

Соня Чокет - Путешествие со скоростью любви



Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2010. — 320 с.
© “Morgan&Flint Co”, 2012 Вычитка и сканирование

«Путешествие со скоростью любви» — практическое руководство по избавлению от неподъемного груза страха и переключению на сверхзвуковую скорость потока любви.

Вы узнаете, как привести тело и ум в порядок, как выстраивать отношения с близкими и не очень, чтобы хорошо себя чувствовать в дороге. Узнаете о важности правильного питания и употребления чистой воды для достижения высоких внутренних вибраций.

Вы найдете практические советы и приемы, чтобы научиться подниматься над воздушными ямами проблем и подхватывать потоки радости.

И это приключение — ваша жизнь — станет по-настоящему интересным, многому вас научит и принесет вам много счастья.

Это **ОЧЕНЬ ХОРОШАЯ** книга.

Traveling at the Speed of Love Copyright © 2010 by Sonia Choquette

Содержание

<u>Введение 9</u>	Глава 10
<u>Как пользоваться этой книгой 15</u>	<u>Как поймать реактивную струю благодати 173</u>
ГЛАВА 1	ГЛАВА 11
<u>Полет первым классом 19</u>	<u>Помощь в пути 191</u>
ГЛАВА 2	ГЛАВА 12
<u>Путешествие налегке 33</u>	<u>Новые горизонты 207</u>
ГЛАВА 3	ГЛАВА 13
<u>Дыхание: ваш билет на самолет 49</u>	<u>Турбулентность 217</u>
ГЛАВА 4	ГЛАВА 14
<u>Проверьте багаж 65</u>	<u>Механизмы и их состояние 235</u>
ГЛАВА 5	ГЛАВА 15
<u>В безопасности 87</u>	Смена курса 259
ГЛАВА 6	ГЛАВА 16
<u>Познакомьтесь с пилотом 105</u>	Нападение 275
ГЛАВА 7	ГЛАВА 17
<u>Связь с контрольно-диспетчерским пунктом 123</u>	Полеты туда и обратно 295
ГЛАВА 8	Эпилог. Место назначения 309
<u>Выход из распорядка 141</u>	Приложение 315
ГЛАВА 9	Об авторе 319
<u>Путешествие в вину 155</u>	

Книга посвящается моим небесным ангелам Брюсу Энтони и Полу Чокету и земному

ангелу, Шемроку Хольцу, который помог мне подняться после падения и научил летать заново.

Введение

В тот день в мае прошлого года после серии семинаров выходного дня, которые я проводила в разных частях Лондона, я приехала в аэропорт, чтобы вылететь домой, в Чикаго. Уже находясь в зоне вылета, отметила, насколько удовлетворенной, расслабленной и довольной я себя чувствую, как предвкушаю возвращение домой. Меня радовало мое состояние и все, что происходило вокруг. Я получила посадочный талон, и тут мне позвонила Кьюки — моя сестра и лучший ДРУГ-

— Ты где? — спросила она, зная, как часто меня можно застать в пути.

— Пока еще в Лондоне, — ответила я.

— Ты наверняка очень занята, потому что твои духовные помощники — высшие проводники — безуспешно пытались с тобой связаться, вот они и вышли на меня.

Усмехнувшись, я сказала:

— Не удивительно, я действительно с головой ушла в процесс обучения. И что же они сказали?

— Они попросили передать тебе название твоей следующей книги: «Путешествие со скоростью любви».

В эту секунду с посадочным талоном в руке я спешила к своему выходу и, услышав ее слова, громко рассмеялась:

— Это как раз то, чем я сейчас занята. Они случайно не намекнули, о чем должна быть эта книга? — спросила я.

— Нет, сказали, что ты знаешь, и все.

В эту секунду я вошла в самолет, и связь прервалась. Какая жалость! Устроившись на своем месте, я задумалась над словами Кьюки. Возможно, этот способ передачи информации кому-то покажется странным, но на самом деле так часто случается. Если интуиция или проводники не могут достучаться до вас напрямую, они пользуются другим путем — сознанием других людей, чья частота колебаний совпадает с вашей. И тогда вы получаете послание через «посредников».

Со мной такое происходит регулярно. Возможно, и с вами тоже. Мы — существа, обладающие даром телепатии. Мы делимся мыслями, идеями, вдохновением намного чаще, чем можем себе представить, и нередко доставляем окружающим «почту» из высших источников, даже не подозревая об этом. Такой вариант «пересылки» данных — одно из направлений, по которому мы (во всяком случае, наше высшее сознание) *путешествуем со скоростью любви*.

Продолжая улыбаться и размышляя над новым приказом, я пристегнулась. *Путешествие со скоростью любви*. Вот это да! Как заманчиво! Для меня, цыганки в душе, настоящей путешественницы, вот уже двадцать пять лет курсирующей по всей планете и давно перевыполнившей норму любой стюардессы, ничего лучше нельзя было и придумать.

Мы поднялись в воздух, под нами поплыл серый лондонский туман, потом — плотные облака, накрывшие город пушистым покрывалом, и наконец, открылось кристально чистое голубое небо, освещенное ярким солнцем. И я подумала: все мы — путешественники и постоянно находимся в движении.

Будь то перебежка из гостиной в кухню или переход через Непал — каждый из нас, получивших здесь физическое тело, является духовным путешественником, который явился сюда за земным опытом.

Сама по себе жизнь — это Путь, об этом с древних времен неоднократно писали поэты и философы. Кстати, в тот момент, когда моя старшая дочь родилась и сделала свой первый вдох, доктор посмотрел на нее и сказал: «Привет, маленькая путешественница. Добро пожаловать в жизнь».

Жизнь — приключение, и мы сами выбираем свое направление. Дни бегут, и мы не останавливаемся. Независимо от того, что движется — наши ноги, рты или ум, — мы все время спешим, чтобы получить еще какой-то опыт, потом — еще один, следующий, и так далее. По крайней мере, у меня все именно так и происходит, и, глядя в иллюминатор

самолета на машины, людей, поезда, другие взлетающие и садящиеся самолеты, могу с уверенностью сказать, что я в этом не одинока.

Все мы, земляне, путешествуем. Такую задачу получает наш дух при рождении. Наши далекие предки были кочевниками и охотниками. В поисках пропитания они постоянно перемещались, и до тех пор, пока не было изобретено сельское хозяйство, никогда подолгу не задерживались на одном месте. Со времен тех древних искателей приключений мы научились переплывать реки на каноэ, пересекать пустыни на лошадях, бороздить океаны на кораблях, проноситься по континентам на поездах, ездить по городу на автомобилях, ну и наконец, взмывать ввысь на ракетах, чтобы перемещаться по галактике.

Этот путь мы начали при рождении, и завершится он, когда смерть постучится в наши двери (правда, я уверена, что он продолжится, но только в какой-то другой форме).

Хотя мы все вместе путешествуем по Вселенной, скорость, динамика и качество перемещения каждого человека сильно отличается от того, как это делают другие. Мы выбираем свой класс — первый, бизнес или эконом-класс, путешествие автостопом.

Пункт назначения нашего путешествия под названием жизнь всегда один — смерть. Поэтому основная разница кроется в способе передвижения. Планируем ли мы увлекательный маршрут с приключениями, с остановками в экзотических местах либо предпочитаем тур в составе большой группы, чтобы не отличаться от большинства? Рисуем пуститься в неизвестность и постичь заново красоту мира, увидеть все его разнообразие и познакомиться в пути с огромным количеством разных людей, найти друзей, которые обогатят нашу жизнь и поднимут на новый уровень осознанности? Либо, стараясь избегать неизведанного, отправиться по проторенной дорожке — с включенным кондиционером, взгляд мельком через закрытые окна сквозь призму страха и негативных убеждений? Наполнено ли это путешествие открытиями, интересно и увлекательно — или скучно и однообразно, когда мы почти не покидаем зону комфорта, но и не познаем при этом чудес света?

Возможно, пришло время изменить скорость и уровень осознанности, ведь вы сами выбираете свой вариант движения. Если вам нравится ваша жизнь и каждый день полон неожиданных подарков, волнующих возможностей, чудесных знакомств и различных благ и вы ожидаете, что будет еще лучше, значит, *вы путешествуете со скоростью любви*. Чем бы вы ни занимались, продолжайте в том же духе. Вы — на верном пути и сами об этом знаете.

Но в том случае, когда каждый день для вас тяжкая ноша, вы чувствуете себя жертвой — обманутым, разочарованным, отчаявшимся, закрытым циником, пребываете в депрессии, значит, необходимо выбрать другой маршрут и поменять средство передвижения.

Путешествовать со скоростью любви — значит быть свободным от страха, распространившегося по всей планете, подобно эпидемии. Именно он мешает нашему счастливому путешествию.

Моя книга — это практическое руководство, из которого вы узнаете, как переключиться с парадигмы страха на парадигму любви. Здесь в метафорической форме изложены рецепты избавления от неподъемного груза страха и переключения на сверхзвуковую скорость потока любви.

Я расскажу вам, как сделать это путешествие увлекательным — начиная со стадии планирования и далее по мере приближения к месту назначения. Я научу вас оставлять негабаритный багаж и ненужные сувениры в прошлом и помогать выбирать только то, что пригодится в будущем.

Вы узнаете, как привести тело и ум в порядок, чтобы хорошо себя чувствовать в дороге. Я пишу о том, как можно «зарегистрироваться» в этой жизни, справиться с боязнью перелета, познакомиться с пилотом, который позаботится о вашем перемещении, или даже связаться с диспетчером Вселенной, чтобы вы, пребывая в безопасности, пробирались через хаос жизни и не сбивались с курса своей Мечты.

Мы коснемся того, как справиться с неожиданной турбулентностью, отклонениями от курса, нейтрализовать нежелательных попутчиков, разобраться с механическими неполадками и даже предотвратить попытки «угонщиков», покушающихся на ваш внутренний покой. И тогда небо над вами будет ясным, а путешествие пройдет без осложнений.

В конце каждой главы я предлагаю практические советы и приемы, чтобы вы научились подниматься над воздушными ямами и подхватывать потоки радости, чтобы ваше приключение было интересным и приносило удовольствие.

Мы, Божественные создания, рождены для полета в одном направлении с силами добра, красоты, творчества и достатка. Как только мы найдем свой путь и выберемся из трясины негатива и страха, мы тотчас сможем взмыть в небеса.

Смысл этого путешествия — любить жизнь. Если вы готовы отправиться в путь, тогда пристегните ремни. Мы взлетаем.

Как пользоваться этой книгой

В каждой ее главе рассматривается один аспект человеческого путешествия по жизни, а также предлагаются варианты того, как сменить медленный темп тяжеловоза, нагруженного страхами, на полет со скоростью любви. В конце каждой главы вы найдете раздел «Контроль полета», который поможет вам разобраться в собственных страхах, мешающих получать удовольствие от путешествия.

Не торопитесь, обдумывайте все вопросы, прежде чем писать на них ответы (я разъясню этот процесс). Двигайтесь от страницы к странице в удобном темпе, ведь эта книга призвана помочь вам найти собственный способ и скорость передвижения.

После «Контроля полета» следует список приемов под названием «Уроки летного мастерства», они помогут вам установить связь с Божественным потоком. Эти приемы делятся на два уровня — «Основы» и «Для продвинутых», чтобы вы могли постепенно улучшать условия своего полета.

«Основы летного мастерства» — это простые первые шаги, которые помогут вам подняться над болотом негативной энергии страха, пока он полностью вас не поглотил. Благодаря этим приемам вы узнаете, что значит находиться в потоке любви.

Цель «Продвинутых» уроков — повысить сопротивляемость и выработать энергетический иммунитет против негативного, мешающего потоку любви влияния и помочь вам предотвращать проблемы еще до их возникновения.

Регулярно пользуясь данными подсказками, вы получите мощнейший инструмент, чтобы в любой жизненной ситуации моментально переключаться со страха на любовь. Драма, саботаж, психологическая ловушка, энергетическое вторжение — ничто не сможет сбить вас с курса. Кроме того, вы научитесь начинать утро с любви, побеждающей страх, и тогда каждый день превратится в еще одно чудесное приключение.

В первые два-три дня работайте над «Основами» и потом возвращайтесь к ним всякий раз, как только почувствуете, что теряете высоту. Некоторые из этих простых упражнений совершенно необходимы для путешествия со скоростью любви (особенно дыхательные), и было бы неплохо, если бы при регулярном выполнении они вошли у вас в привычку. Эти упражнения помечены звездочкой.

Переходите к упражнениям «для продвинутых», как только полностью освоите «Основы». С помощью этих приемов вы быстрее подниметесь на новый уровень радости и покоя. Они тоже довольно просты, но невероятно эффективны, и, выполняя их, вы почувствуете себя намного сильнее. Воспринимайте их как страховку на время полета, гарантирующую получение максимального жизненного опыта.

Хотя бы раз в день — а лучше больше — выполняйте упражнения либо из «Основ», либо из списка «для продвинутых», как только в этом возникает необходимость. Собственно говоря, обращайтесь к ним сразу же, как только ощутите, что уходите в «штопор» — чувствуете себя жертвой или переживаете страх. Приемы помогут быстро избавиться от негатива и воссоединиться с потоком любви.

