ваше осознание от этого простого действия. Сделайте еще несколько полных, очищающих вдохов, а затем переходите к более простой ритмичной схеме дыхания.

Теперь осторожно закройте глаза. Отметьте изменения, произошедшие после того, как вы устранили визуальную стимуляцию. С закрытыми глазами продолжайте вдыхать, считая до четырех, задерживать дыхание, считая до четырех, и выдыхать, считая до четырех.

Если во время этого упражнения у вас возникают мысли, просто отметьте их наличие и возвращайтесь к дыханию. Не сопротивляйтесь своим мыслям. Представьте их как вереницу машин,двигающихся сквозь ночь, въезжающих в ваше сознание и выезжающих из него.

Продолжайте дышать и расслабляться на протяжении 15 минут, затем медленно откройте глаза и продолжайте свой день.

Вы только что медитировали! Практикуйте медитацию по 15 минут в день — тем самым вы очистите сознание, повысите ваши познания и полностью ощутите настоящий

момент. Чтобы углубить свой опыт, вы можете по мере дыхания повторять несколько успокаивающих фраз, например «Я пребываю...» на вдохе и «...в мире» на выдохе. Вы можете также слушать какую-то атмосферную или классическую музыку (Вивальди или Пэчелбел), чтобы еще больше успокоить сознание. Лучший способ успешной медитации — сделать ее ежедневной привычкой. Куда эффективнее выделять 15 минут ежедневно в одно и то же время, чем делать это от случая к случаю раз в неделю по часу.

Распорядок дня каждого родителя насыщенный; вы вынуждены следовать некоему расписанию, а при необходимости от него отступать. Руководствуйтесь, прежде всего, удобством. Лично я предпочитаю медитировать утром, только проснувшись — я просто опираюсь на подушку и начинаю. Это постоянство иногда становилось настоящим испытанием, например, когда дети были совсем маленькими и просыпались раньше меня. В те дни я улучала момент, когда они спали днем.

Вам нужно выбрать подходящее время. Это всего 15 минут, которые необходимы вам. Кроме прочего, медитация — постоянный подарок для вас и вашей семьи, потому что регулярно практикуя ее, вы осознаете и наращиваете терпение.

Моя клиентка Луиза, мать мальчиков-близнецов, работающая по сокращенному графику, поняла, что для нее лучший период для медитации — сразу после того, как сыновья уложены спать после обеда. Они отдыхают, как и она. Джоан, другая работающая мать девочек-тинэйджеров, обнаружила, что может выкроить несколько минут в обеденный перерыв, поскольку дома никогда такой возможности нет. Мой друг Марк медитирует в машине 15 минут после работы. Вернувшись домой, он паркуется в гараже, строго-настрого запрещая беспокоить его, до того как он не войдет в дом.

Здесь важно выработать привычку. Однако иногда даже 15 минут — это слишком много. На этот случай есть запасной вариант.

#### *Десятисекундная медитация*

Попробуйте сделать следующее: во время стресса, в спешке или в самом разгаре делового дня, не имея возможности сделать настоящий перерыв, соедините большой и указательный пальцы на обеих руках и спокойно скажите себе: «Я...» на вдохе и «...спокоен» на выдохе. Позвольте слову «спокоен» отозваться во всем теле. Соединение большого и указательного пальцев — физическое напоминание возвращения в настоящий момент, а вербальный ряд снимает напряжение. Научите и своих детей делать это. (Им понравится, потому что это весело и просто.)

#### **Упрощение**

Другой способ лучше ощущать собственную жизнь — упростить себя и больше отдыхать. Одна из причин, по которой некоторые из нас не замечают происходящего вокруг, это чрезмерная занятость. Стремясь выполнить все свои обязательства, мы не оставляем себе ни единого момента на развитие.

Моя клиентка Джозефина вела свое дело по пошиву одежды, воспитывая трех мальчиков 7,9 и 13 лет. Она состояла в родительском комитете, дважды в неделю вела занятия по йоге, являлась членом книжного клуба и помогала мужу с его бизнесом в области недвижимости, вдобавок подрабатывая секретарем — а также водила детей на футбол, баскетбол и уроки фортепиано. Она всюду носила с собой мобильный телефон, портфолио и ежедневник, в котором были жестко распланированы все дела до конца ближайшего тысячелетия.

Поначалу Джозефина гордилась своей деловитостью, но вскоре у нее появились признаки стресса. В итоге она пришла ко мне, поскольку стала забывать о назначенных встречах, терять сноровку, работать медленнее и все больше отставать от собственного графика. Кроме того, у нее появились мигрени и развивающийся спастический колит. Симптомы пугали ее и были причиной сложностей для всех людей, от нее зависящих.

«Соня, как вы думаете, со мной все в порядке? — спросила она выжидающе. — Я

стала настолько забывчива и темпераментна, что не могу держать себя в руках. Мне не хватает терпения на мальчиков. Я кричу на них и с трудом терплю их непоседливость и шум».

С моей стороны не потребовалось больших усилий, чтобы понять, насколько утомлена Джозефина и что в этом корень ее проблемы. Забывчивость и неловкость были способом, которым ее сознание справлялось с перегрузкой. В своем усердии «сделать все» она делала меньше, чем когда-либо. Амбиции истощили ее.

«Джозефина, остановитесь! — сказала я ей. — Вам необходимо расставлять приоритеты и передавать полномочия. Мне жаль говорить вам это, но какие-то вещи нужно просто „отпустить“ — во всяком случае, если вы хотите крепче стоять на ногах и чувствовать интуицию. Вы делаете слишком много, и ваша скорость разрушает вашу способность жить настоящим. Вы не получаете удовольствия от своей семьи и образа жизни; и, несмотря на все ваши усилия, вы измучены и несчастны. Когда вы в последний раз спокойно говорили с детьми или играли с ними, читали вместе книгу, просто проводили вместе время?»

«Не могу припомнить, — вздохнула она. — Я слишком занята работой и озабочена тем, что мне нужно сделать. Я даже не хочу быть с ними. Я мечтаю побыть одна».

«Так найдите немного свободного времени, пусть даже несколько минут в день, — предложила я. — Если вы не будете обращать на это внимание, скоро вы не сможете сосредоточиться ни на чем».

Джозефина остро нуждалась в переменах. Поэтому я посоветовала ей объективно и непредвзято взглянуть на свое расписание и отбросить все, что не является жизненно важным. Долго убеждать не потребовалось, потому что она слишком боялась за свое здоровье. Она заметила, что ее расписание настолько плотное, что в нем практически нет перерывов.

Определив проблему, Джозефина решила сделать несколько изменений. Она оставила работу секретарем и занятия йогой. Она организовала группу людей для совместного пользования автомобилями, наняла девушку для работы в офисе на несколько часов в неделю и ушла из родительского комитета. Она решила, что каждый день время с 3 до 4 часов будет ее временем для релаксации, и предупредила всех не беспокоить ее, кроме как в случае крайней необходимости.

Возможность отдыха чудесным образом оживила ее. Ей вновь стал нравиться муж, вместо прежнего возмущения, пришло вдохновение в дизайнерской работе, что позволило ей поднять цены и улучшить доход. Самой лучшей наградой, однако, стали ее новые, близкие и доверительные отношения с сыновьями. Она оставила час в неделю для общения с глазу на глаз с каждым из них.

В случае с Джозефиной меньшее определенно означало большее. Существенно снизив свою активность и замедлив темп, она посмотрела вокруг и вновь соединилась со своим духом, сердцем, семьей и жизнью. «Было нелегко остановить гонку, — сказала она, — но это было и не так сложно, как мне казалось. От этого все стали счастливее, и особенно я».

### **Быть заинтересованным**

Я действительно верю, что один из краеугольных камней в деле помощи людям, особенно детям, в разработке шестого чувства — это проявление вашего интереса и заботы. Я заметила, что у целого ряда чрезвычайно талантливых и высоко интуитивных людей был как минимум один воспитывавший их взрослый, наставлявший их. У Стивена Спилберга, например, была мать, серьезно поддерживавшая все его увлечения. Она помогала ему делать ранние фильмы, даже забирала его из школы, чтобы заниматься этим. А в случае с Джейн Гудал, известным антропологом приматов, ее мама уладила главные сложности, позволив ей уехать в Танзанию, чтобы изучать шимпанзе, в 1960 году. В то время это было неслыханно для молодой женщины (Джейн было 26) — самостоятельно

отправиться жить среди животных в Африке, и британские власти отказывали ей, пока ее мать не вызвалась добровольно сопровождать ее первые три месяца.

У многих из моих интуитивных друзей также есть такие самоотверженные и заинтересованные родители. Как я уже говорила выше, у моей подруги и наставницы Лу Энн, одаренного интуитивного и духовного учителя, была мать, которая с готовностью поделила страсть Лу к философским изысканиям, и отец, который с удовольствием беседовал с ней. У моего друга Рона, музыканта и композитора, был очень внимательный и знающий отец. Он купил ему первую гитару в тот же момент, как заметил любовь сына к музыке; он с большим энтузиазмом слушал каждую оригинальную композицию, которую Рон писал, начиная с третьего класса.

Я убеждена, что и мое собственное воспитание легло в основу серьезного развития моих способностей. Моя мама всегда жила настоящим, прислушивалась к своим детям и уделяла много времени им. Она смеялась, шутила, танцевала и болтала с нами часами. Мы ждали, когда сможем после школы рассказать о прошедшем дне, потому что ей действительно было интересно. Даже соседские дети приходили к нам, чтобы поболтать с ней. У нас с ней была особая страсть к психическим вещам, и одной из наших любимых тем было обсуждение вибраций и духа.

В репортаже Национального общественного радио о сиротах в Румынии отмечалось, как недостаток заботы и участия повлиял на их жизни. Первое, что обнаружили исследователи: в среднем, когда эти дети вырастают, их уровень IQ на 50 процентов ниже, чем у взрослых, которые росли в любящих и крепких семьях. Сироты — даже те, которые получили корректирующую помощь позже, — также имеют мозг и голову меньшего размера, чем их ровесники, если они были лишены поддержки в возрасте до девяти лет.

Если сниженный уровень IQ и уменьшенный размер мозга являются результатом неадекватного внимания, мы едва ли можем ожидать развития высших интуитивных способностей у детей, которые обделены любовью и заботой. Когда мы даем детям позитивную поддержку, поощряя их и разделяя с ними их мир, их внутреннее знание расцветает как цветок под солнцем — и наше тоже.

Старайтесь разделять настоящий момент с вашими детьми. Говорите с ними, а не для них. Спрашивайте их, что они чувствуют, особенно в отношении вибраций, предшествующих вещам, происходящим в мире. Объясняйте им, что их шестое чувство естественно и что мы все обладаем тихим внутренним голосом, говорящим в нашем сердце, который направляет и защищает нас на протяжении всей жизни, если только мы слушаем его и следуем ему. Не удивляйтесь, если ваши дети понимают, что вы имели в виду. От рождения их связь с внутренней мудростью еще сильна, и вам не нужно прилагать чрезмерных усилий, чтобы они заговорили об этом. Дети сознают свои интуитивные чувства и будут рады поделиться ими, если вам это интересно и вы открыто говорите о своих.

Если ваша жизнь полна дел, то, когда вы будете вносить список дел в свой ежедневник, обязательно «зарезервируйте» часы для времяпрепровождения со своей семьей. Побудьте со своими близкими, перед тем как падать в измождении на кровать. Сделайте одним из ваших основных приоритетов — энергию и ясность сознания, чтобы слушать о событиях и проблемах в жизни ваших домочадцев.

Я знаю, что многие нынешние родители выросли с убеждением, что они не могли играть, пока не закончили дела. Однако теперь мы знаем, что наш список дел никогда не заканчивается, и нам нужно выделить время для веселья. К примеру, один из наиболее блестящих интуитов-мыслителей XX века Альберт Эйнштейн считал игру своим самым важным занятием. После его смерти несколько ученых исследовали его мозг, чтобы увидеть, чем он отличается от мозга других людей, и обнаружили, что и левое и правое полушария были куда сильнее разработаны, чем у большинства, и что у него куда больше нейронов, которые передают сигналы в нервную систему и влияют на интуицию.

На изучение мозга Эйнштейна исследователей подвиг более ранний эксперимент, в

ходе которого ученые поместили одну группу крыс в стерильную среду, где кормили и поили, но не предлагали никакой игровой стимуляции. Вторую подопытную группу поселили в клетки, в которых были колеса, лабиринты и другие развлечения. Как и ожидалось, животные, находящиеся «в заточении», не только не прирастили новых нейронов в мозгу, но даже потеряли 20 процентов тех, которые были при начале эксперимента. Более того, их знания и интуиция снизились, они стали болезненными и слабыми. Напротив, те крысы, у которых были развлечения, показали 30 процентов прироста нейронов. Они оказались куда более изобретательными, находчивыми и здоровыми, чем крысы, которые были помещены в обедненные условия. Это было занятным открытием!

Ученые, исследовавшие мозг Эйнштейна, заключили, что его сильная неослабевающая тяга к игре привела к развитию принципиально важных нейронов, существенных для его интуитивного и творческого гения. Они также предположили, что любой человек, чья деятельность доставляет ему удовольствие и стимулирует, также наращивает больше нейронов, существенно увеличивая воображение и способности к шестому чувству.

Включаясь в ежедневную игру, Эйнштейн изменил лицо мира. Кто знает, какие удивительные открытия появятся, если вы вдохновите свой маленький гений и даже себя, получая больше удовольствия и отдыха. С таким потенциалом в сознании не думаете ли вы, что лучше пересмотреть свой стиль жизни? Пренебрегая развлечениями в угоду работе, вы рискуете пропустить многое, включая шанс развить больше нейронов. Это станет для вас безвозвратной потерей.

Вам не нужно много времени, чтобы веселиться со своими детьми и разделять их мир. Даже пять минут настоящей игры лучше часов забот и усилий. Для улучшения вашего духовного самочувствия и интуитивного роста позвольте себе свободное время, чтобы узнать этих светлых существ, которыми являются ваши дети, и наслаждаться ими.

### **Семейный ужин**

Один из простейших, но ныне забытых способов побыть с семьей — семейный ужин. Для меня показательно, насколько много людей сегодня не знает об этой традиции. Некоторые совершенно утратили эту форму единения и духовного слияния за общим столом. Многие теперь ошибочно полагают, что еда — просто средство к существованию и что для нее подойдет любой фаст-фуд. Преобладающее отношение: «Каждый за себя!».

Но семейный ужин питает как тело, так и душу. В идеале он дает возможность заметить события, проблемы и достижения в жизни каждого, порадоваться, что-то отпраздновать, на что-то вдохновить. Это может быть временем, когда вы и ваши дети получаете удовольствие от компании друг друга и общения. Это не должно быть поводом для разногласий и никогда — местом для споров.

Когда я росла, обеденный стол был местом, где мы делились своими историями, шутили, выясняли, кто из нас на что способен. Ужин был важнейшим звеном для развития нашего самоощущения, и мы всегда ждали его. Нас было девять, и чтобы услышать каждого, требовалось настоящее взаимодействие и внимание, но мы справлялись. Так мы учились слушать.

«Но мы слишком заняты, чтобы готовить!» — в отчаянии кричат многие родители. Не унывайте: еда необязательно должна быть приготовлена дома (хотя свежая пища, приготовленная с любовью, безусловно самая лучшая). Также она не должна быть сделана одним человеком. Вы можете заказать ужин или отправиться куда-нибудь вместе. Суть в том, чтобы ценить и сохранять традицию семейного ужина как времени для исцеления вашего тела и духа. Пусть он станет возможностью поделиться идеями, историями и новостями, быть здесь и сейчас. Создайте такой ритуал и не пренебрегайте им!

### **Присутствие дает силу**

Если вы считаете, что умение родителей быть здесь и сейчас и их внутреннее знание не помогает детям в развитии внутренней силы и ресурсов, позвольте мне рассказать вам историю о том, насколько эта мощная энергия повлияла на мою дочь Соню.

Несколько лет назад, на каникулах, мы сняли сельский дом на вершине горы. Вскоре после приезда Патрик взял в прокат пару старых велосипедов, чтобы кататься по окрестностям. Неудивительно, что Соня, которой в то время было девять, обрадовалась. Не уверенная в том, что это безопасно, поскольку дорога была слишком крутой, я спросила Патрика, насколько, по его мнению, разумно позволить ей это.

«Думаю, это нормально, — заверил он. — Я поеду с ней, и мы будем ездить только вдоль холма».

И вот, после того как я попросила их быть осторожными и пообещала забрать их через полчаса, они надели шлемы и поехали.

Через полчаса я вскочила в машину и помчалась вниз по дороге. Я увидела, как Соня неуклюже крутит педали позади Патрика, и ей очень нравится это.

Я была рада, что Соня так хорошо управляет с таким старым и не подходящим по размеру транспортом, и поздравила ее: «Молодец, Соня! Теперь давай положим велосипед в машину, и я отвезу тебя домой».

«Но, мама, — возразила она, — я не хочу ехать обратно на машине. Лучше на велосипеде».

«Соня, это почти пять километров! — ответила я. — Подняться на этот холм очень тяжело даже такому опытному велосипедисту, как папа. Ты просто не сможешь!»

«Ты не можешь этого знать! — еще энергичнее заспорила она. — Я хочу попробовать!»

Соня настаивала, и мы с Патриком переглянулись. «На твое усмотрение», — решил муж.

Я разрешила Соне возвращаться на велосипеде, но предупредила, что буду ехать следом на машине и подстраховывать ее.

«Когда ты почувствуешь, что устала, слезай и остаток пути я тебя довезу», — сказала я.

«Отлично», — воскликнула она, уже примериваясь к холму.

Я ехала совсем близко, пока Соня упорно крутила педали вслед за отцом. По мере того как я смотрела на нее, мои глаза все больше расширялись от удивления. Она следовала за Патриком и не замедлилась ни на мгновение. Они поднялись на первый склон и без перерыва полезли на второй. Вскоре они перевалили и за него и начали штурмовать третий. Я ожидала, что Патрик, который ездит на велосипеде годами, не испытает никаких проблем, но была поражена тем, как Соня, едва дотягиваясь до педалей, держит его ритм.

Наконец они одолели последний участок и победоносно въехали в сад. К моему колоссальному удивлению Соня сделала это! Она проехала почти пять километров вверх, не пропустив ни единого участка пути!

Она сняла шлем и радостно подбежала ко мне. «Ух! Мама, я сделала это! Удивлена?».

«Можешь не сомневаться, да! — провозгласила я. — Однако как это тебе удалось?»

Сияя от гордости, она ответила: «Легко. Я представила, что папа тянет меня, а ты толкаешь, я просто катилась посередине!»

Одна из лучших вещей, которые вы можете сделать как родитель, чтобы пробудить в своих детях желание достичь своих высших природных возможностей, — дать им все ваше знание и поддерживать их усилия. Это не означает вести неустанный контроль. Вы также не должны оставлять своего собственного пути. Вам следует увидеть в ребенке личность и помогать развиваться его стремлению исследовать самого себя, своих возможностей и потенциальных достижений.



### **Присутствие дает защиту**

Важность общения с детьми сложно переоценить. Однажды я работала с детективом Дж. Дж. Биттенбиндером, создателем телесериала «Трудная цель». Мы оба уверены, что осведомленность и внимание — ключи к личной безопасности.

Я пошла дальше. Я уверена, что преступники в своем роде весьма интуитивны, потому что они, как хищники, «чуют» свою жертву, замечая, кто невнимателен и, следовательно, уязвим. Если вы слишком заняты, живете в спешке и редко ощущаете своих детей, они будут излучать ауру уязвимости, которую могут почувствовать «плохие люди».

Я обнаружила это в возрасте 12 лет вместе с моими подружками Джейн и Деборой. Моя мама и мама Деборы были очень внимательны, всегда просили нас сообщать им, что все в порядке, если мы играли на улице. Джейн часто жаловалась на наши запреты, потому что они ограничивали и ее. У нее была мать-одиночка, которая работала в химчистке дни напролет. Джейн с гордостью говорила: «Она позволяет мне делать все, что я хочу».

Однажды, когда мы играли перед моим домом, подъехала машина, мужчина лет 40 высунулся из окна и поманил нас.

«Эй, ты! — позвал он, указывая на Джейн. — Подойди на минутку. Я хочу поговорить с тобой».

Она подошла, и он спросил, хочет ли она быть моделью. Он протянул ей визитную карточку и назвал себя агентом. Он также сказал, что она симпатичнее, чем Дебора и я, и что он хочет нанять ее на работу. Стоит ли говорить, что Джейн была польщена.

«Я бы хотела быть моделью, — ответила она, затаив дыхание, — но сначала мне нужно спросить у мамы».

Затем она подбежала к нам и возбужденно сказала: «Мне нужно идти, ребята. Это человек из модельного агентства, и он хочет нанять меня! Не могу поверить! Увидимся позже. Я позвоню маме и расскажу ей». Затем она убежала, до того как мы успели задать хоть один вопрос. Мы с завистью и сожалением смотрели, как человек в машине последовал за ней.

Мы терпеливо ждали, когда она вернется и расскажет нам подробности, но через некоторое время, когда она не вернулась, мы начали беспокоиться. Я рассказала все маме, и та позвонила Джейн домой. Когда никто не ответил, она немедленно позвонила на работу маме Джейн, которая пришла в ужас, услышав, что ее дочь ушла одна с каким-то проходившим. Она сразу же связалась с полицией, поиски начались, но Джейн нигде не было.

Мы все были страшно напуганы, особенно Дебора и я. Мы с подругой также думали, как нам повезло, что тот мужчина не вернулся и за нами.

Тем же вечером Джейн нашли в одиночестве, голышом, заблудившейся в горах. Похоже, «модельный агент» уговорил ее сесть в машину, а затем повез ее в пустынную местность, где заставил раздеться и фотографировал ее голой. Затем он поприставал к ней и бросил там. К счастью, ее не изнасиловали и не убили, однако преступник скрылся.

Зная сейчас больше, чем тогда, я не удивляюсь тому, что тот человек не позвал Дебору или меня. Я уверена, он почувствовал родительское присутствие, окружавшее нас. Как сказала Дебора: «Я не стала бы спрашивать маму. Я точно знала, каким будет ответ!» Как будто человек интуитивно знал, кто из нас был наиболее незащищенным и кого проще всего уговорить.

### **Настраивайтесь, а не выключайтесь**

Быть внимательным и существовать здесь и сейчас — основы интуитивной жизни. Ваши дети приходят в мир с естественным глубоким ощущением присутствия, но вскоре воспитание вредит им. Жизнь учит их игнорировать внутреннего наставника, но пусть они не учатся этому у вас. Подчеркивайте важность познания собственным примером.

Медитируйте, будьте вместе с вашим супругом (если он есть) заинтересованы в ваших детях и настроены на них. Вам может понадобиться бороться за время, необходимое чтобы сконцентрироваться и собрать себя воедино, но это принципиально для хорошего самочувствия любого человека.

Начните прямо сейчас. Сделайте глубокий длинный вдох и вернитесь в настоящий момент. Поймите, что все, что есть у вас — это настоящий момент, и не позволяйте сожалениям по поводу вчерашнего дня (или страхам и сомнениям по поводу дня завтрашнего) украсть его.

#### *Выработка новых привычек*

Итак, в режиме постоянной нехватки времени вам тяжело быть терпеливым в отношении чего бы то ни было, в том числе и со своими детьми. Родительские обязанности в такие дни превращаются в полноценную работу, которую большинство из нас ставят выше карьеры и других обязательств, повергающих нас в состояние стресса, напряжения и гиперактивности. Это самое подходящее время, чтобы выполнить следующее упражнение.

— **Настоящее для вас.** Вы можете выполнять это упражнение, сидя или стоя, закрыв глаза. Твердо встаньте на землю или пол и медленно долго выдохните. Представьте, что все, что утомляет вас, утекает из вашего тела в землю через ступни ног. Затем медленно положите левую руку на сердце, а правую на живот. Сделайте полный вдумчивый вдох, обращаясь к самому себе: «Я нахожусь здесь и сейчас». Повторите это утверждение, выдыхая.

Продельвайте это пять раз, когда чувствуете дисбаланс или нуждаетесь в отдыхе. Избегайте тенденции делать это упражнение впопыхах, даже если вам кажется, что лишнего времени нет. Весь процесс в очень медленном темпе займет не более 4 минут. Улучив несколько мгновений, чтобы успокоить нервную систему, питая себя, вы предохраняете себя от часов бесплодного беспокойства, потери внимания и дорогостоящих оплошностей. Эта техника быстрой концентрации также снижает давление и позволяет вам общаться со своими детьми самым дружелюбным и мирным образом.

— 20. Позвольте себе 20 минут в день проводить с ребенком (или детьми), играя или беседуя. Вы можете разделить это время на два промежутка по 10 минут, утром и вечером.

— **Расширяйте свои познания.** Вы можете развить свою способность быть внимательным, делая всего-навсего маленькие шажки. Даже небольшие изменения помогут в развитии интуитивных навыков. Попробуйте следующее.

#### *Сегодня*

- Отметьте что-нибудь новое по поводу своих детей.
- Взгляните на своего супруга свежим взглядом и попробуйте увидеть в этом человеке нечто неожиданное.
- Отметьте ранее не замеченную деталь поведения у вашего соседа.

#### *На этой неделе*

- Найдите что-нибудь необычное в своей работе.
- Отметьте в себе одно новое качество.
- Заметьте, как вы тратите свое время, и спросите себя, что вы можете сделать, чтобы это изменить. Также спросите себя, хотите ли вы этого.

— **Создание глубоких связей внутри семьи.** Вы сможете стать ближе супругу и детям, приняв следующие предложения.

1. Уходя с работы, забывайте о ней.
2. Отправляясь на прогулку с ребенком, по возможности держитесь за руки.
3. Наслаждайтесь сообща семейной трапезой (лучше приготовленной дома) минимум раз в неделю.
4. Не реже раза в месяц выделяйте время после ужина для беседы. Делитесь историями и воспоминаниями из собственного детства и детства своих родителей.

Позвольте вашим детям задавать вопросы, поощряйте их любопытство.

5. Не отвечайте на телефонные звонки во время ужина.
6. Откажитесь от звонков по работе в вечернее время и в выходные (или как минимум в часы, посвященные семье).
7. Сочиняйте сказки, чтобы рассказывать их детям на ночь.
8. Выделите один день в неделю, чтобы отдыхать, расслабляться и контактировать друг с другом.
9. Занимайтесь с детьми:
  - садоводством и цветоводством;
  - уборкой и работой во дворе;
  - оформлением детской и рисованием;
  - украшением пирожных;
  - выпеканием пирога.
10. Избегайте просмотра телевизора как суррогата совместного времяпрепровождения, ведите настоящие беседы.

#### *Размышления*

- Какой последний опыт общения с вашими детьми наиболее запомнился? С супругом (или с хорошим другом, если вы одинокий родитель)? С родителями? Личный? Вам сложно

выделить в своем расписании время и полностью отдаться тем, кого вы любите? Если так, чего вы боитесь?

- Назовите три любимых способа проводить время с детьми и супругом (или близким другом, если вы одиночка). Попросите их назвать то же самое.

- Какие изменения (если они есть) вы заметили или ощутили в энергии семьи, с тех пор как стали чаще сознательно проводить с родными время?

- Что вы исключили (если исключили) из своей жизни, чтобы улучшить свое ощущение момента? Что вам до сих пор необходимо сделать?

- Заметили ли вы какие-либо изменения в своих детях, с тех пор как стали уделять им больше внимания? Заметили ли изменения они?

- Опишите качественно новые ощущения, связанные с пребыванием в настоящем моменте. А каковы ощущения ваших детей?

- Случались ли с вами интуитивные озарения с тех пор, как вы стали более внимательны? Если да, то что они из себя представляли?

#### *Напоминания*

- Регулярно ли вы медитируете? Произошли ли какие-нибудь изменения в вашем сознании?

- Практиковали ли вы соединение больших и указательных пальцев против стресса? Осознавали ли вы происходящее в этот момент?

Один из способов расширить способность чувствовать текущий момент для себя и своей семьи — слушаться сердца. Мы изучим, как настраиваться на его послания, в следующей главе.

### **Глава 3**

#### **Суть вещей**

Когда моя мама была молодой, она перенесла тяжелый случай лихорадки, который вызвал постепенную потерю слуха. К моему рождению эта болезнь прогрессировала, и мама была практически глухой. Однако она оставалась внешне спокойной и любила повторять: «Это не так уж страшно, потому что божественный Дух дает нам два способа слушать — ухом и, что важнее, сердцем». В нашей семье воспитывался второй подход. «Интересно, — говорила мама, — что когда вы задействуете сердце, уши тоже работают лучше».

Мамин пример дал нам интуитивную перспективу с ранних лет. Это повлияло на то,

как мы получаем информацию, и помогает понимать не только содержание сообщения, но и его посыл или суть. Я научилась слушать сердце, наблюдая за тем, как мама настраивается на своего внутреннего наставника и ее величайшее внимание к нашим словам. Хотя временами она с трудом различала мои слова, я всегда знала, что она глубочайшим образом заинтересована в том, чтобы меня понять. Я чувствовала, что меня слышат.

Иногда, когда мы беседовали с мамой, она закрывала глаза и энергетически ощущала контакт с нами. Ее сердечность создавала тропинки к сердцу каждого из членов семьи — и все обретало связи и значение, которых не могла дать и тысяча слов. Мы могли даже не говорить ничего, как если бы наш диалог повысился на октаву и мы беседовали на более чистом телепатическом уровне.

Внутреннее знание — искусство и умение слушать сердцем то, что говорит голос высшей мудрости. Я верю, что все мы начинаем жизнь, имея такой навык. Просто подумайте о тонком детском восприятии и природной способности впитывать все, что встречается на пути — и содержание и внешнюю сторону — во всей целостности. Дети схватывают абсолютно все. Я видела, как они отмечают суть ситуации, плохой или хорошей, быстрее, чем окружающие их взрослые. А младенцы естественным образом расслабляются рядом с теми, кто ощущает себя с ними непринужденно, и волнуются или плачут, когда кто-то натужно улыбается, испытывая дискомфорт или страх. Дети ощущают сердцем.

Когда мне было примерно пять, однажды я пришла из детского сада с сильным чувством страха и печали. Я беспокоилась и гадала, что не так. Несмотря на то что вокруг не было обычных признаков неприятностей, предчувствие не покидало меня.

Тем вечером с бабушкой, которая жила с нами, в саду случился удар. Я никогда не забуду, что когда за ней приехала скорая помощь, я не была удивлена. Нехорошее чувство оправдалось. Я не знаю, понимала ли она сама или мои родители, что она больна, или ее удар был шоком для них всех, но я знала, что мои вибрации меня предупредили.

Наш внутренний источник мудрости сконцентрирован в сердце и предлагает нам более широкую и глубокую перспективу. Он привлекает наше внимание к невидимым тонким аспектам бытия и позволяет увидеть жизненные трудности в ином, более благодушном свете.

Периодически мы все ощущаем связи, идущие от сердца, поскольку это заключено в нашей природе. Проблемы возникают, когда мы отключаемся или сомневаемся в этом знании и замыкаемся в мире сугубо внешнем.

Многие люди боятся иметь точку зрения, отличную от общепринятой. Вот почему, даже когда сердце дает им четкие указания, они игнорируют его. Например, мой муж Патрик развлекает себя простенькой игрой, которую он называет «10:15». На вечеринках он, бывает, спрашивает других гостей: «Сколько сейчас на ваших часах?» И вне зависимости от ответа, говорит: «Забавно. Мои показывают 10:15». Затем он наблюдает, сколько человек проверят верность своих часов, перед тем как усомниться в точности его механизма. Иногда число первых достигает 80 процентов! Это показывает, как легко можно вызвать в нас неуверенность, веру в то, что кто-то еще знает лучше нас.

Дети особенно подвержены потере веры в себя, если вы не научите их иному. Им необходимо научиться вниманию к внутреннему наставнику, доверию и не бояться собственных чувств — даже если

они противоречат тому, что говорят другие. Когда вы показываете детям, как слушать свое сердце и ценить то, что они знают, вы поддерживаете их интуицию.