Некоторые из упражнений необходимо записывать, поэтому я советую вам завести небольшой дневник (карманный блокнот). В нем вы сможете описывать свои попытки. Пусть блокнот и ручка будут рядом с вашей кроватью, чтобы по вечерам вы смогли записывать уроки. Носите его в кармане портфеля или сумочки, и тогда ни одна мысль от вас не убежит. Этот дневник вскоре станет вашим бесценным самоучителем, особенно когда нужно взлететь над тучами, чтобы снова увидеть солнечный свет.

Книга насыщена информацией, поэтому прочтите ее один раз, затем отложите, но не

ставьте на дальнюю полку. Вы будете к ней возвращаться. Новые идеи лучше всего усваиваются небольшими порциями, поэтому почаще перечитывайте по несколько страниц, это наилучший способ усвоения способа путешествия со скоростью любви.

Отнеситесь к ней как к справочнику, как к компасу, который поможет найти маршрут, когда вы сбились с пути. Путешествие со скоростью любви — это духовное искусство, так что для достижения мастерства требуется практика. Мир, в котором правит страх, — сильный противник, и вы должны быть очень внимательны, чтобы разгадывать его уловки и хитрости и держаться выше уродливых соблазнов. Именно поэтому нужно как можно чаще обращаться к этой книге, в ней вы найдете поддержку, подсказки и гарантию счастливого пути.

Единственное, что лежит между вами и вдохновенным путешествием в первом классе, — осознанность и намерение прожить жизнь во всей ее красоте и полноте. Вы сможете перемещаться со скоростью любви, если действительно этого хотите. Я считаю, что это единственный достойный способ полета на Земле. Потому настаивайте на скорейших переменах и будьте готовы перейти на новый уровень радости в жизни.

Глава 1

Полет первым классом

В процессе жизненного пути вы имеете право выбора средств передвижения. Автостопом — в ожидании милости проезжающих мимо; эконом-классом — то есть сможете добраться до места без особого комфорта, без какого-либо намека на роскошь; или первым классом, когда путешествие превращается в настоящее удовольствие.

Какой бы способ вы ни выбрали, маршрут полета пройдет по одной и той же схеме: мы рождаемся, живем, умираем. Но то, как пройдет ваше путешествие, целиком зависит от вас.

Автостоп — это азартная игра.

Эконом-класс — постоянная борьба.

Первый класс — радость.

Хотя наиболее комфортный вариант передвижения предполагает приятное путешествие, на пассажиров возлагается большая ответственность. В свою очередь, эконом-класс требует намного меньше осознанности. Мы, безусловно, попадем туда, куда намеревались, но скорее всего — после немалых испытаний и неудобств, так и не ощутив духовной радости жизни. Автостоп представляет собой наименее творческий подход к жизни, человек проделывает свой путь неосознанно. Этот способ выбирают люди безответственные, не задумывающиеся о последствиях своих поступков, нередко страдающие различными видами зависимости.

Важно помнить, что основная цель — не место назначения, а само путешествие, ведь именно оно влияет на наше сознание. Как говорится, «что посеешь, то и пожнешь». Хотя эконом-класс кажется более доступным, такой вид передвижения требует от человека больших энергетических затрат, в его жизни больше раздражающих факторов, разочарований, утраченных возможностей и психического давления со стороны, чем у пассажиров первого класса.

Есть и хорошая новость: если мы говорим о путешествии под названием жизнь, то тут у любого есть возможность попасть в салон первого класса. Хотя многим может казаться, будто выбора тут не бывает: все, на что стоит рассчитывать, — автостоп или эконом-класс. Но это не так. Вы *сами* определяете то, что можете себе позволить.

Поймите меня правильно, я не предлагаю всем непременно путешествовать первым классом земного авиалайнера. Я говорю о качестве духовного путешествия, вашего жизненного опыта — он может быть первоклассным, если вы захотите.

Туда нельзя купить билет, такой вариант передвижения — привилегия, которую нужно заслужить, и чтобы сделать это, нужно выбрать любовь вместо страха. Подобную задачу непросто решить (хотя чем дальше, тем легче), но только так путешествие станет по-настоящему интересным и увлекательным — со скоростью любви. Для этого придется приложить больше усилий, принять на себя ответственность, осознанно воспринимать все, что происходит.

Чтобы набрать скорость любви, необходимо четко для себя решить: перемены, которые вас ждут, того стоят. Вам придется лицом к лицу столкнуться со своими страхами, гневом, неуверенностью, комплексами и предрассудками — и отказаться от этих паттернов, чтобы развить в себе совершенно новое отношение к жизни, в основе которого — любовь.

Как подняться на другой уровень?

Можете ли вы избрать другой способ передвижения? Да!

Всякий, кто готов просить у жизни большего и приложить усилия, чтобы это получить, кто хочет радоваться, а не страдать, может путешествовать со скоростью любви. Единственное условие: искренне и полностью открыться навстречу жизни, видеть во всем и во всех возможность для души чему-то научиться. Именно так — во всем и во всех!

Любить вовсе не означает одобрять или желать предмет любви. Это значит *принимать все происходящее*, даже если ход событий вам не нравится, помнить о том, что вы сами выбираете, как на них ответить. Вы можете играть роль жертвы или же послать поток любви ситуации и самому себе так, чтобы ваше восприятие принесло вам пользу и дало сил для дальнейшего движения.

Путешествовать по жизни первым классом — это вызов, и я уверена, вы вспомните множество событий, предметов и людей, которые вам не нравятся. Я не предлагаю проникнуться любовью к тому, кто причиняет вам боль, к злу и насилию, которые также являются частью жизни. Но вы должны радоваться тому, что живы, и реагировать на все свои переживания, на весь свой опыт с любовью.

После того как вы сделаете этот выбор — полюбить жизнь и принимать все происходящее, вы уже не свернете с избранного пути и не пересядете в другой класс. Узнав этот новый, более свободный и радостный способ перемещения, вы не сможете от него отказаться, теперь вы согласитесь только на такой полет.

Я знаю: принимать все с любовью — задача не из легких, и некоторым она покажется практически невыполнимой. Прямо сейчас могу перечислить довольно много и в личной, и в общественной жизни того, что с эгоистической точки зрения меня раздражает, выводит из себя, мало сказать — не нравится. Но энергия гнева и противостояния сбивает меня с курса, я вхожу в «штопор».

К примеру, человек ненавидит свое тело. Направляя на себя такой энергетический удар, он ощущает тревогу, смущение, впадает в депрессию, его самооценка падает — все это никак не способствует свободному потоку любви. Поскольку в его теле создаются негативные вибрации, он и выбор делает негативный — усесться с ведерком мороженого у телевизора, чтобы посмотреть реалити-шоу о желающих похудеть, либо до утра играть в компьютерную игру вместо того, чтобы ночью как следует отдохнуть, или курить во время прогулки с собакой. Все это лишь ухудшает отношение нашего героя к своему телу, создавая замкнутый круг.

Чтобы полюбить свое тело и принять то, что с ним происходит в настоящий момент, необходимо высвободить энергию, снять блоки, которые не дают ему стать таким, как вам хочется. Если вы относитесь к телу с любовью — балуете полезной пищей, занимаетесь спортом и достаточно спите, — оно станет таким, каким вы сможете его полюбить. Главное — сместить фокус внимания на то, что полезно, а значит — относиться к себе с любовью.

Еще один способ полюбить свое тело — быть благодарным, даже когда оно выглядит или функционирует не совсем так, как хотелось бы. Допустим, вашу талию никак нельзя назвать тонкой — ну и что, вы все равно достаточно подвижны и без проблем перемещаетесь туда, куда вам нужно. Чтобы выразить свою признательность, возьмите за правило ежедневно совершать короткие прогулки.

Зубы не очень ровные и не совсем белые? Но ведь они есть! В благодарность за это начните чистить их немного дольше и тщательнее.

Есть проблемы с пищеварением, повышенное газообразование? Скажите спасибо за то, что тело дает нам знак — в системе есть неполадки, возможно, оно тем самым предупреждает об опасности развития более серьезных гастроэнтерологических нарушений. Осознайте это и внимательнее отнеситесь к выбору продуктов, отслеживайте, на что организм реагирует негативно.

Суть в том, что поводов для расстройства и огорчения всегда предостаточно, но лучше от этого не станет, тому меняйте свое отношение и принимайте любой жизненный опыт, в том числе испытания и трудности, которые выпадают на вашу голову.

Летать первым классом — естественно

Большинство людей так никогда и не избавляются от страха и негативных ощущений в течение всего жизненного путешествия, хотя это совершенно противоестественно и не соответствует направлению потока Божественной благодати. Такой человек не может подняться выше облаков горя и печали и не позволяет себе достичь высоты, где всегда светит солнце.

Потому казалось бы простой путь — не прилагая никаких усилий, продолжать бояться — в результате оказывается весьма дорогостоящим. Вы отказываетесь от поддержки, легкости, радости, потока. И лишаете себя важной связи и прекрасного будущего, расплачиваясь здоровьем, жизненной энергией, хорошим чувством юмора, творчеством, интуицией, то есть всей жизнью.

Я недавно беседовала со своей клиенткой, Линдой, которая была замужем за крайне негативно настроенным человеком, пребывавшим в состоянии постоянного страха. Хотя у него было достаточно хорошего в жизни, в том числе превосходная ферма на участке в сто акров, шестеро замечательных здоровых детей, которые в свободное время помогали отцу вести хозяйство, хотя у самих уже есть семьи и дети, и любящая жена, всегда готовая поддержать и прийти на помощь. У них не было материальных проблем, пагубных пристрастий, семейных драм, они за многое должны были быть благодарны судьбе. Но несмотря на все это благословение, он был постоянным источником тоски и дурных предчувствий и не испытывал никакой признательности за все, что у него есть. Он поносил правительство, экономику, соседей, погоду и все вокруг.

Линда долго держалась, жила с ним, но после перенесенной операции по удалению злокачественной опухоли она решила, что с нее достаточно его постоянного недовольства и жалоб, оставила мужа, сняла квартиру, чтобы оказаться как можно дальше от этого человека. После ее ухода из дома один за другим ушли и дети, поскольку без матери отец стал совсем невыносим. Через полтора года Линде позвонили соседи и рассказали о том, что у него был инсульт. Ситуация оказалась настолько сложной, что мужчину поместили в дом престарелых, ему нужен был постоянный уход. «Теперь его наконец постигло то горе, которого он всегда боялся, — сказала Линда. — Очень жаль, что все так сложилось».

Спутники по первому классу

Еще одно громадное преимущество путешествия мерным классом — возможность познакомиться с замечательными людьми. Подобное притягивает подобное те, кто выбирает наилучший способ перемещения, встречаются с единомышленниками со схожими и теми же темами ценностей и приоритетов. Это щедрые душой, сердечные люди, с ними ваше путешествие станет намного богаче и ярче, для всех вас откроются новые возможности.

Буквально на прошлой неделе мне рассказали еще по одном примере потрясающего душевного родства путешествующих со скоростью любви. Директор филиала «Нау Хаус» в Южной Африке, Мишель, чудесный, любящий человек с открытым сердцем, прилетела в США на ежегодную бизнес-конференцию издательства «Нау Хаус». По дороге домой она и еще три сотрудника компании решили остановиться на три дня в Сингапуре — посмотреть страну и развлечься. Там они прекрасно провели время, но, уже оказавшись в аэропорту перед вылетом домой, Мишель, к своему ужасу, обнаруживает, что потеряла паспорт. Она не сможет попасть в самолет. Ее коллеги уже не в состоянии ей помочь, поскольку началась посадка на их рейсы, поэтому Мишель оказывается одна возле стойки регистрации, совершенно не представляя, как ей теперь добраться домой.

Служащий аэропорта, определенно передвигающийся по жизни со скоростью любви, заметил расстроенную Мишель и тут же пришел на помощь: он подсказал, что ей необходимо получить временный паспорт и поменять билет на следующий день. И это еще не все. Он настоял, чтобы после получения нового паспорта Мишель остановилась в его доме и познакомилась с семьей. Благодаря его удивительной доброте кошмар, которым казалась потеря паспорта, стал самой лучшей частью той поездки. I In зов ее любящего

сердца откликнулось другое любящее сердце.

Вот как это происходит, когда путешествуешь со скоростью любви. Вам помогут в любой, даже самой безвыходной ситуации, нередко — удивительными и неожиданными способами.

Свободные места есть

Услышать свое сердце и продолжить жизненное путешествие на другом уровне намного проще, чем вы думаете. В салоне первого класса полно незанятых мест. Здесь вы найдете больше пространства, обретете множество друзей, будете чувствовать себя свободнее и спокойнее. И перейти туда можно в любое время. Для такой трансформации вам нужно перестать воспринимать действительность только головой, но положиться на сердце, отказаться от страха в пользу любви, отдавать вместо того, чтобы удерживать, отвечать «да» вместо «нет», перейти от негатива к позитиву, говорить «мы», а не «я». И перемены к лучшему не заставят себя ждать.