Моя дочь Сабрина от природы спонтанная девочка, когда речь идет о следовании своим вибрациям. Она никогда не колеблется, обращаясь к своим чувствам. Когда ей было всего три и она ходила в детский сад, ее воспитательница однажды рассказала мне занимательную историю.

Госпожа Агнес считала, что ее юные ученики сложные и непослушные, ей тяжело

было сохранять терпение. В конце концов, она поставила всю группу в угол. Они уселись там, на несколько минут стыдливо склонив головы, когда Сабрина что-то им шепнула. Дети с энтузиазмом закивали в знак согласия.

Мгновение спустя Сабрина встала, тихонько подкралась к столу воспитательницы и спокойно сказала: «Госпожа Агнес, я переживаю за вас. Нам хорошо в углу. Не хотите ли посидеть там с нами, пока вам не станет лучше?»

Сабрина кротко улыбнулась, вернулась в угол и вновь уселась там. Воспитательница засмеялась, чувствуя, что ее подловили. Она вернула детей и устроила перерыв для себя.

Госпожа Агнес сказала мне, что дети не вели себя более шумно, чем обычно. Виной всему было ее настроение. Утром она поссорилась с мужем и все еще была в возбуждении, когда приехала на работу в детский сад. Несмотря на все усилия, воспоминания о ссоре угнетали и злили ее. Она призналась, что Сабрина была права, когда решила, что это воспитательнице нужно прийти в себя и что проблема вовсе не в детском послушании. Она сказала, что ей нравится такое поведение Сабрины и поощрила ее выражать себя.

Важно понимать, что дети естественным образом слушают сердцем. Как родители, мы должны следовать их хорошему примеру, даже если весь оставшийся мир забыл, как это делается.

Если детям не запрещают говорить и не помещают их в среду, где внутреннее знание обесценивается — и если им позволено чувствовать и свободно выражать свои глубочайшие эмоции, — они установят прочную связь со своей внутренней мудростью. Они будут сознавать интуитивные сообщения и искать подтверждения им в своем сердце.

### **Все начинается с умения слушать**

Чтобы научиться слушать сердцем, нужно выработать навык концентрации. Недавно я слышала радиопередачу, в которой говорилось, что большинство людей слышит только 50 процентов сказанного, а через час помнит всего 20 процентов этой информации. Мне интересно, какой процент настоящего внимания уделяют детям родители.

Уметь слушать означает не перебивать, не исправлять, не объяснять, не обрывать и не осаживать детей, пока они в полной мере не выразят свою мысль. Не позволяйте нетерпению взять верх, потому что большинство проблем в отношениях (включая проблемы с интуицией) коренятся в невозможности быть услышанным.

Когда дети расстроены или огорчены или просто хотят чем-то поделиться, тренируйтесь быть внимательными к ним. Если они ссорятся с братьями или сестрами, слушайте каждого по отдельности. Держите в вашем доме за правило следующее: когда детям нужно выговориться, они могут говорить обо всем, что их беспокоит, безо всякой цензуры, при условии, что делают это спокойно. Не нужно разрешать им кричать или оскорблять кого-либо. Вы также не всегда должны соглашаться с ними, однако должны в достаточной мере позаботиться о том, чтобы дети открыто выражали свои чувства.

Я обнаружила, что слушать бывает очень тяжело, особенно если вы торопитесь или утомлены. К сожалению, дети обычно обращаются к вам именно в такие моменты. Поскольку в ситуации спешки практически невозможно уделить им внимание, договоритесь с ними заранее на регулярной основе — быть может перед сном, — посвящать время таким беседам. Уважайте этот договор. Выбирайте лучшее и наиболее удобное время, когда вы можете в полной мере быть «здесь и сейчас» и вас не прервут.

Такая традиция требует больших усилий и терпения, но это стоящий и эффективный катализатор для пробуждения интуиции. Чтобы прийти к балансу и присутствию, необходимо научиться контактировать и выражать свои чувства — в том числе и злость — и быть услышанными. Этот ритуал расчистит горизонт, настроит вас на ваш внутренний голос и настоящие потребности ваших детей и создаст основу для прочных отношений с вашим собственным внутренним учителем.

## Быть честным

Открытое сердце — основа интуитивного знания, и никто не восприимчив так, как дети. Наша родительская работа — защитить их природный дар, помочь поверить в себя и не сомневаться в том, что они чувствуют. Для этого нам необходимо развить уверенность в себе и ощущение собственных вибраций. Мы можем воодушевить детей на личное интуитивное развитие, моделируя такое поведение у самих себя. Один из способов сделать это — быть честными и открыто делиться чувствами.

Однажды у меня был клиент по имени Мартин, который пришел ко мне по предложению жены, поскольку был весьма расстроен своими отношениями с дочерью. Мартин был в крайней степени интеллигентным человеком и всякое проявление эмоций вызывало в нем невероятный дискомфорт. Он старался всегда оставаться сдержанным и делал все, что было в силах, чтобы сделать свой мир приятным. Он полагал, что создает приятную атмосферу, но на самом деле он практиковал жесткий контроль.

В стремлении избежать любого негатива он обнаружил, что отдаляется от пятилетней дочери Глории. Большую часть времени она не обращала на него внимания, часто говорила с ним грубо и ясно давала понять, что предпочитает общество мамы.

Мартин признался: «Не понимаю, Соня. Глория и ее мать находятся в состоянии постоянной борьбы, но когда появляюсь я и веду себя дружелюбно, она пренебрегает мной. Она не уважает меня, и это меня печалит. Я не показываю это, но мне все тяжелей».

Это правда, Глория не очень уважала отца, но у нее была веская причина: у нее была хорошо развита интуиция, и она инстинктивно знала, что папино дежурное: «Все в порядке» не всегда правдиво. Эти слова шли не из его сердца, и девочка это чувствовала. Она могла ощутить, что избегая конфронтации, отец отказывается от страсти, энергии и, быть может, самой жизни... то есть и от нее тоже. Во всяком случае, мама была настоящей, несмотря на то что иногда злилась; это давало Глории чувство безопасности.

Но она была маленькой девочкой, у нее не было разумного понимания всего этого. Она знала только, что с папой скучно. Она слушалась инстинктов и заявляла: «Я знаю как на самом деле, и ты не можешь меня одурачить!».

Мартину следовало стать с Глорией более искренним и выражать то, что у него на сердце, что означало иногда показывать раздражение и нарушать дисциплину. Когда он начал откровеннее делиться своими чувствами, дочь стала ощущать себя рядом с ним более комфортно.

По схожему поводу некоторое время назад ко мне пришла моя клиентка Мэри Энн, потому что ее 17-летний сын Райан был недавно арестован за хранение марихуаны. Она была в ужасе и сказала мне: «Соня, мы обеспечили ему идеальную жизнь дома. Я просто не понимаю этого!»

«Но, Мэри Энн, — ответила я, — я не вижу этой модели жизни. Вы с мужем абсолютно чужие люди и мало что знаете друг о друге».

«Может быть и так, но Райан об этом не знает», — сказала она.

«Правда? Как он может этого не знать?»

«Мы решили держать наши супружеские проблемы при себе, потому что не хотим беспокоить его, пока он учится в институте. Мы поговорим с ним, когда он его окончит».

«То есть вы живете в двух разных мирах, не признавая этого?» — спросила я.

«Да, — подтвердила она. — У меня есть лошади, у мужа его работа. Мы не много разговариваем, но всегда ведем себя вежливо друг с другом».

«Райан когда-нибудь спрашивал о ваших проблемах?» — спросила я деликатно.

«Однажды, несколько месяцев назад, но мы убедили его, что все в порядке. После этого он обо всем забыл».

«Что ж, я скажу вам, что это не так — он ничего не забыл. Напротив, он интуитивно чувствует все. Он решил, что раз вы создали запретную зону и закрыли свои сердца, сбегав каждый в свою сферу деятельности, то почему бы ему не сделать то же самое?»

«Что вы имеете в виду?» — спросила она.

«Я имею в виду, что Райан сделал то же, что сделали вы. Он перестал слушать сердце и создал мир видимости — ровно как его родители. Он выбрал марихуану как уход от выбора. К сожалению, это незаконно, и он попался».

Сказать, что Мэри Энн была удивлена моим рассуждением, не сказать ничего. После того как Райану дали испытательный срок, я посоветовала им всем сделать попытку понять суть вещей и искренне поговорить друг с другом.

Мэри Энн позвонила шесть месяцев спустя, чтобы сказать, что они с мужем разошлись, а Райан готовится к окончанию института. Все трое решили все прояснить (поговорить) после месяцев интенсивной семейной терапии. «У нас были тяжелые времена, но наши отношения стали более честными, что, как мне кажется, заставляет Райана чувствовать себя в большей безопасности. Как минимум, он больше не принимает наркотики», — сообщила она.

### **Семейная встреча**

Моя семья еженедельно устраивает встречу, на которой каждый может поделиться своими сокровенными эмоциями и мыслями. Возможно, этот ритуал сильнее, чем другие, помог нам в раскрытии наших сердец и связи с интуицией. Встречи проходят воскресными вечерами после обеда и обычно длятся от 15 минут до часа. Каждый делает свой «отчет», рассказывая о том, как себя чувствует, что беспокоит или волнует его, и объясняя, какая помощь требуется от других. Это время честности, ясности и поддержки, которое помогает сплотить семью. Такие разговоры создают атмосферу доброжелательности и безопасности, а также предотвращают непонимание. Кроме того, они создают привычку искреннего общения дома.

Лучшее, что вы можете сделать как родители, чтобы пробудить детскую интуицию, это обратиться к сердцу. Распознавайте и понимайте, что является настоящим — как видимое, так и незримое, — и подталкивайте ваших детей к тому же. Они могут почувствовать правду, и вы тоже должны ее подтвердить.

Помогая детям пробудить интуицию, сознавайте, что это не означает просить их сосредоточиться на чем-то «сверхъестественном» или феноменальном. Внутреннее знание — это внимание к происходящему в реальности и развитие острого ощущения того, как энергия (видимая и невидимая) влияет на вас и на других. Усиленное восприятие — это понимание нашей общей духовности.

Чтобы соединиться с интуитивным знанием, нам нужно заглянуть внутрь себя и поискать правды в сердце, где находится наше истинное «Я», или душа. Только когда мы слушаем и разум и сердце — и выражаем то, что кажется нам истиной, — мы получаем ясные и полновесные подсказки.

Этот способ слушать — основа интуитивной жизни. Когда мы отправляемся внутрь, мы попадаем в неограниченный источник высшего разума и наставлений, потому что наше сердце — кладезь озарений, ярких идей и решений. Именно через него мы узнаем о тонких, скрытых аспектах жизни и правду о том, с чем мы сталкиваемся.

### **Инструментарий для настройки на свое сердце**

Чтобы слушать внутренний голос, нужна практика, и на выработку привычки настраиваться на свое сердце может потребоваться несколько недель целенаправленных усилий. Вот несколько советов, которые помогут вам начать.

#### *Слушайте свое сердце*

Всякий раз, когда вам нужен совет или просто уверение, закройте глаза, сделайте несколько глубоких очистительных вдохов и сконцентрируйтесь на сердце. Дайте своему вниманию спокойно остаться там на мгновение или два, а затем попросите сердце вести вас. Верьте любым возникающим чувствам, ничего не критикуйте, не подвергайте сомнению. Если вы не получаете ответа немедленно, не беспокойтесь. Расслабьтесь и

наберитесь терпения. Вы получите ответ, до того как осознаете это.

#### *Дышите, когда слушаете*

Мои учителя научили меня, что гораздо легче настроиться на свое сердце и в полной мере слушать сердца других, сбалансировав дыхание. Нередко «неконтакт» происходит оттого, что никто не принимает во внимание дыхание, что делает практически невозможным по-настоящему что-то услышать. Если вы хотите установить сердечную связь или же поделиться тем, что у вас на сердце, начните с трех-четырех глубоких очистительных вдохов, а затем вернитесь к спокойному размеренному ритму.

#### *Положите руку на сердце*

Одна из излюбленных в моей семье техник — просто положить руку на сердце и держать там, пока говоришь сам и слушаешь других. Этот жест — наш сигнал того, что мы хотим сказать что-то важное и нам действительно нужно быть услышанными. Это особенно эффективный метод для решения споров.

#### *Размышления*

- Был ли в доме, где вы выросли, кто-то способный в полной мере уделять вам внимание?
- Осознавали ли вы когда-нибудь разницу между тем, что такое слушать сердцем и что такое слушать разумом?
- Были ли вы способны свободно выражать свои потаенные чувства или в вашей семье это было запрещено?
- Если в детстве вас перебивали, продолжаете ли вы по-прежнему останавливать себя, когда намереваетесь поделиться своими мыслями и эмоциями?

#### *Напоминания*

- Попробовали ли вы технику «Положите руку на сердце»? Какие результаты вы получили?
- Выполняли ли вы упражнение «Дышите, когда слушаете»? Какой был результат?
- Провели ли вы семейную встречу? Какой опыт вы получили?
- Открыто ли ваше сердце? Если да, каковы ваши ощущения? Заметили ли это ваши близкие?
- Какие изменения принесли в ваш дом упражнения цикла «Слушайте свое сердце» (если принесли)?

## **Глава 4**

### **Создание дома на духовной основе**

Когда вы начали развивать знание и раскрывать сердце, важно проверить энергию и атмосферу своего жилища, чтобы убедиться, что она также стимулирует выражение вашей интуиции и дает духовную безопасность вам и вашим детям.

Несколько лет назад мы с Патриком делали утомительный ремонт нашего первого дома. Строительство шло очень медленно, расходы множились, рабочие не всегда отвечали нашим ожиданиям, не соблюдая график, и мы окончательно потеряли равновесие. Новый день приносил новые разногласия, каждый раз все серьезней; вскоре мы оказались в состоянии войны.

Обстановка накалилась. Дело дошло до того, что мы чувствовали себя превосходно ровно до того момента, как переступали порог дома, где попадали под перекрестный огонь. Мы все были абсолютным ничтожеством — не только Патрик и я, но и девочки.

Во время этого тяжелого периода двухлетняя Сабрина плакала, вопила, кричала и начинала буйнить, как только мы отправлялись спать. Часто, вне зависимости от того, что мы делали, она не спала всю ночь. В конце концов, я поняла, что так Сабрина пытается привлечь внимание. Устраивая тартарарам, она пыталась сказать, как сильно энергетика дома утомляет ее, а ночь была единственным временем, когда все успокаивалось и она могла до нас достучаться.



Сабрина была права: домашняя атмосфера сделалась весьма унылой. Дом наполнился стрессом и хаосом, утратив безмятежность и покой. Негативная энергия измучила и подавляла нас всех. Из дома хотелось убежать. Необходимо было срочно что-то изменить!

Мы с Патриком объявили перемирие и обсудили необходимость создать убежище. Мы решили сосредоточить наши усилия на ремонте спален и закончить их как можно быстрее, чтобы вернуть себе оазис покоя и тишины. Это важное решение внесло существенные перемены в наше мироощущение. Восстановив гармонию в отдельно взятом месте, мы смогли расслабиться и пересмотреть свои перспективы. Даже девочки немного успокоились, когда оказались в собственных отремонтированных комнатах.

Сейчас мне интересно вспомнить, насколько мы с Патриком были одержимы, убирая из дома все токсичные материалы, чтобы обеспечить здоровую среду для наших дочек. Мы оттирали свинцовые белила, удаляли асбест и выдергивали всю старую проводку. Однако, сосредоточившись на физической угрозе, мы забыли о нематериальных опасностях. Ведь энергетика была столь же отравляющей, как асбест или свинец. Споры, волнения, стресс и неустойчивость ощущались как тяжкая болезнь.

Преодоление этого потребовало от нас больших усилий. Мы начали целенаправленно освящать комнаты и просить у Вселенной восстановить спокойствие. Мы также методично включали на протяжении дня красивую музыку, чтобы вызвать вибрацию. В зоне ремонта мы поддерживали порядок настолько, насколько это было возможно, и через несколько месяцев атмосфера в доме стала улучшаться. Какое облегчение!

Утихомирились и дети. Сабрина, которая мучилась то бессонницей, то кошмарами, снова обрела здоровый сон. Угасли эмоциональные вспышки Сони. Мы с Патриком помирились и вновь наслаждались обществом друг друга. Вскоре ремонт закончился, и не было сомнений: мир в доме внес перемены в нашу жизнь и теперь мы можем поддерживать его.

### Энергия и место

История с нашим домом дала мне понять, насколько важна среда, в которой мы живем. У мест, как и у людей, есть определенные вибрации. Например, энергия церкви или синагоги существенно отличается от энергии станции метро. Даже атмосфера одного молебельного дома может существенно отличаться от атмосферы другого.

На протяжении дня мы подвергаемся воздействию многих видов энергии, которые мы не можем контролировать, и это утверждение особенно верно для детей. Их школьные классы, автобусы, детские сады группы и даже помещения для занятий после уроков имеют особые вибрации. Кроме того, во многих разведенных семьях дети проводят время и в доме матери, в котором царит своя атмосфера, и в доме отца, где атмосфера иная. У каждого из этих домов свое энергетическое поле, которое влияет на детей.

Спросите себя, какая энергия у вашего дома. Это тихое и спокойное место? Дает ли он необходимую защиту и безопасность вашим детям? Он умиротворяет? Он чистый и уютный? Когда дети возвращаются сюда из школы, могут ли они расслабиться? Способствует ли обстановка в доме раскрытию воображения и их мечтам?

### Неприкосновенное пространство

Я сталкивалась с невероятным разнообразием вибраций в домах, как в ходе работы в качестве интуита, так и занимаясь хобби — исследованием старых домов. Мои наблюдения позволили мне понять, что очень многие люди не знают, как энергия влияет на них и насколько им и их детям необходимо защищенное пространство для обитания.

Я обеспокоена тем, что многие живут в интуитивном эквиваленте свалки токсичных отходов. Это неприемлемо, потому что мы — и особенно наши дети — чувствительные существа. У нас есть потребность в мире и покое, как у любого деликатного создания. Вот

почему мы должны создать неприкосновенное место для своей семьи.

Я впервые познакомилась с силой дома, созданного на духовной основе, будучи подростком, когда училась у доктора Трентона Талли. Он давал уроки метафизики и духовности в роскошном старом особняке в Денвере. Когда я впервые переступила порог этого прекрасного здания, меня немедленно окутал аромат фимиама, покорила красота архитектуры и обстановки, сияние свечей и более всего сознание того, что я нахожусь в особом священном месте. Аура была чистой, как летний рассвет, а энергия спокойной, как тихие воды сумеречного озера. Атмосфера была мягкой и давала чувство совершенной безопасности, как будто я была в убежище, где ничто не может причинить вреда.

Доктор Талли сказал, что особняк имеет целительную силу, потому что все намерения были направлены на то, чтобы сделать его таковым. Он подчеркнул необходимость создания безмятежности для духовного роста и пробуждения интуиции. «Быть знающим очень трудно, — объяснил он, — если вы постоянно находитесь под воздействием подавляющих деструктивных сил. Стремитесь создать спокойную и гармоничную энергию и жить в ней».

Первый и самый обычный шаг для создания мирного неприкосновенного места — держать его в чистоте и порядке и наполнить его приятными вещами. Доктор Талли учил, что все вокруг содержит энергию и у любого имущества есть свои вибрации. Мы можем ощутить их в кресле бабушки, шали тети Мэри, золотых часах отца или любимой детской игрушке. Вещам также свойственно впитывать наше к ним отношение.

То же касается и негативной энергии. Если семья живет в грязи и беспорядке, это становится причиной недовольства. Затем эти эмоции окрепнут и станут ощутимы в доме, порождая его токсичность. Лучшее решение этой проблемы — выбрасывать все, в чем нет необходимости, что не дает комфорта. Если что-то является уродливым, вызывающим беспокойство, сломанным или бесполезным, избавьтесь от него.

### **Очистка**

Несколько лет назад я отправилась в путешествие, чтобы повидать мою подругу Луису. Приехав, я обнаружила, что ее дом забит ненужными вещами, мебелью и хламом. У нее было трое детей в возрасте от 4 до 11, которые, казалось, не проявляли никакого интереса к горам вещей, лежащих повсюду, маневрируя среди них, как если бы это был лабиринт.

Однако во время моего приезда я заметила, что они вынуждены выслушивать мамино требование «уберите здесь!» по несколько раз в день. Атмосфера была взрывоопасной, некомфортной и весьма неприятной, и все в доме чувствовали это.

Усилия, необходимые для того, чтобы ориентироваться в этом месте, не давали детям и их матери уделять внимание более интересным темам, например друг другу. А взаимное раздражение и недовольство каждого накапливались и крепли.

Если бы Луиса просто выбросила ненужные вещи (и энергию), это действительно привело бы к прояснению обстановки. Я предложила ей это по пути в аэропорт, когда она еще раз извинилась за плохие манеры родных. Она собиралась сделать это и раньше, но так и не смогла. «Я знаю, ты права, Соня, — сказала она. — Не понимаю, почему я так поступаю. Возможно, я просто лениюсь».

«Если ты сделаешь это, то это поможет вывести энергию в твоём доме на более приятный уровень. Почему бы не начать с того, чтобы отдавать вещи, которыми ты больше не пользуешься, людям, которым они пригодятся?» — предложила я. Луиза одобрила эту идею.

Я вновь приехала к ней год спустя. На этот раз дом был чистым и уютным и вибрации в нем были куда более мирными. Когда я вошла, моя подруга сказала: «Соня, мы последовали твоему совету, собрали все, чем не пользовались, и отдали Армии Спасения. Теперь наше правило — с появлением новой вещи всегда уходит старая. Энергия улучшилась, тебе не кажется?»

«Безусловно», — с облегчением ответила я.

Умение избавляться от вещей — хороший способ устранить негативные вибрации и восстановить спокойствие, который я предлагаю своим клиентам. Попробуйте и вы!

*Игровые зоны, мирные зоны*

Другая техника создания мирной ауры — отвести специальные места под игру и беспорядок, оставив другие комнаты в тишине и покое. Если нет такой возможности, вы можете выделить определенное время для развлечений.

В нашем доме девочкам позволено играть на нижнем этаже, тогда как спальни содержатся в порядке и чистоте. Это не значит, что девочки не могут заниматься творчеством в своих комнатах — просто они должны убирать их, чтобы спать в помещении с мирной энергией.

Я уверена, что любой родитель подростка выразит недовольство моим предложением. Однако основная идея здесь состоит в том, чтобы дети поняли, что беспорядок и хаос уменьшают их энергию. Чистое, приведенное в порядок пространство обладает смягчающими качествами, тогда как грязное — изматывает и огорчает. Ключ в том, чтобы помочь подросткам создать собственную систему организации. Нужны ли им ящики, полки или стол? Можете ли вы дать им это?

*Выработка новых привычек*

— Создайте священный алтарь. Это прекрасный способ усилить целительные вибрации дома. Алтарь нужно устроить в безопасном месте: на столе, в маленькой коробке или даже на полу, если там его никто не тронет. На алтаре разместите любимые предметы, фотографии и талисманы, олицетворяющие людей и вещи, которые вы любите. Это могут быть иконы, семейные фотографии и природные объекты (такие как ракушки и камни) — все, что поддерживает ваши духовные силы и трогает ваше сердце. Вы также можете использовать живые цветы, свечи или благовония.

Пусть алтарь служит для созерцания, мечтаний, медитации и молитвы. Он зарядится алхимией мира и спокойствия и станет служить местом исцеления в вашем доме. Личный алтарь обычно настолько привлекателен, что дети, однажды увидев его, захотят что-то на него положить или сделать свой собственный.

— Музыка и цветочная ароматерапия. Другая техника для создания смягчающей энергии — проигрывание расслабляющей, предназначенной для медитации или классической музыки. Хорошо известно, что барочные произведения, такие как музыка Баха, Вивальди, Телемана или Генделя, успокаивают сердцебиение и настраивают на возвышенный сосредоточенный лад. Это действенный противовес мелочной суете повседневности.

Вы также можете культивировать целительную атмосферу, используя ароматерапию, наполнив дом запахами масел, которые дают состояние безмятежности и легкости, — таких как лаванда, ромашка и роза. Зажгите аромалампы в каждой комнате. Тепло свечи вызывает испарение масла, которое отдает воздуху прекрасный запах и энергию. Ароматерапия воздействует непосредственно на нервную систему и помогает расслабиться.

— Комната спокойствия. Еще один способ привлечь в дом целительную энергию — создание особой комнаты. Пусть в этом помещении никому не позволено будет спорить и даже входить туда в дурном настроении. Если вы живете в маленькой квартире или у вас мало места, используйте ванную. Это естественный выбор. Сотни взрослых признавались, что, когда были детьми, прятались именно в ванной, в случае обиды или в поисках уединения.

— Поместите в каждой комнате природные живые предметы. Это могут быть цветущие растения в горшках или домашние питомцы, такие как рыбки в аквариуме, птицы, черепахи, хомячки или песчанки. Тем самым вы создаете среду, вмещающую красоту и энергию природного мира. И у животных и у растений есть чистые вибрации высокого уровня, что поможет устранить печаль, горе, злобу или депрессию. Они также

наполнят дом любовью и светом.

Конечно, я не предлагаю превращать дом в джунгли! Это идет вразрез с моим первым тезисом: порядок. Заводите только тех, о ком можете заботиться, потому что высыхающие растения и брошенные животные произведут ровно противоположную энергию.

### **Будьте чувствительны**

Дом с вибрациями безопасности, исцеления и нежности свободен от вредных привычек, хронической злобы, обмана, страхов и перебранок. Я видела столько радостных и довольных детей, ярких, творческих и интуитивных, которые чахнут и вянут в семьях, где за игру наказывают, что вызывает только отчуждение.

Я не могу сосчитать всех клиентов, приходивших ко мне, чтобы преодолеть психологические и энергетические травмы, от которых они пострадали в детстве. Это взрослые дети алкоголиков, гневных и трудолюбивых, не обращавших внимание на эмоциональную обстановку в доме или, что хуже, делавших ее токсичной. Я видела столько разочарованных людей, не знающих, чему или кому верить, выросших в хаосе и недоверии. Без веры мы не можем соединиться с нашей высшей мудростью и пробудить интуицию.

Среда, в которой живут дети, сильнее любых других факторов определяет, раскроются ли их сердца, будут ли они следовать собственной правде и станут ли собой в этой жизни или останутся просто «актерами», надевшими маску превосходства, предназначенную для защиты от шума и агрессии, которые они терпят в своем доме.

### **Будьте честным**

Дети настолько уязвимы и зависимы от взрослых, что лишить их права голоса совсем не сложно. Также весьма соблазнительно игнорировать влияние на них наших собственных проблем. Но то, что мы скрываем от детей свои проблемы, не означает, что они их не чувствуют. Они чувствуют, и это их пугает, потому что они не могут ничего изменить.

Лучший способ создать безопасный и неприкосновенный дом — отнюдь не исключение семейных проблем. Это невозможно, потому что жизнь полна испытаний. Напротив, используйте сердечную открытость и честность при общении с детьми в случае возникновения трудностей и давайте им понять, что они не виноваты.

Не скрывайте правду или, еще хуже, не вините беспочвенно детей. Это только смутит их, потому что они интуитивно ощущают все. К сожалению, они не всегда могут правильно интерпретировать свои вибрации. Если у вас неприятности, но вы не хотите их оглашать или искать помощи, дети подумают, что это их ошибка, и возьмут на себя вину.

У меня был клиент, который разводился с женой. В течение последних трех лет брака они едва ли вели себя цивилизованно в отношении друг друга, однако никогда не обсуждали свои проблемы при детях, которым было четыре и восемь лет. Дети ощущали напряжение, висящее в воздухе, настолько сильно, что один стал подвержен приступам страха, а другой принялся грызть ногти.

В конце концов, мой клиент съехал, но так до конца и не объяснил детям, почему они с мамой разошлись. Он рассказал, что дети были эмоционально опустошены и больше не верили ни ему, ни себе, ни кому-либо еще, и они не могли понять, почему.

«Я только пытался защитить их, — заметил он. — Почему они хотели знать о наших с матерью проблемах?»

В действительности же он им не помогал — а просто избегал неприятностей. Сейчас с этой семьей работает психолог, но их путь еще очень долг.

Если у вас дома ощущается напряжение, скованность, злоба или неуверенность, спросите себя почему. Задайтесь также вопросом, почему вы принимаете такие неудачные условия для себя и своих детей. Если вы сознательно не ищете гармонии с самим собой, то

самое время начать. Ради себя и своих детей начните искать решение.

Если у вас есть какая-то зависимость или супружеские проблемы или вы находитесь в духовном кризисе, ищите помощи. Если же вы одиноки, измождены или подавлены, позаботьтесь о себе... и ищите помощь.

Сегодня часть родительских сложностей в том, что работа — на пределе требований в условиях полной занятости — оставляет очень мало времени для себя как личности. А когда ваш дух угнетен, это чувствуют окружающие и тоже страдают. Оставляя в своей жизни место для дружбы и других средств поддержки, вы будете ощущать себя обновленным и иметь больше энергии для семьи.

Не забывайте быть честным с детьми и говорить им о настоящей причине своих проблем. Не позволяйте чувствовать вину. Это нечестно и закроет их распахнутые сердца. Если вы уже попали в эту ловушку, извинитесь. Они примут это.

Работая над этим, вы можете обнаружить, что вам помогают церковь, психолог, беседы с другом или творческий или спортивный досуг. Молитесь Богу или стойте перед зеркалом, чтобы найти любовь к себе и честность, чтобы делать все, что ни потребовалось бы для создания мира вам необходимого, чтобы ваши дети росли в доме, дающем им укромное место и защиту, которых они заслуживают.

Жить в атмосфере безжалостного отравления, негатива, стресса, злобы и разрушительной энергии глубоко травматично для нашей души. Это изматывает нас, делает больными, разрушает наших детей и разъединяет с нашим духовным центром. Это также лишает нас способности чувствовать внутреннюю мудрость и следовать ей.

В Америке эта проблема носит характер эпидемии, и как родители мы должны отказаться от этой пагубной тенденции — как для себя, так и для своих детей. Мы никогда бы не согласились жить во вредоносной физической среде, но мы приемлем опасную энергию, которая нас окружает. Мы должны что-то изменить. Один китайский мудрец сказал: «Как только человек привыкает к опасности настолько, что она становится для него нормальным явлением, — душа человека пропадает». Мы должны созидать спокойную и приятную обстановку как минимум в своих домах. Мы должны настаивать на этом месте духовного обновления — не как роскоши, но как основы интуитивного здоровья и хорошего самочувствия. Мы владеем этим для детей и для себя.

#### *Еще нескольких новых привычек*

— Освежение воздуха. Одна из самых пугающих вещей, которые могут пережить дети, это напряжение и беспокойство, которое возникает от ссоры между родителями. Это пугает и вселяет неуверенность в них. Однако разногласий невозможно избежать.

Если такие ссоры загрязняют ваш дом, откройте ненадолго окна и двери и позвольте свежему воздуху и энергии войти внутрь. Затем зажгите ароматическую палочку (продаются в книжных магазинах, специализирующихся на метафизике) и дайте сладкому дыму наполнить комнаты. Предложите враждующим сторонам совершить прогулку и освежить мысли.

— Благословите свой дом. Пусть каждый из членов семьи зажжет свечу, после чего пройдите все вместе от комнаты к комнате, благословляя свой дом. Когда вы войдете в гостиную, попросите, чтобы она принесла вам приятную компанию и хорошие воспоминания; а в кухне попросите питать ваши тела и души. Пусть спальня даст вам исцеляющий и мирный сон.

Если вам неловко делать это, попросите семью поблагодарить Бога своим собственным образом за предоставление вам безопасного убежища. Попросите о заботе и благословении в дальнейшем.

— Украсьте свой мир. Человеческий дух процветает в условиях гармонии, красоты и равновесия. Чтобы создать эти качества в вашем доме, вы можете покрасить стены в приятные цвета, принести свежие цветы, удобно расставить мебель, сделать уборку и воскурить благовония. Если ваш дом естественным образом темный, вы можете повесить красивые картины и зеркала, использовать яркие лампы и открывать занавески и

шторы, чтобы впускать солнечный свет. Солнечный свет заставляет циркулировать энергию. Любите себя и свою семью достаточно, чтобы заботиться о ней и сделать каждую комнату гармоничной.