Услышать свое сердце и продолжить жизненное путешествие на другом уровне намного проще, чем вы думаете. В салоне первого класса полно незанятых мест. Здесь вы найдете больше пространства, обретете множество друзей, будете чувствовать себя свободнее и спокойнее. И перейти туда можно в любое время. Для такой трансформации вам нужно перестать воспринимать действительность только головой, но положиться на сердце, отказаться от страха в пользу любви, отдавать вместо того, чтобы удерживать, отвечать «да» вместо «нет», перейти от негатива к позитиву, говорить «мы», а не «я». И перемены к лучшему не заставят себя ждать.

Это ваша жизнь, и вам выбирать, как ее прожить. Она может быть ужасной или потрясающей — все зависит от того, каким решите быть вы: открытым, принимающим и любящим или закрытым, подозрительным, скупым. Внешний мир всем нам дает и плохое, и хорошее. Это территория человеческого опыта. Здесь, как и на Земле, есть горы и долины, вершины и ущелья, пустыни и океаны. И ваше путешествие зависит от того, насколько хорошо вы разберетесь в топографии местности. Если над вами висит облако страха и трагедий, скорее всего, вы уйдете и «штопор и весь полет превратится в невыносимую муку. Летите над жизненными испытаниями с открытым и любящим сердцем? Тогда все путешествие станет просветляющим душу приключением, небесным путешествием.

Мгновенный апгрейд

Сегодня утром в *Chicago Tribune* я прочла статью о враче, круто изменившем свое отношение к жизни после того, как его путь чуть не завершился драматически и непредсказуемо. Самоуверенный циник, известный в своей больнице скряга, однажды в шесть часов зимним утром прошлого года он приехал на железнодорожную станцию, чтобы сесть на поезд до аэропорта. С чемоданом на колесиках он переходил через четырехрядную дорогу в подземном тоннеле и был сбит пролетающим на бешеной скорости внедорожником. Водитель даже не остановился.

К счастью, буквально через несколько минут на место происшествия подоспели опытные paramedics и очень бережно доставили пострадавшего с тяжелейшими травмами в дежурную больницу, по воле случая оказавшуюся местом работы этого врача — «*Illinois Masonic*».

В реанимации работала бригада его коллег, и они сделали все, что было в их силах, чтобы спасти бедняге жизнь. Прошло всего шесть недель, и — о чудо! — он смог встать на ноги, а спустя полгода уже полностью выздоровел. Это было не просто второе рождение, но и новая точка отсчета в его жизни.

Зная, что в то темное ужасное утро он едва не расстался с жизнью, этот человек теперь наслаждается каждым мгновением на Земле. Его коллеги по работе не могут поверить, что рядом с ними трудится все тот же врач, которого раньше все старались избегать.

Сегодня, полный любви и оптимизма, он стал настоящей «звездой» больницы. Своим примером бесконечной благодарности жизни он вдохновляет других. Ранее крайне негативно настроенный ко всему, что его окружало, он едва не умер, но ему дали второй

шанс — продолжить путешествие по-другому. Теперь он полон любви ко всему, что его окружает, и всячески старается пробудить такое же отношение у других людей.

Контроль полета

Найдите для себя несколько минут, чтобы успокоиться. Подышите глубоко, расслабьтесь. Возьмите блокнот и запишите ответы на следующие вопросы:

— Оглядываясь на прожитую жизнь, можете ли вы сказать, что уже путешествуете первым классом со скоростью любви, или же пришло время подняться на другой уровень?

Возможно, в некоторых аспектах своей жизни вы действительно передвигаетесь первым классом, а в других требуются изменения. Чтобы найти ответ, задумайтесь над следующими вопросами:

— Вы любите и уважаете свое тело?

— Ваш летательный аппарат достаточно крепок, поэтому преодоление ежедневного пути не составляет труда, или же пора всерьез задуматься над его состоянием?

— Вы довольны своей личной жизнью?

— Вас окружают счастливые люди, верные друзья и любящие члены семьи или же рядом те, кто путешествует автостопом — кто хочет занять ваше место, воспользоваться вашими ресурса

ми, энергией и временем в собственных интересах?

— Вы любите свою работу?

— Вы увлечены ею, вас уважают коллеги? Или мучаетесь, сидя в «хвосте» самолета, рядом с кухней и туалетами, чувствуя себя недооцененным, ненужным, заброшенным?

— Вы любите себя? Довольны собой, уверенны, компетентны, контролируете ситуацию или вам хочется оказаться на чьем-то месте?

ОСНОВЫ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Заявление на апгрейд

В поисках ответов на перечисленные вопросы вы обнаружили, что в жизни есть такие сферы, где вы летаете отнюдь не первым классом? Это можно изменить, обозначив свою потребность в улучшении, если громко объявить: «Я люблю... и благодарен за...»

Например:

— Я люблю свои маленькие изящные пальцы на ногах и благодарна за это...

— Я люблю ярмарки специй и благодарна за это...

— Я люблю запах воздуха после дождя и благодарен за это...

Выполняйте упражнение ежедневно по десять раз. И каждый следующий раз вставляйте в свободную графу что-то новое. Это поднимет дух и перенастроит внутренний компас, вы начнете замечать все, за что можно быть благодарным. Если каждый день начинать с воспоминаний о том, что вы любите, и заканчивать ими, хорошее настроение будет обеспечено.

Измените свое отношение

К чему вам нужно было бы относиться по-другому?

Вы часто жалеете себя?

Постоянно раздражаетесь и вечно чем-то недовольны?

Медлительны? Тяжелы на подъем?

Сегодня пришла пора поменять отношение и поведение.

Если нужно перед кем-то извиниться, сделайте это прямо сейчас.

Нагрубили кому-то? Тут же попросите прощения.

Жалуетесь? Срочно прекращайте и вспомните о том, за что нужно быть благодарным.

Дайте себе и другим отдохнуть от негатива, перестаньте выплескивать его наружу.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Принимайте жизнь такой, как она есть

Выберите день, когда вы будете принимать все, что происходит, произнося при этом: *«Я принимаю. Это меня научит... У каждого события есть своя цель. Я отношусь к ней с любовью. (Да, я знак)? Здесь кроется самая трудная часть. Но поверьте мне и просто попробуйте. Вы поразитесь, насколько все изменится к лучшему). Спасибо за этот дар».*

Делайте то же самое, если выиграете в лотерею, получите новую работу или повышение, или даже когда от вас уйдет близкий человек. Запомните, когда вы путешествуете со скоростью любви, любое событие в вашей жизни — подарок, возможность, перспектива душевного роста. Принимая его с любовью, вы *набираете высоту*.

Вечером оглянитесь на прожитый день — каким классом вы сегодня путешествовали? Чему научились? Будьте терпеливы, если не получается сразу четко ответить на этот вопрос, утро вечера мудренее. Проснувшись, снова спросите себя. В конце концов вы увидите, что путешествие со скоростью любви — это наилучший выбор.

Первоклассный день

Пусть все, что происходит сегодня, пройдет по первому классу. Начните с первоклассного душа, напомним себе, что далеко не у всех есть такая привилегия — горячая вода в кране. Затем — первоклассный завтрак, поездка на работу, тренировка в спортзале по первому классу.

Внимательно отмечайте все удивительные, замечательные, потрясающие, волшебные подарки, которые вам преподносит этот день. Начиная от свободного места на стоянке прямо перед офисом до чего-то более значительного — например, бесплатного десерта от хозяина вашего любимого ресторана; обращайте внимание на все льготы, положенные путешественнику первого класса.

Оглянитесь на красоту окружающего мира — природу, людей, и даже трудности, которые вам приходится преодолевать. Если кто-то спросит: «Как дела?», отвечайте: «У меня сегодня первоклассный день». Так и будет.

Глава 2

Путешествие налегке

Прежде чем продолжить жизненный путь со скоростью любви, придется честно признаться себе в том, что в этой жизни нас обременяет, тянет вниз, — и избавиться от ненужного балласта.

В 2008 году, когда я предприняла попытку переключиться на новую скорость в направлении Божественной реальности, меня вдруг «подбило на взлете» серьезное воспаление почек. Я оказалась в больнице, чувствовала себя необыкновенно слабой. Кроме того, нашу семью постигло горе — сразу две смерти родственников. Этот груз событий, казалось, выбил меня из колеи. Но не полностью.

Я знала, что мое здоровье пошатнулось от перенапряжения. Я была слишком амбициозна и хваталась за любые возможности, даже за те, которые стоило бы пропустить. Я переусердствовала, занимаясь йогой, поскольку в любом деле я стараюсь быть самой лучшей. Мне нужно было больше времени проводить с родными, но я продолжала работать без перерыва, откладывая семейные дела на потом. Так что, когда мой источник энергии почти полностью иссяк, произошла внезапная и полная остановка... и вдруг все, что казалось таким срочным и важным, потеряло свой смысл. Куда только подевалось мое честолюбие, желания, мотивация, энергия? Как будто кто-то заткнул пробкой мой вечный двигатель. Все остановилось.

Теперь, оглядываясь назад, я благодарна Богу за то, что это произошло.

Имеете с болезнью ко мне пришло осознание: сколько всего в моей жизни пролетало мимо со скоростью страха! Не могу сказать, что я ощущала именно испуг — нет, это было напряжение, потребность в срочных действиях, тревога, даже страсть. Но на самом деле в основе этих переживаний лежал замаскированный страх. Как я это узнала? Мне известно, что одним из главных симптомов страха является состояние жертвы, именно так я

чувствовала себя довольно часто.

Я боялась отказать кому-либо в просьбе, мне казалось, что, если я не помогаю человеку, который в этом нуждается, значит, не являюсь по-настоящему духовной личностью. Я боялась упустить возможности профессионального роста и считала необходимым цепляться за любой шанс. Я боялась астрономических сумм, необходимых для оплаты учебы моих дочерей в колледже. Я боялась, что разочарую клиента. Я боялась старости, боялась, что пропущу нечто важное в жизни. Я боялась, что коллеги по «*Hay House*» (мои издатели) не примут меня в свой круг как равную. Я боялась, что читатели меня не поймут и осудят. Что я не смогу помочь своим дочерям, когда им это будет действительно необходимо.

Но чем глубже я погружалась, тем больше страха выползло наружу. В течение многих лет он мною руководил и заставлял носиться с бешеной скоростью, толкал вперед, а порой — тащил назад и я проваливалась в прошлое. Так продолжалось до тех пор, пока я не столкнулась с теми двумя смертями и страх потерял свои очертания.

Я оказалось лицом к лицу с наихудшим, что могло случиться, и в одну секунду поняла страх — это попытка отогнать от себя мысли от смерти. Так вот, этот способ не помогает.

Что нас тянет вниз?

К своему огромному удивлению, я вдруг поняла, что, несмотря на всю мою внутреннюю духовную работу и стремление к росту осознанности, я все еще часто оказывалась в таком месте, где, по правде говоря, делать мне было нечего. Я впадала в *состояние жертвы*. Это место для многих из нас выглядит весьма привлекательно, но в темноте и пустоте нет ничего хорошего. Оно не поможет подняться на новый уровень, но потянет вниз. Состояние жертвы, а точнее, сознание жертвы — иллюзия, что жизнь — это то, что *случается* с вами, отчего вы постоянно находитесь под угрозой. Обходится такой страх довольно дорого и оставляет отпечаток на любых событиях и переживаниях.

Сознание жертвы, которой руководит страх, — не просто набор убеждений и принципов, это пустая, бездушная энергетическая волна, разрывающая нас в разные стороны. Пугающая, вносящая смуту, лишаящая свободы воли и творческого вдохновения. Сознание жертвы, как ядовитое испарение, проникает в мозг человека и лишает его жизненной силы, радости, искренности, увлеченности и удовольствия. Оно тянет вниз, прочь из потока жизни, превращает в подозрительных циников, постоянно от всего обороняющихся.

Вместо того чтобы наслаждаться настоящим моментом, мы оказываемся в прошлом, где хранятся все поражения, горести и промахи. И хотя в этом «вчера» тоже было немало позитивных и вдохновляющих ситуаций, страх нашептывает, что все хорошее лишь неожиданная удача и глупо рассчитывать на нее снова.

Как мы становимся жертвами

Страх подобен вирусу, проникающему в нас через разные каналы. Больше всего мы подвержены влиянию средств массовой информации — телевидения, газет, Интернета и радио, на нас обрушивается бесконечный поток пугающих историй о глобальном потеплении, ядерной угрозе, экономическом спаде, террористических актах и стрельбе в школах.

Страх подпитывается сценами насилия в кино, разглагольствованиями в ток-шоу по радио, видеоиграми и агрессивной музыкой. Мы привыкли к тому, что не чувствуем себя в безопасности ни в школе, ни в больнице, ни на работе, ни дома, ни в магазине, ни даже в церкви.

Социальные и культурные страшилки глубоко проникают в нашу личную жизнь. Мы напуганы извне, поэтому ищем защиту в безопасном окружении близких людей.

К сожалению, они тоже напуганы, так что облегчение если и наступает, то ненадолго. Опутанное страхом сознание воспринимает жизнь как нечто внешнее, *случающееся* с нами, то, от чего нельзя защититься. Одним словом, человек — это жертва, которая постоянно держит оборону, чтобы не ранили, не обидели, чтобы завоевать любовь и одобрение со стороны, при этом, не дай Бог, не сделать что-то неправильно — не то сказать, не так посмотреть, подымать или сделать. Какие бы стратегии мы ни выдумали, чтобы побороть

этот страх, с точки зрения сознания жертвы спасения нет.