— Танцевать и петь. Когда вы получаете удовольствие от музыки и движения, в ваше тело входит Дух. Дом, наполненный пением и танцами, также наполнен и благословением, так что поставьте любимую пластинку и позвольте своему телу ответить музыке.

— Берегите тишину. Резкий и диссонирующий шум беспокоит дух. Поэтому регулируйте громкость в доме, это касается, в том числе телевизора, музыкальной системы и ваших голосов. Не забывайте, насколько мы деликатны, а также то, что нам нужно некоторое количество покоя, чтобы обратиться внутрь себя.

#### *Размышления*

- Как бы вы описали атмосферу и энергию вашего дома?
- Свободен ли он от ненужных вещей, содержится ли в порядке? Если нет, как это сказывается на самоощущении вас и вашей семьи?
- Что вам нужно убрать и выбросить?
- Можете ли вы выделить в своем доме зоны для игры и отдыха? Где?
- Создали ли вы личный алтарь? Если да, как он влияет на вас? Поделились ли вы этой идеей с детьми? Как они отреагировали?
- Экспериментировали ли вы с ароматерапией? Если да, то заметили ли вы, как она влияет на вас и других членов вашей семьи?
- Попробовали ли вы включать дома классическую музыку? Какую?
- Заметили ли вы изменения в познаниях и чувствительности детей с тех пор, как начали сознательно повышать уровень энергии?
- Есть ли у вас растения, животные или рыбки? В каждой ли комнате есть кто-нибудь живой? Можете ли вы почувствовать, как их вибрации влияют на атмосферу?
- Чисты ли ваши собственные вибрации? Свободны ли вы от эмоционального беспорядка? Личная энергия, которую вы излучаете в окружающий мир, самая влиятельная. У вас она благодатная и живительная или же токсичная и агрессивная? Если вы излучаете негатив, как вы планируете изменить его на целительную энергию?

#### *Напоминания*

Вы:

- медитируете ежедневно?
- упрощаете свое расписание?
- обращаетесь к своему сердцу?
- держите свой дом свободным от хлама и в чистоте?

Теперь, когда у вас есть более глубокое понимание того, как ваше тело отвечает энергии, и новый инструментарий для создания в доме благоприятной атмосферы, рассмотрим, как вы можете узнать больше о ваших собственных вибрациях и вибрациях ваших детей.

## **Часть 2**

### **Принятие дара**

Соня Чокетт. Голос внутренней мудрости

Здесь мы сосредоточимся на том, как принимать интуицию как дар Духа. Вы сделаете это несколькими способами.

1. Изучите творческие подходы к познанию и выражению интуитивных чувств, которые являются частью вашей духовной анатомии.
2. Получите более глубокое понимание того, как энергия влияет на нас, и исследуйте различные инструменты установления личных границ и психической защиты для себя и своих детей.

3. Наконец, вы исследуете некоторые комплексы и дурные привычки, которые препятствуют раскрытию интуиции детей, равно как и вашей собственной. Вам будет предложено несколько техник, которые помогут преодолеть эти неосознанные преграды.

## **Глава 5**

### **Пробуждение для мира вибраций**

Самое существенное различие между тем, как росла я и как росли некоторые из моих друзей, было в том, что в моей семье учили, что различий между материальной, эмоциональной и интуитивной реальностями нет. Нас учили, что все существует на одном энергетическом плане.

Прилежно изучая метафизику, моя мама рассказала нам о концепции, которую сейчас разрабатывают квантовые физики: все на нашей планете — каждый стол, стул, растение и ребенок — состоит из энергии в движении. Хотя объекты и люди выглядят отлично друг от друга из-за разной частоты вибраций, все они сделаны из одного и того же базового материала. В нашем доме эта идея транслировалась как способность понимать, что мысли и эмоции так же материальны и определены, как пол под ногами. Мама часто говорила: «Я могу почувствовать, что творится в твоей голове, так что лучше думай прямо».

Мы никогда не верили, что только из-за того, что нечто выпадает из поля зрения, оно выпадает и из сознания. Мы довольно часто воспринимали вибрации на расстоянии, заранее зная, например, что папа купил мороженого, чтобы сделать нам сюрприз, и возвращались домой, чтобы посмотреть, что он принес. Или чувствовали, что тетя Эмма собирается позвать нас в гости этим вечером, и она звонила часом позже, чтобы пригласить нас. Случалось, мама заявляла, что тот или иной человек думает о ней, потому что он возник в ее сознании. Порой она прерывала нас на полуслове, прижав палец к губам, если к ней пришла внезапная вспышка озарения. Мама как будто слушала интуитивную сводку новостей. И мы молчали, пока она была настроена на другую частоту.

Эта способность единения на интуитивном уровне стала отличительной чертой нашей семьи. Как если бы у нас была условная песня, которую мы посылали бы на телепатических частотах.

Вскоре мы все стали хорошо знакомы с уникальными вибрациями каждого и могли распознать их немедленно, как хорошо знакомую мелодию.

Что такое личная вибрация?

Личная вибрация — это комбинация энергии физического тела, эмоционального состояния и интуитивного сознания. Когда этот синтез пребывает в гармонии, он создает прочную мирную частоту, похожую на хорошо сочиненное музыкальное произведение. Однако если какой-либо из элементов сам по себе не сбалансирован, вибрации начинают диссонировать или расстраиваться. Чувствительный человек может сказать, когда другой обеспокоен, обычно чувствуя это в области сердца, грудины или желудка. Такое знание может предупредить восприимчивых родителей о проблеме и дать им предпринять шаги, чтобы помочь детям восстановить внутреннее равновесие.

Я помню, как однажды сидела после школы на кухне с подружками, двумя сестрами и мамой, смеясь и болтая о прошедшем дне. Неожиданно моя мама шикнула: «Тихо! Что-то происходит».

Мы все тотчас замолчали. Внезапно мама спросила: «Где Энтони?» Никто из нас не знал, где мой брат. «С ним что-то случилось, — произнесла мама. — Я могу почувствовать это!»

Мы сидели в молчаливой тревоге, гадая, что именно могло произойти. Не более чем через десять минут зазвонил телефон. Это был Денверский медицинский центр. Оказалось, Энтони пострадал в аварии. В машину, в которой он ехал, врезались сзади, и он вылетел через лобовое стекло. Моя мать настроилась на его психическую энергию в

момент удара, и это ощущалось, как будто ударило и ее. К счастью, серьезных повреждений он не получил, и его отпустили из больницы через пару часов.

Этот инцидент произвел на меня огромное впечатление. Он научил меня, насколько далеко могут путешествовать наши вибрации и как много через них можно почувствовать.

Несколько лет спустя случилась другая история, подтверждающая телепатические способности моей мамы. Мы, дети, входили в подростковый возраст и ходили на рок-концерты, свидания, в общем, расправляли крылья. Однажды зимним вечером мой брат Нейл ушел с друзьями на концерт «Стимбот Спрингс». Был очень холодный снежный вечер, а они ехали 60 миль по горной дороге, чтобы попасть туда. В час ночи родителей разбудил телефонный звонок. Звонили из полиции, сообщив отцу, что Нейл попал в серьезную аварию. Скорая отвезла его в местный госпиталь и у него были не слишком хорошие шансы выжить.

Сокрушенный папа передал все маме. Поначалу она пришла в ужас, но вдруг успокоилась.

«Это не он», — заявила она.

«Что?! — воскликнул отец, не поверив. — У них его водительские права и его увезли на скорой помощи. Поторопись и поехали!»

«Нет, это не он. Я чувствую его вибрации, он в полном порядке».

Отец проигнорировал это и быстро оделся, но мать просто сидела молча. Через десять минут, когда отец был готов выехать, телефон зазвонил снова. Это был Нейл, находившийся в страшном возбуждении.

«Папа, я в больнице», — сказал он.

«С тобой все в порядке?» — спросил отец.

«Со мной — да, но перед нами случилась авария, когда мы ехали домой. Водитель не справился с управлением, выехал на встречную полосу и было лобовое столкновение. Мы остановились и помогали людям, пока не приехала полиция».

«Но они только что звонили. Они нашли твои права в кармане пальто».

«Это был не я... Я накрыл парня, который пострадал, а там был мой бумажник, — объяснил Нейл. — Не беспокойся, это просто ошибка».

Отец повесил трубку, чувствуя колоссальное облегчение и изрядный шок. Он повернулся к маме и сказал: «Звонил Нейл. По-видимому, с ним все в порядке».

Она улыбнулась и заплакала: «Я же говорила, это были не его вибрации».

### **У всех нас есть личная вибрация**

У всех нас есть личная вибрация, которая так же уникальна, как отпечатки пальцев или звук голоса. Наш энергетический рисунок касается всего в нас — физического, эмоционального и интуитивного. Он показывает, сильны мы или слабы, веселы или печальны, больны или здоровы, твердо стоим на ногах или витаем в облаках, сосредоточены или потеряны.

Осознавать собственные вибрации — значит учиться замечать тонкие энергии своего существа и отвечать на них. Это знание приходит из сердца и требует чувствительности, усилий и внимания, если вы хотите преуспеть в его развитии. Однако, как я говорю своим ученикам, это ничем не отличается от того, чтобы научиться понимать музыку, которая для необразованного уха не более чем приятная совокупность звуков. Но по мере улучшения фокусировки вы можете усилить свою восприимчивость и отличать отдельные инструменты, которые смешиваются, чтобы создать всю эту красоту.

Первый шаг — переключение внимания от разума и мира мыслей и слов и уход к сердцу и реальности эмоций. Это создание не интеллектуальной, а интуитивной связи. Вы помните, когда вы влюбились? Вы помните то время, когда телефон звонил и вы знали, что это был (или не был) ваш любимый человек? То, во что вы включались, и было вашей личной вибрацией. Это как визитная карточка — эксклюзивно ваша, как и ваша личность.

Дети — особенно младенцы — от природы хорошо распознают вибрации. Так, они



узнают, когда вы собираетесь уходить еще до того, как вы окончательно решили сделать это. Вот почему они бегут к двери, желая встретить вас, еще до того как вы добрались домой; тихо прячутся в углу, когда чувствуют вашу злость, грусть или страх; тянутся к вам, желая разделить вашу радость.

Вы можете восстановить природную способность настраиваться на вибрации, в том числе и на вибрации членов вашей семьи. Обратитесь к сердцу и спросите, все ли с ними в порядке. Просмотрите на них через знание своего сердца и слушайте с полной отдачей. Наблюдайте их движения, тон и вибрации. С практикой ваши ощущения будут усиливаться, особенно если вы исходите из собственной энергии и мыслите здраво.

Дальше вы можете настраиваться на личные вибрации других людей, сознательно подмечая все нюансы, когда находитесь рядом с ними — иначе говоря, уделяя внимание тому, что они излучают, будь то умиротворение, спокойствие, возбуждение, здоровье, болезнь, сила или слабость. Вы можете почувствовать рисунок энергии детей, убаюкивая их, делая им массаж, держа их за руки и слушая их голоса и сердцебиение. Все виды активности, которые мы часто называем «привязанностью», позволяют познакомиться с вибрациями другого человека.

### **Фальшивые ноты**

Поскольку личная вибрация состоит из физической, эмоциональной и интуитивной энергии, она может быть ослаблена большим количеством вещей, включая проблемы со здоровьем, стресс или плохое питание. Слишком много сахара, алкоголя или лекарств; расстройство, злость или страх; негативные люди, которые изматывают или пугают нас, физический ущерб.

Как музыканты могут определить «фальшивую ноту», так и те родители, которые обладают знанием и связью со своим сердцем, заметят, если вибрации ребенка станут негармоничными. Поначалу такие изменения заметны слабо, и мама с папой игнорируют их, желая более конкретных доказательств того, что что-то не так. Однако если мы перестанем сомневаться в своей мудрости и будем доверять интуиции в отношении детей, многие проблемы будут устранены еще до их возникновения.

Мой клиент Ален — разведенный отец мальчика и девочки. Однажды его сын Лари навещал его, и как позже признался Ален: «Мелочи выдавали, что он думал о чем-то другом, и это беспокоило меня». Ален позвонил своей бывшей жене и спросил ее: «Все ли в порядке с Лари?» Мать ответила, что с ним все в порядке.

Она уверила его, что с мальчиком все отлично, но отец не был удовлетворен. Он задал Лари множество вопросов о его жизни, здоровье и внутреннем состоянии и после некоторой разведки подтолкнул мальчика к признанию, что он чувствует себя не слишком хорошо и довольно устал за последнее время. Он скрывал это, потому что не хотел создать еще больше проблем между родителями.

Хотя его бывшая жена думала, что беспокойства напрасны, Ален настоял на проверке здоровья Лари. На следующий день он отвел сына к врачу, который обнаружил, что формула крови ребенка ненормальна, и диагностировал лейкемию. К счастью, благодаря своему внимательному отцу, лечение начали на ранней стадии и сейчас у мальчика ремиссия. Ален часто гадает, что случилось бы, если бы он не заметил происходящего, не доверился своим ощущениям и упустил бы момент.

Другая клиентка, Дилан, также знала вибрации своего семилетнего сына Джона достаточно хорошо, чтобы почувствовать, что с ним что-то не так, когда он начал учиться во втором классе. Он был невероятно ярким ребенком, которого учителя считали одаренным, и у Дилан не было причин волноваться. Однако на сердце у нее было беспокойно. Когда она озвучила свои ощущения мужу, тот сказал, что она, по его мнению, преувеличивает.

В конце концов, действуя на основании исключительно инстинкта, она протестировала Джона в учебном центре. Обнаружилось, что у него тяжелая форма

дислексии и постепенная потеря слуха. Причина, по которой это не было заметно, заключалась в его фотографической памяти, которая позволяла ему компенсировать сложности. Они немедленно начали предоставлять ему помощь и поддержку в обучении, и менее чем через два года Джон начал носить слуховой аппарат. Благодаря тому что Дилан действительно ощущала вибрации своего сына и доверяла ощущениям, в соответствии с которыми ему требовалась проверка, его проблемы были диагностированы достаточно рано, чтобы избежать более серьезных задержек развития.

Вы тоже можете защитить своих детей и помочь им, если настроитесь на их личные энергетические рисунки. Вне зависимости от того, имеют дети психический опыт или их интуиция расстроена, они посылают вам сигналы, когда находятся вне равновесия, что вам нужно заметить.

### **Доверяйте своему сердцу**

Жить интуитивной жизнью — значит чувствовать себя в нефизических измерениях так же комфортно, как и в физических. Это означает быть способным распознавать вибрации с такой же готовностью, как, скажем, дорожные знаки. Когда вы знаете личные вибрации своих детей, вы будете предупреждены. Только если вы доверяете своему сердцу, отвечаете на его сигналы и действуете на основе инстинктов, интуиция начнет служить вам и вашей семье.

Ваши дети получают стимул от вас. Вот почему, если вы свободно распознаете тонкие влечения, идущие от сердца, и говорите об этом, они тоже будут делать так. Когда это происходит, чувствуешь себя обновленным! Это значит называть вещи своими именами.

Несколько лет назад я работала дома над очень непростой задачей. Мое беспокойство распространялось вокруг, и вскоре я почувствовала, что моя дочь Сабрина реагирует на это напряжение. Я сидела в комнате и писала, тогда как она занималась своими делами в другой части комнаты. Мы обе хранили молчание и находились в состоянии глубокой сосредоточенности, но через 15 минут Сабрина поднялась.

«Вот что, мама! Мне нужно пойти вниз. Ты наполняешь все пространство плохими ощущениями, и я не могу дышать. Мне нужен воздух!» И она вышла. На пути к двери она прокричала: «Тебе не нужно так усердно работать. Твоя энергия уходит!»

Ее позиция была понятна. Я отложила ручку, глубоко вздохнула и смеялась. Затем решила совершить велосипедную прогулку. Мои личные вибрации определенно нуждались в настройке.

Не важно, чья энергия выходит из состояния равновесия или кто замечает это первым. Уделяйте внимание своей семье и распознавайте личные вибрации каждого. У одного ребенка может быть сильное основательное ощущение, а у другого — более воздушное. Человек атлетического сложения может быть более крепким, чем чувствительный и артистичный, но это не значит, что дети не могут быть одновременно сильными и иметь хорошее воображение. Каждый уникален, и это ваша работа — познакомиться с энергетической личностью своего ребенка. Ваше шестое чувство укажет путь.

Когда вы знаете вибрации своих детей, вы будете ощущать, когда с ними что-то не в порядке. Всегда серьезно относитесь к этим инстинктам и действуйте согласно им. Не ждите, когда кто-то еще даст вам разрешение ощущать свои собственные чувства. Подайте своим детям пример, доверяя себе.

Не важно, касается это физического самочувствия, художественных наклонностей, социальных требований или духовной полноты, действуйте исходя из своей интуиции, как если бы она была самой важной вещью на свете. Ведь так оно и есть!

### **Ваша личная вибрация**

У каждого в вашей семье есть определенная личная вибрация, в том числе и у вас; и

когда вибрация нарушена, ваша чувствительность и восприятие детей и супруга могут быть смещены. Чрезмерная злоба, сильный стресс, болезнь или переутомление, а также вредные привычки и строгая диета могут вывести вашу интуицию из состояния равновесия и помешать вашей ясности и способности настраиваться на любимых людей.

Эти влияния могут сыграть злую шутку с вашим знанием, вызвав одно из двух последствий. Первое — то, что я называю гиперчувствительностью, когда ваша интуиция становится расшатанной и вы начинаете собирать все, что есть в «эфире». Это психический эквивалент настройки на десять радиостанций одновременно, что может привести к растерянности, избыточным реакциям, паническим атакам и взрывам, провоцирующим потерю ясности и объективности сознания происходящего вокруг.

Второй эффект, который могут вызвать неблагоприятные условия, — полное выключение из интуитивного знания. Вы можете развить туннельное видение и замечать только то, что хочется. В результате вы теряете целостность картины и дистанцируетесь от собственных детей.

Избежать этих последствий можно, будучи ответственным за поддержание в своей жизни баланса и развивая практики, поддерживающие ментальное здоровье. Расслабляйтесь, упражняйтесь и

медитируйте, не перерабатывайте и избегайте вредных привычек или боритесь с ними. Собирайте факты, вместо того чтобы руководствоваться своими страхами. Станьте оптимистом и слушайте свое сердце.

#### *Выработка новых привычек*

— Делайте ментальные передышки. Чтобы поддерживать свое знание и быть уверенным, что вибрации, получаемые вами относительно семьи и жизни, остаются ясными и точными, практикуйте то, что я называю «ментальными передышками». Делайте один или два перерыва в день длительностью от 5 до 10 минут каждый. Отложите дела и отдохните. Вы можете смаковать чай (не кофе — в нем слишком много кофеина!), наслаждаться короткой прогулкой или просто смотреть в окно. Эти перерывы усилят и настроят вашу личную вибрацию и сбалансируют любой диссонанс, который вы могли испытывать.

Выработка этой привычки создаст внутренний оазис, где вы можете прийти в себя, снять возбуждение, усталость или беспокойство. Это поможет поддерживать вашу интуицию острой и готовой к действию. Делая регулярные перерывы, вы сможете лучше различать настоящие «плохие вибрации» и просто застой или дисбаланс внутри.

— Делайте записи. Один из наиболее увлекательных способов научиться настраиваться на личные вибрации — носить с собой блокнот или диктофон. Каждый раз, когда вы чувствуете подсказку, мимолетное ощущение, вибрацию или легкий намек, касающийся ребенка или члена семьи, не обдумывая и не гадая, насколько это верно, зафиксируйте возникшую мысль. Например, вы можете записать: «Сегодня с утра Анна очень нервничала и успокоилась только после школы. Возможно, что-то беспокоит ее». Или: «Весь день я думала о Филе. Хорошо ли проходит его поездка к отцу?». Описание чувств реализует две важные вещи: во-первых, это говорит бессознательной части разума, что теперь вы уделяете внимание интуиции и цените ее, а во-вторых, освобождает от соблазна игнорировать ее сообщения.

Моя клиентка Марианна попробовала это со своими детьми. Поначалу ей казалось, что она возбуждает чувства только для того, чтобы что-то записать. Но всего через неделю практики она почувствовала ошеломляющую вибрацию: ее 16-летняя дочь Ида, бывшая в своем первом самостоятельном походе с двумя подругами, попала в беду. После того как Марианна зафиксировала это впечатление, оно усилилось — и стало настолько сильным, что Марианна была готова ехать в лагерь к дочери. Чувствуя себя глупо, она тем не менее решила следовать своему зову.

Когда она добралась туда, то обнаружила, что ее дочь и другие девочки сгрудились вокруг машины и пытаются в темноте разобраться со спущенной шиной. Когда Ида

увидела мать, она вскрикнула от радости. Подростки не имели представления о том, что делали, и то, что было относительно простой задачей, превратилось в трудность. Ида была обеспокоена тем, что они застряли, и хотя ситуация не была опасной, все они были напуганы, оказавшись в такой переделке неизвестно где. Они были озадачены приездом Марианны. «Мама, я посылала тебе вибрации, чтобы ты помогла нам, — сказала Ида. — Не могу поверить, что ты в самом деле их поймала!»

Запись того, что вы воспринимаете, проясняет сознание и обостряет знание. Если вы делаете это регулярно, вы получите обратную связь, подтверждающую важность таких заметок.

— Высказывайтесь. Делитесь любыми личными вибрациями, которые вы получаете, со своей семьей и поощряйте их делать то же самое. Это покажет вашим детям, что вы уделяете тонкой нефизической реальности такое же внимание, как и физической.

В моем доме мы настроены на вибрации друг друга и открыто выражаем то, что получаем, равно как делимся и нашими чувствами. Например, когда моя дочь Соня была во втором классе, у меня было ощущение, что что-то не так, и я спросила ее, все ли в порядке. Сначала она настаивала, что с ней все хорошо, но через несколько минут передумала. «Кое-что есть, — сказала она. — У меня проблемы с французским, и я чувствую, что другие дети в классе считают меня тупой». Затем она бросилась в слезы. Поскольку мои ощущения подтвердились, мы с Патриком помогли ей, и она обрела такую уверенность в себе, как никогда ранее.

Делиться личными вибрациями помогает воссоединению со своим сердцем, а также обостряет зрение — превосходные условия для активации интуиции. Прodelывая это упражнение в течение некоторого времени, мы настраиваем нашу чувствительность на новый качественный уровень. Это также сохраняет ясность нашего восприятия и открывает путь к вдохновению.

### **Ложная тревога против настоящих проблем**

Неизбежно самым важным для родителей является безопасность их детей. К счастью, настоящее знакомство с личными вибрациями детей поможет вам их защитить.

«Но как я узнаю, настроена я на настоящие проблемы или же нервничаю попусту? — спросила одна энергичная, но неуверенная мать. — Я часто сильно беспокоюсь о сыне, особенно когда он путешествует самолетом. Если я не держу себя в руках, то могу впасть в настоящую панику до момента его благополучного приземления. Это верная вибрация или ложная тревога?»

Это хороший вопрос и, возможно даже, наиболее важный для мам и пап. Если вы также часто волнуетесь по поводу целостности и сохранности своих детей (от случая к случаю это бывает практически со всеми родителями), важно знать, что причина беспокойства является по своей природе психической и необязательно означает приближение катастрофы.

Во время беспокойства ваша интуитивная связь с детьми временно разрывается, как радио ненадолго теряет сигнал определенной станции из-за помех. Это «разъединение» может произойти от излишнего волнения или иногда даже из-за стремления вашего отпрыска к свободе и независимости, особенно если вы доминирующий родитель, который берет воспитание на себя. Вас тревожит само психическое разделение, а не опасность или предчувствие. Сам факт того, что вы не можете ощущать энергию, вызывает ощущение затруднения и склонность к тому, чтобы начать воображать все виды наихудших сценариев. Вероятнее всего, с вашим ребенком все в порядке. Когда вы испытываете такие затруднения, вы можете воспользоваться следующими упражнениями.

#### *Обновление соединений*

Вели вы чувствуете разобщенность с детьми (или с конкретным ребенком), просто сосредоточьтесь на своем сердце и задумайтесь. Произнесите про себя их имена и попросите божественный Дух окружить их чистым белым светом защиты. Представьте,

что это сияние полностью обволакивает их и всех, кто может войти с ними в контакт, где бы они ни находились. Увидьте их перед своим внутренним взором в безопасности и абсолютном мире. И, находясь в таком состоянии, пошлите им свою любовь.

Эта визуализация поможет вам вновь подключиться к их вибрациям и защитить их от всех опасностей, где бы то ни было в мире.

### **Верное против неверного**

Когда вы настраиваетесь на энергетический мир, иногда вы можете испытывать ложную тревогу. Например, тревожиться за ребенка, с которым заведомо все в порядке. Означает ли это, что на вашу интуицию нельзя положиться?

Необязательно. Когда речь идет о шестом чувстве, быть «правым» не может стать вашей абсолютной целью, особенно когда вы только начинаете работу над собой. Это навык высокого уровня, достижение которого требует длительной практики и совершения многочисленных ошибок, если вы готовы в этом преуспеть. Вы также можете ощутить рискованную ситуацию, настоящую опасность или дисбаланс, однако обстоятельства могут измениться и исправиться сами собой. Кроме того, энергия не фиксирована, она всегда находится в состоянии движения.

Моя клиентка Янис, весьма интуитивная и знающая мать, рассказала мне историю про свою 17-летнюю дочь Лайзу. Янис предложила Лайзе и ее подругам поехать в Канкун (Мексика) на весенних каникулах. Желая дать дочери свободу, но в то же время не оставляя ее без присмотра, Янис поселилась в отдельном номере на пять дней каникул.

Однажды утром Лайза сказала, что идет с друзьями на пляж, и они договорились встретиться в пять вечера за ужином. На протяжении всего дня у Янис были ужасные ощущения вибраций дочери, и она беспокоилась, все ли в порядке. Ее эмоции варьировались от легкого беспокойства до настоящей паники. «Что с ней?» — спрашивала Янис себя, уверенная, что что-то не так. Наконец, она успокоилась и окружила Лайзу защитным светом, и постепенно ее тревога спала.

Когда подходил час ужина, Янис позвонила в номер дочери.

«Она в душе, — сказала Крис, одна из ее подружек. — Подождите, я посмотрю, не вышла ли она».

Пока Янис ждала, она слышала разговор девочек, в том числе и восклицание Крис: «Слава богу, я отговорила Лайзу от секса на пляже!»

Янис едва не бросила трубку. «Неудивительно, что я была так расстроена! — подумала она. — О чем Лайза думала? Что они вытворяют?»

Минуту спустя Лайза взяла трубку. «Привет, мам», — сказала она как ни в чем не бывало.

«Мне нужно с тобой поговорить! — ответила Янис, пытаясь сдержать праведный гнев. — Пожалуйста, зайди в мою комнату прямо сейчас».

Лайза вошла через несколько минут и села. Не в силах дольше сдерживаться, Янис выговорила: «Я нечаянно услышала, как Крис сказала, что она удержала тебя от секса на пляже! Что такое ты натворила?»

Лайза была озадачена. «Я не понимаю, о чем ты, мама. Мы были все время вместе».

«У меня были ужасные вибрации по поводу тебя весь день. Я всегда чувствую беду!»

Лайза смутилась, а затем рассмеялась. «Извини, мам! Я только что поняла! „Секс на пляже“ — название одного из крепких напитков, которые продаются в баре, и я хотела его попробовать».

Испытав колоссальное облегчение, Янис тоже прыснула.

Были ли ее вибрации неверны? Не думаю. В конце концов 17-летняя девочка не должна пить алкоголь, тем более в чужой стране! Помогли ли мольбы и визуализация ее матери? Так или иначе, «Секса на пляже» у Лайзы не было!

Распознавание вибрации не имеет ничего общего с «верным» или «неверным», это

касается настройки на движение энергии и поддержания ее в состоянии равновесия. Она не статична — она течет, живет и меняется вместе с обстоятельствами. Лайза временно находилась в позиции, из которой могла нанести себе ущерб, что совершенно точно ощутила ее мать. Быть может, именно мольба Янис изменила ситуацию и восстановила равновесие. Я верю в это.

Распознавать личные вибрации своих детей — и особенно энергетический дисбаланс или опасность — способность, сконцентрированная в сердце. Она требует знания, эмпатии и уверенности, но с практикой может стать такой же естественной, как дыхание. Наслаждаться ментальными перерывами, практиковать медитацию, сохранять себя в физическом и эмоциональном равновесии, поддерживать целительную атмосферу в доме и проводить время с детьми, — ключи к тому, что сохранять интуитивную линию жизни сильной и целостной.

#### *Выработка новых привычек*

— Обмен энергией. Усмирив дыхание, положите одну руку на свое сердце, а другую — на сердце своего ребенка. С закрытыми глазами ощутите энергию ребенка и попросите свое сердце показать, есть ли какой-то диссонанс, физический, эмоциональный или ментальный. Расслабьтесь и принимайте всю информацию. Затем откройте глаза и поделитесь своими чувствами, если ребенок достаточно взрослый, чтобы понять. Если нет, запишите свои наблюдения в блокнот.

Вы можете делать это упражнение на расстоянии, визуализируя свою руку на сердце ребенка. Вы также можете научить детей делать это.

— Быть близко. Находясь рядом с детьми, закройте ненадолго глаза и с полным осознанием отметьте свои ощущения, обнимите детей, услышьте и почувствуйте их дыхание. Сделайте вдох, а затем повторите упражнение с открытыми глазами.

— Передайте это. Сделайте ребенку массаж кистей или стоп на протяжении пяти минут. Делайте это молча, сосредоточьтесь на его теле, наблюдая, как ваша энергия воздействует на него — и не забывайте дышать! Обратите внимание, спокоен или нет ваш ребенок, энергичен или кажется слабым. Открыт ли он для принятия энергии или блокирует ее? Заметили ли вы что-нибудь еще? Когда закончите, спросите его, что он чувствовал во время массажа. Затем поменяйтесь ролями, и пусть он сделает вам короткий массаж.

— Стабилизирующие и целительные личные вибрации. Начните с того, что закройте глаза и успокойте свои вибрации несколькими глубокими расслабляющими вдохами. Затем сосредоточьтесь все внимание в центре сердца и осознайте три вещи, которые вы любите в себе. Будьте честным, великодушным и спокойным, почувствуйте, как ток сострадания и принятия себя движется через все ваше энергетическое поле. Теперь нежно произнесите имя своего ребенка и визуализируйте его в центре своего сердца.

Направьте к нему тот же поток заботы и приятия, представляя, что он возникает глубоко в его собственном сердце и течет наружу, наполняя все его существо. Увидьте его полностью поглощенным вашей любовью — вы принимаете, исцеляете, успокаиваете и балансируете его вибрации. Делайте это две-три минуты, когда закончите, откройте глаза.

— Посылайте любовь. Есть множество возможностей соединиться с ребенком на протяжении дня. Например:

- молча глядя в глаза ребенка на протяжении пары минут;
- нежно разбудив его утром;
- укутав его в постели с ленивым «Спокойной ночи»;
- глядя в его глаза и произнося: «Я тебя люблю»;
- наблюдая, как он двигается, говорит, сидит и играет, уделяя внимание незначительным событиям и прося свое сердце указать, если что-то находится вне баланса;
- каждый день создавая белый свет любви и защиты вокруг ребенка (и окружая этим светом и себя).

### *Размышления*

- Тренируйтесь уделять внимание уникальным вибрациям каждого члена семьи. Можете ли вы описать вибрации супруга, ребенка и свои собственные?
- Способны ли вы определить, когда вибрации любимого человека не в порядке? А ваши? Вы распознаете это?
- Занимаетесь ли вы с вашим супругом и детьми «связывающими» видами деятельности, которые помогают вам соединиться с их личными энергетическими рисунками?
- Знаете ли вы свои собственные вибрации? Если нет, заботитесь ли вы о своем ментальном, физическом и эмоциональном здоровье и благополучии так, что можете развить способность настраиваться на них?
- Пополняется ли ваше знание о личных вибрациях по мере того, как вы узнаете больше о своих детях? Супруга? Себя?
- Были ли у вас интуитивные озарения касательно ваших любимых людей или самого себя? Если да, то какие?

### *Напоминания*

Вы:

- настраиваетесь на свое сердце?
- упрощаете свое расписание?
- держите свой дом свободным от хлама и тихим?
- замечаете слабые вибрации и собираете энергетические рисунки?

### **Особое замечание**

Другой способ уравновесить личные вибрации — эссенции, жидкости, получаемые из различных растений и цветков посредством

дистилляции. Самыми известными являются цветочные препараты Баха, коллекция из 38 разных экстрактов, которые сделаны специально для исцеления эмоционального или интуитивного диссонанса и восстановления гармонии. Цветочные эссенции и информацию о них можно найти в большинстве магазинов здоровой пищи или в Интернете. Не забывайте, что хотя эти продукты и помогают восстановить психическое и эмоциональное равновесие, они не могут заменить элементарной заботы о здоровье, правильного питания и благоприятной атмосферы. Тем не менее они являются прекрасным дополнением и могут произвести существенную пользу для ваших личных вибраций. Проверьте это на себе!

## **Глава 6**

### **Язык о п<sup>5</sup>**

Один из моих психических наставников, Чарли Гудман, научил меня кое-чему крайне важному в технике пробуждения интуиции. Он утверждал, что разница между тем, чтобы чувствовать и выражать чувство, меняет все в этом мире.

«Осознавать интуицию — только часть процесса, — сообщил он мне. — Сообщаться с ней — другая часть. Когда вы делаете это, то придаете значение вашему шестому чувству, затем оно может начать помогать вам в жизни».

Многим людям не посчастливилось вырасти в интуитивных семьях, и они часто ощущают неловкость или неудобство открытого выражения своего внутреннего знания. В большей степени это происходит вследствие недостаточного владения самим языком, который позволил бы им делиться своими озарениями легко и без рефлексии.

Некоторые, говоря о своих чувствах, называют их «потусторонними», «непонятными», «странными», «зловещими» или «жуткими». Смысл подобных терминов негативен, и интуиция, таким образом, ассоциируется с чем-то неприятным. Если вы, например, говорите, что имели «потусторонний опыт», многие люди автоматически заподозрят в этом нечто ненормальное — вне зависимости от того, что на самом деле

произошло с вами. А как знает большинство родителей, ни один ребенок не хочет, чтобы о нем думали как о чудаке! Дети очень чувствительны к тому, как их воспринимают сверстники, и положение «не таких, как все» заставляет их страдать. Чтобы такого не случилось, они с готовностью проигнорируют свой внутренний голос... как, впрочем, они и поступают.

Другой пренебрежительный способ описания интуитивного опыта — «непонятный инцидент» или «странное совпадение». Этот словарь позволяет и признать интуитивные события, и не предавать им значения как некой простой и не очень важной случайности.

Возможно, наилучшие выражения в данном случае — «органические», которые показывают, в каком именно месте тело восприняло энергию, например «почувать нутром», «дыхание перехватило», «комоч в горле» или «сосет под ложечкой». Однако эти устоявшиеся фразы обычно не воспринимаются всерьез.

В моей семье интуиция была настолько существенной для образа жизни, что мы пользовались особыми «словесными кодами» для выражения своих прозрений. Эти термины были довольно простыми, однако обозначали невероятно сложные чувства. Этот условный язык помогал нам легко делиться тем, что мы чувствовали, преодолевая интеллектуальные и эмоциональные барьеры, создаваемые объяснениями. Сам факт того, что у нас были специальные слова для различных интуитивных озарений, научил нас, что наше внутреннее восприятие имеет значение и заслуживает внимания.

Первое наше кодовое слово — вибрации, которое означает изначальные энергетические ощущения от интуиции в нашем теле. Мы делим их на категории: хорошие вибрации — радостные позитивные чувства, возникающие, когда мы встречаем людей, места, идеи, синхронизацию и возможности, которые полезны для нас. Получение хороших вибраций дает нам ощущение защиты и благодати и означает «зеленый свет» начинаниям.

Бывают также и плохие вибрации, объединяющие все некомфортные чувства, которые посещают нас: «Держись подальше», «Не делай этого», «Не верь», «Будь внимательным», «Будь осторожным» или «Будь начеку!». Это инстинкты, которые предупреждают нас.

Кроме того, у нас были слова для описания прочих интуитивных состояний. «На земле», например, означало присутствие «здесь и сейчас», основательность, уверенность, силу и убежденность. Наоборот, «Не здесь» было синонимом спешки, усталости и потери гармонии с окружающим миром, неудобства, беспокойства, нервозности, раздражения и уязвимости.

Вы видите, насколько тонкие состояния заключены в эти несколько слов, и без сомнения можете понять, каким облегчением для нас, детей, была возможность выразить так много таким простым способом. Мы думали о плохих вибрациях не больше, чем об увиденной красной машине — они просто были другой частью

нашего эмоционального ландшафта. То, что мы выросли с базовым словарем интуиции, позволило мне с легкостью внедрить шестое чувство в мою взрослую жизнь как еще один аспект моего повседневного знания.

Я продолжила традицию «общения на языке интуиции» с мужем и дочерью. Я познакомила их с хорошо известными мне терминами, и мы вместе придумали другие. Соня предложила «шерстинки» для описания того, как кто-то или что-то нарушает ее внутреннюю гармонию. Это слово также относится к условиям или людям, которые беспокоят ее — как шерсть на обнаженной коже. Когда она говорит, что кто-то «оставляет на ней шерстинки», я понимаю, что она чувствует себя некомфортно рядом с этим человеком. Это было полезно знать, когда она была младше и ее приглашали на дни рождения многочисленных одноклассников. Если «шерстистый» предлагал ей прийти, она просто отпрашивалась, уверенная, что ей там не понравится. Я оберегала ее от получения неприятного опыта или от необходимости объяснять нам, почему она не хочет идти. Сам факт, что она ощущала кого-то шерстистым, был достаточным объяснением.



Другой термин, который мы используем дома, — «широко открытый». Это означает, что мы не ощущаем себя комфортно, и это приводит к тому, что мы оказываемся «не здесь». Как взрослый, вы можете ощутить себя «широко открытым» и незащищенным, если вас неожиданно вызывают в кабинет начальства для того, чтобы покритиковать или, еще хуже, уволить. Вы знаете это чувство: быть пойманным врасплох и обескураженным.

Моя семья также говорит «закрыться», что является способом самозащиты от нежелательных влияний. Есть два способа сделать это: представить, что вы закрываетесь от всего дурного, точно так же, как закрываете окно или дверь, чтобы предотвратить попадание снаружи неприятных элементов. Или же вы выходите из опасной ситуации, чтобы избежать ее воздействия. Конечно, вы всегда можете использовать одновременно оба способа, чтобы обезопасить себя от нежелательной энергии.

Однажды мы с Соней были в аэропорту, ожидая сдачи багажа, когда мужчина перед нами начал скандалить на стойке регистрации. Он устроил сцену, в результате чего были привлечены три агента по билетам, которые теперь спорили между собой. Возбуждение распространилось на очередь ожидающих пассажиров, которые подняли крик: «Помолчи» и «Не задерживайте». Это была отвратительная ситуация, которая все ухудшалась.

Соня, не раздумывая, повернулась ко мне и сказала: «О-о-о... проблема. Лучше закрыться и не обращать внимания». Она была права. Иначе, как и другие вокруг нас, мы бы впитали напряжение.

### **Отвечать, когда говорит интуиция**

Использование простых выражений является важным сообщением детям о значимости их интуиции. Это все равно что сказать: «Я понимаю», «Я верю тебе», «Я тоже это чувствую», «Я воспринимаю эту энергию как реальную» и последнее, но не менее важное — «Давай предпримем действия, чтобы защититься, иотреагируем на эту информацию».

Например, несколько лет назад на День независимости семьи из нашего дома перекрыли улицу, чтобы устроить вечеринку и пикник для соседей, что являлось ежегодной традицией. Дети бегали, катались на велосипедах и играли весь день, а вечером мы вместе поужинали. В сумерках несколько родителей вынесли фейерверки, а остальные уселись смотреть.

Примерно через 30 минут взрывов и грохота Сабрина подошла ко мне и прошептала: «Мама, я боюсь. Слишком много шума. Я чувствую себя не в своей тарелке и у меня плохие вибрации. Я слишком широко открыта, и мне это не нравится».

Соне, напротив, все нравилось, и она хотела остаться. По природе она гораздо острее ощущает момент, чем Сабрина, и энергия не влияет на нее так сильно. Когда я спросила ее о вибрациях, она ответила, что тоже ощущает ажиотаж, но не настолько, чтобы уходить.

Сабрина хотела домой, что меня вполне устраивало. Ей не нужно было повторять. Мы пошли, но не ранее чем я сказала Патрику, который стоял на некотором расстоянии от нас, как девочка себя чувствует. Ради предосторожности он попросил всех детей отойти метров на пять от фейерверков, а также держать Соню поближе к себе.

Чуть позже мы с Сабриной из дома слышали шквал взрывов и крики. Секунду спустя вбежала запыхавшаяся Соня. «Ты должна видеть, что произошло!» — воскликнула она.

Патрик, зашедший вслед за ней, выглядел потрясенным. «Плохие вибрации, которые ты ощутила, попали в яблочко, Сабрина! Когда Джой установил „Турбо Мен“ (огромный финальный фейерверк), он замешкался и выстрелил прямо в толпу! Никто не пострадал, но он взорвался слишком близко. Мы решили, что на сегодняшний вечер хватит».

Сабрина ответила: «Я рада, что меня там не было. Мои вибрации велели мне уйти».

В эту ночь мы все отправились спать, чувствуя колоссальное облегчение.

Как показывает эта история, наличие кодовых слов, таких как «вибрации», «на земле», «широко открытый» или «закрыться», дает детям прекрасную возможность

выразить то, что говорит им их интуиция, не нуждаясь в обосновании своих чувств.

### **Простые слова, средства защиты**

Другое семейное выражение, которое приняли мои дети, — «газовая атака». Его значение вполне ясно — это мерзкое или неприятное чувство, которые вы испытываете близ кого-то или чего-то с очень неприятной энергией.

Помню, что когда в девятом классе я ходила в католическую школу, я испытывала сильную «газовую атаку» всякий раз, когда оказывалась рядом с тренером женской волейбольной команды. Все девочки любили его, и с виду он казался довольно милым, но я, оказываясь рядом с ним, ощущала себя мерзко, ощущала агрессию и угрозу, так что всеми силами старалась избегать встреч с ним вне класса.

Когда моя подруга Джина в десятом классе по секрету поделилась со мной, что у нее с ним был секс в течение года, я была возмущена, но не удивлена. Неудивительно, что у меня были такие плохие вибрации! Он просто был негодяем — гнусным и мерзким.

Дополнительный термин, предложенный мной и принятый моими детьми, — «психическая атака», означающий любое духовное негативное поведение, вредоносное для нас. Более сильная, чем «газовая атака», «психическая атака» возникает, когда кто-то или что-то действительно опасно для нас. Это происходит всегда. Это может быть злой умысел коллеги, который хочет получить ваше место, безответственность друга, винящего вас в своих ошибках, козни соседа или ярость. Этот термин описывает духовное негативное поведение, направленное против вас. Оно весьма опасно, и невероятно важно наделить своего ребенка способностью осознавать атаку и уходить от нее.

Психическая атака ощущается как осада, ранение или травма. Она вредоносна не только потому что болезненна, но потому что заставляет нас сомневаться в себе. Вполне реальные стрелы злобных мыслей, пущенные в вашем направлении, могут привести к серьезным последствиям.

Дети часто сталкиваются с этой ситуацией — особенно подростки, с их неуверенностью в себе и нехваткой силы. Во время подобных нападков они чувствуют боль, но могут не понять, что их ударяет. Но что-то уже произошло: разрушительная вибрация, которая въелась в их энергетическое поле.

Многие дети ощущают эти интуитивные повреждения и не знают, как поступить. Это вынуждает их уходить в себя и терять чувство защиты. Вот почему особенно важно, как я заметила, вооружить их способностью распознавать источник неприятностей и научить уходить с опасного пути, вместо того чтобы реагировать, как это делают многие люди (особенно дети) — усваивая этот негатив, затем превращающийся в стыд. Их нужно научить пониманию происходящего. В следующей главе я расскажу, как помочь детям, если они страдают от психической атаки. А сейчас вы можете начать с того, чтобы дать им словарь для описания их опыта.

e-puzzle.ru

### **Ваши слова — верные**

Поскольку я работаю как профессиональный интуит, мои дети с самого начала изучили особо тонкие уровни психической энергии и способы ее обсуждения. Для них нет ничего необычного в том, чтобы говорить не только об их вибрациях, газовых атаках и тому подобном, но также об энергетических полях, аурах, чакрах и других в высшей степени сложных концепциях. Хотя этот словарь хорош для моей семьи, вовсе не обязательно его использовать, чтобы установить связь с чудесным голосом внутреннего знания. Вы можете говорить об интуиции в религиозных терминах, таких как «мой ангел» или просто «Дух». Или использовать простые бытовые слова «нутро», «импульс» или «чувство». Одна моя знакомая семья называет психическую атаку «газовая бомба», тогда как другая описывает газовую атаку как «мерзкое чувство». Еще одна семья решила называть свои вибрации «радаром». Вы можете изобрести собственный язык. Те слова,

которые покажутся вам правильными, и есть самые подходящие для вас.

Подобный специальный лексикон поможет вашим детям без труда включить интуитивный опыт в свою жизнь. Детям гораздо проще уделять внимание интуиции и отвечать ей, если им не нужно объяснять, что они ощущают — или, еще хуже, почему. Если они просто могут сказать об этом и знать, что их встретят с пониманием, они будут делиться своими внутренними наставлениями.

### **Знать, когда хранить секрет**

Несмотря на то что психические и интуитивные чувства естественны, некоторые люди проходят долгий путь, чтобы разработать сбалансированное понимание своей интуитивной природы. Хотя мир меняется, неверное восприятие остается, и они могут прервать и прерывают спонтанное выражение детьми внутренних ощущений.

Моя мама, зная о возможной негативной реакции со стороны непросвещенных людей, с которой могут столкнуться ее дети, советовала нам держать наш кодовый язык в секрете от неверящих людей. Она объясняла, что люди либо открыты для этой темы, либо нет и что говорить с теми, кто не восприимчив, о таких вещах — пустая трата энергии.

«Это все равно, что говорить по-гречески с кем-то, кто не знает этого языка. Зачем тратить время? Лучше сохранить его для понимающих людей», — говорила она.

Это был хороший совет, который уберег меня от унижительных замечаний тех, кто не «настроен». Я поделилась этой же мудростью со своими детьми, и вы тоже можете предложить вашим детям держать их слова для интуитивного опыта в секрете от тех, кто склонен ими забавляться или с трудом может представить себя интуитом. Донесите до них тот факт, что некоторые люди, такие как скептические и нечувствительные учителя или (что более вероятно) другие дети, незнакомые с миром психической энергии, могут быть не настолько восприимчивы к вибрациям, как они рассчитывают.

### **Язык тела: самая прямая связь**

Кроме кодовых слов в моей семье есть другой способ общения, который позволяет моим дочерям свободно и без страха делиться своими вибрациями — язык тела. Мы согласились, что в любой ситуации каждый из нас может взять другого за руку и поделиться тем, что чувствует, используя систему пожатий. Например, если Соня или Сабрина нервничают, одно пожатие руки означает: «Защити меня». Два пожатия говорят: «Плохие вибрации, мне не нравится. Давай уйдем!» А одно долгое пожатие сигнализирует: «Хорошие вибрации — мне это нравится». Наша тихая связь помогает нам соединяться друг с другом более глубоким способом, чем позволяют слова.

Если у вас мальчики, которые не любят держаться за руку, несколько пожатий плечами или помахиваний рукой могут работать таким же образом. Как семья, вы можете изобрести свой собственный код, вербальный или телесный (их можно совмещать). Важно установить свободную и личную систему сообщений о ваших озарениях.

Разработка подобного языка создает рамки, которые помогают детям выражать внутренний голос без страха и цензуры и пользоваться его преимуществами. Это также позволит вам и вашим детям избежать тенденции (порождаемой дурными привычками) не обращать внимания на шестое чувство, как на ложное или недоступное. Напротив, вы придаете ему значение, которого оно заслуживает.

Вибрации — естественная часть нашего существа, а создание словаря, который позволит вам легко описывать их, поддержит вас во внедрении интуиции в жизнь.

#### *Выработка новых привычек*

— Создайте собственный психический код. Попросите супруга и детей описать интуицию, используя их особые слова. Составьте вместе словарь, который направит и поддержит ваши внутренние указания.

— Изучите, на каком языке они говорят. Заметьте описательные слова и фразы, которые используют другие люди, говоря об интуиции, и затем обсудите эти выражения

дома.

— Договоритесь со своими близкими о нескольких сигналах, с помощью которых можно делиться интуитивными ощущениями невербально. Попросите каждого внести свой вклад в создание кода, который защитит и поможет каждому.

— Записывайте. Запишите ваши любимые семейные выражения для:

- интуитивного чувства;
- позитивной вибрации;
- негативной вибрации.

Также заметьте семейные слова для:

- ощущения энергетического дискомфорта;
- психической атаки;
- «шерстинок»;
- «газовой атаки»;
- любого другого интуитивного опыта, который вы хотите описать. *Размышления*
- Были ли в семье, в которой вы выросли, особые выражения для интуиции?

Какие?

• Могли ли вы в детстве свободно говорить о своем внутреннем знании? А сегодня?

• Говорят ли ваши дети открыто о своих вибрациях?

• Обсуждает ли с вами ваш супруг свои озарения?

• Делятся ли ваши родители, братья и сестры и другие родственники своими интуитивными чувствами без колебаний? Какие выражения они используют?

• Используют ли ваши близкие утвержденные слова для описания интуиции?

Или способ их выражения неудобен или умаляет божественную мудрость?

• Если вы используете кодовый язык дома, заметили ли вы изменения в своем психическом знании?

*Напоминания*

Вы:

- упрощаете свое расписание?
- держите свой дом свободным от хлама и тихим?
- замечаете слабые вибрации?
- создаете собственный язык духа?

## Глава 7

### Определение грани и создание личной з \ | пи

Продолжая принимать интуицию в качестве естественной части духовной природы, вы быстро переходите в совершенно новое измерение сознания. Вы узнаете, что пробуждение внутреннего знания сродни наблюдению за звездами. Долгое время вы можете идти своей дорогой, забыв о ночном небе. Но однажды вечером вы поднимаете голову и видите несколько далеких звезд. Ваши глаза, зачарованные их мерцанием, смотрят в темноту в поисках других звезд. Сначала вы можете заметить только несколько, затем все больше и больше, до тех пор пока ваше общее восприятие не меняется и вселенная неожиданно взрывается тысячами сияющих огней. Стыдно осознавать, что хотя они всегда были рядом, вы только сейчас узнали о них.

Когда вы начнете настраиваться на реальность Духа, ваша интуиция засияет как звезды. Открыв сердце высшим наставлениям, вы неожиданно ощутите приток психического восприятия, моменты озарения и синхронизацию событий, текущих как вода.

Когда моя дочь Соня была еще маленькой, я однажды укладывала ее спать и она спросила: «Мама, ты знаешь, что люди светятся?»

«Что ты имеешь в виду?» — уточнила я.

«Сегодня в школе Бобби разозлился на Сыузен и, когда он кричал на нее, я увидела

красный свет вокруг его головы — взаправду!» — выпалила Соня.

«Ты видела его ауру, энергетическое поле, окружающее его тело, — объяснила я. — Она есть у нас всех, и иногда она даже может впитывать вибрации других как губка. Когда кто-то злится, как Бобби, его аура становится красной. Вот почему люди иногда говорят: „Я побагровел от ярости!“<sup>4\*</sup> Это на самом деле так».

Я также сказала, что у энергетического поля много названий, в том числе «эфирное тело» (слово эфирный происходит от «эфир», что означает «Дух»). Оно следует очертаниям физического тела, простираясь на расстояние до двух метров от него.

Чувствительный интуитивный человек может иногда воспринимать ауру, как Соня. Но даже когда мы ее не видим, ее по-прежнему можно почувствовать и она влияет на нас.

### **Радуга возможностей**

Наше энергетическое поле может менять оттенок и цвет в зависимости от того, как мы себя чувствуем — физически, ментально и эмоционально.

— Когда мы на пределе, рассержены или напуганы, наша аура светится красным и ощущается более интенсивной и агрессивной. Если мы физически устали или больны, она может стать грязнокоричневой, и мы будем ощущать липкость, опустошение и апатию.

— Когда мы возбуждены, восхищены или испытываем удовольствие, она становится ярко-оранжевой и ощущается вибрирующей, энергичной и живой.

— Когда мы погружены в свои мысли, сконцентрированы и сосредоточены, она живого желтого цвета и ощущается интенсивной, острой и динамичной.

— Когда мы чувствуем любовь или любим сами и находимся в гармонии с окружающим миром, наше энергетическое поле сияет зеленым цветом и становится привлекательным, теплым и целительным. Когда мы ощущаем доброту и сострадание, зеленый усеян розовыми вкраплениями, и аура ощущается безопасной и умиротворенной.

— Когда мы слушаем свое сердце или интуицию или находимся в состоянии крайней восприимчивости — как во время обучения или обсуждения идей — наша аура небесно-голубая и ощущается светлой, ясной и вдохновляющей.

— Если у нас активное воображение или мы визуалы, наше эфирное тело лучится глубоким индиго и ощущается отважным, мудрым и полным озарений.

— Наконец, когда мы молимся, медитируем, размышляем или же обращаемся за наставлением к Вселенной, наше энергетическое поле приобретает фиолетовый цвет с вкраплениями золота, белея по краям. Он будет мягким, глубоким и даже священным.

Изменения цветов ауры отражают жизненную силу, состояние сознания, эмоции и физические условия. Поскольку люди — и в том числе дети — сложны, энергетические поля обычно содержат смесь цветов. Когда мы расслаблены и осознаем вибрации сразу за материальным измерением, мы можем чувствовать и иногда видеть ауры.

### **Понимание поверх обычного взгляда**

В том, что Соня смогла увидеть энергетическое поле Бобби, не было ничего особенного. Я думаю, все дети время от времени видят ауру, обычно в самом раннем детстве. Их глаза настроены на эти тонкие частоты, потому что их разум особенно ясен, а сердца открыты. Они знают об окружающем энергетическом мире гораздо больше, чем взрослые, которые тратят огромное количество времени на фильтрацию информации, потому что заняты либо воспоминаниями, либо мыслями о будущем.

Сью, моя клиентка, усыновившая двух детей, обсуждала со мной необычную привычку своей четырехлетней дочери Линды говорить

о цветах вокруг каждого члена семьи. «Иногда она говорит, что видит желтое сияние вокруг головы ее брата, — рассказала Сью, — а однажды заметила розовый свет вокруг моего лица. Я знаю, что это наши ауры, Соня, но я не совсем уверена в том, как ей это объяснить».

Сью была права, Линда настроилась на их аурические поля, и я предложила сказать дочери правду. «Мне кажется, вы удивитесь тому, с какой готовностью Линда примет это, — воодушевила я. — Просто скажите, что энергетические поля, которые она наблюдает, окружают тело каждого, и что ей повезло их видеть».

Сью последовала моему совету, и Линда ответила: «Так вот как называется этот свет. Хорошо». И дело было кончено.

Я верю, что в младенчестве мы все способны воспринимать ауру. Некоторые из нас, как Линда, сохраняют эту способность дольше, чем другие, но большинство теряет ее в возрасте трех-четырех лет. Затем наш фокус смещается с тонких энергетических планов, чтобы сконцентрироваться исключительно на физической вселенной.

### **Резонанс**

Даже если дети больше не видят ауру, они не перестают ее ощущать или на нее реагировать. То же самое смогут и взрослые, если приложат минимальные усилия. Наши аурические поля — сумма сознательных и личных вибраций в любой момент времени, и дети достаточно остро могут это чувствовать.

Вне зависимости от того, ощущаем мы напряжение, злобу, слабость, усталость, радость, страх или отвагу, аура отражает наше эмоциональное состояние. Когда мы входим в контакт с энергетическими полями других людей, то испытываем их влияние и можем даже абсорбировать эти вибрации. Хорошо если нас окружают позитивные люди, но если мы не слишком осторожны, то чужеродное влияние может оказаться не очень удачным.

Случалось ли, что вы, находясь среди неприветливых или неприятных людей, чувствовали, как их энергия ползет по вам, как куча жуков, и утомляет настолько, что вам нужно вздремнуть? Вспомните, как после общения с ними вы продолжали ощущать их возбужденные вибрации, как будто эти люди оставались рядом — иногда так сильно, что ваше настроение портилось? Это происходило оттого, что их аура загрязняла вашу.

Просыпались ли поутру совсем разбитым? Выражали ли вы это состояние, не говоря ни слова, заставляя всю семью стать раздражительной? В этом случае ваше энергетическое поле загрязняло дом.

Проводили ли вы время с приятным человеком, таким как шестимесячный младенец в хорошем настроении? Заметили ли вы, как его любящее открытое сердце немедленно освещает ваше, делая вас радостным и счастливым? Или видели детей, наблюдающих парад? Чудо и восторг, которые они выражают, заразительны.

Причина, по которой чувства так властны над нами, заключена в том, что человеческие существа ищут гармонии и резонируют с окружающим миром. Если в нашем пространстве есть доминирующая энергия, мы бессознательно на нее настраиваемся. Ведь если положить рядом две гитары и дернуть на одной из них струну, та же самая нота будет вибрировать на соседнем инструменте. Это называется «закон резонанса».

Мы — как гитары, но в большей степени. Мы ощущаем человеческие ауры и отвечаем им, хотя большинство из нас этого не сознает. Когда мы окружены спокойствием, мы чувствуем умиротворение, а возбужденные вибрации легко выводят нас из себя.

Вы видите, что энергетические поля реальны, и они воздействуют на нас, в особенности на детей. Вы замечали, как быстро дети реагируют на чье-либо волнение? Они не могут этому противостоять. Они станут грубыми или забьются в угол, потому что чья-то тревожная энергия мешает им.

Если моя мама была расстроена, мы могли почувствовать, как это распространяется из-под входной двери, еще не открыв ее. Если она была в плохом настроении, ей нужно было просто войти в комнату, чтобы ее состояние передалось нам. Когда мы росли, нашим семейным девизом было: «Счастливая мама — счастливая семья». Ее энергия была настолько сильной, что мы все ощущали то же самое, что она, и, конечно, хотели, чтобы

она была веселой. Я иногда думаю, есть ли еще кто-то, на кого аура матери повлияла так же сильно, как на нас. Годами общаясь с клиентами, я полагаю, что ответ — да.

Дети, выросшие среди насилия, алкоголизма или дурной атмосферы, научились выживать, принимая психическую энергию и научившись размыывать или улучшать ее. Однако они делают это неосознанно. Более чувствительные дети чахнут, замыкаются в себе или болеют, если атмосфера вокруг них негативна. Другие справляются, полностью закрыв свое сердце и отключив эмпатию. Проблема в том, что чувства игнорировать непросто — настолько трудно, что дети иногда прибегают к экстремальным мерам, таким как наркотики, алкоголь и прочие. Эти вещества перекрывают их знание и умерщвляют чувствительность, временно притупляя боль от расстроенных семейных вибраций. Дурные привычки — вариант решения, но он не служит цели. К сожалению, он также закрывает сознание, самоуважение, творческие способности и радость.

Нам нужно уделять больше внимание тому, как аурические поля других людей воздействуют на детей и на нас самих, чтобы мы могли предотвратить беду. Очень часто дети становятся целью чьей-то чужой и в высшей степени неприятной или разрушительной эне

*Часть текста отсутствует*

*Часть текста отсутствует*

Это эффективный инструмент исцеления всех беспокойств, разочарований, ошибок, промахов и огорчений. Он устраняет любую вредоносную энергию и помогает детям восстановить аурический баланс. (Это будет полезным и для вас!)

— Ощущение ауры. Вы поможете детям в большей степени сознавать негативные или неприятные вибрации, если научите их ощущению ауры. Сделать это довольно просто. Начните с того, что поставьте ребенка на землю и найдите его центр баланса. Затем попросите его потрясти руками и глубоко подышать. Когда он выдыхает, он должен сложить руки ладонями навстречу у груди на расстоянии примерно сантиметра друг от друга. Дальше следует медленно «потирать» ладонями, держа их близко, но не соприкасаясь. Спросите, чувствует ли он энергию, движущуюся между ладонями.

Делайте это упражнение вместе — полученный опыт будет полезен. Вы оба сможете почувствовать, как поток энергии осторожно проходит между вашими руками. Он ощущается как «плотный воздух» и может быть теплым или холодным.

Затем попросите ребенка закрыть глаза и удалять руки друг от друга до тех пор, пока он больше не сможет ощущать вибрацию между ними. Какое это расстояние? Некоторые дети могут раздвинуть руки на 40-50 сантиметров до того, как ощущение пропадет. Теперь встаньте лицом к ребенку, поверните ладони друг к другу и ощутите идущую между вами энергию — то, что вы ощущаете, это ваша аура!

Если ребенок не может почувствовать свое аурическое поле в ходе этого упражнения, другой способ помочь ему — попросить его закрыть глаза и сделать ему очень медленный массаж спины. Затем осторожно отдалите руки на расстояние 5-7 сантиметров от его тела и медленно погладьте его энергетическое поле. Это упражнение обычно пробуждает чувствительность. Затем попробуйте еще раз исходное упражнение с руками. Если ребенок все еще не может ощутить свою ауру, забудьте об этом — это не так важно. Уже одно знание о ней повысит его осведомленность, вне зависимости от того, может он ее ощутить или нет.

*Часть текста отсутствует*

«Тогда отправляйся в ванную комнату и закрой дверь. Страхни плохую энергию,

глубоко вдохни, вымой руки и лицо. Если это не помогает, просто приходи домой».

Одно из самых важных в жизни вещей, чему должны научиться дети — чтобы другие не манипулировали ими. Обучение их ощущению собственной ауры, пониманию того, как на них воздействует энергия других людей, и вычистке негативных вибраций даст им инструментарий для интуитивной заботы о себе.

Некоторые родители спрашивают: «Не лучше ли просто оградить детей от контактов с дурными людьми и обстоятельствами?» Да, до некоторого момента это можно и нужно делать, но вы едва ли сможете давать отпор буквально каждому до того, как он сможет воздействовать на ребенка. Более того, попытки делать это ограждают детей от самой жизни и превращают вас в параноика — отчего ребенок будет только злиться на вас. Куда лучше научить детей интуитивной самозащите и тому, как самостоятельно определять неприятности и уходить от их источника куда и когда угодно.

### **Личные полномочия**

Моя клиентка Грейс говорит, что с тех пор как рассказала своему сыну Эверету про ауру и научила его устанавливать личные границы, он стал все больше и больше сознавать воздействие на него других людей. Теперь, в возрасте 11 лет, он может понять, если чья-то энергия его беспокоит, и спокойно уйти, если ему не нравятся ощущения. Он перестал проводить время с детьми, которые доминируют над ним, и нашел более сбалансированных друзей, с которыми он чувствует себя хорошо. Он делает собственный выбор, основываясь на знании того, как разные люди на него влияют.

Недавно, например, Эверет впервые побывал в лагере. На протяжении недели, которую он там провел, зрела его настороженность в отношении одного из мальчиков. Эверету не нравилась его энергия — злая, агрессивная и даже опасная, — и он отдалился от него заблаговременно.

### *Часть текста отсутствует*

рые выбрасываются в закрытое пространство во время горячего спора. Антагонизм распространяется по комнате и оседает в атмосфере, не позволяя людям найти общее решение или вызывая возобновление борьбы.