Сознание, пропитанное страхом, нередко маскируется под высокий интеллект, здравый смысл, практичность. Что касается действий в отношении детей, то здесь речь идет о постоянном воспитании и неусыпной заботе. То есть мы воспринимаем такой образ мышления как позитивный и правильный подход к опасностям внешнего мира. «Мы встретили врага, и оказалось, он — в нас» — как сказал Пого*.

*По́го — опоссум, персонаж американского комикса 1940-х годов, герои которого изо дня в день обсуждали насущные проблемы общества. — *Прим. перев.*

Почему мы так уязвимы?

Возникает вполне резонный вопрос: почему мы настолько ранимы и под влиянием страха так быстро сваливаемся в состояние жертвы? Ответ довольно прост: главная причина наших страхов — нежелание брать на себя полную ответственность за свои решения и действия. Мы делаем вид, будто у нас нет выбора, что жизнь — это то, что происходит само по себе, а нам, бедняжкам, только и остается страдать и жаловаться на ее несправедливость. Если есть что-то или кто-то, кого можно обвинить в собственной неудовлетворенности жизнью, мы моментально сбрасываем с себя всю ответственность и говорим, что это не наша «вина».

Пребывая в роли жертвы, мы не считаем нужным принимать на себя ответственность за свою жизнь. Обязательства пугают большинство людей. Но, хотя обычно сначала довольно трудно взять на себя ответственность (в смысле — *способность отвечать*) за события и условия собственной жизни, стоит это сделать — и только в этом случае, — как жизнь чудесным образом меняется.

Спешу вас порадовать: не нужно бороться, обыгрывать или хитростью побеждать свой страх, чтобы освободиться от его влияния. Необходимо лишь осознать, как он нами руководит, и выбрать другой путь — любви к себе и к жизни. Нужно только принять решение — отвечать за свою жизнь, защищать и ценить ее сердцем и разумом. Избавиться от старых привычек и выработать новые, более полезные.

В наших силах переключить принимающий канал сознания с сигнала страха на излучение подъема и вдохновения. И это будет началом новой жизни — на более высокой, чистой и светлой частоте... которая станет надежной защитой от любой инфекции страха.

Мы можем жить спокойно и радостно, в гармонии с собой сегодняшним и теми, кем мы будем завтра. В этом мире все прекрасно в том состоянии, как есть, — и это положение вещей достижимо уже сейчас. Единственное, что необходимо сделать, — переключиться со страха на любовь.

Давайте начнем

Путешествие со скоростью любви начнется с испытания: пришло время осознать свои страхи и смело встать им навстречу, чтобы больше не дать возможности разрушать свою жизнь. Чтобы освободиться от этой обузы, придется честно признать, насколько глубоко наше существование пропитано страхом — он контролирует практически все наши действия и поступки. Мы привыкли к такому положению вещей и воспринимаем его как норму. Насучили скрывать свой страх, отрицать его, делать вид, будто его вовсе нет, в то время как он влиял на все наши решения, все мысли, нередко приводя к разрушениям огромной силы.

Мой клиент Кевин, разведенный мужчина сорока семи лет, программист, боялся близко подпускать к себе людей, ведь они могли раскритиковать его, ранить чувствительное эго и лишит его личной свободы. Естественно, всякий раз, когда в его отношениях с кем-либо проглядывала настоящая симпатия, Кевин тут же исчезал. Он целыми неделями не отвечал на электронную почту и телефонные звонки. Это оттолкнуло всех, кто мог бы его поддержать. Не удивительно, что в возрасте сорока семи лет он оказался совершенно одиноким, никому не нужным, в окружении равнодушных людей, которые никогда не протянут ему руку помощи.

Его боязнь близости и обязательств заставила отвернуться тех, кто был рядом. Когда Кевин потерял работу и не мог найти себе места от тоски и тревоги, его никто не утешил и человек страдал в одиночестве.

Еще одна моя клиентка, Мэри, талантливый художник-график, единственная дочь в семье, где было несколько сыновей, боялась и не желала признавать свою женственность. Мать твердила ей, что женщины — слабый пол, потому заслужить уважение со стороны окружающих ей будет очень сложно, почти невозможно. Мэри сделала все, чтобы ни внешне, ни в одежде, ни в разговоре, ни в поведении не проявить своих «отрицательных» качеств. Она носила исключительно закрытую, строгую одежду, постаралась избавиться от любых проявлений мягкости, свойственных женскому характеру, пренебрежительно относилась к женщинам, не стыдящимся своей природы. И мужчины, и женщины считали ее жесткой и агрессивной. Первой жертвой такого поведения стала она сама. В возрасте сорока пяти лет у Мэри развилась злокачественная опухоль в самой женской части тела — в груди. Вzbешенная, она не принимала помощи ни от мужчин, ни от женщин. Подавленная, отчаявшаяся, Мэри оказалась в полной изоляции. Она боролась с болезнью и страдала от одиночества. Страх отнял у нее друзей и лишил поддержки со стороны как мужчин, так и женщин.

Нэнси, тридцати семи лет, менеджер итальянского ресторана в Чикаго, безумно боялась одиночества. Она была уверена, что остаться одной означает потерять привлекательность, что ее уже больше никто и никогда не полюбит. Страх заставлял ее менять мужчин с невероятной быстротой, она старалась соблазнить как можно большее их число в надежде на то, что количество поможет ей заполнить внутреннюю пустоту. В возрасте тридцати лет она уже сбилась со счета своим любовникам и окончательно утратила чувство собственного достоинства. Нэнси испытывала отчаянную потребность в интимной близости еще до того, как между ней и партнером устанавливалась настоящая связь. Уровень ее тревоги все возрастал, мужчины, с которыми она встречалась, это чувствовали, поэтому спешили как можно скорей удрать в неизвестном направлении. Она пыталась снять стресс алкоголем. Не помогло. Возникла новая зависимость. Нэнси оказалась в замкнутом круге случайных связей, алкоголизма и хаоса. Теперь она превратилась в опустошенного, обозленного, больного и одинокого человека. Еще одна жертва страха.

Вероятно, читая истории этих людей, вы понимаете, что проблема у всех одна и та же, и спрашиваете: как же так произошло, почему они оказались в безраздельной власти страха и утратили контроль над своим существованием? Задумайтесь на мгновение, в какие сферы вашей собственной жизни прокрался страх.

Он прячется в низкой самооценке и недовольстве своим телом. Нетерпимости к себе или к другим. Во вредных привычках и зависимостях — переедании, алкоголизме или наркомании, даже в неоправданном приеме медицинских препаратов, влияющих на ваше психологическое состояние. Страх проявляется в виде бессонницы, тревоги, депрессии, гнева, манипуляций, сексуальной распушенности, расточительности и вызывающем поведении. Как только страх одерживает победу, вы падаете вниз и остаетесь там до тех пор, пока не находите способ подняться и освободиться от врага.

Исцеление любовью

Естественной прививкой от страха и средством, которое позволит вам освоить новую частоту, является любовь. Это единственная вибрация, убирающая ядовитые симптомы страха. Любовь поднимает все на другой уровень. Когда вы путешествуете со скоростью любви, страх выпадает на обочину и растворяется, а ваше существо наполняется покоем и радостью.

Полет со скоростью любви — это полная противоположность состоянию жертвы. Прочтите список, приведенный ниже, и найдите разницу между передвижением в страхе и путешествием со скоростью любви.

Любовь

Страх

Расслабленный
Ясно мыслящий

Благодарный
Оптимист

Душевный
Милосердный
Сочувствующий
Терпеливый
Толерантный
Щедрый
Свободный
Сердечный
Безграничный
Уверенный
Живой
Скромный
Принимающий
Чувствительный
Напряженный
Сбитый с толку
Неблагодарный
Пессимист
Бездушный
Жестокий
Равнодушный
Раздраженный
Непримиримый
Скупой
Зажатый
Холодный
Ограниченный
Сомневающийся
Мертвый
Заносчивый
Отрицающий
Закрытый

Чем больше любви, тем сильнее ваш иммунитет против токсинов и проблем «нормального» мира. А если вы все-таки подхватите «вирус» страха, он быстро отскочит от вас, поскольку ему не за что ухватиться.

Страх тянет вниз. Любовь поднимает вверх.

Контроль полета

Снова возьмите блокнот и каждому вопросу уделите несколько минут. Будьте честны с собой и загляните глубже, под защитную мантию страха, там хранятся ответы. Вместо простых *да/нет* тщательно обдумайте то, что собираетесь записать, найдите примеры в своем поведении или реакциях.

Чем больше усилий вы приложите, выполняя это упражнение, тем больше пользы оно вам принесет.

- ♦ В каких сферах вашей жизни вы испытываете наибольший страх?
- ♦ Вас волнует здоровье? Отношения? Работа? Деньги? Семья?
- ♦ Вы осознаете те моменты, когда боитесь?
- ♦ Вы часто критикуете других?
- ♦ Занимаете оборонительную позицию?
- ♦ Быстро выходите из равновесия?
- ♦ Вы беспокойный, тревожный человек?
- ♦ Поддаетесь панике? *и*
- ♦ В каких ситуациях вас сковывает страх?
- ♦ Как вы справляетесь со своими страхами?
- ♦ Часто ли делаете вид, что их не существует?
- ♦ Навязываете ли свои страхи другим?
- ♦ Насколько напуганы ваши близкие?
- ♦ Это оказывает на вас влияние?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Облегчите свой груз

В блокноте составьте список из десяти своих главных страхов по мере нарастания их интенсивности.

1. Я боюсь...
2. Я боюсь... и так далее.

Под каждым пунктом запишите все причины, по которым, как вы считаете, этого действительно стоит бояться.

Например:

1. Я боюсь, что не смогу оплачивать свои счета, потому что трачу больше, чем зарабатываю.
2. Я боюсь, что не смогу оплачивать свои счета, потому что мой бывший муж не заплатит вовремя алименты.
3. Я боюсь, что не смогу оплачивать свои счета, потому что у меня нет постоянной работы.
4. Я боюсь, что не смогу оплачивать свои счета, потому что обучение моих детей в колледже обходится слишком дорого.

Затем постарайтесь подобрать рациональный подход к решению каждой проблемы, вызывающей страх. Например:

1. Я смогу сократить свои расходы в соответствии с доходами.
2. Я буду откладывать небольшую сумму каждый раз, когда получаю деньги, и тогда у меня будет запас на «черный день».
3. Я могу сдавать одну комнату в своем доме.
4. Дети напишут заявление на получение стипендии.

Теперь представьте наихудший сценарий, если вдруг ваши страхи окажутся не напрасными.

Чего вы боитесь больше всего?

Какой из вариантов этого сценария выглядит наиболее реалистичным?

Какие действия вам нужно предпринять, чтобы его избежать?

Какой будет ваша реакция?

Кто сможет вам помочь?

Ну и наконец, еще раз посмотрите на самый худший вариант — даже в этом случае катастрофы не произойдет. Да, вы не будете рады происходящему, но в целом — все в порядке, кроме того, при любом развитии событий *всегда* есть выбор.

Продолжайте записывать причины существования своих страхов до тех пор, пока они не иссякнут. Завершив процесс, проверьте, не изменилось ли ваше отношение к пугающим ситуациям.

Все так же страшно?

Это ваши чувства или они пришли откуда-то или от кого-то извне?

Какая-то часть внутри вас не желает брать на себя ответственность, поэтому прикрывается страхом?

В таком случае, кто должен освободить вас от этого страха?

Пишите до полного исчезновения эмоций. Теперь расслабьтесь и отдохните. Представьте, что на освободившееся в вашем сердце и уме место вливается поток любви, наполняет вас энергией, вдохновением и светом. Глубоко вдохните и выдохните. Ежедневно прорабатывайте один страх. Отмечайте изменения, которые происходят по мере того, как вы сбрасываете с себя груз. Описывайте их в дневнике.

Освобождение

Чтобы избавиться от страха и начать путешествие со скоростью любви, прежде всего нужно *выразить свое намерение* это сделать. Сосредоточьтесь на том, какой бы вы хотели видеть свою жизнь *сейчас*. Сейчас — это ключ к тому, чтобы обрести новую скорость. Страх не путешествует в текущем моменте. Он начинается в прошлом и усиливается в будущем. В настоящем он заводит вас туда, где вы не хотите находиться, и заставляет переживать то, что вы не хотите переживать.

Решите, что вам нужно прямо сейчас, и тогда страх отступит.

Хотите куда-то поехать?

Хотите покоя?

Хотите чему-то научиться?

Наладить с кем-то отношения?

Устроить личную жизнь?

Вы можете получить все что угодно, но только после того, как определитесь: *мне это нужно*. Принимая такие решения, загляните в свое сердце, сверьтесь с внутренней волной. И тогда ничто не собьет вас с правильного курса.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Раскрасьте свой страх

Страх — это энергетическая мыслеформа, которая накрывает вас, подобно черной туче. Внутренним зрением ее можно увидеть и почувствовать.

Сфокусируйтесь на своем страхе, обратите внимание на его цвет, форму, размер или звуковой тон. Это плотный, темный вид энергии, блокирующей ваш поток? Острая, тонкая пика, нависшая у вас над головой? Серая клякса с размытыми контурами?