Один из способов разрешить диспут — выйти на свежий воздух. Земля окажет основательное успокоительное воздействие, разрушительная энергия растворится в окружающем мире, вместо того чтобы скапливаться по углам и шкафам вашего дома.

Лучшая защита, которую вы можете предложить детям, — это осознание. Научить их осознавать вибрации, любить себя, выбирать, чему они не позволят на себя влиять, и уметь очищать свою энергию — значит дать им несколько инструментов для безопасности.

И последнее, показывать детям, как начать осознавать свои вибрации и очищать ауру, очень важно для баланса, здесь не помогут психологи, терапевты или даже медикаменты, если дети чувствуют себя угнетенными, подавленными или не вовлечены в мир позитивным образом. Развейте достаточное знание своих детей, чтобы увидеть разницу между простым случаем психического загрязнения и полноценной физической, эмоциональной или ментальной проблемой. Проще говоря, используйте интуицию и здравый смысл, когда речь идет об их благополучии, и знайте, что им необходимы инструменты для заботы о себе или опытный опекун.

### *Выработка еще нескольких новых привычек*

Вот несколько инструментов для очистки ауры и установления личных границ.

— Танец очистки ауры. Говорят, когда танцуешь, Дух полностью нисходит в тело, принося исцеление каждому волокну и клетке. Вот почему для очистки ауры и наполнения энергией выбирайте любимую танцевальную музыку. Это может быть рок-н-ролл, народная песня, что-нибудь этническое, хип-хоп, регги, диско — энергичные,



веселые и дающие мотивацию ритмы. Включите музыку так громко, как это позволяет ваша стереосистема (и уши) и танцуйте босиком до упаду. Это очень хорошо очищающее. Дух семейное занятие, которое уведет негатив и освежит вас!

Практикуйте это упражнение несколько раз в неделю и уделяйте внимание своим ощущениям.

— Смывайте это. Еще лучший способ вычистить проблемную энергию — принять соленую ванну, техника, которой я научилась у старшей сестры Кьюки, массажиста и гипноцелителя. Наполните ванну горячей водой и добавьте в нее три чашки английской горькой соли. Пусть ребенок полежит в ванне до тех пор, пока вода не остынет, а затем примет душ. Вдохните и визуализируйте белый свет, наполняющий его ауру и обволакивающий его тело на расстоянии 15 сантиметров со всех сторон. Затем выдохните.

Это прекрасный способ устранить негативные вибрации, а также токсины из тела. Кроме того, расслабляющий эффект даст превосходный ночной сон.

— Прогулка. Ничто не очищает ауру и не успокаивает негатив более эффективно, чем прогулка на природе. Полезно включить короткую прогулку в повседневное расписание. Даже обойти дважды вокруг квартала достаточно, чтобы освободиться от вредных воздействий, уничтожить психическое загрязнение и прояснить ваше аурическое поле.

— Стряхните «шерстинки». В главе 6 «шерстинками» мы называли неприятные раздражающие ощущения. Дети могут получать их, находясь среди людей, которые им не нравятся, в автобусе или даже проходя мимо неприятного места. Они могут собирать «шерстинки» из любой неуютной атмосферы или ситуации и чувствовать беспокойство и тревогу. Если с вашим ребенком произошло что-то неприятное, попробуйте следующее.

Попросите его пару минут попрыгать (лучше на свежем воздухе). (Скакалка отлично для этого подходит.) Затем пусть он встанет на полную стопу, ноги вместе, с закрытыми глазами. Попросите его дышать медленно и глубоко и вообразить себя деревом. Скажите, что энергия из земли поднимается через корни, ствол, ветви, листья... а затем в открытое пространство. Проведите ребенка через пошаговую визуализацию, напоминая продолжать дышать медленно, пока он не почувствует, что скверные ощущения ушли.

#### *Часть текста отсутствует*

гамот и ромашка особенно полезны. Капля на подушке или в ванне может очистить токсичные вибрации, успокоить и смягчить взбудораженную ауру.

— Какого вы цвета? Еще одна весьма показательная техника для проверки детской ауры состоит в том, чтобы ребенок лег на большой кусок бумаги (например ватман) и обвести контур его тела. Затем дайте ребенку большую коробку карандашей и попросите его раскрасить свое энергетическое поле. Если он выбирает яркие чистые оттенки, его аура в порядке. Однако если он выбирает черный, коричневый или грязные цвета, сделайте для него солевую ванну, капните немного лаванды на подушку или в диффузор для ароматерапии в комнате, чтобы помочь очиститься от психического мусора.

— Вовремя уходить. Если вам нужно пространство, а ваши дети не хотят вам его предоставить, вежливо, но честно объясните им, что вам нужен небольшой перерыв, чтобы восстановить энергию. Попросите их играть тихо, читать книгу или даже смотреть телевизор, пока вы восстанавливаетесь. Они могут воспротивиться этому предложению, но если вы действительно решили уделить несколько минут себе, даже младенцы интуитивно ощущают ваше решение и уважают его.

Теперь сядьте в кресло, закройте глаза, поставьте стопы на пол и глубоко вдохните. Выдыхая, сосредоточьтесь на успокоении рассудка. Найдите подходящий ритм и сосредоточьтесь на дыхании на полные 5 минут. Не торопитесь — несколько минут покоя

поддержат ваше терпение и гармонию с семьей, и каждый почувствует себя лучше.

#### *Размышления*

- Ощущаете ли вы собственную ауру? Узнаете ли вы больше об ауре своих детей?
- Начали ли вы рассказывать детям об их энергетическом поле?
- Способны ли вы определить токсичную ауру — вашу, членов семьи или других людей?

*Часть текста отсутствует*

### **Глава 8**

Я постоянно напоминаю родителям, что разработка знания внутреннего наставника — только часть пути к жизни интуитивной жизни. Другая часть — готовность и гибкость для приятия шестого чувства и реакции на его проявления. Вы и ваши дети не увидите его преимуществ до тех пор, пока не сможете полноценно воспринимать его тонкие сообщения и действовать в соответствии с ними. Интуиция это дар, но временами она может требовать перемены планов, разрыва с традицией, крушения идеалов и авторитетов или неожиданных поворотов — и, поверьте, весьма часто.

Внутренняя мудрость существует, чтобы помочь нам принимать лучшие решения и ограждать нас от дорогостоящих и разрушительных ошибок. Она также служит для поиска лучших способов достижения целей, предупреждает нас о возможных проблемах и опасностях, а также бережет нас на нашем пути. Вот почему понятно, что интуиция — особенно у детей — похожа на желание сменить планы.

Это важно понять мамам и папам, потому что одно из величайших препятствий для пробуждения шестого чувства у детей заключается в консервативности родителей или склонности игнорировать детские озарения.

Например, недавно я летела из Миннеаполиса в Денвер и сидела рядом с хорошо одетым бизнесменом и его шести- или семилетним сыном. Во время полета отец вынул «Уолл Стрит Джорнал» и стал читать, в то время как мальчик, сидевший между нами, играл в какую-то электронную игру. Я откинулась в кресле, решив немного помедитировать.

Чуть позже ребенок сказал: «Папа, вчера я видел ангела в моей комнате!» Услышав это, я открыла глаза.

Даже не посмотрев поверх газеты, отец ответил: «Ты просто спал».

Стало тихо, затем сын заговорил опять: «Нет, я не спал, он был в углу и улыбался мне».

Газета хрустнула, когда папа перевернул страницу и, не отрываясь от чтения, авторитетно повторил: «Ангелов не бывает. Ты спал».

Мальчик перестал играть, но продолжал смотреть на игрушку.

Он перевел дыхание и предпринял последнюю попытку: «Папа, это было на самом деле. Я не спал, а он был очень красивым».

Теперь мужчина выглядел раздраженным: «Это бессмыслица!

Теперь, если ты можешь выкинуть это из головы, мы вместе прочитаем книжку».

На лице ребенка появилось озадаченное выражение, как будто он вел внутренний спор. Затем он сказал: «Хорошо, давай». Отец отложил газету, и они стали читать.

Мое сердце упало. Маленький мальчик только что принял невероятно сложное решение. У него был потрясающий духовный опыт, и он очевидно хотел поделиться этим с отцом. Взамен отец предложил забыть об этом в обмен на его полное внимание.

Некоторое время они читали вместе. Ребенок наслаждался, но в конце концов его отец поднялся и вышел в туалет. Пока его не было, мальчик взял электронную игру и снова начал играть.

Поразмыслив о том, как он был отрезан от своей интуитивной жизни, я импульсивно наклонилась к нему и сказала: «Знаешь, что?

Я верю, что ты видел ангела».

Он просиял. Затем вернулся отец, и на этом наша беседа закончилась.

То, что я видела во время этого полета, к сожалению, весьма распространено. Одного пренебрежительного замечания от нечувствительного или неосведомленного родителя достаточно, чтобы отключить ребенка от внутреннего знания. Как это выразила одна женщина: «Если считать интуицию огнем, моя мать была пожарником!»

Даже те, кто занимается развитием шестого чувства у своих детей, могут пасть жертвой негативных откликов. Мы все люди и следуем привычкам, особенно если речь заходит об интуиции: в каждом из нас есть мертвые зоны, которые конфликтуют с нашими целями.

### **Интуиция реальна**

Однажды моя подруга Джулия рассказала мне следующую историю. Ее дочь Доминика только что вернулась домой, пробыв год в колледже. Вскоре после распаковки багажа девушку посетило тревожное чувство, словно кто-то наблюдает за ней. Джулия проигнорировала его. В конце концов, они жили на краю маленького городка Нью-Мексико в малонаселенной зоне.

Следующим вечером Доминика зашла в мамину спальню, потому что снова испытала странное чувство тревоги. Она спросила, не будет ли мать против, если этой ночью она поспит с ней. Джулия не возражала, но даже и не подумала о возможной опасности.

На третью ночь Доминика вернулась в свою комнату и разделась, чтобы лечь спать. В отражении в зеркале она увидела мужчину в капюшоне, притаившегося за окном и наблюдавшего за ней. Она закричала так громко, что и мертвый бы проснулся, и мать прибежала. Подглядывавший убежал, а женщины вызвали полицию.

Бродяга следил за Доминикой последние три дня — и она не была единственной. Несколько людей в то же время сообщили о нем властям. Что насторожило Джулию, так это то, что даже будучи чувствительной к страхам дочери, и в высшей степени желая ей добра, она даже не подумала, что чувства Доминики могут иметь смысл.

«Я не хотела принизить ее интуицию, — сказала Джулия. — Я сделала это автоматически».

Моя подруга Кэрол рассказала историю о своем сыне Ниле. Много лет назад, когда ему было восемь или девять и они жили в деревне, их пес Баузе пропал. Они опечалились и повсюду его искали, но безуспешно.

На пятый вечер после исчезновения Баузе Кэрол оставила Нила дома, а сама отправилась на важный ужин. Во время вечеринки Нил позвонил Кэрол: «Мама, я слышу, что снаружи кто-то дышит, думаю, это Баузе. Ты можешь прийти домой?»

«Нил, как ты можешь услышать его, если ты внутри, — сказала она. — Мы искали Баузе везде. Думаю, это твое воображение. Пожалуйста, возвращайся в кровать».

Несколько дней спустя наемный рабочий с соседней фермы нашел их собаку мертвой, рядом с трубами, через которые в оросительную систему на полях поступали пестициды. Яд собирался там в лужи, и Баузе его пил. Самое грустное, что если бы Кэрол отреагировала на информацию Нила, быть может, их питомец был бы спасен.

Ни Джулия, ни Кэрол не пренебрегали интуицией своих детей сознательно — они делали это автоматически. Их реакция проистекала из привитой им культуры, которая диктует пренебрегать ощущениями детей (и вообще любого человека). Как хорошие матери они были сосредоточены на устранении «плохих» чувств, чем на выяснении того, что стоит за ними. Они фокусировались на переубеждении детей, что все в порядке, вместо того чтобы понять, что их дети делятся важной информацией.

### **Слушать и верить**

Дети спонтанно получают интуитивные сообщения с большей готовностью, чем взрослые, и, как родители, мы должны их слушать. Интуиция взрослых так или иначе координируется с разного рода убеждениями и знаниями, тогда как у детей обычно эта природная способность остается довольно острой.

Хороший способ поддерживать их инстинкты, так же как и вновь разбудить свои собственные, это уважать первые впечатления, слушать вибрации, естественным реакциям воодушевить вас. Воспринимайте их всерьез и верьте тому, что ваши дети рассказывают, даже если это кажется невероятным или ставит вас в неловкое или нелепое положение.

Простое изменение в ваших знаниях и привычках может создать базис в утверждении дарований ваших детей, а также в повторной активации вашей интуиции. Слушайте и прислушивайтесь. Если вы понимаете, что вибрации детей — важный отклик на энергию, вы поймете, как чувствительный разум собирает эти частоты. Ясный разум детей воспринимает множество вещей, которые взрослые пропускают или отфильтровывают. Дети пытаются настроиться на то, что мы отключаем, и им нужно, чтобы получаемая ими информация была признанной.

### **Уважение**

Прошлой зимой Сабрина неожиданно пожаловалась, что боится спать у себя, и попросилась в нашу комнату. Она оставалась

*Часть текста отсутствует*

три года, так что на склоне они чувствовали себя как дома. Однако когда мы с Соней сели на подъемник, то заметили, что он едет быстрее обычного. До того как мы подготовились, сиденье подлетело и подобрало нас. Сонины лыжи сцепились, она выскользнула и упала с высоты около метра. Приземлившись, она подняла голову.

«Пригнись!», — закричала я, и она тут же нырнула обратно в тот момент, когда подъезжающее кресло едва не ударило ее по затылку.

Оператор подъемника выключил машину и вытянул Соню на сторону, в то время как я выпрыгнула и поковыляла к ней. Слегка потрясенные, мы отправились к раздевалке, счастливые, что избежали несчастного случая.

Отогреваясь горячим шоколадом, Соня спросила: «Думаешь, это то, что поймала Сабрина?»

Я кивнула. Мы решили, что раз все обошлось, мы не будем портить удовольствие Патрику и Сабрине и расскажем об инциденте позже. Когда мы поделились тем, что произошло, по пути домой, глаза Сабрины расширились и она воскликнула: «Так вот что я чувствовала!».

Мы никогда не узнаем наверняка, но в следующие ночи Сабрина спала хорошо, без всякого беспокойства.

### **Плохие вибрации и плохие новости**

Иногда у детей бывают плохие вибрации по поводу людей, от которых мы этого совсем не ожидаем. Это могут быть друзья или даже члены семьи. Нам, взрослым, кажется сложным поверить, что кто-то, кого мы знаем и любим, может быть небезопасным для нас.

Один из моих клиентов, Рон, рассказал печальную историю, которая произошла с ним, когда он был подростком и ощущал плохие вибрации по поводу Джима, мужа лучшей подруги матери Ирен. Джим был женат на Ирен долгое время и считался другом семьи.

Когда Рону было 11 лет, Джим начал навещать семью ежегодно, приезжая в деловые

поездки. Он был приятным, легким в общении парнем, но Рон никогда не терял бдительности в его присутствии. И хотя он не понимал зачем, продолжал держать дистанцию. Младшие братья Рона, девятилетний Сэм и десятилетний Хоуи, любили Джима и не разделяли подозрений Рона, несмотря на предупреждения «держаться на расстоянии» каждый раз, когда мужчина появлялся в их доме.

Однажды летом, когда приехал Джим, он начал бороться с Хоуи в саду и через несколько минут повалил его на землю. Рон наблюдал за этим с веранды и был крайне огорчен. Он подбежал и свирепо оттолкнул Джима от Хоуи, крича: «Отцепись от него немедленно!»

Джим, Хоуи, мать и отец Рона (которые слышали вопль) посмотрели на него, как на сумасшедшего. Он получил серьезный выговор за грубость и был отправлен в свою комнату.

«Я никогда не забуду того момента, когда оторвал Джима от брата, — говорит Рон. — Наши взгляды встретились на мгновение, а затем он посмотрел в сторону. Это был последний приезд Джима, после этого он потерял с нами контакт».

Через несколько лет, когда Рону было уже 16, однажды, вернувшись из школы, он встретил мать, на лице которой было весьма странное выражение.

«Звонила Ирен, — сказала она. — Она говорит, Джима арестовали. Кажется, он приставал к соседским детям. Мы потрясены!»

Рон уронил книги на пол: «Негодяй! Я пытался сказать, что он ужасен, но вы не хотели слушать».

«Это правда, — сказала она. — Ты чувствовал что-то, чего не ощутили мы».

Рон сказал мне, что в тот день родители извинились, благодарные за то, что Джим не причинил вреда ему или двум его братьям.

Хотите верить, хотите нет, но в истории этой нет ничего необычного. Я беседовала с сотнями людей, которые говорили, что когда они были детьми, ощущали плохие вибрации в адрес того или иного человека; их не слушали, игнорировали или быстро забывали их слова, а иногда даже наказывали. Когда у детей есть ощущение опасности или неискренности, родители могут легко прийти к одному из нескольких ответов. Первый — «убить гонца, принесшего дурную весть», как поступили мама и папа Рона. Второй — попробовать изменить негативные чувства ребенка. Это происходит, когда родители любят человека, в адрес которого есть скверные вибрации, и заведомо отрицают все нападки на него.

### **В тихом омуте**

Моя подруга Рене дала мне другой пример того, как родители могут обесценивать интуицию детей. Рене — одинокая мать и растит единственного ребенка Лору, шести лет. У Рене не было особой личной жизни, и она была рада встретить мужчину, который ей подходил. По ее мнению, Фред был превосходным джентльменом и добродушным человеком, однако Лоре он не нравился.

Поначалу Рене подумала, что дочь просто ревнует и что со временем ее мнение изменится. Однако этого не произошло. Рене рассказала дочери, какой Фред добрый и как ей нравится его общество, но ничего не изменилось. Лора отказывалась его принимать.

Наконец, рассерженная мама решила, что девочка упрямится, и стала игнорировать ее, потому что была заинтересована во Фреде, который многое значил для нее в то время. Она продолжила встречаться с ним и задумывалась о возможности совместного будущего. Рене была влюблена!

Прошел еще месяц, Рене на работу позвонила жена Фреда! Да, он был женат. Когда Рене сказала это ему лично, он наконец признал правду.

«Все, о чем я могла думать, — как Лора была права, — сказала мне подруга. — Фред не был таким, каким казался, и она это чувствовала. Я признала себя виноватой в том, что игнорировала ее. Я верила в желаемое, тогда как Лора видела правду».

«Когда позже я встретила Херба, Лоре он сразу понравился. Она смеялась над его шутками, не возражала, когда он приезжал, и даже дразнила нас, когда мы шли на свидание. Сейчас мы женаты уже три года, и я чувствую, что мы настоящая семья».

Как и в случае с родителями Рона и с Рене, закрыть или запретить наше сенсорное знание легко, если мы видим в человеке самое лучшее. Возможно, потому что дети такие маленькие и так сильно зависят от защиты взрослых, их инстинкты столь «высоки». Вот почему я уверена, что мы никогда не должны игнорировать их вибрации.

*Часть текста отсутствует*

ции глянуть — не важно, что сделать, лишь вы прекратить скандал и ехать дальше.

К их удивлению, мужчина нашел дыру размером с серебряный доллар в топливной магистрали, из-за чего внутрь машины попадал угарный газ. Это объясняло, почему три сестры и брат Эми заснули так быстро.

«Если бы вы ехали еще несколько часов, вы бы все умерли, — сказал служащий с самым драматичным выражением. — Слава богу, вы заметили! Какое чудо!»

Все уставились на Эми, только теперь с изумлением и уважением.

Утомительно уделять внимание детской интуиции? Может быть, это совсем не так плохо, как последствия от ее игнорирования! Это не означает, что вы должны быть сверхбдительными, такой род внимания будет неестественным, и дети будут чувствовать себя неловко. Просто слушайте своих детей, если они обеспокоены чем-либо. Если же у них плохие вибрации, дайте им понять, что вы уделяете внимание тому, что они чувствуют, и сделаете все, что можете, чтобы при необходимости изменить ситуацию.

### **Знакомство**

Есть разница между плохими вибрациями и просто самозащитой с использованием природных резервов. Мы все начинаем жизнь с шестью чувствами, включая интуицию. Одна из ее функций — удерживать нас от опасного пути. Она сканирует окружающую среду и предупреждает обо всем, что отличается от нашего энергетического поля.

У детей новые вибрации формируют этот природный резерв. Когда они сталкиваются с новым человеком или ситуацией, то перед тем как раскрыться самим, должны познакомиться с посторонней энергией. Вот почему, например, младенцы отводят глаза, когда посторонний смотрит на них со слишком близкого расстояния. Если им нравятся вибрации человека, они могут постепенно привыкнуть к его взгляду. Иначе они будут избегать зрительного контакта. Когда они настроятся на энергию и почувствуют себя уютно, то естественным образом раскроются для новых людей или окружающего мира — в свое время.

У моего друга Алана, любителя вечеринок, есть двухлетняя дочь Дженнифер. Она приветствует каждого улыбкой, бегая под ногами отца и выглядывая из-за него. Он все время подталкивает ее выходить и говорить «привет», особенно в лифте. Я предложила, чтобы он прекратил это делать, поскольку для двухлетней девочки неестественно обращаться к посторонним. Алан нарушал врожденные границы Дженнифер, что вызывало у нее ненужное беспокойство.

Когда родители вмешиваются и подталкивают детей к общению с незнакомыми людьми до того, как они к этому готовы, они превышают природные полномочия в отношении детей, которые затем теряют контакт с внутренним наставником.

Когда это происходит, дети становятся крайне уязвимыми. Неудивительно, что они вырастают во взрослых, игнорирующих свои ощущения и поступающих в соответствии с внешней стороной дела, что впоследствии приводит к проблемам в жизни. Если мы оторваны от собственных инстинктов, то можем попасть под влияние дурного человека например — и не понимать этого, пока не станет слишком поздно, как бывает с деловыми партнерами, которые используют нас для своей выгоды, и с друзьями, которые нас

предают.

Другая противоречивая информация, которую мы даем детям, касается вежливости. Когда мы берем их в гости к друзьям или родственникам, то говорим: «Поцелуй тетю Мэри» или «Обними дядю Джо», если же дети сопротивляются, нам это кажется невежливым.

Правда в том, что спонтанное расположение к посторонним, даже если они наши родственники, в высшей степени неестественно, и интуитивный инстинкт удерживаться от такой насильственной близости весьма верен. Нам нужно достичь энергии человека и определить, будет с ним легко или сложно, до того, как мы раскроемся. Это верно для нас самих и в еще большей степени для наших детей. Дети они более ранимы, чем взрослые, и, следовательно, должны быть более осторожными.

Уважайте их природные границы и предлагайте им более удобные способы вежливости. Простое: «Скажи привет тому-то» так же вежливо и куда больше соответствует ситуации, чем настаивать на нежелательных объятиях.

Чтобы помнить, что дети более честны и гораздо легче достигают энергетического баланса, когда мы уважаем их, нужны внимание и чувствительность. Немного фантазии и здравого смысла с нашей стороны необходимы в любой из названных ситуаций. Не забывайте, что наши интуитивные запросы и запросы наших детей так же реальны и важны, как потребности в еде, воде и кислороде.

### **Говорите за себя**

Я знаю женщину, у которой несколько горячо любимых детей, однако каждый раз, когда мы к ним приходим, случаются курьезные вещи. Я могу спросить старшую, которой 11 лет: «Люси, как дела?» Но до того как девочка успеет открыть рот, в разговор вступает мама: «О, с ней все в порядке, спасибо. Не правда ли, Люси?»

Затем ее дочь улыбается и просто стоит рядом. Я могу также спросить: «Как у тебя в школе в этом году?», — и ее мама ответит: «Прекрасно! Она прекрасно проводит время. Не так ли, дорогая?» Ребенок просто кивает, глядя на маму.

Я знаю, что мама пытается научить ее искусству беседы, но, отвечая вместо ребенка, она транслирует неуверенность в способностях Люси отвечать самостоятельно. Возможно также, что мать не хочет, чтобы Люси поделилась чем-то, что ее не радует. Допустима и потребность этой женщины демонстрировать миру картину благополучия, которая лишила Люси возможности ощущать и демонстрировать ее истинные чувства. Быть может, этой привычке ее мама и сама научилась в детстве. Кто знает?

Я уверена, что когда речь заходит об эмоциях, вместо того чтобы доверять себе, Люси полагается на мать. Как если бы она говорила: «Мам, скажи мне, что я ощущаю по этому поводу». В будущем это может привести к настоящим проблемам. В возрасте 11 лет она уже забросила свою систему обратной связи и отключилась от интуиции.

Будьте терпеливы с детьми, если они пытаются поделиться своими чувствами, и не лишайте их самостоятельности, когда вовлекаете их в беседу. Когда детей спрашивают «Как дела?», они обычно верят, что вопрос искренний, и потому должны подумать перед тем, как отвечать. Часто во время этой паузы полный энтузиазма родитель дает ответ сам, чувствуя неловкость из-за тишины.

Терпение при разговоре с детьми — особенно с подростками — обычно крайне выгодно и для вас и для них. Оно позволяет вам контактировать наилучшим образом и дает детям понять важность собственных чувств.

### **Плохие вибрации против страха неизвестности**

Точно так же как есть разница между плохими вибрациями и естественными резервами, есть различие между ними и нормальным страхом неизвестности, который является частью врожденной системы проверок. Этот страх повышает нашу бдительность, когда мы сталкиваемся с возможной опасностью, и это наш основной инстинкт

выживания.

Дж. Битенбингер, детектив из Чикаго, ведущий телешоу «Сложные задания», называет страх неведомого синдромом «волос на шее, встающих дыбом» и говорит, что это то, что поддерживает наш вид живым. Хороший пример — пройтись ночью в одиночестве по незнакомой улице. Подобная ситуация представляется заведомо опасной, и весьма вероятно, что мы испытаем здоровую дозу «страха неизвестности» — на всякий случай.

Уровень интенсивности этого инстинкта зависит от ситуации. Чем более мы ранимы, тем сильнее можем испугаться. Вот почему некоторые дети — особенно брошенные, игнорируемые и живущие в условиях насилия — невероятно боязливы. Они в опасности, и их растущий страх, делая их сверхбдительными, помогает порой сохранить их жизнь.

Однако большую часть времени детская боязнь неизвестности основана не столько на физической опасности, сколько на психическом расстройстве из-за того, что ребенок оказался помещен в незнакомые обстоятельства, в условия эмоциональной уязвимости — например впервые в гостях у нового друга, у зубного врача

или попадая в новую школу. Хотя это неопасные ситуации, дети ощущают себя в поле неустойчивой энергии, заставляющей их быть нервными, уязвимыми и напуганными.

Восьмилетняя девочка Луиза испытала этот тип страха, даже когда ей дали новую кровать. «Я боюсь спать в ней, мама, — сказала она. — Я не чувствую себя в безопасности... как будто она не моя!» Ей понадобилось две недели, чтобы она привыкла.

Я видела родителей, которые теряли терпение, когда их дети боялись обычных ситуаций. Один отец однажды сказал мне: «У моей дочери просто слишком эмоциональные реакции. Ей нужно преодолеть это».

«Да, конечно, — согласилась я. — Однако правда в том, что несмотря на то что детям следует расширять горизонты, это не отменяет того факта, что энергетически это может казаться пугающим».

Если ваши дети беспокоятся по поводу незнакомых вещей или ситуаций, вместо того чтобы говорить «Тебе нечего бояться», попробуйте сказать несколько слов понимания, показывая, что вы признаете их страхи. Даже взрослые могут нервничать, входя в неведомые воды жизни, чему же удивляться, если дети реагируют таким же образом?

Есть несколько способов унять детские страхи. Первый — попросить их определить, по мере возможностей, причину. Иногда простое предложение сделать это уменьшает беспокойство и помогает им увидеть перспективу ситуации. Другой способ — предложить им визуализировать себя окруженными полным любви белым светом, Господом и Его ангелами. Знание того, что они окружены защитой, помогает неуверенным детям чувствовать себя легче. Это также напоминает им, что они, как духовные существа, никогда не бывают одинокими и что Вселенная осторожно присматривает за ними.

Вы также можете попробовать некоторые техники очистки ауры или заземления энергии, которые мы обсудили в главе 7, такие как очищающий танец и собирание кусочков. Эти инструменты превосходны для противоречивых моментов «Я хочу пойти... я не хочу идти!», когда желания детей сталкиваются с их страхами!

Лучший способ справиться с их беспокойством — быть терпеливыми, деловыми, а также уважать детей и слушать, что они ощущают (и чего боятся). Не реагируйте слишком бурно и не пытайтесь запретить им их переживания. Будьте особенно осторожными, чтобы не назвать их беспокойства «пустяком». Это может не быть чем-то физическим или тем, что вы можете ощутить, но это что-то энергетическое и весьма реальное для них.

Спокойно узнайте, что за вибрации ощущают ваши дети и есть ли что-нибудь, что бы они хотели от вас как родителя. Когда они отвечают, помогайте вопросами, например: «Я знаю, тебе не нравится друг нашей семьи. Есть ли что-нибудь конкретное, что тебя беспокоит?» или «Я знаю, ты боишься идти к Сью. Ты боишься чего-то конкретного?»

Этот тип уточняющих вопросов поможет детям отделить абстрактные страхи от



реальной угрозы и напомним им, что вы чувствуете их физическое состояние и готовы им помочь, хотите защитить их и сохранить в этом мире в безопасности.

### *Страх темноты*

Другой распространенный вариант боязни неизвестного — страх темноты. Многие дети не могут уснуть без света, уверенные, что ночные чудовища ждут, чтобы схватить их.

Мой клиент Джеф пришел ко мне, потому что его семилетний сын Кайл боялся темноты. Ребенок цепенел от нее и категорически отказывался спать без включенного света и открытой двери. Поскольку они жили в маленькой двухкомнатной квартире, это требование мешало родителям всю ночь. Измотанный Джеф потерял терпение с Кайлом и его потребностями.

«Как прекратить эту бессмыслицу? — спросил мой клиент. — Я тысячу раз объяснял, что никто не прячется в его комнате, но он не верит. Это все, что я могу сделать, чтобы не сорваться на него».

«Начнем с вас, вы можете перестать говорить ему, что там ничего нет, — сказала я. — Там может не быть ничего физически, но Кайл чувствует какую-то беспокойную энергию. Будет куда более гуманным и эффективным объяснить ему, что он ощущает всего лишь тревожную, но безвредную энергию, которая осталась после дня. Скажите сыну, что когда свет выключен, он более чувствителен

к ней. Затем предложите ему провести ритуал по очистке энергии, чтобы успокоить его спальню, такой как окуривание или произнесение молитв. Окружите Кайла защитным белым светом и даже пригласите ангелов в его комнату, чтобы присматривать за ним и защищать его ночью. Это поможет по двум причинам: во-первых, покажет Кайлу, что вы воспринимаете его ощущения всерьез, во-вторых, действительно очистит окружающую среду от любых нежелательных вибраций, так что он будет спать лучше».

«Хм... я никогда не думал воспринимать его серьезно, — сказал Джеф. — Мы попробовали все, что можно, и ничего не получилось, так что я думаю, нам нечего терять. Честно говоря, я настолько устал от всего этого, что согласен попробовать что угодно!»

В ту ночь, перед тем как лечь спать, Джеф, его жена и Кайл помолились, попросив ангела-хранителя их сына очистить комнату от любого негатива и наполнить ее защитным белым светом. Затем они сожгли ароматическую палочку, как дополнительное средство для «очистки от старого», как сказал мальчик.

Кайл был доволен их усилиями, но по-прежнему не хотел выключать свет. После некоторых уверений он, наконец, согласился вместо этого оставлять тусклый ночник — «чтобы ангелам было лучше видно», как сказала его мама. И они также оставили открытой дверь.

Довольный результатами переговоров Кайл прыгнул в постель и, к удивлению и колоссальному облегчению Джефа, уснул через 15 минут. Вскоре уснули и родители.

«Я не знаю, что помогло: молитва, ароматическая палочка, психологическое внимание или любовь, которую мы выразили, но все получилось!» — бодро воскликнул Джеф, когда позвонил два дня спустя.