Подойдите к этому заданию творчески.

Затем купите пачку цветных мелков (чем больше цветов, тем лучше) и большой альбом. Вернитесь к образу своего страха и мелками нарисуйте его в альбоме. Осознавайте форму и размер своего страха, изобразите его с максимальным количеством деталей.

Какого он сегодня цвета?

Какой величины?

Что вы чувствуете после художественного сеанса?

Страх съезживается?

Если нет, продолжайте рисовать.

Какие мысли приходят в голову во время процесса?

Вы начинаете понимать, что страх пришел откуда-то извне и его можно уменьшить, изменить его форму и цвет? Значит, так и сделайте, а результаты упражнения зафиксируйте в дневнике.

Выбор высоты полета

А теперь напишите, какой жизненный опыт вам хотелось бы получить. Но не путайте желаемые переживания (процесс) с предметами. Например:

- ♦ Я хочу получить удовольствие от писательства — вместо я хочу закончить рукопись.
- ♦ Я хочу искренне полюбить — вместо я хочу встретить родственную душу.
- ♦ Я хочу учиться у вдохновенного учителя — вместо я хочу получить аттестат/диплом/степень/сертификат.
- ♦ Я хочу ощутить силу, красоту, жизненную энергию — вместо я хочу иметь сорок шестой размер.

Мы все пришли на Землю, чтобы получить жизненный опыт, а не для покупок и накопления. Чтобы путешествовать со скоростью любви, сосредоточивайтесь на своих нынешних переживаниях — и сможете поймать волну любви, которая вас туда приведет.

Фокусируясь только на том, чтобы *иметь*, вы выпадаете из потока и замедляете свои вибрации. Вы формируете дуальность «иметь — не иметь», то есть открываете дверь повторяющимся разочарованиям. С другой стороны, выбирая процесс, жизненный опыт, вы оказываетесь прямо во вселенском потоке, где все, что вы хотите, с легкостью к вам приходит.

Глава 3

Дыхание: ваш билет на самолет

В то утро я проспала. Все выходные я была занята, проводила семинар в Сан-Франциско, но успела на последний рейс и в полночь приземлилась в родном городе. Я забрала багаж, села в машину и домой добралась в два часа ночи.

Я вовсе не жалею, потому что семинар прошел очень успешно, я была на подъеме, люди остались довольны, это чувствовалось. Их любовь доставила меня домой в потоке таких высоких вибраций, что я совсем не ощущала усталости. Правда, когда в семь утра зазвонил будильник, я поняла, что чрезвычайно утомлена и встать не смогу, поэтому протянула руку и нажала на кнопку. В то же мгновение провалилась в глубокий сон еще на десять минут, потом снова прозвенел звонок. Я с огромным трудом открыла глаза, заставила себя встать с кровати и поплелась в душ. Я все еще чувствовала огромное удовлетворение от проделанной работы, но на моем физическом состоянии это никак не сказывалось. Я чувствовала себя очень уставшей и совершенно не готовой к тому, чтобы начинать работу.

Ум не желал обращать внимание на страдания тела и стремился вперед. Между ними началась борьба, которая длилась потом целый день. У меня были важные дела, но не было сил. Я продержалась до четырех часов дня и отправилась домой, поскольку уже никакой мотивации бы не хватило, чтобы заставить меня двигаться дальше. В девять вечера я уже глубоко спала.

Очнувшись от тяжелого тумана сна, я поняла, что если хочу путешествовать со скоростью любви, то должна внимательнее относиться к телу, иначе успеха мне не видать.

Мой ум обожает творить и, охваченный идеей, полностью теряет ощущение времени и пространства. Сердце тянется к людям. И тело тоже хочет разделить вибрации любви, «служить и соответствовать». Но в отличие от ума и сердца, которые без труда настраиваются на нужные вибрации, у тела для этого существует определенный набор условий. Планируя новый день, я часто о них забываю. А когда я игнорирую свои физические потребности, падает частота колебаний. Я ощущаю тревогу. Становлюсь злой и раздражительной. С трудом слушаю других, мне тяжело находиться «здесь и сейчас», я резко реагирую на шум и другие диссонирующие энергии.

Мои близкие, перед которыми я предстаю в таком измученном, выжатом состоянии, говорили тысячу раз: «Видели бы твои клиенты и ученики, какая ты на самом деле!»

Когда такое случается, я внутри сжимаюсь, зная, что они правы. Теряя «высоту» из-за усталости от напряженной работы, которую просто обожаю, я и сама удивляюсь своему

плохому настроению, когда во мне не остается ни любви, ни терпения — ничего.

Если пытаешься сделать слишком много или взваливаешь на себя непосильную ношу обязательств, самые лучшие намерения могут стать причиной стресса, раздражения и даже депрессии просто потому, что некогда перевести дух. Это непростое испытание, особенно для честлюбивых и деятельных людей вроде меня. Я люблю жизнь и не хочу упустить ни мгновения. Но если в моем графике нет ни одной свободной минутки и я совершенно забываю о потребностях своего трехмерного физического тела, я, несмотря на любовь и благодарность других, буду чувствовать вину за то, что влияние моего стресса и негативного настроения испытали на себе самые близкие люди.

Путешествие со скоростью любви подходит тем, кто собрался в долгий путь. Мы должны немного замедлиться и успокоиться, чтобы не задохнуться от переутомления. Я пишу эти строки и качаю головой, улыбаясь, поскольку прежде всего сама должна усвоить этот урок. Я знаю, что эту главу мое Высшее «Я» пишет через меня, для меня.

Я читала, что Далай-Лама очень серьезно относится к выбору темпа движения, поэтому каждый день может проживать со скоростью любви. Как-то один журналист спросил, каким образом ему удастся оставаться таким спокойным, уравновешенным и любящим, когда вся жизнь вокруг полна стрессов и тревог.

Он задумался над вопросом и после долгой паузы сказал: «Я выхожу пораньше, чтобы вовремя явиться на встречу». Как благоразумно. Реалистично. Мудро. И с какой любовью к себе и к людям, которые идут за Далай-Ламой.

Не дайте своему гиперактивному уму похоронить вас под бесконечными списками того, что, по его мнению, необходимо сделать, и тогда сможете долго и легко лететь со скоростью любви, а не собирать собственные обломки после очередной спринтерской дистанции.

Вчера вечером мне позвонила моя добрая подруга Джулия Кэмерон (автор более шестидесяти мюзиклов, пьес и книг, в том числе *«The Artists Way»*). Настроение у нее было ужасное — она чувствовала себя уставшей и разбитой. Ее список «обязательных дел» стал настолько длинным, что, казалось, преследовал ее в собственном доме, не давая ни минуты покоя. Я ее прекрасно понимаю, сама неоднократно находилась в подобном состоянии.

Чтобы помочь Джулии немного притормозить и перевести дыхание, я попросила ее записывать все, что она намеревалась сделать — все задачи, забиравшие ее силы.

Список оказался внушительным. Там были книги, которые предстояло написать, мюзиклы и оперы, ждущие постановки, кроме того, нужно было провести семинары, взять интервью, кому-то позвонить, пойти в тренажерный зал, посетить общественные мероприятия. Но больше всего ее раздражало то, что она не могла найти времени на уборку квартиры. В какую сторону ни повернись — ни одной свободной минутки, сплошная беспорядочная куча дел, и все необходимо срочно выполнить. В результате — бессонница, хроническая усталость и моральное истощение.

Первым делом я посоветовала Джулии перечислить по порядку на бумаге все давящие на нее обязательства, чтобы они не походили на снующих мышей, которых невозможно поймать. Я узнала от своих учителей, что упорядочить скачущие мысли и требующие выполнения задания можно, придумав им названия, — это важный шаг к тому, чтобы взять их под контроль.

Даже просто составив этот список, Джулия почувствовала облегчение. Да, он получился длинным, но на бумаге, в форме слов, в отличие от тучи мыслей, носившихся в голове, уже не казался таким пугающим, со всем этим явно можно было «правиться». Она расслабилась и сделала глубокий вдох. Затем я спросила, выполнение какой задачи из этого списка даст немедленный результат. Не раздумывая ни секунды, она ответила: «Уборка».

«Так займись ею, — сказала я. — Увидишь, как все изменится». Она выключила телефон и компьютер и включила пылесос.

Позже она призналась, что само урчание работающего пылесоса помогло ей восстановить дыхание. Перемещаясь по квартире, она успокаивалась и уже очень скоро вспомнила, что все занятия из ее «списка обязательств» доставляют ей настоящее удовольствие — просто не нужно делать их все одновременно. Из-за стресса она начала задыхаться, а затуманенный недостатком кислорода мозг стал воспринимать творческие и

жизненные задачи как тяжелую ношу.

Пока Джулия убирала, ее сердце заполнила мелодия зарождающегося нового мюзикла. Когда мыла посуду — в голове начала оформляться идея первой главы следующей книги. А разбирая белье для стирки, она четко представила план новой статьи, которую обещала написать. Нормальное дыхание и неспешная домашняя работа помогли ей восстановить чувство времени. Чем глубже она дышала, тем больше растягивалось время. Потрясающе, как это работает!

Чем медленнее она двигалась и дышала, тем дальше отступал стресс и отрицательные эмоции, давившие на нее всего несколько часов назад, а вместо этого возникло ощущение свободного потока. Как только Джулия начала правильно дышать и упорядочила на бумаге свои мысли, она смогла сделать все, что было указано в списке. Больше не было никакой срочности, она вошла в колею.

Вот что значит путешествовать со скоростью любви — оставаться в спокойном и свободном потоке.

«Скорая помощь»

Все мы, особенно жители крупных городов, время от времени ощущаем дискомфорт в душе из-за того, что современный мир навязывает нам свою скорость вибраций и темп движения. Постоянно воющие сирены пожарных, полицейских машин и «скорой помощи» так прочно въелись в наше сознание, что мы на них уже не обращаем внимания. Хотя эти звуки являются серьезным стрессом для тела — ускоряется сердцебиение, дыхание сбивается с ритма, — мы даже не замечаем, что с нами происходит.

Недавно я ехала через центр Чикаго со своей подругой Изабель, которая перебралась сюда пять месяцев назад из Канзаса. Мы стояли у светофора в ожидании, когда загорится зеленый, в это время мимо, визжа сиреной, пронеслась, «скорая». Изабель проводила машину взглядом и сказала, что в Чикаго, как ей кажется, сирены звучат непрерывно. До тех пор пока мне об этом не сказала подруга, я вообще не обращала на них внимания. А потом стала замечать, что они действительно визжат слишком громко и, кажется, постоянно. Я тоже ощутила, что каждый раз, когда я слышу этот вой, у меня возникает потребность куда-то бежать, срочно что-то делать.

Сирены, звучащие в голове, — «Я должен», «Мне нужно», «Я обязан» — могут спровоцировать тревогу так же, как и настоящие. Они рожают в нас чувство, будто мы обязаны так много сделать прямо сейчас, а времени для того, чтобы со всем справиться, почти нет. И дыхание сбивается с ритма так же, как при звуке «скорой» или сигнала воздушной атаки.

Хотя где-то действительно может быть чрезвычайная ситуация, но она не обязательно должна стать вашей. Когда слышите сирену или другой громкий звук — во внешнем мире или в голове, — сделайте глубокий, медленный вдох. Оставайтесь непричастным, дышите не спеша. До вас донесся вой сирены, визг поезда метро или любой другой неожиданный, неприятный шум? Заткните уши, защитите свои нервы и барабанные перепонки.

Если чувствуете потребность, помолитесь за того, кому сейчас нужна срочная помощь. А потом отпустите это чувство, оно *не ваше*. Дышите. Расслабьтесь. Так вы с любовью поможете себе, другим, всем.

Вдох, ВЫДОХ

Если в вашей жизни происходит чрезвычайная ситуация и требуются срочные действия, глубоко подышите, прежде чем отреагировать. Дыхание поможет вам принять правильное решение, остаться рациональным и практичным, обдумать любое испытание, вместо того чтобы в страхе отреагировать. Помните первую инструкцию, которую мы слышим в самолете: в случае возникновения пробойны нужно надеть кислородную маску и вдохнуть. Потому что дыхание — это сила, без него человеку уже мало что поможет.

На прошлой неделе я ехала из одного конца Чикаго в другой, чтобы взять интервью, влетела в одну из знаменитых чикагских ям, пробила колесо и вынуждена была остановиться. Сердце колотилось как бешеное, я не знала, что делать. И хотя я выехала заранее, стало понятно, что теперь опоздаю, если вообще смогу до,- браться до места.

Вот уж где мне нужно было подышать. Моим первым желанием было закричать или заплакать, любым способом избавиться от стресса. Но я бы выглядела глупо, и это никак не помогло бы мне быстрее очутиться там, куда я спешила.

В поисках выхода я глубоко дышала целых три минуты, мимо меня, сигнала, проносились машины. Я старалась вести себя как можно спокойнее и придумать какой-нибудь способ выбраться отсюда. К своему огромному облегчению, я заметила автосервис всего в одном квартале от места происшествия.

Я завела машину, продолжая медленно дышать, дотащилась до станции техобслуживания, металлический обод колеса выглядывал через порезанную резину. Через минуту из гаража вышел спокойный пожилой механик, быстро оценил ситуацию, в которой я оказалась. Когда он заговорил, я убедилась в том, что этот человек путешествует по жизни со скоростью любви.