«Полагаю, что все вышеперечисленное сразу!» — ответила я.

### **Делайте это легко**

Несмотря на то что многие родители ошибочно недооценивают роль интуиции в жизни детей, другая группа полных энтузиазма отцов и матерей уделяет этому слишком много внимания. Это очень

### *Часть текста отсутствует*

бая чрезмерная реакция губительна для прорастающего шестого чувства и только спровоцирует созависимость.

Проверьте свою позицию. С этого момента вы должны понимать, что все мы

думающие, чувствующие и ощущающие существа и наша психическая жизнь — такой же важный аспект нашего вида, как глаза и уши. Расслабьтесь, дайте пространство для открытий и исследования и верьте, что высшее знание ваших детей расцветет естественным путем.

### **Все считается**

Самая важная вещь, которую вы должны усвоить относительно реакции на ощущения своих детей, — это не убивать гонца с плохой вестью и не позволять сентиментальности взять верх. Если у детей есть предупреждения, учитывайте их. Если они выражают беспокойство, обращайтесь на это внимание. Если им что-то не нравится, уважайте их. Если им нужно пространство, дайте его. Если они боятся, успокойте их. Делайте все это с любовью. Ясный разум собирает ясные вибрации, а у детей невероятно острое чувство очевидного, так что воспринимайте их интуитивные сообщения как попытку избежать проблем и предостерегайте или защищайте их и себя.

Что бы вы ни делали, не заставляйте их чувствовать себя так, как будто они причина вибраций — хороших ли, плохих или нейтральных. Это нечестно, негуманно и неверно.

Снимите розовые очки, если вы их носите. Откажитесь от выполнения излишних обязательств, если вы ими связаны, и поменяйте планы, если в том есть необходимость. Радуйтесь, что ваши дети используют все свои чувства, чтобы сохранять жизнь безопасной, сбалансированной и честной.

В таких культурах силы и контроля, как наша, мы все настроены на то, чтобы «следовать программе» без вопросов, но тем самым мы часто обесцениваем возможность слушать свое сердце и делать то, что считаем верным для себя. Интуиция — дар Духа, но акт принятия сокровища, которое нам предлагают, остается за нами — даже несмотря на то что временами это может нарушать

*Часть текста отсутствует*

- Не навязываете ли вы правил приличия, которые перечеркивают их инстинкты?
- Не слишком ли вы заняты, чтобы учитывать их интуицию при принятии решений?
- Игнорируете ли вы те озарения детей, которые вызывают смущение или неловкость?
- Находитесь ли вы в хронически негативном эмоциональном состоянии — страх, спешка или злость, — так что не ощущаете ни своих, ни детских вибраций?

*Напоминания*

Вы:

- создаете собственный язык Духа?
- не забываете чистить свою и детскую ауру?
- уважаете все вибрации, какими бы неудобными или неприятными они ни были?

Вы уже многое узнали о пробуждении интуиции и создании комфортной обстановки, которая воодушевит детей доверять своим вибрациям. Теперь вы можете сделать еще один шаг и узнать способы напрямую просить свою душу о нужных указаниях.

### **Часть 3**

#### **Просьба о помощи**

Мы переходим к финальной фазе создания интуитивной семьи: к просьбе о помощи.

Теперь вы сосредоточитесь на смещении фокуса с просто осознания и приятия шестого чувства к активному поиску его советов в вашей жизни.

1. Создавая атмосферу чуда и открытия.
2. Используя искусство как способ достижения интуитивного сердца.
3. Объясняя детям важность просьбы о помощи.
4. Встречаясь со своими ангелами, помощниками и наставниками.
5. Побуждая детей заглянуть внутрь себя и ждать указаний души в спокойное время.
6. Понимая, что тело временно, но душа вечна.

## Глава 9

Недавно я беседовала с Билли, моим другом, который услышал свой интуитивный голос после долгого молчания. Описывая этот опыт, он сказал: «Это словно обнаружить мышцу, которую раньше не замечал, — сначала нужно ее найти, а затем использовать!»

Это верно. Развитие внутреннего знания — как укрепление некой части тела. Сначала вы сопротивляетесь этому или ощущаете себя странно. Но с практикой ваши вибрации становятся все сильнее и сильнее, и вы все с большим комфортом настраиваетесь на них. Интуиция — тонкое чувство, быстрая вспышка и озарение. Это ощущение, которое проносится как перышко, скользящее по щеке, мы все знакомы с ним тысячу и один раз.

Но, по свидетельству многих членов клуба интуитивных перспектив «хотелось бы — может быть — возможно», знать что-то и иметь уверенность действовать на основании этого это две совершенно разные вещи. Как это определил Билл: «Иногда сложно поступать в соответствии со своими ощущениями. Ты настолько боишься сделать ошибку, что страх парализует». Он прав — это может лишить присутствия духа, ведь мы слишком часто просим защитить себя.

Лучший способ избежать блокирования интуиции — научиться использовать наши психические мускулы свободно и без риска по мере нашего роста. Страх сделать что-то не так, который отметил Билл, обычно вырабатывается в детстве. В детстве каждого из нас вдохновляют на исследования и дают возможность сделать безобидный промах либо наказывают и тем самым вселяют в нас подсознательный страх.

Если вы целеустремленный человек и развиваете свою самооценку через поступок и нетерпимы к ошибкам, есть шанс, что ваши дети также будут стремиться к успеху, чтобы получить ваше одобрение. Такое воспитание дает чрезвычайно беспокойных детей, для которых интуитивная жизнь сложна, потому что волнения и беспокойства притупляют наш внутренний голос. В результате мы вырастаем слушая свои страхи, но не сердце.

Многие родители руководствуются потребностью в том, чтобы их дети были лучшими — и не в тех областях, в которых у них есть природные таланты, но в тех, в которых должны преуспеть, по мнению старших. Они подталкивают, обманывают, требуют и даже угрожают, чтобы их сыновья и дочери стали стремились к совершенству.

Я видела детей возраста шести-семи лет, которые соревновались и конкурировали буквально во всем, что касалось оценок, внеклассных занятий или игры на музыкальных инструментах. Я знаю одаренную учительницу игры на фортепиано, которая постоянно отменяла показательные концерты из-за чувства состязания, агрессии или страха провала, возникавших у ее учеников. «Можете быть уверены, что во всех их стрессах виноваты родители, — говорит она. — Дети не поступают так от природы — это влияние извне».

При том что так много детей несут на своих маленьких плечах тяготы ожиданий со стороны родителей и их амбиции, неудивительно, что страхи становятся движущей силой. Лучший способ убедиться, что ваши дети мотивированы личным желанием, а не беспокойством, — создать как можно больше способов для разработки интуитивных мышц. А это значит поощрять вкус к играм, приключениям, открытиям и чуду. Вам нужно позволить им пробудить шестое чувство через возможности эксперимента, занятий

любимым делом и свободу выражения чувств, без риска неудачи, наказания и, что самое страшное, потери вашей любви.

### Игра «Мне интересно»

Поскольку наиболее ярко интуиция проявляется через воображение, лучший способ соприкоснуться с ней — творческая игра. Когда я была маленькой, в нашей семье было много детей и мало денег. Бюджет был скудный, но мама умела превращать обычное в чудесное и рутину в праздник. Один из способов, которым она этого добивалась, была забавная игра «Мне интересно». Она говорила: «Чудо — волшебное слово, и когда вы произносите его, вы играете со Вселенной». «Мне интересно» — было чем-то вроде головоломки, в которой мы выбирали ответы не случайным образом — мы практиковали интуицию.

Если звонил телефон, мама говорила: «Интересно, кто бы это мог быть. А вам?» И мы закрывали глаза и задумывались: Это папа? Это лучшая мамина подруга Шарлот? Это бабушка? Затем мы пытались почувствовать ответ. Это было приключением для сознания. Мы все по очереди называли звонящего, до того как снимали телефонную трубку. Когда мы обнаруживали, кто это, мы аплодировали себе, если оказывались правы, или смеялись над ошибкой. В конце концов это была просто игра.

Больше возможностей было в бакалейной лавке. Интересно, какое сегодня специальное предложение? Интересно, какие яблоки лучше? Интересно, что папа хочет на ужин? В сущности эта практика стала частью нашей жизни. Мы гадали, что будет в школе на обед, когда будет контрольная и какие ответы на задания. Это было естественным способом проживания дня.

Все это раскрывало мне глаза и указывало верное направление тысячу раз. Мои сознание и сердце были открыты для решения загадок. Расти, будучи любопытным и задавая вопросы, было важно для формирования меня сегодняшней. Это привычку сложно сломить, потому что она доставляет огромное удовольствие и делает жизнь лучше.

Это помогает понять, что на самом деле представляют собой люди, вместо того чтобы судить по их внешнему виду. Это также полезно, когда вы ищете лучший способ делать свою работу, чтобы избежать рутин и скуки. Главное, попытка угадать направляет ваше внимание на возможности, которые вы могли иначе не заметить, и поддерживает ваше знание свежим и острым.

Мы можете играть в «Мне интересно» с детьми любого возраста. Это учит их исследовать невидимый мир с тем же энтузиазмом, который они уделяют миру физическому. Кроме того, это воодушевляет их постигать неизвестные, духовные и интуитивные аспекты жизни и самих себя. И, что самое лучшее, это весело!

Мы можете наслаждаться игрой где угодно и когда угодно. Она работает в любой ситуации, лучше, когда дети гадают о том, что им действительно интересно. Соня угадывает на пианино, пытаюсь играть песни, которые ей нравится слушать по радио. Сабрина гадает, как рисовать объекты и людей из древних времен. Мы все время ищем наши ключи, ботинки, рюкзаки и пальто; и у всех нас есть ядро, позволяющее любопытству нас вести.

Играя в эту игру, мы следуем нескольким правилам. Первое заключается в том, что ошибаться можно, потому что это не контрольная. В противном случае игра потеряет свое волшебство. Второе правило — если вы неправы или сбиваетесь с курса, вы говорите: «Ну и ладно!» и смеетесь над собой. Таким образом, нет никаких негативных последствий, о которых нужно беспокоиться. И последнее правило — если вы приходите к верному решению или результату, вы празднуете это!

Подталкивайте ваших детей к игре «Мне интересно» с раннего детства. Доходчиво объясняйте правила, а затем нарушайте их (вы можете считать, сколько раз это произойдет, потому что соревнование возникает везде!), восстанавливайте их и меняйте. Занимайтесь этим, где только можете, и предлагайте детям делиться новыми идеями. Это прекрасный путь для достижения озарения, радости познания и интуиции и он поддержит

вашу семью в том, чтобы оставаться открытой новому опыту.

### **Ощущение приключения**

Другой способ разработать интуитивные мускулы — ощущение приключения через путешествие. Мы с Патриком любим путешествия по всему миру и, если только у нас есть возможность, берем с собой детей. Это знакомит их с новыми ситуациями, обычаями, традициями и людьми, показывает, что есть множество разных способов жить, и воспитывает любознательность и открытость сознания. Это также повышает знание, обостряет инстинкты, выводит сенсорный аппарат на высший уровень работы и стимулирует интуицию, которая процветает в новой или незнакомой обстановке. Сейчас родители как никогда часто путешествуют с детьми и даже забирают их из школ, чтобы делать это. На это я говорю: «Прекрасно!».

Моя собственная интуиция полностью раскрылась, когда в возрасте 16 лет я впервые пережила большое приключение. Всегда очарованная Румынией, где родилась моя мать, и зная, что ее семья (с которой она была разделена во время Второй мировой войны) нашла, я хотела узнать, кто они такие. Я спросила маму, возьмет ли она меня с собой повстречаться с ее братьями и сестрами, если я сама куплю билет. Впечатленная моим желанием, она согласилась. «Если ты заработаешь денег, мы поедem», — сказала она.

Я работала на двух работах после школы, в кафе-мороженом и в магазине подарков. Это заняло у меня девять месяцев, но я накопила 817 долларов на билет Денвер-Бухарест и обратно. Мы выехали 17 октября 1976 года. В самом конце моя старшая сестра Кьюки, стюардесса, тоже присоединилась к нам.

Прибытие в Бухарест было для меня все равно что приземление на Луну. Все настолько отличалось от Денвера, что мое шестое чувство работало без перерыва.

Однажды утром я проснулась и сказала маме: «У меня стойкое ощущение, что мы встретимся с твоей бабушкой... Мне кажется, мне это приснилось». При этом я даже не знала, есть ли у нее бабушка! Мама ответила: «Соня, она, должно быть, уже умерла. Ей было бы более 90 лет».

Позже в тот день дядя посадил нас в машину. Мы въехали в деревню и остановились около кладбища, где были похоронены мои бабушки и дедушки. Посетив их могилы, мы уехали в сумрачном настроении. Дядя Костель, яркая и бурная личность, тронул маму за локоть. «А теперь сюрприз!» — сказал весело на своем примитивном английском.

Он проехал еще около двухсот метров до того места, где очень-очень старая дама сидела на скамейке. Дядя сказал маме что-то по-румынски, и она в удивлении всплеснула руками. Она повернулась ко мне и воскликнула: «Боже, Соня, ты была права! Это моя бабушка».

Мной овладело странное чувство трепета и удовлетворения. Это был один из самых важных утверждающих моментов в моей жизни.

Некоторые люди говорят мне: «Путешествие это прекрасно, но что, если у вас нет денег или времени?» Я настаиваю, что вы всегда можете найти способ устроить приключение, если хотите этого. Поездка с ночевкой в палатке или экскурсия в соседний город на один день — хороший способ. Подключите воображение, потому что все начинается с него.

Я знаю женщину по имени Грейс, которая вырастила интуитивного сына. Вот что она рассказала мне: «Когда я была молодой матерью-одиночкой в Нью-Йорке, живущей от зарплаты до зарплаты, мы с Адамом каждое воскресенье обедали в «чужой стране». Сначала мы выбирали место, затем его задачей было узнать все о нем, а моей — приготовить традиционную еду. В течение недели я ходила в магазин, а он в библиотеку, а в воскресенье мы встречались за обеденным столом. Таким нехитрым способом мы путешествовали по всему миру, и каждое путешествие обходилось нам всего лишь в цену обеда на двоих».

В то время Адам использовал в качестве источника своих исследований

энциклопедию. Теперь у детей есть доступ к компьютеру, так что они могут пойти куда дальше. Им нужно только ощущение приключения, которое растит любопытство и является дополнительным стимулом для интуиции.

Путешествие и новый опыт становятся еще более важными, потому что все большее число детей растет в замкнутых и изолированных сообществах, где всякие отличия отвергаются. Если у всех детей во всех семьях будет одинаковый образ жизни, окружение, цвет кожи, ценности и мнение, перспектива их развития окажется тенденциозной и узкой. Просто помните, что одно из качеств, необходимых для стимуляции интуитивных мышц, это разнообразие.

Будьте изобретательны, прививая детям любовь к приключениям и открытиям. Возможности безграничны, потому что мы живем в увлекательной и фантастической вселенной. Мой учитель доктор Талли всегда говорил, что интуиция работает лучше, когда у вас есть сильная база знаний. Чем больше вы знаете о людях и о мире, тем больше информации будете притягивать.

### **Творческий стимул**

Когда вы вовлекаете детский энтузиазм и даете им стимул, их шестое чувство начинает работать. Мой учитель Чарли Гудман счи

*Часть текста отсутствует*

*Часть текста отсутствует*

Вы можете легко привлечь детскую интуицию, если определите, в чем состоит их страстное желание. Джой хотел рождественских подарков, Соня фотоаппарат. Каковы истинные интересы ваших детей? Что их волнует?

### **Дайте им право голоса**

Еще один способ стимулировать интуитивный рост ваших детей — дать им право голоса по поводу того, что происходит вокруг. Если вы можете позволить им внести свой вклад, сделайте это. Украшают ли они комнату, одеваются или принимают решение по поводу досуга, позвольте выбрать то, что им нравится. Не принуждайте их соглашаться с вашими идеями и не заставляйте их во всем ориентироваться на вас. В конце концов, это их детство, так позвольте детям насладиться! Дети это не собственность, и вы можете привлечь ребенка, играя с ним, но при этом не притесняя его природный энтузиазм.

Позвольте им иметь собственное мнение и высказывать его безо всякой цензуры. Конечно, это не призыв к анархии — у вас должны быть семейные правила, которые определяют границы допустимого, ответственность и сотрудничество; однако никакие правила не должны подавлять индивидуальность ваших детей. Вы можете предложить детям поучаствовать в сочинении подобных правил.

Также дайте им возможность практиковать принятие решений. Одно из условий роста интуиции — умение выбирать. Конечно, в вопросах безопасности и защиты вы должны участвовать; но в других случаях позвольте детям решать самостоятельно.

Приветствуйте самостоятельность адекватно возрасту. Когда ребенок обратился к вам за советом, спросите для начала, какие пути решения проблемы видит он сам. Настолько, насколько это резонно, подтолкните его к тому, чтобы найти собственный путь — и будете удивлены тем, что может сделать для детской интуиции небольшой творческий стимул.

### **Повесьте доску ярких идей**

Другой хороший способ стимуляции интуитивной жизни в семье — создание «доски ярких идей», доски-бюллетеня, существующей исключительно для выражения мыслей,

которыми хочется поделиться. Вы можете повесить ее в кухне, в гостиной или еще где-то, где каждый сможет ей воспользоваться.

Предложите супругу и детям записывать все вдохновения, озарения, ощущения и предложения, которые у них возникают, и вывешивать их. Например, этим утром Патрик вывесил на «доске ярких идей»: «Вокруг уныло из-за серой погоды, так давайте же устроим сегодня вечером международный ужин. Принесите ваши любимые иностранные блюда». Так что этим вечером у нас особый ужин, и мой вклад — индийское блюдо под названием самоса<sup>1</sup>.

А недавно Сабрина написала сестре: «Соня, проверь шины. У меня плохие вибрации по этому поводу». Соня проверила и обнаружила, что одну из шин нужно накачать.

К доске идей нужно относиться серьезно, так, чтобы каждый раздумывал над написанным на ней, а не высмеивал. Во время семейных встреч вы можете просматривать и обсуждать эти мысли и предложения, а также использовать их в качестве отправной точки мозгового штурма. Это весело, продуктивно и стимулирует воображение и интуитивное мышление.

«Я просто хочу быть собой»

Еще один способ поддержать детей в развитии творческого самовыражения — дать им свободу выбора стиля и вкуса в одежде. Любая мама согласится с тем, что новый ребенок, которого нужно одевать, может доставить массу удовольствия. Это как снова играть в куклы, только на этот раз они живые!

Легко забыть, что наши дети не игрушки, и нельзя переделывать и заставлять их соответствовать вашим представлениям. Они

личности с собственными идеями и потребностями — о чем мне вполне ясно напомнила Соня, когда ей было три года.

Одна из вещей, которые приносят мне удовольствие, — хорошая обувь. Я не Имельда Маркос<sup>2</sup>, но мне нравится стиль, и я получаю удовольствие, соответствуя ему. Моя страсть к красивой обуви вылилась в ожидание того же от Сони и Сабрины. Много лет назад, когда я работала в авиакомпании и часто путешествовала в Европу, я обнаружила, что европейская детская обувь лучшая в мире. Мне нравилось покупать дочкам известные европейские марки, которых я никогда не нашла бы в США. У них были самые модные и счастливые ножки среди начинающих ходить детей по эту сторону Атлантики. Сами же девочки были равнодушны к своей уличной обуви.

Однажды я обула Соню в превосходную пару лилово-голубоватых замшевых полусапожек на шнуровке, которую купила в Италии, — и через 20 минут обнаружила ее в саду шлепающей по грязным лужам, отчего замша была испорчена.

«Соня, немедленно домой!» — в праведном ужасе закричала я ей из кухонного окна.

Соня смутилась и спросила, почему.

«Потому что ты уничтожила ботинки!»

Обеспокоенная, она вышла из лужи и зашла в дом.

«Ах, Соня, посмотри на них! Они погибли», — причитала я, стягивая сапоги с ее ножек.

«Мама, — ответила она, так же недовольная мной, как и я ей, — пожалуйста, следующий раз покупай их своего размера! Ладно?»

Ее комментарий остудил меня. Она была настолько права, что я рассмеялась. Это было верно — я купила их для себя. Я ни минуты не подумала о Соне, выбирая их. Она была не примадонной, а ребенком, который лазает по деревьям, ездит на велосипеде, играет в песочнице. Что ей было нужно, так это хорошая пара кроссовок или резиновых

---

1 Пирожки с овощами.

2 Супруга десятого президента Филиппин. Обладательница более чем тысячи пар обуви.

сапог. Мои желания шли вразрез с образом жизни ребенка, и моя дочка недвусмысленно дала мне это понять. Это была последняя пара дорогой обуви, купленная мною для Сони.

Наша беседа дала мне очень важный урок уважения личности моих детей: выбор одежды, как и все вовлекающие чувства виды деятельности пробуждают уникальную творческую сущность детей. Я предприняла серьезное усилие, чтобы позволить девочкам самим формировать свой гардероб, вне зависимости от практичности. Почти всегда и Соня и Сабрина выбирают что-то отличное от того, что выбрала бы я, и однако носят это с удовольствием.

Чтобы творить, детям нужна свобода, и это определенно включает в себя решение о том, как одеваться. Выбор того, что носить (за исключением очевидных проблем, например бального платья или шорт в снежную бурю) — часть их самовыражения, которое необходимо поощрять и уважать.

Мир ребенка священен и помогает детям соединиться со своим Источником. Дети могут легко воображать, играть, петь, рисовать, танцевать и смеяться, потому что находятся в контакте с чем-то божественным. Будьте честны, не подавляйте их свободный дух и не пытайтесь переделать его или заместить чем-то другим. Признайте их творческие способности как язык души и, вместо того чтобы на них давить, попробуйте вновь научиться говорить на этом языке. Следующий раз, когда ваши дети будут рисовать, танцевать, изобретать, петь или одеваться, присоединитесь к ним и повеселитесь вместе!

### **Гореть идеей**

Не важно, какие методы вы используете для привлечения детской интуиции, самое важное — ваше настроение. Если вы перфекционист, избыточны в своем контроле или склонны паниковать, вы едва ли преуспеете в создании атмосферы чуда, необходимой для молодых интуитов.

Одно из моих увлечений — коллекционирование и изучение истории Таро, основанное на иллюстрированных средневековых книгах, созданных для обучения искусству жизни. Во всех колодах Таро самая первая карта — Шут (Дурак), веселый путешественник во времени, готовый спуститься на Землю, чтобы получить опыт этого мира. В его руке роза, символизирующая желание. За спиной

*Часть текста отсутствует*

*Часть текста отсутствует*

• Создаете ли вы ощущение веселья и удовольствия, когда играете? Когда именно?

- К каким открытиям привели некоторые из ваших исследований?
- Где вы в последний раз попадали в приключения с детьми?
- Подталкиваете ли вы их к развитию интуитивных мышц? Как?
- Есть ли в вашей семейной жизни место для спонтанности? Приведите примеры.

### *Напоминания*

Вы:

- создаете собственный язык Духа?
- не забываете очищать ауру, свою и детскую?
- уважаете любые вибрации, какими бы неудобными или неприятными они ни были?
- играете и устраиваете приключения?

Признание детского чувства чуда и любви к открытиям и приключениям — один из ключей к их интуитивным способностям. Другой необходимый элемент — искусство. В следующей главе вы увидите, как любые виды творческого самовыражения помогают вам



и вашей семье настроиться на высшее «Я».

## **Глава 10**

### **Прямая дорога к интуиции**

Все дети начинают жизнь с прямым доступом к своим интуиции и Духу. Они попадают в это измерение через творческие игры и спонтанные художественные изобретения. Когда дети самовыражаются, через танец, музыку, рисование или что-то еще, они делятся с нами содержанием своего внутреннего мира.

Неструктурированные игры — начало выражения детского шестого чувства. У детей случается множество озарений, но у них может пока не быть структурированного языка для нормальной вербализации этого. Но даже в таком случае малыши всегда могут довольно точно распознавать ощущения и чувства и делают это через рисунки, пение, танцы и музыку. Дело родителей — уделять этому внимание и понимать, что творческое самовыражение — важная часть детской души и еще одно средство, которое они могут использовать для общения.

На протяжении многих лет я близко работала с моей интуитивной подругой Джулией Кэмерон, романисткой, автором песен, а также ряда книг о творчестве, в том числе «Путь художника». Она говорит, что «творческие порывы — это идущие от Бога указания нести в мир красоту». Более того, соединение с собственным сердцем и самовыражение делает нас счастливыми. Это объясняет то, почему все дети с таким удовольствием занимаются творчеством, поскольку это инстинктивный способ настроиться на внутреннее «Я», если речь не идет об оценках и конкуренции. В этом случае дух уходит, предоставляя эго взять верх.

### **Поощряйте удовольствие, а не соревнование**

Я не говорю, что детям не следует учиться технике. Если им нравятся творческие поиски, им захочется научиться большему. Но когда мы ценим технические навыки больше, чем удовольствие от самого процесса, и создаем атмосферу состязания, чувствительный детский дух может умолкнуть и уйти.

Моя подруга Лу Энн в детстве любила играть на флейте. Ей это нравилось, и она много и регулярно практиковалась. К третьему классу она играла уже достаточно профессионально, была участницей школьного ансамбля, сидела в первом ряду и играла соло.

Поначалу Лу гордилась этим, но вскоре стала замечать враждебность со стороны других флейтистов. Посещение репетиций стало приносить массу неприятностей. Другие флейтисты шептались, указывали на нее пальцем, что удручало ее.

Лу хватило на два месяца. Она уже достаточно побыла «первой» и просто хотела играть на любимом инструменте.

Однажды на репетиции она самовольно встала и намеренно пошла к стулу в последнем ряду. С большим облегчением она уселась позади и стала ждать продолжения репетиции. Все в ансамбле были удивлены и смущены тем, что она покинула завидное место. Когда г-н Глат, дирижер ансамбля, увидел, что она пересела, то спросил ее, почему.

«Потому что я просто хочу играть на флейте, — ответила она. — В первом ряду это слишком серьезно». Другие дети были удивлены — некоторые были даже сбиты с толку, кое-кто извинился. Г-н Глат позволил ей остаться на выбранном месте до конца года.

История Лу куда более распространенная вещь, чем вам может показаться. Я часто поражаюсь количеству противоборства, противостояния и снобизма вокруг творческого самовыражения детей. Все это может, в конце концов, перекрыть важный духовный язык, необходимый детям, чтобы свободно вступать в родник души. Искусство — первичное средство выражения внутреннего «Я», и дети никогда не должны соответствовать стандартам амбициозных родителей или конкурировать друг с другом. С другой стороны, взрослые также должны быть внимательны и не пропустить творческое выражение, как не

имеющее никакой ценности и расцененное как «просто игра».

### **Искусство дает душе голос**

Когда родители демонстрируют пренебрежение по отношению к искусству, дети ощущают это как ампутацию на уровне души. Или, хуже, ужесточение духовных границ позволяет интуитивной недееспособности прогрессировать и укрепляться, что часто приводит к депрессии и даже к наркотикам.

Многие клиенты обращаются за интуитивными консультациями, касающимися нехватки у их детей сосредоточенности или наличия какой-либо опасной зависимости. Во многих таких случаях общей тревожности я замечаю, что дети страдают от серьезной душевной ущербности из-за отсутствия творческого самовыражения. Это нередко сыновья и дочери целеустремленных, амбициозных людей, которые не признают духовную ценность творческих интересов и разубеждают их в пользу более «серьезных» занятий или спорта.

Однако эти юные люди так часто являются теми самыми душами, которые пришли на Землю, чтобы помочь нам исцелиться, подарив музыку, песни, поэзию, танцы, скульптуру и все другие формы искусства. Если в раннем возрасте они усваивают, что их духовные цели и самовыражение не имеют никакой ценности, они могут замолчать и искать пути остановить интуитивную боль, искажая сознание наркотиками или другой зависимостью.

### **Душе нужно искусство, чтобы быть здоровой**

Лучший способ углубить понимание ценности искусства, вновь соединиться с ним самому. Можете ли вы представить жизнь без творческого самовыражения? Без цвета, звука и чувственности?

Несколько лет назад Патрик, девочки и я пережили важный опыт. Мы продали наш дом и купили новый, который требовал полной обстановки и ремонта. Мы решили снять квартиру, что было непростой задачей для семьи из четырех человек с собакой.

Вскоре мы нашли по соседству небольшую квартиру с двумя спальнями, которую нам неохотно сдали с условием, что мы не будем вешать на стены никаких картин или менять «минималистический» стиль каким бы то ни было образом. Мы были благодарны за то, что вообще обрели дом, и не подумали, что условия аренды могут создать сложности.

Мы сложили в кладовку все вещи и взяли только необходимое. Мы ходили на цыпочках и в недоумении поглядывали на пустые бежевые стены и крошечный телевизор.

Наш болезненно затянувшийся ремонт продолжался долгих семь месяцев. За это время мы становились все более удрученными и нервными в нашем временном пристанище. От нас ушли две няни, девочки стали не успевать в школе. Я думала, что у меня началась ранняя менопауза, а Патрик вступил на тропу войны.

Поначалу это не было очевидным, но в конце концов мы определили, что причина в наших скудных интуитивных условиях. Соня назвала это лучше всего, когда мы проводили очередной вечер в ярком освещении среди голых стен: «Мама, нам нужно поскорее отсюда уехать. У этого места нет никакого запаха».

Мы больше не могли терпеть. Мы не могли создать элементарного уюта. Нашим душам определенно нужен был запах — то, что приходит от искусства, музыки, танцев и любого спонтанного выражения внутреннего «Я». Не было сомнений — наши души вяли.

В тот день, когда мы вошли в наш отремонтированный дом, мы рылись в наших коробках до тех пор, пока не нашли то, без чего страдали больше всего. Наши картины снова оказались на стенах, один из превосходных супов Патрика дымился на плите, карандаши и краски Сабрины были раскиданы по полу игровой комнаты, Соня стучала по синтезатору, а мой письменный стол гордо возвышался на новом месте. Мы все вздохнули с облегчением. Впервые за долгое время мы по-настоящему вернулись домой.

Если вы замечаете, что вам слишком сложно стимулировать творческие способности детей, или не проявляете достаточного терпения к их творческим усилиям и хотите, чтобы они перешли к «серьезным» увлечениям, спросите себя, не потеряли ли и вы свою священную связь с искусством. Может быть, не осознавая этого, вы были отрезаны от духовной пищи еще в детстве, и сейчас находитесь в тени получаемого вашими детьми удовольствия, желая вкусить его снова.

Я верю, что творческие игры и самовыражение должны быть семейным занятием, в котором принимает участие каждый в атмосфере любви и веселья — и с запретом всякой конкуренции.

### **Позвольте искусству жить в вашем доме**

Мне повезло вырасти в семье, где творческие способности вскармливались и поддерживались. Мой отец был садовником, плотником и художником; мама шила, занималась фотографией, рисовала и разрабатывала дизайн нашего дома. И оба любили танцевать. Наш дом постоянно находился в движении, и мы выросли в череде вечеринок, на которых грохотала аудиотехника и люди с удовольствием двигались под музыку. Мои братья создали группу, двое играли на гитарах, а третий на ударных. Три мои сестры создавали и шили собственную одежду, а я танцевала.

Сейчас у всех нас творческие профессии. Двое занимаются дизайном интерьеров, один создает мебель, а еще один — компьютерную графику. Кроме того, одна из сестер психический целитель, а я занимаюсь интуицией. Главное, что мы все ощущаем себя комфортно в том, что касается шестого чувства, и всегда следуем желаниям нашего сердца. Я верю, что наша связь с искусством держит нас в контакте с внутренним «Я» и настоящим ощущением жизни.

Мой учитель Чарли Гудман замечательно обозначил это: «Соня, есть много способов слушать и слышать голос души — через медитацию, молитву и даже работу. Но если ничего не помогает, соединитесь со своим Духом, используя собственные руки. Будьте творческим человеком. Руки соединены с сердцем, где сосредоточена душа. Они всегда приведут вас домой».

#### *Выработка новых привычек*

- Нарисуйте картину.
- Напишите сказку.
- Поиграйте с глиной.
- Спойте песню.