— Это всегда происходит некстати, правда? — сказал он сочувственно, толкнув ногой разорванную шину. — У вас есть запаска?

— Конечно, — кивнула я, обрадовавшись, что он сможет мне помочь.

— Присядьте и отдохните, мэм, — продолжал он. — Через несколько минут мы все исправим.

И правда, ему понадобилось семь минут. Спустя всего четверть часа я продолжила свой путь.

И поскольку я выехала заранее, то даже после всего случившегося на интервью успела вовремя.

Что бы ни стряслось, остановитесь и подышите — будьте уверены, помощь подоспеет. Даже если жизнь выбивает вас из привычного удобного ритма, это вовсе не означает, что нужно сбиваться с ног и расшибаться в лепешку. Не следует, оказавшись в новой или неожиданной ситуации, объявлять для себя чрезвычайное положение. Находясь в потоке, вы не будете задыхаться или чувствовать головокружение, жизнь идет своим чередом, и, даже испытывая трудности, по ней нужно плыть медленно, спокойно, глубоко вдыхая.

Сбавьте темп

Первый шаг к замедлению — осознать, что именно заставляет вас торопиться, задыхаться, что сбивает вас с толку, вносит в жизнь смятение, разрушение, страх, погружает вас в состояние жертвы. Вокруг слишком шумно, нет возможности отдохнуть, мысли скачут, времени не хватает, множество разных мнений и обязательств? *Второй и последний шаг* — любой ценой от этого защититься.

Я вспомнила об этом уроке в минувшие выходные. Вот уже три месяца, неделю за неделей я проводила в поездках по разным городам в рамках тура в поддержку моей последней книги «Ответ прост» (*The Answer Is Simple...*). Свободного времени не было совсем. Приехав в Денвер, я сразу же легла спать, а утром обнаружила, что положила в чемодан две туфли из разных пар, обе — на правую ногу, и это была *единственная* обувь, которую я могла обуть на семинар. В результате мне пришлось приковывать в аудиторию в двух разных правых туфлях, я чувствовала себя очень глупо, не говоря уже о том, насколько неудобно. Потом я хохотала, понимая, что, дай я себе еще несколько минут на сборы, не допустила бы этой досадной оплошности. Несколько глубоких вдохов и выдохов улучшили мое душевное и физическое самочувствие.

Что бы ни сбивало вас с ритма, что бы ни заставляло торопиться — осознайте ситуацию и берите ее под контроль. Остановитесь, переведите дыхание, прежде чем погрузитесь в хаос. Спешка, непредвиденные трудности, неприятный сюрприз — прежде чем отреагировать, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы не потерять почву под ногами. Не дайте уму вогнать вас в состояние гонки и тревоги.

Несколько секунд осознанного дыхания вернут вас в нормальный темп и позволят ответить на любые обстоятельства с любовью.

Страх неизвестности

Очень часто страх рождается от неизвестности, так что старайтесь быть готовыми ко всему. Это поможет вам сохранить спокойствие и сосредоточенность в случае

возникновения непредвиденных обстоятельств. Если вы боитесь телефонного звонка от бывшего мужа, жены, от неудовлетворенного клиента — вместо того чтобы сидеть в засаде, выберите момент, когда будете чувствовать себя спокойно и уверенно, и пойдите в наступление — *позвоните сами*. Смысл в том, чтобы вести себя активно и, будучи готовым к неожиданностям, сохранить направление потока своей жизни.

Когда я проходила подготовку в школе стюардесс, восемьдесят процентов инструктажа состояло в том, чтобы научить будущих бортпроводников спокойно и уверенно реагировать на неординарные ситуации. Подготовка — наилучший способ выйти из любого положения. Как говорится в девизе бойскаутов: «Всегда будь готов!»

Обратите внимание на разницу вибраций страха и любви. Любовь расширяет, приносит облегчение, расслабляет и открывает область сердца, а страх ускоряет сердцебиение, сковывает грудную клетку, стискивает легкие, возбуждает нервную систему и делает жизнь темной и пугающей.

Сбейте ритм вибраций страха с помощью глубокого дыхания. Я как-то слышала, что физиологически невозможно глубоко дышать и бояться одновременно! Не могу сказать, что уверена в этом на сто процентов, но точно знаю: медленное осознанное дыхание снижает уровень страха и тревоги быстрее, чем любой другой способ. Поэтому практикуйте глубокое дыхание и относитесь к процессу очень внимательно.

Контроль полета

И снова пришло время взять в руки блокнот и ответить на вопросы. Посвятите каждому из них несколько минут. Пока будете обдумывать ответы, сосредоточьтесь на своем физическом и эмоциональном состоянии. Не ограничивайтесь простыми ответами *да/нет*, развивайте тему, приведите примеры случаев, где вы реагировали сходным образом. Чем внимательнее вы отнесетесь к этим вопросам, тем больше пользы принесет упражнение.

- ♦ Вы обращаете внимание на свое дыхание?
- ♦ Вы замечали, насколько глубоко вы дышите?
- ♦ Сколько раз в день вы задерживаете дыхание?
- ♦ Какие ситуации заставляют вас задержать дыхание или сбиться с ритма?
- ♦ В течение дня вы обычно чувствуете внутренний покой или тревогу?
- ♦ Вы часто испытываете стресс или спешите?
- ♦ Какие ситуации могут вызвать страх, от которого перехватывает дыхание?
- ♦ Есть ли в течение дня период времени, когда вы можете побыть в тишине?
- ♦ Вам хватает времени на то, чтобы жизнь текла спокойным потоком?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Базовое дыхание 6-4-6

Начинайте утро с простого дыхательного упражнения.

Выдохните весь воздух из легких.

Теперь, считая до шести, сделайте глубокий вдох через нос.

Задержите дыхание на счет четыре.

Медленно выдохните через рот, посчитав до шести.

Теперь снова вдохните и задержите воздух, выдохните, продолжая считать 6-4-6.

Повторите это упражнение 10-15 раз как минимум. Следите за тем, чтобы не ускорять темп счета или дыхания. Расслабьтесь и сфокусируйтесь на дыхании. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

Это базовое дыхательное упражнение насыщает кровь кислородом, расслабляет нервную систему и снимает напряжение. Выполняйте его каждый день. Дыхание — это основа и горючее для вашего путешествия по жизни. Дыша правильно, вы находитесь в Духе и в потоке, в противном случае — на грани выживания.

Дыхание «Ах-х-х-х»

Всякий раз, когда почувствуете тревогу или напряжение, сделайте глубокий вдох носом, затем медленно выдохните ртом, при этом как можно громче произнося звук «Ах-х-х». Повторяйте до тех пор, пока не успокоитесь. Это дыхательное упражнение сбивает с

тревожной волны, наполняет нервную систему жизненной силой и воссоединяет с потоком.

Впустите тишину

Ежедневно выделяйте для себя 10-15 минут тишины — чтобы послушать звуки природы, прислушаться к своему дыханию, биению сердца. Если вы ведете ежедневник или расписание в мобильном телефоне, сделайте пометку «перевести дыхание» минимум раз в день, найдите для этого время среди прочих обязательств.

Научитесь пребывать в тишине и получать от этого удовольствие. Это значит выключить iPod, телевизор, радио, компьютер, двигатель в машине — все, что является источником шума. Расслабьтесь, подышите, прислушайтесь к жизни, не погружаясь в нее. Воспринимайте мир со стороны. Реагируйте на звуки, которые не можете устранить, медленным, успокаивающим дыханием. Научитесь слышать шум, не пуская его внутрь себя.

Повторяйте это упражнение несколько раз в день до тех пор, пока не научитесь наслаждаться внутренним покоем, независимо от того, что происходит вокруг.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Дыхание огня

Дыхание огня — замечательное упражнение для того, чтобы привести себя в норму, когда чувствуешь слабость, неуверенность, усталость от жизни, нехватку энергии и силы, страх, депрессию.

Дыхание огня — техника из кундалини-йоги, связанная с диафрагмой, она наполняет нервную систему кислородом и жизненной силой.

Исходное положение — сядьте или встаньте, слегка расставив ноги, — удобно и устойчиво, положите ладони на живот, ваш центр силы. Начните быстро дышать, выталкивая воздух из живота с шумом, как кузнечные мехи, через нос 20 раз, постепенно увеличивая количество таких вдохов и выдохов до 50 или даже до 100.

Полностью выдохните воздух и сделайте максимально долгий, медленный вдох, на какой только способны.

Напрягите мышцу в промежности — мышцу Кегеля, находящуюся между анальным отверстием и сексуальным органом, втяните живот, слегка опустите подбородок к горлу и закройте глаза, задержав дыхание, насколько можете.

Затем, когда почувствуете, что готовы взорваться, медленно расслабьте напряженные мышцы и полностью выдохните через рот весь воздух из самого дна легких.

Возможно, при выдохе вы почувствуете легкое головокружение, не пугайтесь. Подышите несколько секунд в нормальном ритме, и это ощущение пройдет. Ваше тело освободилось от напряжения. Теперь оно стало свежим и обновленным.

Успокаивающее дыхание

Когда вы чувствуете перенапряжение, стресс, волнение, тревогу, печаль, попробуйте другое упражнение — *успокаивающее дыхание*, чтобы избавиться от эмоциональной бури, бушующей внутри, и вернуться в спокойный поток любви.

Начните с медленного вдоха через нос, наполняя легкие свободно, без усилий. Когда легкие будут полны, закройте глаза и вытолкните воздух из тела, начиная от живота, вверх, издавая звук «А-х-х-х», при этом не открывайте рот, но дайте струе воздуха выйти через нос.

Звучит немного похоже на дыхание Дарта Вейдера из «Звездных войн» или на шум океанской волны. Выдыхая и высвобождая этот звук, вы почувствуете, как вибрирует и расслабляется сердечная мышца. Повторите упражнение несколько раз и, выполняя последний выдох, выпустите воздух через рот, растяните звук «А-а-а-ах-х-х», как будто вы глубоко вздыхаете.

Найдите время на то, чтобы подышать

Независимо от того, насколько вы сегодня заняты, найдите пять-десять минут, чтобы успокоиться и восстановить душевное равновесие. Если дел так много, что вы не можете

сделать даже самый короткий перерыв, чем-то пожертвуйте и отложите на завтра. Уделите себе время, подышите, осмотритесь.

Расслабьтесь и наслаждайтесь тем, что вас окружает. Поздоровайтесь с теми, мимо кого вы обычно проходите, не замечая из-за занятости. Обратите внимание на себя и на свое место в этом мире, просто двигаясь чуть медленнее. А вечером, вспоминая прожитый день, отметьте то, что изменилось в результате смены ритма и дыхательных упражнений.

Глава 4

Проверьте багаж

Несколько лет назад меня пригласили в качестве преподавателя на проходивший в Лондоне «Фестиваль Души, Тела и Разума». Я решила взять с собой музыканта Марка, с которым недавно познакомилась. Марк нечасто путешествовал и до этого никогда не бывал в Европе, так что я с радостью предвкушала, как смогу познакомить его с этой частью света. Он приехал в аэропорт с чемоданом размером с огромный сундук и явно очень сильно нервничал. Как человек, полжизни проводящий в дороге, я была удивлена такому багажу, мне было ужасно любопытно, что же он взял с собой, но я удержалась от вопросов.

Мы направились к вагону, который должен был перевезти нас в международный терминал, тут и начались неприятности. Марк попытался погрузить в вагон этот жуткий чемодан, от которого тут же отвалилось колесо, и сорокакилограммовый «зверь» всем своим весом грохнулся на землю. Двери вагона уже начали закрываться, я подбежала и помогла втащить громадину на ступеньку и с облегчением вздохнула, когда мой спутник чудом успел вскочить внутрь.

Вряд ли вы найдете человека, чувствующего себя счастливым после подъема неподъемного чемодана. Я простонала: «Господи, ну что же ты туда положил? Мы ведь едем всего на несколько дней». Марк не ответил. Он и сам не понимал, отчего у него такой тяжелый чемодан. Зато сильно расстроился из-за поломанного колесика, не желая верить в то, что его новехонький чемодан из «Costco»¹ мог оказаться бракованным.

«Не переживай, — успокаивала я. — Мы прилетим в Лондон, этот мамонт окажется в твоих руках, и ты сам все сможешь проверить». Но мои утешения на него не действовали, он всю дорогу злился на несчастное колесо.

Я понимала, насколько он расстроен. Некоторое время вежливо послушала стенания моего соседа, но потом решила поспать, думая, что по прибытии в Лондон Марк увидит красоту города и забудет о своем тяжелом чемодане со сломанным колесом. Но нет, как только мы забрали багаж, мой спутник снова вернулся в свое угрюмое состояние. Погрузив «раненого зверя» на тележку, мы поплелись к стойке таможни, потом — к такси.

Марк все еще не пришел в себя. Мы ехали по Лондону, было прекрасное солнечное утро, я взяла на себя роль гида и показывала ему всякие интересные места, но он меня почти не слушал. Я решила, что Марк очень устал от перелета и решила не думать о том, что для человека, которому представилась фантастическая возможность, он проявляет слишком мало энтузиазма. Но потом он спросил: «Как ты думаешь, я смогу найти где-нибудь поблизости мастерскую, чтобы отремонтировать чемодан?»

Не веря своим ушам — неужели он все еще думает о своем дурацк[^] сундуке, вместо того чтобы оглянуться вокруг, ведь это было его первое путешествие в Лондон! Я перевела дух и сказала: «Думаю, да. Но у нас всего один день на то, чтобы посмотреть город, потом начнется работа — и домой. Ты уверен, что не хочешь отложить ремонт на потом?»

«Нет, — настаивал он. — Я буду чувствовать себя намного лучше, если решу эту проблему. Ты не против?»

Мое терпение лопнуло, но поскольку я не очень хорошо знала Марка, то воздержалась от слов: «Ты что, идиот? Мы же в Лондоне!» Я прикусила язык и сказала: «Хорошо. Мы спросим у администратора».

Наконец-то Марк расслабился и смог посмотреть в окно. «Похоже на Диснейленд», —

¹ Система особых «клубных» универсамов в США, где можно купить нужные вам вещи по значительно более низким ценам, чем в других магазинах, а также сдать почти любой товар через любое время, если он вам просто не подошел, даже если это продукты питания. — Прим. ред.

заметил он, когда такси подъехало к отелю. Мы поселились, а потом отправились в мастерскую. Даже пустой, чемодан-монстр был невероятно тяжелым.

Наконец мы прибыли в мастерскую, ее работник посмотрел на чемодан, назвал безумную сумму за свои услуги и объявил, что работа займет не меньше недели.

«Черт возьми! — воскликнул шокированный Марк. — Это грабеж! Я за весь чемодан заплатил меньше!»

Озадаченный мастер еще раз посмотрел на чемодан, потом на Марка и сказал со своим неповторимым британским акцентом: «Возможно, сэр, вам действительно стоило бы себя спросить, для чего вам вообще понадобился такой огромный, но плохо сделанный чемодан, забыть о нем и инвестировать во что-то более качественное?»

Марк в отчаянии ответил: «Это невозможно, ведь мне нужно в чем-то довести домой вещи».

«Жаль», — сказал мастер, уже потерявший к нам интерес, поскольку ни Марк, ни я, очевидно, уже ничего не собирались у него ремонтировать.

«Уходим», — отрезал Марк, хватая свой чемодан.

«Ну и что я теперь должен делать?» — в растерянности остановился Марк, когда мы оказались на улице.

Он так привязался к этому чемодану, что уже ничего не видел кроме него.

«Да выбрось ты этот проклятый сундук и весь свой ненужный скарб! — крикнула я, уже не в силах с собой бороться. — Или нет. Просто перестань нагружать себя и меня этой проблемой, и вспомни, что мы — в Лондоне, а все, о чем ты можешь думать, — это поломанный чемодан! *Отпусти* его!»

Пораженный моей реакцией, он, кажется, освободился от своей навязчивой идеи: «Ты права. Я должен это отпустить». Он так и сделал, хотя неохотно. К сожалению, большую часть нашего свободного времени в Лондоне мы уже потратили и в отель вернулись слишком уставшие, чтобы отправиться куда-то еще. Мы разошлись по своим комнатам, так и не погуляв по городу.

С тех пор прошло десять лет, мы стали добрыми друзьями и часто смеемся, вспоминая о той ситуации. Марк никогда не уезжал из дому так далеко, поэтому у него возникла потребность захватить с собой все, что только могло понадобиться в путешествии, чтобы чувствовать себя удобно и безопасно. Он взял подушку, одеяло, тексты песен, книги, лишнюю пару обуви, слишком много одежды и достаточно всяких вещей, которые помогли бы продержаться целый год в одиночной камере.

Я посмеялась над собой: ведь это я не подсказала ему, что нужно взять с собой, и переживала о потерянном из-за чемодана времени и возможностях. К счастью, наша дружба выдержала испытание, а я многому научилась благодаря тому опыту.

Мы постоянно носим с собой лишний психологический груз и боимся жить настоящим моментом. Наше упорство в том, чтобы таскать повсюду ненужный багаж, не дает воспользоваться потрясающими возможностями, которые жизнь преподносит прямо сейчас. Психологический груз бывает разного размера и формы и забирает столько же, если не больше, энергии и сил, чем любой огромный чемодан. Это могут быть убеждения нашего эго, прошлые драмы, тонкие манипуляции, мелкие требования, обиды, «особые» потребности, сравнения, соперничество и другие негативные паттерны. Груз содержит в себе фильтры, не пропускающие свет вашего Духа через напластования эго. Мы тратим много энергии на то, чтобы таскать повсюду эту тяжесть, нагружая себя и окружающих.

Мы знаем, что носим слишком много на своих плечах и не можем путешествовать налегке из-за сожалений, слез и лжи. Психологический груз содержит в себе невыраженные привязанности, предубеждения, разочарования, страхи, дискомфорт, защитные барьеры, саркастические замечания, изолирующие маневры, ложные и даже неосознаваемые программы.

Вряд ли стоит говорить о том, насколько весь этот мусор нас утяжеляет, замедляет движение и мешает жить настоящим. Он выбивает из потока нас и наших близких. Психологический груз — неподъемная ноша для наших крыльев, он мешает набрать необходимую высоту, чтобы путешествовать со скоростью любви.

Утерянный багаж

Однажды во Франции, в аэропорту, я терпеливо ждала свой багаж у ленты транспортера, но, проследив глазами несколько раз за сотнями других сумок, так и не увидела своих. Расстроенная, возмущенная и растерянная, я подошла к дежурному и попросила помочь мне найти багаж. Вскоре обнаружилось, что мои чемоданы загрузили в другой самолет и они прибудут сюда только завтра вечером. Мне дали пятьдесят баксов², чтобы я могла купить себе необходимые туалетные принадлежности.

Понадобилось пять минут, чтобы справиться с охватившим меня негодованием, но нужно было смириться с тем, что раньше мой багаж не прибудет в любом случае, даже если я буду посылать всем проклятия, поэтому я сделала глубокий вдох, взяла такси и отправилась в отель. Где-то на середине пути между аэропортом и городом я расслабилась. И вдруг почувствовала себя удивительно легко. Зная, что рано или поздно мои чемоданы меня найдут, я решила насладиться этой легкостью и посмотреть, как я справлюсь в данной ситуации.

Быстро пробежавшись по местному «*Mono-Prix*», французскому аналогу «*Target*»³ или «*Wal-Mart*», я обзавелась расческой, зубной пастой, зубной щеткой, куском мыла и наградила себя дымящейся чашкой горячего *café au lait*. Кроме того, у меня благодаря любезности авиакомпании остались еще деньги на обед. Подкрепившийся и избавленный от багажа, мой ум чувствовал себя очень легко и свежо.

Мне даже понравилось не быть обремененной всеми этими вещами. Жизнь казалась проще. Это, лишенное привычных элементов комфорта, затихло и успокоилось. У меня появилось свободное время. Теперь я с удовольствием отправилась гулять по Парижу.

Я не спеша прошлась по улицам недалеко от отеля. На сердце было легко, я полностью сосредоточилась на настоящем. Ум замолчал, утихомирился и увлекся видами и звуками окружающего мира.

Временно освободившись от багажа, я начала лучше чувствовать момент. Хотя я уже неоднократно останавливалась в этой гостинице и гуляла этими улицами, на сей раз я заметила магазины и людей, на которых раньше не обращала внимания. Вот она — цена багажа. Он отвлекает внимание от происходящего, заставляет жить прошлым или будущим, а не настоящим.

Распакуйте прошлое

Наверное, большую часть ненужного багажа, который тащат за собой путешественники по жизни, составляет их прошлое. Как-то несколько лет назад, находясь в Индии, я отправилась в тур по древним храмам в районе Джапура. В моей группе оказалась молодая женщина, беспрерывно болтавшая о выпавшем на ее долю отвратительном вечере, когда три недели назад она пошла на «свидание вслепую». Туристка мельком оглядывала руины, сделала несколько фотоснимков, снова и снова возвращаясь к воспоминаниям об испорченном свидании. Ее багаж был очень тяжел. Настолько, что этот вес почувствовали все участники группы. В конце концов моя дочь Соня не выдержала и, с улыбкой посмотрев в глаза женщине, спросила: «Вы откуда?»

Вопрос прервал бесконечный монолог. «Из Лос-Анджелеса», — ответила собеседница. «Не правда ли, здесь потрясающе?» — продолжила Соня, не давая женщине вернуться к своему грузу. Та ответила: «Да, действительно», — так, будто только очнулась и увидела все, что ее окружает.

Соня замолчала и снова повернулась к окну. Женщина сделала то же самое. Дальше поездка прошла в тишине и покое, и все смогли насладиться радостью момента. Мы не замечаем своего психологического багажа (а окружающим он становится очевиден), привыкаем таскать его повсюду, будто это и есть нормальное положение вещей и ощущение тяжести вполне естественно.

² Так у автора.

³ «*Target*» — сеть огромных американских универсамов. — Прим. ред.

Отказаться от контроля, чтобы жить в потоке

У меня есть подруга, которая просто не может жить, не планируя каждое мгновение своей жизни, — еще один вид багажа. Моя поездка с ней в Нью-Йорк несколько лет назад превратилась в настоящий кошмар, поскольку эта леди не оставляет спонтанности ни малейшего шанса. Ей нужно было знать заранее, где мы остановимся, в каком ресторане будем обедать, какие места посетим и во сколько вернемся в отель.

В течение того дня мне постоянно напоминали о «повестке дня» и о том, что мы должны ее придерживаться. Некоторое время я с этим мирилась, но восстала, когда мы оказались возле чудесной итальянской кофейни в Гринвич-Виллидж⁴ которая просто умоляла нас зайти и выпить по чашечке эспрессо. Я пригласила подругу заглянуть в кафе, но она тут же отвергла мое предложение, поскольку такого пункта в нашей программе не было. Я поставила ее перед выбором: либо избавиться от багажа, либо от меня как спутницы на сегодня. Она выбрала второй вариант и продолжила неукоснительно следовать своему графику. Я выпила эспрессо и в течение нескольких часов в одиночестве гуляла по Гринвич-Виллидж. Для моей подруги в тот день я оказалась лишним багажом; мы расстались, и она продолжила гулять налегке. Прояснив ситуацию, мы облегчили свою участь, так же как и все, кто выбирает путешествие без тяжелого груза. Она удовлетворила свою страсть к искусству, а я — к итальянской кухне. Все сложилось наилучшим образом для нас обеих.

Распознать, когда ваши чемоданы слишком перегружены для дальнейшего путешествия по жизни, несложно. Психологический багаж провоцирует ощущение тяжести, обремененности, раздражительности и замешательства, при этом сердце остается закрытым и пустым. Чем меньше груза — психологической обузы, привязанностей, ожиданий, вредных привычек и контроля со стороны эго, — тем прекраснее становится жизнь.

Путешествие налегке дает ощущение свободы. Оно создает позитивные вибрации, в буквальном смысле слова исходящие от вашего тела, и притягивает положительные, радостные, теплые, чудесные переживания. Потому что в это время вы находитесь в Божественном Потоке.

Не берите чужой багаж

В наши дни у человека, готовящегося сесть в самолет, спрашивают, не обращался ли к нему кто-нибудь с просьбой что-нибудь пронести на борт или положить в багаж. Ответ на этот вопрос обязательно должен быть отрицательным, поскольку чужой груз может нанести большой вред. Если вы все-таки согласились, то должны как можно быстрее избавиться от этой ноши, в противном случае вас могут не пустить в самолет.

То же самое относится и к багажу психологическому.

Например, несколько лет назад после серии терапевтических сессий я осознала, что ношу за собой багаж моей матери, ее жизненный опыт. Она никогда меня об этом не просила, но я добровольно взвалила на себя тяжелые переживания ее детства, когда во время Второй мировой войны она была пленницей в Германии. Еще в юности я решила, что моя обязанность — защищать и оберегать ее, чтобы мама всегда чувствовала себя в безопасности.

Я полностью посвятила себя этой задаче, мои психологические сенсоры работали в «красной зоне», реагируя на все ее мысли, чувства, эмоции, смену настроений. Когда мама чувствовала малейший дискомфорт, я тут же оказывалась рядом, чтобы исправить ситуацию. Вряд ли стоит пояснять, насколько это выматывало мои силы и раздражало ее. В конце концов я стала контролировать ее чувства, стараясь не допустить любых эмоций, которые доставляли бы мне неудобства. Это был яркий пример того, как мы взваливаем себе на плечи чужой психологический багаж.

К счастью, с помощью талантливых целителей и психотерапевтов, а также упорной внутренней работы я осознала, что таким образом я не проявляю должного уважения к жизненному путешествию моей матери, пытаюсь сделать его своим. Все эти переживания

⁴ Гринвич-Виллидж — один из самых богемных районов Нью-Йорка, славится своими кофейнями, клубами и адресами знаменитостей. — *Прим. перев.*

принадлежали *ей*, не мне, *она* сама должна была решить — стать ей жертвой или принять и отпустить этот горький опыт. Я ничего не могла изменить в ее прошлом или повлиять на ее реакцию. Все, что мне нужно было сделать, — поверить в ее способность справиться с эмоциями. Я перестала пытаться контролировать ее жизнь во имя уверенности и безопасности, я перестала сомневаться в ее силе. И почувствовала огромное облегчение. Судя по реакции мамы, она — тоже.