*Часть текста отсутствует*

## **Глава 11**

Одна из самых удивительных вещей на пути постижения и развития — естественная поддержка. Вселенная словно бы сама готова, хочет и может вам помочь, но до того как вы получите помощь, вы должны о ней попросить.

Просить об интуитивном наставлении — привычка, которую дети могут унаследовать от вас. Дайте им понять как можно раньше, что они сыновья и дочери Вселенной, которая присматривает за ними и хочет, чтобы они преуспели в жизни. Божественное на стороне человека, и люди часто могут получить его поддержку, попросту попросив об этом.

Когда я говорю детям, что Вселенная хочет им помочь, их первый вопрос: «О чем же я могу просить?» Я отвечаю: «Все... за исключением обмана». Я объясняю, что в ответ на просьбу им могут быть любовь, безопасность, вдохновение, идеи, решения и другие вещи, необходимые для роста и благополучия в жизни.

Одна девочка, Шерил, спросила, сделает ли Вселенная за нее домашнюю работу.

Я ответила: «Нет, увы, но она поможет тебе закончить ее».

«Тьфу, — фыркнула Шерил и передернула плечами. — Ну хоть что-то».

Мир дает детям дружественную, добрую поддержку, когда они осознают, что божественная энергия на их стороне. И в эпоху, когда оружие, насилие, алкоголь и наркотики являются такой же частью их ментального и физического мира как куклы и бейсбол, им важно знать, что существует дополнительная помощь.

Моя мама рано научила меня просить о помощи Вселенную. Какая бы проблема у меня ни возникала, касалась ли она моей обуви или страданий из-за того, что лучший друг отказывается со мной разговаривать, я научилась просить о наставлении. Одним из способов было сыграть в игру, которой научила меня мама, под названием «ловля решений». Я сосредоточивалась на сердце, направляла сознание во Вселенную, подобно удочке, и просила его поймать для меня подсказку или совет.

Поначалу я сомневалась в эффективности такого метода и спорила с мамой, но она настаивала: «Будь уверена, Соня. Если есть проблема, всегда есть решение. Бог дает нам испытания только для того, чтобы мы могли насладиться творческим процессом поиска выхода и получить от этого удовольствие. Это радость жизни!»

Когда впервые я начала «ловлю», то уже через пару минут потеряла терпение. «Это глупо! — пожаловалась я. — Так я ничего не поймаю».

Мама ответила: «Имей терпение, Соня. Это ничем не отличается от ловли настоящей рыбы. Повремени, и решение придет, если ты не будешь дергать удочку. Расслабься и не обращай внимания на крючок... отвлекись. Когда идея придет, ты ощутишь клев и вытянешь ее». Я решила попробовать снова. Я оставила свою невидимую удочку в божественном «море» и забыла о ней.

Я очень ясно помню, когда выудила свое первое решение. У меня было много проблем с новой девочкой по имени Лилиан, которая только что пришла в наш третий класс, жила по соседству и была напыщенной и противной. По некоторым причинам в первый свой день в школе она решила, что ненавидит меня, зато любит двух моих лучших подруг — Сью и Вики. Мои подруги отвернулись от меня и стали дружить с ней. Я чувствовала их предательство и впервые в жизни испугалась за свою физическую безопасность. Лилиан считалась задиристой, и я опасалась, что она, в конце концов, меня побьет.

Я пошла к маме за советом. Немного подумав, она ответила: «Хм... Я не уверена в том, что тебе следует сделать, но у меня есть предложение. Почему бы тебе не попросить свой Дух выудить решение?»

Мне показалось тогда, что мама сказала это только за тем, чтобы я перестала ей досаждать, и я запальчиво высказала свои обидные подозрения.

«Соня, — перебила мама, — отправиться за помощью к Вселенной не означает „сидеть сложа руки“. Это самый разумный выбор из возможных, потому что он открывает твоё сознание. Теперь иди делать уроки. Что-нибудь шевельнется, пока ты будешь учиться — я уверена!»

*Часть текста отсутствует*

и идей, когда бы им ни понадобилась помощь. Все, что при этом требуется, — настроиться на свое сердце, попросить о наставлении, забросить сознание во Вселенную и ждать клева.

С маленькими детьми (которым еще нет шести лет) воспользуйтесь игрушечной удочкой для наглядности. Дети постарше могут вообразить этот процесс. Оба способа работают, и это не требует ничего, кроме намерения поймать идею и достаточной восприимчивости. Решения существуют и всегда доступны тем, кто их ищет. Как однажды сказал мой учитель Чарли Гудман, если есть проблема, есть и ответ, потому что они притягиваются друг к другу как магниты.

Когда Соне было шесть и я учила ее ловле идей, она спросила: «А что мы будем

использовать в качестве наживки?» Я ответила: «Саму проблему, конечно. Решениям нравится клевать на проблемы!» Соня была удовлетворена.

Я заметила, что утопающие в делах современные родители (в том числе и я) предпочитают давать детям ответы, вместо того чтобы проявить терпение и найти время на то, чтобы подтолкнуть детей к поиску решения их проблем. В конце концов, это быстрее и, быть может, весьма несложно. Однако это ослабляет творческое мышление и лишает потенциальной радости, которую дети получают в поисках того, как преодолеть доставшиеся им испытания. Более того, мы можем дать им совет, который не поможет.

Мои духовные учителя никогда не подсказывали мне решений, но побуждали к самостоятельным поискам. Какие бы наставления мне ни требовались, следовало потрудиться для того, чтобы их получить. Например, я часто говорила с Чарли о школе и о дружбе. Я не была особенно популярной, порой ощущала себя гадким утенком и страдала рефлексией. Я спрашивала, почему девочки в школе меня не любят или как я могу это изменить, однако он никогда не отвечал мне прямо. Он говорил: «Очень хороший вопрос, Соня. Попроси Дух об указаниях!»

Я огорчилась, а он научил меня обращаться за помощью к Вселенной, что, к моему удивлению, вскоре проявилось в виде озарений, вдохновения и «вспышек» понимания. Я обнаружила, что нехватка популярности в школе связана с моими интересами. Однажды я получила наставление: «Ты просто глубоководный дайвер-аквалангист»

*Часть текста отсутствует*

койно смотрела, как она просит о помощи. Затем я закрыла глаза и сказала: «Божественный Дух, маме нужно много-много работы, чтобы папа перестал сожалеть о стоимости ее студии. Ты же ей поможешь? Пожалуйста».

Через мгновение мама сжала мою руку и сказала: «Я чувствую, Дух нас услышал, и уверена, все будет в порядке. Теперь пойдем. Вселенная работает, и мы можем отдохнуть».

Меньше чем через неделю мы с братьями и сестрами вернулись из школы и нашли маму за уборкой. Она суежилась и спешила. «Быстро, помогайте мне! — скомандовала она нам. — К нам могут прийти в любую минуту, и я хочу, чтобы тут все нормально выглядело».

Мы бросили учебники и начали вытирать пыль, взбивать подушки и жужжать пылесосом. «Кто придет?» — спросила я, убирая с дивана утренние газеты.

Мама остановилась и улыбнулась. «Ты не поверишь, Соня! — сказала она. — Вся школа — дети, учителя и все — будут скоро здесь, начиная с начальства».

«Почему? — спросила я ошарашенно. — Зачем?»

«Потому что сегодня мне позвонила сестра Мэри Канишиус и спросила, не будет ли мне интересно делать школьные снимки — от первого до последнего класса плюс учителя — начиная с этого вечера! Студия, в которую они обычно обращаются, в этом году перегружена и не сможет делать фотографии в ближайшие два месяца. Мэри не хотела ждать, так что позвонила узнать, не могу ли я этим заняться вместо них! Ты можешь в это поверить?»

«Ух ты, мама! Думаю, Вселенная серьезно взялась за дело, когда мы попросили много работы тем вечером».

«Я уверена... теперь давайте закончим уборку», — сказала она.

Следующие две недели было множество посетителей. Мама делала такие хорошие фотографии детей, что практически каждый родитель заказывал их. В результате люди стали заказывать семейные портреты и фотографии дружеских компаний. Мамино дело росло и развивалось день за днем.

Я была поражена тем, как быстро Вселенная откликнулась. И мой папа тоже. Все, что ей нужно было сделать, это попросить — и конечно, ждать ответа — так она и

### Молитва

Самый прямой путь подтолкнуть детей к тому, чтобы просить о помощи, — научить их молиться. Большинству детей это нравится.

Моя сестра Кьюки однажды поделилась историей о раннем обращении к молитве моего племянника. Однажды, когда была беременна, она прогуливалась со своим сыном Сином по парку, держа его за руку. На полпути Син посмотрел на живот матери и сказал ей: «Мама, есть одна вещь, которую я должен знать».

Ожидая, что он спросит о ребенке и том, как он попал внутрь нее, Кьюки спросила, какая же.

Син помедлил с минуту. «Ну, — спросил он осторожно, — какое имя у жены Бога? Я хочу попросить ее кое о чем и не знаю, как к ней обратиться!»

Я знаю немного людей, которые молятся продуктивным образом. Я обнаружила, что большинство не направляют свои просьбы в сердце Вселенной с уверенностью, что получают помощь. Напротив, они продолжают верить в неуспех.

Ключ в том, чтобы научиться адресовать свои проблемы Богу. Если вы уже попросили поддержки, оставьте любые мысли о своих неприятностях. Когда бы наша мама ни молилась с нами, она всегда заканчивала пожатием рук и фразой: «Дело сделано. Теперь время отдохнуть!» Так она наполняла наши молитвы верой. Этот жест, казалось, превращал наши просьбы из мечтаний и робкой надежды в мощную основательную уверенность. Когда мама пожимала наши руки, Вселенная начинала помогать!

Вы можете молиться с детьми так, как вам это нравится. Вы можете делать это формально; утром или вечером; на коленях, за столом или в кровати. Вы можете также делать то, чему научилась я: жить в состоянии постоянной молитвы и просить помощи, когда в ней возникает необходимость. Лучший способ научить детей делать это — показывать им, как вы обращаетесь к Вселенной за наставлениями — или, еще лучше, делать это вместе. Наиболее эффективное обучение — личный пример.

Дедушка моей подруги Венди был частным целителем и все время молился вслух. Она вспоминала, как частенько, когда она со своими четырьмя братьями и сестрами ехала с ним в машине и начинались перепалки, он говорил: «Милый Боже, мы взываем к тебе, чтобы Ты остудил темперамент кое-кого в этой машине! Мы не хотим говорить, кто это, чтобы никого не смущать, но он или она знает, о ком речь. Аминь».

Смеясь, Венди припоминала: «Каждый раз, когда дедушка делал это, мы все замолкали. В конце концов, мы не знали, что означает „темперамент“, но звучало это не слишком хорошо. Помимо прочего, мы не хотели унижать себя, оказавшись виноватыми!»

«Наивно это или нет, но его молитвы всегда работали, — продолжала она. — И поскольку они были так эффективны, я до сих пор этим пользуюсь, когда оказываюсь рядом с кем-то, кто создает проблемы. Особенно хорошо говорить об этом вслух», — улыбалась она.

Стилем моей матери была постоянная молитва-просьба — от помощи в поиске ключей до посылы целительной энергии больному другу. Все, что было нужно, это склонить голову, закрыть глаза и размышлять. Иногда она молилась вслух, иногда молча.

Мама моей подруги Сюзанны тоже была «молельщицей», но более формальной, предпочитавшей преклонять колени и возносить молитвы по утрам. Мать Лу Энн сначала создавала священную атмосферу, прибегая к помощи святой воды, благовоний и свечей. А мама еще одного моего друга слушала религиозную музыку (гре- горианские хоралы).

Какой бы подход вы ни выбрали, истина в том, что это ваш выбор. Молитва это личная беседа с Богом, и любой способ подойдет, если вы его ощущаете. То, предпочитаете ли вы индивидуальный или более традиционный стиль, зависит от вас самих.

## **Благодарность как молитва**

Один из наиболее действенных способов молитвы — выражать благодарность, которая очищает окна вашего сознания, как дворники в непогоду. Она стирает неловкость и помогает увидеть мир более ясно.

Быть благодарным легко, и это плодотворное дело. Все, что вам требуется, это признать благословение Вселенной и поблагодарить ее в ответ, за хорошее самочувствие, друзей, семью или просто саму жизнь. Я веду дневник благодарностей, а всей семьей мы используем нашу кухонную «доску идей», чтобы размещать на ней фотографии счастливых моментов или записывать нашу признательность.

Осознание того, как много даров мы получаем, помогает помнить, что Вселенная нас любит и поддерживает. Когда мы становимся тревожными, раздраженными, нервными, скучаем или устали, я предлагаю подумать о том, за какое количество вещей мы должны быть благодарны, вместо того чтобы разменивать свою энергию попусту. Мы по очереди называем свои благословения, пытаюсь дойти до десяти. Каждый раз, когда мы делаем это, наши страхи уменьшаются, а сердца и интуиция наполняются светлой энергией.

Практика благодарности побуждает детей к достижению всего, что им доступно, и помогает им оставаться восприимчивыми и сохранять внутренний покой.

Я описала только несколько способов попросить о божественном наставлении, а вы можете разработать другие. Некоторые люди читают молитвы нараспев, тогда как другие возносят их молча, используя четки. Кто-то молится в группе, ведет непрерывный диалог с Богом или медитирует. Все способы и традиции подходят.

Ваш способ молитвы — очень личная вещь, так что используйте самый приемлемый для вас подход. Знайте, что Бог любит вас безусловно такими, какие вы есть, со всеми ошибками и прочим. Взываете ли вы к Духу в одиночестве или с детьми, поймите, что Вселенная хочет помочь, но сначала вы должны попросить.

Иисус Христос подчеркивал важность молитвы, когда его спрашивали о чудесах. «Что до меня, я не делаю ничего, — говорил он. — Через меня действует мой Отец Небесный». В Библии также сказано: «Если Бог за нас, кто может быть против нас?» Истина в том, что нет большей силы, чем Бог.

### *Выработка новых привычек*

— Выуживание решений. Заведите семейную привычку искать наставления вместе. Если у кого-то есть сложности или проблема, предложите всем забросить удочку во Вселенную и погрузиться в ожидание результатов. Вылавливайте все, что клюет, не пропуская ничего. Ложные решения всегда можно исключить. Чем больше ваша семья сотрудничает в этой технике, тем более положительным и творческим будет результат.

— Играйте вместе. Самые сильные молитвы — те, которые вы посылаете с полной уверенностью в том, что вы возлюбленные дети Бога. Когда вы просите Божественное о наставлении, полностью осознавая, что Вселенная хочет поддержать вас и любит вас безусловно, ваши просьбы удовлетворяются куда быстрее. Когда вы молитесь с другими, кто разделяет вашу мольбу, это работает еще лучше.

Назначьте время, когда ваша семья может взывать к Духу вместе. Это может быть ужин или ваша еженедельная встреча. Также важно ободрить каждого члена семьи просить других помолиться с ним, если он огорчен, расстроен или ему нужно немного поддержки.

Как сказал Иисус: «Когда двое или трое собираются под моим именем, я с ними».

## **Просить через искусство**

Один из самых приятных способов совместить искусство и просьбу о поддержке Вселенной был показан мне Лу Энн Глатцмайер, с которой я дружу с 14 лет. Меня познакомила с ней мама, у которой Лу брала уроки психических сеансов. Наши пути пересеклись с самого начала: мы обе проявили необычайные интуитивные способности в

раннем возрасте, и обе стали целителями.

Лу научила меня делать то, что она называла «алхимической коробкой». На протяжении нескольких занятий мы украшали коробки папиросной бумагой, наклейками, высказываниями, духовными эмблемами и изображениями ангелов.

Когда коробки были закончены, мы поместили в них записки с нашими просьбами и молитвами, и это был символический акт окружения их верой в то, что Вселенная может над ними работать. К моему удивлению и удовольствию, всякий раз, когда я клала записку в коробку, на нее, рано или поздно, приходил ответ.

Такие украшенные вручную коробки также называют «коробками желаний», «молитв», «ангельской коробкой» и даже «спасительной коробкой чудес». Я называю их алхимическими коробками, потому что алхимия означает трансформацию или перемены.

Как бы то ни было, создание чего-то красивого для молитв пробуждает ребенка в каждом. Этим занимались Соня и Сабрина на праздновании своих дней рождений, потому что, по их словам: «Несмотря на то что у нас уже есть алхимические коробки, мы хотим, чтобы они были и у наших друзей. Они нужны каждому ребенку!»

Соня использует множество наклеек и фотографий животных и рыб, которых она очень любит. Она поместила внутрь синюю папиросную бумагу, а также наклейки с дельфинами и другими морскими жителями; а снаружи покрыла коробку коричневой и зеленой бумагой и изображениями лошадей, львов, котов, собак и слонов.

Рисунки на коробке Сабрины более сказочные: она обернула внутреннюю часть синей папиросной бумагой и изображениями лун, звезд, солнц, ангелов, святых, радуг и комет; наружную часть она украсила сердцами.

Создание этих сокровищ — семейное занятие, и мы тратили недели на подготовку наших материалов. Мы выбирали коробки из наших шкафов, покупали папиросную бумагу, просматривали последние выпуски «National Geographic» и вырезали картинки. Мы отправлялись в канцелярские магазины за фломастерами и наклейками и в магазины рукоделия за акриловыми красками и клеем. Процесс был веселым и волнующим.

Наконец, приходил день, когда мы собирались за кухонным столом и мастерили наши коробки, рассказывая о своих действиях. Мы обсуждали, какие украшения мы выбрали и почему. Закончив, мы покрывали коробки защитным акриловым лаком. Мы смеялись и прекрасно проводили день, подготавливая место, в котором наши просьбы были бы в безопасности, пока Вселенная работает над ними.

Когда коробки были закончены, мы все положили в них молитвы. Затем Патрик, Сабрина, Соня и я взяли за руки и попросили Дух послать нам наставления и благословить наши чудесные коробки и нас всех.

Постепенно мы выработали ритуал: в канун Нового года мы вынимаем наши коробки и кладем в них пожелания и просьбы на грядущий год. В первый день Нового года мы снова их открываем и зачитываем наш прошлогодний список. Всякий раз, делая это, мы смеемся и веселимся, потому что многие из наших желаний сбылись.

Создание алхимической коробки задействует воображение детей и учит их с помощью творчества, искусства и изобретательности передавать молитвы. Когда дети сделали коробку, вы можете предложить им, чтобы они писали на листке бумаги свои особые просьбы или духовные потребности — в любое время, по любым причинам. Само это действие поможет детям сосредоточиться на желаниях, попросить о помощи и затем отпустить свои просьбы с верой. Это научит их спокойствию и терпению.

Алхимическая коробка совмещает творческие способности и восприимчивость разума. Она устанавливает способ мышления, который соединяет детей с Божественным. Комбинация искусства и молитвы помогает достичь любви и защиты Вселенной.

Когда мы чувствуем себя одиноко, жизнь трудна. Вашим детям гораздо легче, если они знают, что бесконечная Божественная сила на их стороне.

*Создание алхимической коробки*

*Нам понадобится:*



коробка из-под обуви;  
цветная папиросная бумага;  
клеящий карандаш;  
наклейки с любимыми картинками;  
блестки;  
открытки со святыми;  
высказывания;  
фотографии;  
картинки ваших потаенных желаний; акриловый лак.

Собирайте материалы на протяжении нескольких недель и спланируйте время для оформления коробки. Работая, включите воодушевляющую и подбадривающую музыку.

Это также превосходное занятие для детских праздников. Каждому, ребенку или взрослому, нужна алхимическая коробка для особых просьб. Потратьте время на ее создание, и она начнет радовать вас.

#### *Размышления*

- Научили ли вы своих детей выуживать решения? Они попробовали? Когда?
- Получили ли они результат?
- «Удите» ли вы всей семьей? Поймали что-нибудь интересное?
- Молитесь ли вы? Если да, то когда? Делаете ли вы это с детьми? Когда?
- Просите ли вы друг друга помочь воззвать к Божественным наставлениям?
- Обращают ли ваши дети к Вселенной свои собственные просьбы? Как?

#### *Напоминания*

Вы:

- играете и устраиваете приключения?
- реализуете свои творческие способности?
- не забываете просить о наставлении?
- убеждены, что Вселенная любит вас и хочет помочь?

Как вы увидели, существует множество способов связи с Вселенной. В следующей главе вы узнаете больше об ангелах, наставниках и других помощниках, которые отвечают на ваш зов о помощи.

## **Глава 12**

То, что я выросла в интуитивной семье, дало мне дополнительное ощущение благодарности за то, что я могу разделить все с детьми. Наперекор эгоистическому стремлению делать все самостоятельно, интуиция дарит облегчение, потому что учит нас разделять. Я должна выполнить только свою часть, а Вселенная встретит меня на полпути и поддержит, защитит и направит.

Свое интуитивное образование я начала с учителем Чарли Гудманом в возрасте 12 лет. В самом начале он научил меня понимать, что Бог любит каждого из нас столь сильно, что Вселенная обеспечивает нас собственным «персоналом» — группой духовных наставников, чья единственная цель — помогать, поддерживать, учить, защищать и радовать нас, когда мы работаем над достижением наших жизненных целей. Практически каждый ребенок много раз встречается с любящими наставниками, тогда как мы, взрослые, научились их игнорировать.

Одна из моих клиенток Робин рассказала, как встретила духовных наставников в детстве.

«Я отчетливо помню, что когда была маленькой, видела двух духов-наставников в моем доме. Оба они были индусами, одеты в белое; они встали в прихожей на колени со склоненными головами и молитвенно сложили руки. Когда я их увидела, они взглянули на меня, а затем вернулись к молитвенной позе. Я не спала и не дремала, я не была больна и не галлюцинировала. Это случилось днем, и я была в отличном состоянии сознания!»

Ее глаза широко раскрылись, когда она вспоминала эту историю: «Увидев их, я

сказала об этом маме, и, как ни странно, она поверила, хотя немного испугалась! Соня, как ты думаешь, что я видела?»

Конечно, она видела своих духовных наставников, и сказала ей об этом. Затем я спросила: «Как ты себя ощущала после этой истории?»

«Хм, преодолев первый испуг, я ощутила, что счастлива и в безопасности... как если бы появилась лишняя пара глаз, приглядывающая за мной. Мне понравилось ощущение их присутствия, потому что оно дало мне чувство товарищества. Я часто думала о них — так часто, что научилась медитировать, будучи подростком.

Я даже до некоторой степени изучила индуизм. Это научило меня спокойствию и уберегло от отчаяния, особенно когда в старших классах у меня не было парня!»

Ваш «духовный персонал»

У всех у нас есть духовные наставники, которые помогают нам в повседневной жизни, а также и нашему физическому, эмоциональному и духовному развитию. Их единственная цель — сделать нашу жизнь легче, приятнее и чудеснее. Есть несколько типов таких наставников.

*Бегуны*

У всех у нас есть наставники, условно называемые мной «бегунами» — они помогают находить вещи. Они с нами, когда мы не можем найти ботинки, ключи или учебники, место для парковки, кресло в кинотеатре в первую неделю премьеры или что-то еще. Дети особенно любят таких бегунов, потому что очень часто что-нибудь теряют.

Моя клиентка Франсина поделилась, насколько легче стала ее жизнь, с тех пор как она рассказала о духовном наставнике-бегуне своему сыну Макс, четырех лет от роду.

«До того как узнал о бегунах, Макс постоянно терял вещи, и я тратила часы на их поиски, — рассказала она. — Не важно, было это его пальто в детском саду, ботинки в доме друга или любимая плюшевая обезьяна, не было ни дня, чтобы у нас не случилось драмы из-за потерянной вещи.

Затем однажды я сказала Макс, что у него есть особый друг, который поможет ему найти все, что он забросил неизвестно куда.

Он был заинтригован и спросил: „Мой собственный помощник? А как его зовут?“

„Это ты мне скажи, Макс, — ответила я. — В конце концов, это твой наставник\*.

„Хм... Честер! Вот его имя<sup>44</sup>, — тотчас ответил Макс.

„Прекрасно, — сказала я. — Теперь пусть Честер поработает. Спроси его, где твой кроссовок, который мы ищем неделями<sup>44</sup>.

Макс закрыл глаза и попросил: „Честер, приведи меня к моей обуви<sup>44</sup>. Потом он бегал из комнаты в комнату как на охоте, все время хихикая. После 15-минутных поисков раздался радостный вопль: „Мама, я нашел его!<sup>44</sup> Макс вбежал в кухню с потерянным ботинком. Запыхавшийся и торжествующий он провозгласил: „Честер настоящий! Он сказал мне посмотреть под моим столом, и ботинок был там!<sup>44</sup>

Он был настолько восхищен своей находкой, что с тех пор все время просит Честера о помощи. Он по-прежнему часто теряет вещи, но благодаря Честеру не нужно больше заставлять его их искать. Это очень весело!», — закончила свой рассказ Франсина.

*Помощники*

Другой тип духовного наставника появляется, чтобы помочь нам. Наши задачи меняются, меняются и наши помощники. Дети девяти лет и старше особенно ценят таких наставников, потому что это время школьной жизни, когда от них требуется больше независимости. Джун, моя клиентка, рассказала историю о встрече своей 11-летней дочери Марси с помощником.

Совершенно не приспособленная к обучению Марси была полностью деморализована, когда в классе ей дали задание написать о фермерской индустрии во Франции. К этой теме у нее не было абсолютно никакого интереса и еще меньше желания

ее исследовать. Марси откладывала это задание несколько дней подряд, пока Джун наконец не предложила ей попросить наставника о помощи.

«Что может сделать наставник? — заныла Марси. — Мне по-прежнему нужно будет написать текст!»

«Я не знаю, — ответила Джун. — Спроси и увидишь».

И Марси сказала: «Если у меня есть наставник, пожалуйста, помоги мне!»

Позже вечером Джун спросила дочь, не хочет ли она на следующий день после школы съездить с ней в аэропорт встретить приезжающих друзей.

«Конечно», — Марси обрадовалась, что мать не настаивает на том, чтобы она осталась дома и работала над заданием.

Вскоре после выезда Марси включила радио и стала крутить ручку в поисках чего-нибудь интересного. В поисках волны она услышала французский акцент и остановилась. Она поймала программу «Нейшнл Паблик Радио», и по случайности интервьюер говорил с группой монашек из монастыря в центральной Франции, которые полностью обеспечивали себя, имея собственную ферму. Дискуссия была увлекательной, а поскольку у Марси были с собой тетради, она приготовилась записывать. В конце передачи диктор сказал, как заказать запись интервью, и Марси приняла это к сведению.

Теперь Марси была увлечена. Она написала прекрасное эссе об опыте монашек и получила «отлично» за свои усилия. После Марси сказала маме: «Мне повезло, что я включила радио в тот момент и услышала передачу, тебе не кажется? Думаешь, это мой наставник пришел мне на помощь?»

«Конечно, — с улыбкой ответила Джун. — Твой помощник проделал отличную работу!»

*Учителя*

Кроме бегунов и помощников у нас также есть духовные учителя, которые следят за нашим духовным пробуждением. Я верю, что это были те, кого в детстве видела Робин. У меня самой в детстве были многократно повторяющиеся сновидения о том, что я нахожусь во Франции и вокруг меня кружит процессия священников, молящихся за меня. Сон был увлекательным и очень приятным. Как следствие, я провела много часов, изучая французский и религию — средневековый католицизм и его связь с мистицизмом и духовностью. Я уверена, что в моих сновидениях встретила своих духовных учителей.

*Часть текста отсутствует*

*Вестники радости*

У всех нас есть исполненные радости наставники, которые обычно появляются группами. Это те, кто приносит нам беззаботность и удовольствия. Я уверена, что ощущали нечто похожее. Видели ли вы когда-нибудь детей, безудержно смеющихся безо всякой причины? И чем больше они смеются, тем больше заводятся. Буянить, валять дурака и быть безмятежными — удовольствие для радостных наставников. Они появляются на вечеринках, в школьных автобусах и иногда во время просмотра кинофильмов. Они дразнятся и — прежде всего — восстанавливают хорошее настроение. Они приходят часто и оставляют свое целительное прикосновение на всех, кто вокруг. Считайте себя счастливым, если подобные вестники радости навещают вас. Это дар!

*Ангелы*

Все наставники это благожелательные духовные силы, которые приходят на помощь нам и нашим детям с единственной целью восстановить баланс, указать направление, дать вдохновение или рассмешить. Они приносят нам утешение. Ангелы — наставники, которые защищают, оберегают нас и отводят опасности, чтобы мы могли реализовать свои жизненные цели.

У детей также есть ангелы, которые присматривают за ними, и многие-многие дети

переживают чудесные встречи. Моя подруга Карен рассказала восхитительную историю о том, как встретила с ангелом, когда была подростком. Ей было 16 лет и она только научилась водить машину, а поэтому часто ездила по родному Балтимору в старом семейном автомобиле. Бензин у нее в очередной раз был на исходе, потому что, как и у многих молодых людей, у нее была машина, но не было денег для заправки.

Поздним туманным вечером она возвращалась домой от друзей, ее транспорт заглох на шоссе, лежащем через неблагоприятный район. Бак был пуст, и она стала читать молитву, потому что была напугана до смерти и не хотела выбираться пешком.

«Помоги мне, Боже! — кричала она про себя. — Я в беде».

Десятью секундами позже древняя полуразвалившаяся машина вырулила позади нее, из нее выпрыгнул пожилой азиат с канистрой бензина в руке. С кивком и улыбкой он открыл бензобак, залил бензин и закрутил крышку. Еще раз кивнув и махнув рукой, он удалился, не говоря ни слова. Когда он уезжал, Карина заметила на его машине наклейку, на которой было написано: «Благодари Господа».

«Он возник из ниоткуда, как будто бы даже не был настоящим, — говорила мне подруга. — Я уверена, что он был не из этого мира. Он уехал, и я повернула ключ, и двигатель тут же завелся. Я испытала такое облегчение, что проплакала всю дорогу до дома!»

Дети, особенно маленькие, часто говорят со своими наставниками и ангелами. Когда они играют тихо, вы можете даже услышать их весьма оживленную беседу с духовными наставниками и, если вы спросите, дети могут назвать их имена. Взрослые обычно игнорируют это взаимодействие как обычную игру, однако путь к интуитивному постижению мира лежит через детскую тягу к игре.

У моей дочери Сабрины был интересный опыт. Несколько лет назад Патрик, девочки и я были в Айове на праздновании 40-летия брата Патрика Джина. Примерно 30 членов семьи и друзья собрались на старой деревенской ферме на барбекю. Был октябрь, с приближением сумерек холодало. Был разведен большой костер, все расселись вокруг и стали рассказывать истории.

Мы с Сабриной и Соней (четырёх и пяти лет) были с одной стороны от потрескивающего огня, Патрик сидел напротив нас. Через некоторое время он вытащил из холодильника сумку и сказал: «Давайте жарить маршмеллоу3».

Сабрина немедленно вскочила и помчалась к папе, чтобы первой схватить пакет. На бегу она потеряла равновесие и начала падать прямо в огонь. Все закричали, а меня охватил ужас, потому что я не успевала ее поймать.

Неожиданно, нарушая законы гравитации, ее тело отклонилось от огня и развернулось, как если бы кто-то ее толкнул. Она упала

*Часть текста отсутствует*

Анна подумала немного и затем попросила: «Ангелы, присматривайте за мной и спасите меня и маму. Конец». Затем она улыбнулась.

«Хорошо, Анна, теперь, когда ангелы принялись за работу, как насчет похода?»

И Анна согласилась.

Идея духовных наставников может казаться несколько отвлеченной или не соответствовать вашим духовным убеждениям. Быть может, вы познакомитесь с наставниками иначе. Католики призывают за помощью к святым и ангелам; а в других верах люди просят души предков присматривать за их семьями и наставлять их. Другие верят в духов природы, включая солнце, луну и ветер.

---

3 Суфле из кукурузного сиропа и других компонентов. Поджаривается на палочке на открытом огне.

Выбирать ту или иную традицию — ваше право. Важно помнить, что мы не одиноки в путешествии длиною в жизнь. Каждый из нас — часть Вселенной и божественного Духа. Нас любят и дают защиту. Множество созданий заботятся об успехе нашего жизненного путешествия, а нам остается просто открыть сердце и принять любящую руку помощи.

Мир может быть пугающим местом, и дети всех возрастов отлично ощущают атмосферу тревоги и агрессии, царящую в наше непростое время. Но то, что начинается со здорового страха незнакомцев, может стать настолько серьезным, что ослабит детскую веру. Вера в существование духовных наставников поможет убедить детей в более мощные силы, которые любят их, присматривают за ними и сохраняют их в безопасности каждый день. И когда у детей есть защита, они становятся счастливее.

#### *Выработка новых привычек*

- Обращайтесь к своей духовной команде — они хотят послужить вам, полные любви.
- Поговорите с детьми об их и ваших наставниках.
- Дайте имена своим духовным наставникам и попросите им помогать вам ежедневно. Кроме того, говорите о том, как они поддерживают вас.
- Вслух благодарите их за помощь и поощряйте детей делать то же самое.

#### *Размышления*

- Ваши дети когда-нибудь посылали бегунов на поиски или просили о помощи целителя? Опишите, что именно произошло.
- Радостные наставники когда-нибудь посещали вашу семью? Когда?
- Вы и ваши дети когда-нибудь сталкивались с ангелами? Объясните, как это было.
- Как вы и дети ощущаете наличие наставников?

#### *Напоминания*

Вы:

- играете и устраиваете приключения?
- реализуете свои творческие способности?
- не забываете просить о помощи?
- стремитесь узнать своих наставников?

Ваши наставники помогают сделать вашу жизнь приятнее, но получение их сообщений требует ясного рассудка. В следующей главе мы исследуем несколько нетрудных способов, с помощью которых вы и ваши дети сможете успокоить свои мысли и эмоции и соединиться с Духом.

## **Глава 13**

Как уже отмечалось в главе 1, несмотря на то что просьба о духовном наставлении составляет важную часть пробуждения интуиции, другая часть его — успокоение разума. Нам необходимо настроиться, чтобы мы могли поймать волны Духа. Хотя внутренние размышления могут потребовать усилий со стороны торопливых и занятых взрослых, дети естественным образом находят это созерцательное состояние. Это может происходить, когда они строят города из кубиков, качаются на качелях или копаются в грязи. Они также могут грезить в машине или смотреть перед собой за обеденным столом.

Линда, моя клиентка, позвонила мне, чтобы рассказать о своем племяннике Поле, который гостил у нее на выходных. Она сказала, что живет в высотном здании с бассейном на крыше и что решила отвести туда Пола. Когда они пришли, Пол отправился плавать, а Линда устроилась за чтением книги его ждать.

Через некоторое время Линда заметила, что мальчик слишком тихо себя ведет. Она посмотрела в бассейн и увидела, что Пол плывет на плоту с полужакрытыми глазами, глядя на воду как будто в состоянии транса. Удивленная, Линда наблюдала за ним. Пол замер так минут на десять, затем моргнул, потянулся, поймал ее взгляд и улыбнулся.

«Пол, что ты делал?» — спросила Линда.

Он спокойно ответил: «А, просто медитировал».

Линда удивилась, услышав это. Она едва ли могла представить, что кто-то в семье Пола, в том числе ее сестра, интересовался чем-то подобным.

«Медитировал? Кто сказал тебе об этом?» — спросила она.

«Никто, — ответил Пол. — Я просто это знаю. Делаю это регулярно и получаю отличные идеи!»

Обратите внимание, что ваши дети находят способ просто «отключиться» и обратиться вглубь себя, когда им это необходимо, даже на пару минут. Это поведение — естественная медитация, которая расслабляет сознание и настраивает мысли на голос души. Уважайте мечтательность и задумчивость своих детей. Не прерывайте их, а после задайте вопрос о том, что они чувствуют. Вы также можете сообщить, что все это называется медитацией и что это хороший способ услышать интуицию.

Путешествия также важны для наших детей, но они сопряжены с большим стрессом, потому что все является новым, необычным и неподконтрольным. Для Сони и Сабрины это означает оставить уютный дом, знакомое окружение и распорядок, а также друзей — что для них нелегко.

Однажды, несколько лет назад, мы ехали сквозь сильный дождь, возвращаясь домой после затянувшегося путешествия. Сабрина спонтанно сказала: «Знаешь, папа, когда мне нужно провести ночь там, где я ни разу не была, вместо того чтобы пугаться, я просто думаю о любимых игрушках и обо всем, что мне нравится, так долго, как могу. Потом я представляю, что я дома, в своей постели, и я засыпаю».

«Сабрина, — заметила я, впечатленная, — это называется медитация».

«Может быть, но мне нравится называть это „мечтами о любимых игрушках“. Мне так больше нравится и помогает чувствовать себя лучше», — и Сабрина продолжила смотреть в окно, погрузившись в свои собственные мысли.

Это напомнило мне, что дети естественным образом склонны делать правильные вещи и что нам следует поучиться у них. Сабрина предложила прекрасный вариант настройки на себя.

Я верю, что есть множество способов достижения внутреннего спокойствия. Сабрина сосредотачивается на чем-то, что любит, Пол плавает в бассейне, Соня мечтает, слушая приятную классическую музыку, а ее подруга Мадлен играет на пианино. Верите или нет, но некоторые дети способны обратиться внутрь себя, находясь в движении. Я называю это активным знанием, и это равноценный способ соединения со своей душой. Для непоседливых и энергичных детей этот подход куда практичнее.

*Часть текста отсутствует*

### **Творческие техники визуализации**

Другой способ помочь детям взглянуть внутрь себя и настроиться на внутреннее «Я» — техника, называемая творческой визуализацией, которая дает позитивные предложения через воображение. Поскольку у большинства детей активное воображение это мощнейший инструмент для медитативной жизни.

Дайте детям отдохнуть и устроиться поудобнее, лучше всего лечь с закрытыми глазами. Когда они готовы, вы можете неторопливо, последовательно провести их через визуализацию, которая еще больше успокоит их, а также улучшит их самочувствие.

Я регулярно практиковала визуализацию с дочерьми, когда они были маленькими; мы называли это «внутренним путешествием». Каждый вечер после ванны и чтения, когда они были готовы ко сну, я просила их закрыть глаза и слушать мой голос, пока я говорила им, как прекрасен их Дух, и просила думать обо всем, чем они гордятся. Я просила их вспомнить победы, дать уйти злобе и огорчениям, представить то,

о чем мечтают, и затем мирно отойти ко сну, зная, что Бог, их ангелы, наставники и все члены семьи и родственники их любят.

Я меняла свой рассказ от ночи к ночи, но всегда давала 5-6-минутную визуализацию их хорошего самоощущения перед тем, как укладывать спать. Это была форма целительства.

Каждый может делать это со своими детьми — все, что нужно, это умиротворенное состояние, ничего отвлекающего, приятный тон голоса и ощущаемое сердцем течение картинок, приятных и добрых. Однако для этого могут потребоваться некоторые приготовления. Например, лучше совершать визуализацию «внутреннего путешествия» после того, как ваши дети уже легли в кровать. Вы можете начать с ароматической ванны, перед тем как укладывать их спать, добавив в воду масла ромашки и лаванды. Две или три капли масла в теплой ванне успокаивают детскую нервную систему и творят чудеса.

#### *Выработка новых привычек*

Разгрузка дня. Предложите детям по очереди поделиться своими тревогами и желаниями, и пусть это будет способ соедине

*Часть текста отсутствует*

Этот вечерний ритуал целителен, он стал важной частью нашей семейной жизни. Несмотря на то что он занимает всего пять или шесть минут, он настолько эффективно помогает родителям соединяться с детьми, учит детей расслабляться и смотреть внутрь себя и давать каждому чувствовать поддержку Вселенной, что делает чудеса. Мои дочери получали такое удовольствие и поддержку от нашей особой поэмы, что я даже завела для них магнитофон, чтобы вечерами слушать запись, если меня нет дома.

Я поделилась своими идеями творческой визуализации, но только как условной моделью. Верьте, что ваши собственные слова, которые важны для вас и ваших детей, потекут свободно и легко. Позвольте себе быть естественным, и визуализация придет сама.

И последнее, что следует учесть. Выключите телевизор и восстанавливайте тишину время от времени. Мы настолько перегружены шумом, что становится невозможным услышать тихий голос души. Когда вы обращаетесь к своей интуиции, не сосредотачивайтесь на методе, просто думайте о концепции. Если вы цените необходимость несколько минут своего дня потратить на созерцание и поощряете своих детей делать то же самое — не как обязанность, а как подарок самим себе — то их пробудившаяся интуиция будет возвращать их к этому.

#### *Выработка еще нескольких новых привычек*

Поощряйте своих детей:

- спокойно сидеть в кресле-качалке и медленно качаться минут 15;
- плавать с закрытыми глазами в бассейне на надувном матрасе;
- лежать на земле и смотреть на облака или считать звезды;
- медитировать, перед тем как уснуть;
- представлять своих наставников;
- слушать барочную музыку, лежа с закрытыми глазами на полу;
- заниматься садоводством;
- лепить из пластилина или пластика;
- рисовать;
- учиться вязать или клеить модели;
- смотреть на рыбок в аквариуме.

#### *Размышления*

- Какие любимые способы ваших детей медитировать? А ваши?
- Есть ли у ваших детей особое место, чтобы расслабляться и настраиваться на себя?
- Нужно ли им поощрение, чтобы заняться этим? Как вы помогаете им?
- Можете ли вы устроить спокойное время для себя? Когда и как? Есть ли у этой практики преимущества?

## *Напоминания*

Вы:

- реализуете свои творческие таланты?
- напоминаете себе просить о помощи?
- узнаете своих наставников?
- не забываете устраивать спокойное время?

## **Глава 14**

Несколько лет назад моя клиентка Карла позвонила мне, потому что была расстроена повторяющимися ночными кошмарами своей дочери. Ночь за ночью восьмилетняя Энн просыпалась в поту, звала маму и отказывалась снова засыпать, если только Карла не оставалась с ней до утра, а свет не был включен. Измотанная этими ночными подъемами и не знающая, как их остановить, Карла попросила совета.

«Чего именно она боится?» — спросила я.

«Она напугана тем, что мы все умрем или что-то вроде этого. Я продолжаю говорить ей, что с нами все в порядке и что об этом не нужно думать, но это совсем не помогает».

«Так вот в чем проблема, — сказала я. — Ваша дочь начинает осознавать смерть, и ей необходимо поговорить с вами об этом для того, чтобы понять и быть утешенной. Если вы не хотите это обсуждать, она чувствует, что все куда страшнее, чем она представляет. Ее страх смерти принимает еще больший размах».

«Но я сама не люблю эту тему. Она угнетает и меня, — ответила Карла. — Каждый раз, когда я думаю о потере девочек или мужа — и особенно престарелого отца, — я слишком сильно расстраиваюсь».

«Ну, Карла, очень может быть, что это ваши чувства вызывают кошмары Энн, — сказала я ей. — Ваша собственная боязнь смерти может интуитивно ею восприниматься и вызывать гипертрофированную реакцию. Затем эти страхи появляются в ее снах. Для вас обеих куда более здоровым вариантом будет обсудить реальность смерти».

Я предложила Карле повидаться с духовным наставником, потому что для нее пришло время узнать кое-что о смерти.

## **Принятие колеса жизни**

Моя подруга Лу Энн любит поговорку: «То, чем не владеешь ты, владеет тобой». Те части жизни, которые некомфортны, такие как смерть или потеря, нужно принять с такой же готовностью, как счастливые. Не принимая печаль, вы не готовы пережить радость. Если вы не готовите детей иметь дело со всеми фазами жизни, и с приятными и с печальными, то когда колесо повернется и появится смерть или несчастье, дети будут травмированы и сбиты с толку — или, еще хуже, станут винить себя в потере, с которой столкнулись.

У другого моего клиента Рекса в детстве было много вещей снов. Особенно хорошо он запомнил, что когда ему было примерно десять, у него был повторяющийся сон о смерти бабушки. Он говорил родителям о своих снах несколько раз, но вместо того чтобы обсудить их и их значение, взрослые убеждали мальчика, что с любимой бабушкой все в порядке. К сожалению, через несколько недель она неожиданно умерла от инсульта.

Все в семье были потрясены, особенно Рекс. Поскольку его родители последовательно игнорировали его сны, он ощущал, что каким-то образом виноват в том, что произошло с бабушкой. Он впал в ужасную печаль и депрессию, не говоря никому о том, что он уверен, что «убил бабушку», из страха наказания. Он мучился годами, страх все время был в его подсознании.

Так продолжалось до тех пор, пока, уже взрослым, он не прошел терапию, во время которой смог обсудить свою детскую травму и ощущение вины. С помощью проницательного интуитивного врача он пришел к пониманию того, что его сны были предсказанием. Он понял, что душа его бабушки просто пыталась сказать ему, что она



готовится покинуть земной мир и, быть может, говорила «до свидания». Потребовалось множество встреч с терапевтом и самостоятельное изучение темы смерти и души, чтобы Рекс наконец избавился от темного облака вины, которое висело над ним на протяжении всей его жизни.

### **Пролейте свет на смерть**

Многие из моих клиентов унаследовали нездоровые, неразвитые, полные страхов представления о жизни, смерти и природе бессмертной души, которые не позволяли им естественным образом достичь своего полного потенциала. В конце концов, «жизнь» означает «быть живым», а как это возможно, если каждый шаг представляет собой усилие для избегания смерти?

Если ваше понимание недостаточно или страх смерти слишком велик, то, быть может, сейчас самое подходящее время открыть новые духовные идеи по этому поводу. Есть несколько книг, которые могут дать вам комфорт и понимание. Две мои любимые — «Четверги с Морри» Митча Элбома и «Прожить год» Стефена Ливайна.

Другая возможность — встретиться с духовным наставником, чтобы обсудить свои страхи и делать это до тех пор, пока вы не придете к некоторому их приятию. Если вы потеряли близкого человека — из-за болезни например — вы можете связаться с хосписом. Там вы найдете профессионалов, которые помогут вам своим духовно квалифицированным руководством.

Часто родители избегают говорить с детьми на тему смерти, потому что не хотят их пугать. Но, как показали мне мои учителя, запрет не форма защиты. Например, моя клиентка Дженни недавно потеряла отца из-за рака. Как бы тяжело ей ни было, она не хотела, чтобы ее пятилетняя дочь Шелли, которая была очень близка с дедушкой, пострадала. Все время, пока дедушка был болен, от Шелли это скрывалось. Когда болезнь дедушки стала заметна, они придумывали объяснения того, почему они к нему не приходят, чтобы не испугать маленькую девочку его видом.

В конце концов, дедушка умер, и после похорон Шелли сказали об этом. Она была потрясена, а также зла и обижена, потому что она любила его и не смогла сделать ему ничего приятного или попрощаться с ним. Что еще хуже, она потеряла уверенность в том, что хоть кто-то в ее семье находится в безопасности. Если дедушка пропал из ее жизни неожиданно, что мешает этому повториться? Теперь она настолько боялась потерять родителей, что ночь за ночью кричала или просыпалась от кошмаров.

Проблемы Шелли сделались серьезными, и Дженни вынуждена была искать психологическую и духовную поддержку. Она поняла, что несмотря на благие намерения, они с мужем совершили ошибку, не позволив дочери узнать о болезни дедушки и прожить ее как естественную часть жизни. Сейчас и мать и дочь на пути к восстановлению после своего горя, в чем им помогли священник и духовный психолог.

Самым удивительным в этой истории для Дженни было то, насколько легче для Шелли было принять смерть дедушки, когда священник объяснил девочке, что пришло его время и что он, каким-то образом, завершил свое земное путешествие, а его дух возвращается к Богу. Когда Шелли поняла, что мы все, находясь здесь, должны пройти свой путь и что его окончание это тоже радость, она успокоилась. Хотя она не в полной мере поняла колесо жизни и смерти, она нашла утешение в осознании того, что души продолжают жить и что у каждой свой путь. После этого долгого и непростого испытания Дженни и ее семья теперь ближе друг другу и ощущают большее единение и комфорт.

Если у вас нет мирного восприятия смерти, найдите способ справиться с этим. Поделитесь тем, что узнали и во что верите, с вашими детьми. Моя собственная духовная традиция научила меня, что хотя у нас есть физическая форма, мы больше, чем она. Мы духовные существа и приходим за земным опытом с целью роста души и творческого выражения. Физическое тело предоставляет средство для достижения целей, выбирает семью, наилучшим образом соответствующую нашему дальнейшему духовному развитию.

Когда мы завершаем нашу жизнь, тело — которое больше не нужно — умирает, а душа возвращается в реальность Духа.

Поскольку рост души может быть медленным и сложным, она обычно не слишком прогрессирует на протяжении нашей жизни. Вот почему, когда она отдохнула и оценила прогресс за последнюю инкарнацию, она выбирает вернуться на земной план, войти в другое тело и семью и продолжить с новой фазой духовного развития.

Как однажды сказал мой учитель доктор Талли: «Жизни как классные комнаты, а смерть каникулы». Он научил меня, что наше физическое «Я» сосуществует в гармонии со всей природой, частью которой мы являемся в той же мере, как деревья, растения и животные.

### **Дух живет и после смерти**

Понимая циклы души, я пришла к видению того, что смерть — просто естественный аспект колеса жизни, и поделилась этим с детьми. Быть может, ваша духовная традиция отличается от моей и вы верите, что душа отправляется на небеса или просто растворяется во Вселенной. Ни одно живое существо не может быть уверено в подобных концепциях полностью — мы можем только ощущать это. Однако те убеждения, которые вы считаете правильными, верны для вас, если дают утешение и надежду на будущее.

Наилучшим образом мы можем научиться у природы. Предложите детям изучать ее циклы; укажите на сезоны появления жизни, смерти и возрождения. Объясните, что и мы, люди, — часть непрерывного процесса. Дети легко принимают это, потому что это естественно.

Однажды Соня спросила: «Куда отправляется наш Дух после того, как мы умираем?»

Я подумала об этом с минуту, а потом ответила: «Наши души возвращаются к Источнику, к Богу, но наш Дух продолжает жить в сердцах и памяти тех, кто знал и любил нас». И она была удовлетворена.

Многие люди отстраняют детей от темы смерти из защитного инстинкта, но что бы мы ни делали, мы не можем оградить детей от этого. Наше нежелание напугать или причинить боль естественно, но дети обладают врожденной мудростью и адаптивностью к жизненным циклам. Изоляция от реальности лишает их шанса понять свое место в более крупной схеме. Пытаясь избежать неприятного, многие родители теряют контакт с естественной интуитивной открытостью детей и недооценивают, насколько их дети настроены на правду — даже когда они совсем маленькие.

### *Смерть как естественный процесс*

Когда моей племяннице Николь было три года, у нее была любимая золотая рыбка по имени Голди, которую она выиграла на дошкольной ярмарке. Голди была ее первым домашним животным, и Николь обожала ее.

Однажды утром, недели через четыре после появления Голди, моя сестра Ноэль высадила Николь у школы и вернулась домой, где обнаружила, что рыбка умерла. Ноэль испугалась, думая о том, как это расстроит Николь. Тут зазвонил телефон; это был ее свекр.

«Боже мой, Ноэль, что случилось?» — спросил он, услышав ее расстроенный голос.

«Голди умерла, — ответила Ноэль со вздохом. — И я не хочу говорить об этом Николь».

Зная, как Николь ценила свою рыбку и будучи заботливым дедушкой, он сказал: «Не беспокойся, Ноэль, я сейчас приеду».

Через полчаса дедушка появился с другой золотой рыбкой, только что купленной в лучшем зоомагазине в городе, но она не выглядела как Голди, которая была обычным экземпляром. Это был «Роллс-Ройс» в мире золотых рыбок.

«Спасибо, дедушка, — сказала Ноэль, — но Николь не согласится. Она сразу поймет».

«Нет, не поймет, — настаивал он, выплескивая новую рыбку в аквариум. — Просто действуй естественно».

Вернувшись из школы, Николь выскользнула из машины и побежала в кухню увидеть Голди. Удивленная встретить там дедушку, она поцеловала его в щеку и сказала: «Хочешь посмотреть мою рыбку, дедуля?» Она взяла его за руку и повела к аквариуму. Взрослый задержал дыхание, пока Николь изучала.

«Эй! — воскликнула она после проверки. — Это не Голди! — она повернулась и посмотрела на обоих взрослых, оторопевших от страха. — Что происходит?»

Затея Ноэль и дедушки провалилась.

«Николь, милая, Голди умерла. Я нашла ее плавающей на боку этим утром», — сказала моя сестра.

«Она? Почему?»

«Я не знаю, — ответила Ноэль. — Должно быть, она болела».

«Что ты с ней сделала?»

Ноэль медленно открыла буфет и вынула чашку с водой, в которой была Голди. Николь молча смотрела на рыбку целую минуту. «Бедная Голди», — пробурчала она.

Никаких слез. Никакой драмы. Просто: «Бедная Голди». Затем она удивила взрослых, спросив: «Мы должны бросить ее в туалет?»

Ее мать и дедушка с облегчением вздохнули и сказали: «Да, Николь. Так и сделаем».

«Это как небеса?» — спросила Николь, бросив Голди в туалет.

«Для рыбки да», — ответила Ноэль. И, сливая воду, все они помахали Голди на прощание.

Ноэль и дедушка переглянулись и начали смеяться. Николь изящно справилась с потерей. Взрослые чувствовали себя смешно из-за того, через что заставили пройти сами себя. Как бы глупо это ни было, это тем не менее показало Ноэль, что дети могут принять смерть.

### **Открыто говорите о смерти, когда она появляется**

Дети хорошо ощущают смерть и умирание, они часто первыми замечают или чувствуют приближение этого перехода. Худшее, что могут сделать родители, попытаться оградить детей от этого, даже если они верят, что защищают их от боли, которая может сопутствовать потере. Куда лучше научить их этому в разговорах и рассказах, слушая их вопросы и предлагая настоящие ответы, а не банальности. Дети могут понять, когда от них отмахиваются, а когда их воспринимают всерьез. У них также есть естественный интуитивный способ обращения со смертью на их собственных условиях, когда она появляется, — если вы это поддерживаете и не лишаете их возможности соединиться с внутренней мудростью.

Например, несколько лет назад отец одного из Сониных одноклассников погиб в автомобильной катастрофе. Кевин и его брат с сестрой с помощью духовно осведомленной матери смогли пройти через это несчастье. Каждый вечер на протяжении нескольких месяцев мама собирала их в гостиной и предлагала поговорить о смерти отца и о том, что они чувствуют после его ухода. Поначалу дети могли выговорить только: «Нормально». Но благодаря осторожному побуждению матери они раскрылись и по очереди поделились своим горем, злобой и печалью... и в конце концов приятием его ухода. Даже несмотря на то что он был настоящей трагедией для всех них, путь, которым мать разрешила эту ситуацию, предохранил каждого от того, чтобы справляться с горем в одиночку, и помог им исцелить и каждого по отдельности и всю семью.

Каждому необходимо как можно раньше постичь, что любить и жить значит ждать перемен и даже потери и смерти. Я не предлагаю чрезмерно этим увлекаться, но когда такие события приходят в вашу жизнь, будьте достаточно честны, чтобы позволить детям по-своему с ними разобраться, разделяя этот процесс, а не блокируя его.

Если у ваших детей есть бабушки и дедушки, пожилые или больные, дайте детям

знать, что бабушка или дедушка могут вскоре умереть. Говорите с ними честно и спрашивайте, хотят ли они с ними повидаться. Смерть это не то, чего следует сторониться, — это нормально. Единственное, что в этом есть плохого, отношение людей, которые забывают, что мы все духовные существа, а не просто физическое тело. Когда мы помним, что наш дух продолжает жить, наши страхи стихают и мы начинаем принимать смерть и исцеляемся от страхов, которые нам приносит горе.

Два года назад я говорила с клиенткой по имени Леа, которая шестью месяцами ранее усыновила четырехлетнего мальчика. Она вкладывала всю свою энергию, чтобы помочь Дугласу привыкнуть к новому дому, когда совершенно неожиданно умер ее нежно любимый отец. Из-за попыток разобраться с приемным сыном и смерти отца Леа погрузилась в отчаяние. Она потеряла ощущение времени, все время рыдала и не могла ни на чем сконцентрироваться.

Примерно через две недели после похорон отца Леа проснулась и увидела, что сын стоит рядом с ее кроватью. «Мама, мне только что приснился дедушка, — сказал он. — Он велел сказать тебе, что у него все хорошо и чтобы я был с тобой, а он смог отправиться домой».

«Что? — спросила она тихо, приходя в себя после долгого сна. — Что это было?»

«Мне приснилось, что дедушка пришел со мной повидаться и сказать, что с ним все в порядке. Он велел мне заботиться о тебе», — повторил Дуглас, улыбаясь. Это был неожиданный подарок, и благодаря нему, она начала приходить в себя.

*Часть текста отсутствует*

им энергию и обеспечивает жизненной силой. Попросите благословить питание, которое поддерживает их жизнь.

— Исследуйте прошлое и будущее. Устройте детям экскурсию на кладбище и посмотрите, кто жил и умер. Пофантазируйте, кем могли быть все эти люди, и придумайте истории об их жизни. Предложите духам умерших поделиться с вами их вкладом в жизнь. Нарисуйте их потомков и то, как они могут выглядеть сегодня. Затем представьте, что эти души вернулись в тела и получили новые жизни. На что они похожи? Получайте удовольствие от этого упражнения и позвольте воображению разгуляться!

— Будьте полезны. Посетите пожилых или больных родственников и друзей. Не бойтесь спросить, что значит быть на их месте и как им лучше всего помочь.

*Также полезно*

- Поощрять детей говорить с умершими родственникам и предками в глубине сердца и просить их о поддержке и любви в их нынешней жизни.

- Говорить о разных семейных предках и их особой силе и талантах.

- Спрашивать детей, кто из этих людей лучше всего подошел бы для помощи в их жизненных испытаниях. Например, дедушка- садовник может помочь детям с терпением, бабушка, чемпион по домоводству, возьмется за организованность, а тетя- художница может дать вдохновение.

- Обсудите с детьми смерть и то, что будет после нее, и дайте им понять, что несмотря на изменение форм жизни, дух во всех нас пребывает вечно.

*Размышления*

- Каких предков вы любите больше всего? А ваши дети?
- Представьте будущие поколения вашей семьи и придумайте истории о них.
- Предложите детям замечать как можно больше примеров жизненных циклов вокруг и делиться своими наблюдениями.

- Напишите о собственной связи с детьми — прошлой и будущей. Позвольте своему духу руководить вами в этом упражнении.

- Вы говорили с детьми о смерти? Как они реагируют?

- Есть ли в вашей семье кто-нибудь больной, старый или умирающий? Какие у

вас ощущения по этому поводу?

- Говорите ли вы открыто о любимых людях, которые ушли?
- Позволяете ли вы духам умерших продолжать вносить свой вклад в вашу жизнь?

#### *Напоминания*

Вы:

- не забываете просить о помощи?
- знакомитесь со своими наставниками?
- напоминаете себе устраивать спокойное время?
- осознаете свою вечную природу?

Соня Чокетт. Голос внутренней мудрости

#### **Эпилог**

В детстве контакт с невидимым миром не был только семейным делом — влиял и социальный контекст. Кроме того, что мою личность сформировали мама и ее друзья, я росла в преимущественно латиноамериканской католической среде, где много внимания уделялось душе и Духу. Мы говорили об ангелах-хранителях, молились святым-покровителям и просили о защите, о любви и наставлениях Богоматерь.

В возрасте 12 лет я знала несколько семей, как моя, которые также комфортно общались на интуитивном уровне, как по телефону. Мой мир никогда не был безрассудным или интеллектуальным — он был чувственным и духовным и совсем не изолированным.

Одна из самых больших проблем, которую я вижу в моей работе с клиентами, заключается в том, что многие люди переоценивают силу разума и теряют контакт с сердцем. Наша мыслительная сторона отлично подходит для анализа явлений физического мира, но теряет свою ценность на невидимом плане — здесь все представляется весьма обманчивым. Для наших глаз мы выглядим отделенными и отличными друг от друга; для нашего интеллекта — превосходящими или отстающими; а для нашей логики иногда даже опасными. Тем самым мы отстраняемся, защищаемся и полны страха и подозрений. Потеря доверия гасит знание, а это приводит нас в еще более изолированное и духовно несостоятельное положение.

Основа невидимого мира — в сердце. Именно сердце раскрывает потаенную истину, спрятанную за внешним видом, и показывает нашу связь и потребность друг в друге. Это побуждает нас потянуться и коснуться друг друга. Это та реальность, в которой могут процветать сотрудничество и творчество, что делает ее более безопасной, чем место, созданное нашим интеллектуальным голосом.

Быть может, потому что моя мать потеряла связь со своей семьей во время войны, она очень хотела создать новую семью. Она «усыновляла» наших друзей и называла каждого из них «один из моих детей». Наши двери были открыты для каждого, а наши разговоры о любви, жизни, приключениях и вибрациях распространялись на всех. Было нормальным каждый день видеть множество детей из других домов, вьющихся вокруг нашего кухонного стола. Когда я была подростком, именно в наш дом приходила молодежь.

Духовное сообщество интуитивной поддержки дало мне богатую и разнообразную почву для исследования и открытия мира души вместе с друзьями. Все эти средства интуитивной игры были как бы еще одним лоскутком огромного одеяла, тепло обнимавшего меня, державшего в безопасности, защищавшего и рождавшего безудержное желание знать больше.

Я абсолютно уверена, что рост в такой разнообразной духовной культуре помог моей способности легко достигать собственного интуитивного мира, и это наследие я продолжаю передавать своим детям. Я предложила моим девочкам узнать людей всех возрастов, как часть их круга мудрых взрослых, и подружиться с ними.

Как у родителей, у нас могут быть слепые пятна или слабости, которые другие члены духовной семьи могут помочь нам распознать и преодолеть. Поскольку наши дети понимают, что у нас есть свои недостатки, она сначала смотрят на нас, а потом — дальше нас в поисках поддержки и наставлений — на другие творческие сердца и особенно на Бога. В моем сообществе мы все говорим на одном языке. Вместе мы помогаем и поддерживаем друг друга. Это часть моей жизни, которую я больше всего люблю и ценю.

Будьте собой. Что бы ни происходило, никогда не забывайте, что ваши дети выбрали вас, чтобы вы их наставляли. Возьмите из этой книги верные для вас предложения и игнорируйте неверные. Вы — лучший и самый квалифицированный человек в мире, который интуитивно знает, что верно и правильно для вас и ваших детей.

Обращайтесь к своей врожденной органической мудрости. Оставьте страхи позади и сконцентрируйтесь на сердце. Ищите совета и наставления, когда это необходимо для детей, но всегда проверяйте их вибрациями. И помните: не отступайте от своей природной интуиции, даже перед лицом самой устрашающей опасности.

Воспитание вашего шестого чувства и определение его почетного места в жизни ваших детей даст им бесценную возможность осознать чудо в этом мире. Это откроет их глаза и уши для радости творчества, даст им доверие, обеспечит дополнительную защиту и поможет соединиться с настоящей целью и с близкими людьми. Это убедит их в естественности их жизни, поможет преодолеть страх смерти и даст им право жить в мире и познать себя.

Я надеюсь, что вы — и ваши дети — будете жить, получая силу своих интуитивных даров.

Пусть Бог благословит вас, ваших детей и ваш дом.

— С любовью,

Соня

Соня Чокетт — писательница с мировым именем, рассказчица, целительница и интуитивный духовный учитель. На ее мудрость и способность исцелять душу есть спрос во всем мире. Она автор нескольких бестселлеров, в том числе книг «Спросите своих наставников», «Доверяйте своим вибрациям», «Духовные уроки и духовные цели», и многочисленных аудиопрограмм и перфокарт. Соня училась в Денверском университете и в Сорбонне в Париже, получила докторскую степень в области метафизики в Американском институте холистической теологии. Живет с семьей в Чикаго.

Интернет-сайт: [www.soniachoquette.com](http://www.soniachoquette.com)



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