В то же самое время она поняла, как важно отпустить прошлое и жить настоящим. Она отказалась вспоминать, говорить о том, что было, и не позволяла эмоциям брать над собой верх. С помощью «Курса чудес» она вернулась в сегодняшний день и поверила в целительную силу данного момента.

Терпение, молитва и осознание — вот что помогло нам избавиться от ее прошлого багажа. Теперь мы свободно летим рядом на огромной высоте со скоростью любви, а прошлое — всего лишь дурной сон, и мы решили к нему не возвращаться.

Как чужой багаж, который вы согласитесь пронести через таможенную и взять на борт, может привести вас в тюрьму, так и чужой ментальный груз становится причиной вашего заключения в психологическую «одиночку». Чарли, мой первый наставник, у которого я училась слушать свою интуицию, обратил на это мое внимание и еще неоднократно предупреждал: «Соня, чтобы путешествовать налегке, помни о своей задаче и не лезь в чужие дела».

Прошло немало времени, прежде чем я смогла усвоить этот урок, но совет оказался бесценным. Всякий раз, когда я подряжаюсь кому-нибудь помочь и беру чужой груз на свои плечи, в моей жизни возникают проблемы, и я понимаю, насколько это неблагодарный труд.

Как я уже говорила, у меня нет степени магистра путешествий со скоростью любви. Как и вы, я только учусь.

Это ваш багаж?

Много лет назад, как я уже говорила во «Введении», я служила стюардессой. Частью униформы, которую нам выдавала компания, был чемодан, его мы брали на работу. Этот черный простой чемоданчик оказался полезным и довольно удобным, в него помещалось много вещей, хотя снаружи он не выглядел громоздким. Мы были обязаны пользоваться им во время полетов, а могли брать и в личные путешествия.

Естественно, время от времени возникала путаница — все эти летные чемоданчики были совершенно одинаковыми, и не дай вам Бог схватить чей-то чужой и отправиться по своим делам. Ужасно очутиться без самых необходимых вещей, но еще и утащить чужой чемодан — убыток плюс «воровство». Мало того, слухи о вашей оплошности моментально разнесутся среди коллег, и какой-нибудь неличеприятный ярлык обеспечен. Вам никогда этого не забудут.

Однажды я отправилась с мужем и детьми в Диснейленд. Мы прилетели в Лос-Анджелес в полночь, ужасно усталые после долгого перелета, особенно дети, которым тогда только исполнилось два и три года. Им уже давным-давно пора было спать.

Чтобы поскорей добраться до отеля, мы с Патриком, моим мужем, решили разделить. Я забрала девочек, и мы отправились к выходу, чтобы взять напрокат машину. Патрик ждал, когда прибудет багаж. Через несколько минут мы снова встретились — я подъехала на машине, он поднес чемоданы.

Прибыв в гостиницу, мы распаковали сумки девочек, надели на них пижамы и уложили спать. Потом я открыла черный чемоданчик и в ужасе обнаружила, что он — не мой. Точно такой же, видимо принадлежавший кому-то из членов экипажа, но явно чужой. Содержимое, похоже, принадлежало мужчине с сексуальными причудами, хотя меня совершенно не волновало кому. Несмотря на охватившее меня отвращение, я чувствовала безумную тревогу за свои такие знакомые и дорогие мне вещи. И вдруг поняла, что виновником преступления, собственно, был Патрик, ведь это он по ошибке забрал чемодан другого бортпроводника. К счастью, сам он не был бортпроводником, но даже если бы кто-нибудь узнал, что это сделал мой муж, мне бы все равно не удалось избежать позора. В панике я послала Патрика назад в аэропорт в три утра в надежде, что он найдет мой чемодан и незаметно оставит чужой.

Патрик вернулся через два часа, уставший, но довольный. Он сказал, что нашел мой чемодан возле транспортера, вокруг никого не было, поэтому ему удалось незаметно поменять багаж.

— Я удивился, увидев твой чемодан, стоявший там в одиночестве, — уже в полусне пробормотал Патрик. — Странно, что его никто не забрал.

— А я ничуть не удивлена, — ответила я. — У других людей достаточно своего багажа. Кому нужен чужой? Что в нем может быть интересного — грязная одежда, поношенное белье, косметика и туалетные принадлежности. Вряд ли можно надеяться найти там кошелек, полный золота. В основном, чужие чемоданы не нужны никому, кроме их владельцев, но рассказать о них могут намного больше, чем нужно было бы знать о незнакомце.

Ваш собственный багаж

Не стоит сильно расстраиваться, даже если ваш багаж оказался весьма крупногабаритным. Мы все таскаем за собой больше, чем хотелось бы. И в самые неудобные моменты обнаруживаем, насколько тяжела наша ноша. Мы должны понять, что все это принадлежит нам и никто не поможет донести тяжесть, не облегчит нашу участь. Посмотрите, что составляет этот багаж:

- ♦ Потерявшие актуальность «старые новости», которые мешают жить настоящим.

Удивительно, но избавиться от этой части довольно просто. Хотите верьте, хотите нет, но даже простое осознание наличия психологического багажа уже уменьшает его объем. Вам больше не придется постоянно переводить дыхание, пытаясь справиться с неподъемным грузом. Попробуйте, вам с каждым разом будет становиться легче.

- ♦ Когда вы пытаетесь переложить свой груз на плечи других, делая вид, что к вам он не имеет никакого отношения, вы выпадаете из потока и мешаете полету окружающих.

Это как занимать подлокотник соседнего сиденья. И не обманывайте себя, надеясь, что те, с кем вы «поделились», ничего не заметят. Вы можете проверить свой багаж и отказаться от того, что не принадлежит вам. Но с собственной ношей справляйтесь самостоятельно. В этом случае ваше путешествие, хоть и нелегкое, обретает четкое направление, и вскоре лишнее отпадет само.

- ♦ Самая большая трудность — разобраться, не тащите ли вы на себе лишний эмоциональный груз.

Иногда мы так к нему привыкаем, что перестаем замечать его тяжесть. К счастью, рядом есть попутчики — друзья и родственники, — которые помогут его обнаружить. Для этого служит обратная связь в виде вопросов:

- ♦ С тобой что-то происходит?
- ♦ У тебя все в порядке?
- ♦ У тебя есть какая-то проблема?
- ♦ На что ты сердишься?
- ♦ Я тебя обидел?
- ♦ Может, перестанешь так себя вести?
- ♦ Ну а теперь что случилось?

Мы все согласимся с тем, что путешествовать лучше с минимальным количеством багажа. Самое потрясающее открытие: как только вы избавитесь от своего груза — скажем, все потеряете, — взамен Вселенная подарит вам что-то намного более легкое, счастливое и радостное.

Расстаньтесь с багажом

Самый точный показатель того, что вы таскаете за собой груз прошлого, — эмоции, которые вы переживаете день за днем. Ложитесь ли вы спать счастливым, несмотря на всевозможные волнения и неприятности, — или чувствуете подавленность, гнев, сопротивление и бесконечную усталость?

Если на сердце легко, значит, вы путешествуете без лишнего багажа. Хроническая тяжесть на душе свидетельствует о том, что вы должны избавиться от ненужного. Прелесть в том, что вы, и только вы, решаете, как вам продолжать свое движение. Самый быстрый

способ освободиться — просто **отпустить**. Скажите вслух: «Я это отпускаю».

Вот несколько признаков того, что пришла пора избавиться от лишнего груза:

♦ Вы хотите, чтобы жизнь была предсказуемой, и по-настоящему страдаете, когда она таковой не является.

♦ Любые изменения планов, разочарования, неожиданные огорчения, неприятные сюрпризы, пробки на дорогах, помехи с чьей-то стороны, дурное настроение окружающих вы воспринимаете как личное оскорбление.

♦ Настаиваете на том, чтобы все делали то, что вы хотите, и обижаетесь, если этого не происходит.

♦ Не прекращаете деятельность, даже чувствуя усталость, голод или стресс, обвиняя при этом других в своих проблемах.

♦ Ноете, жалуетесь, цепляетесь, критикуете, сплетничаете, дуетесь, ворчите, играете в «молчанку», зажимаетесь.

♦ Не говорите о своих желаниях, заставляя других о них догадываться.

♦ С горечью вспоминаете о прошлом, настороженно относитесь к настоящему и окружающим людям, опасаясь, что снова будете страдать.

♦ Чрезвычайно быстро приспосабливаетесь, «прогибаетесь», при этом сопротивляясь внутренне

♦ Полностью отказываетесь приспосабливаться к обстоятельствам.

♦ Ведете себя так, будто все остальные не имеют никакого значения.

♦ Постоянно «держите оборону».

Безусловно, время от времени все мы ведем себя подобным образом. Бывают такие моменты и даже дни, когда мы чувствуем себя неуверенно, нам чего-то не хватает, — мы ищем спасения в старых привычках и воспоминаниях. Но если это происходит ежедневно, значит, лишний груз стал ядовитым.

Контроль полета

Пришло время взять блокнот и посвятить несколько минут ответу на каждый вопрос. Будьте честны с собой, в поисках ответа загляните глубоко внутрь. Не останавливайтесь на простых **да/нет**, дайте расширенные варианты ответов, приведите примеры своих мыслей и реакций. Чуть позже снова вернитесь к этим вопросам — в течение дня, несколько раз в неделю, чтобы разобраться в накопленном багаже. Чем больше усилий вы приложите, выполняя упражнение, тем больше пользы оно принесет.

Что тяжким грузом висит на ваших плечах? Заполните пропуски в следующих предложениях, и вы ответите на этот вопрос:

♦ Я расстроен из-за...

♦ Я переживаю по поводу...

♦ Я злюсь на...

♦ Я обижаюсь на...

♦ Меня раздражает...

♦ Я считаю несправедливым то, что...

♦ Меня оскорбляет...

♦ Я не верю, что...

♦ Я чувствую вину за...

♦ Я смирился с...

♦ Я поступаю недостойно, когда...

♦ Я боюсь...

Записывайте ответы в маленький блокнот или, если задача требует слишком больших усилий, пишите прямо в книге. Бойтесь ее испортить — напишите и об этом.

То, о чем вы пишете, даст вам ключ к «чемодану» — разгрузите свое сознание, и день за днем вам будет становиться все легче. У вас легкие и светлые мысли — или тяжелые и черные?

Чтобы не носить лишнего, нужно как можно чаще проверять свой багаж. Если вы обнаружили, что тащите за плечами груз прошлого, избавьтесь от него, отпустите!

Я только что это сделала.

«А-а-ах-х-х-х!» Отличное чувство. Попробуйте, и вы меня поймете.

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Освободитесь

Вы утомлены, обессилены, встревожены, вы несете на плечах лишний груз, от которого нужно как можно быстрее освободиться. Осознать это — уже половина дела.

Все, что вам нужно предпринять, — бросить его, как бросаете на землю тяжелый чемодан, полный ненужных вам вещей. И все. Вы можете положить в карман небольшой, но весомый камешек, и всякий раз, когда вам хочется почувствовать облегчение, суньте руку в карман и достаньте камешек. Бросьте его на землю — как вы сделали бы, чтобы избавиться от проблемы, тревоги, тяжести, стресса, потребности контролировать, страха, возмущения — всего того, что тянет вас вниз. Вы сами выбираете, что нести с собой по жизни, и не должны взваливать на себя лишний груз. Нет ничего благородного или духовного в том, чтобы тащить на плечах ненужную тяжесть. Это только мешает вам и вашим близким.

Определитесь

Чтобы путешествовать *со* скоростью любви, нужно освободиться от «лишнего». Мы выкладываем из чемоданов жидкости и летучие вещества, прежде чем пройти через стойку контроля в аэропорту. Точно так же, чтобы подняться на уровень более высоких вибраций, необходимо удалить токсичные формы поведения. Наше незрелое эго пытается сохранить свой контрабандный груз, представляющий опасность во время полета на большой высоте. Оно хранит негативные убеждения, паттерны, ожидания и привычки, которые порождают страх и тянут нас вниз:

- ♦ Ощущение собственного превосходства
- ♦ Восприятие окружающих как недостойных, глупых, никчемных людей
- ♦ Нетерпимость
- ♦ Уверенность в собственной непогрешимости
- ♦ Стремление контролировать других
- ♦ Чувство неполноценности и потребность подчиняться
- ♦ Отрицательное отношение к жизни

Как только обнаружите, что выпали из потока, спросите себя, что вас отягощает. Осознанно избавляйтесь от ненужного психологического багажа, стремитесь жить в любви и мире. Как только вы решите отказаться от вредного поведения, и вы, и ваши близкие вздохнут с облегчением.

Отвлечитесь

Простой и быстрый способ освободиться от психологического багажа — отвлечь свое эго, предложив ему что-то более интересное. Возьмите увлекательный роман, посмотрите смешной фильм, послушайте образовательную радиопрограмму, сходите в спортзал, примите участие в хорошей беседе на близкую вам тему, научитесь чему-то новому, посетите незнакомое место — просто займите чем-то свой ум¹, не давайте ему думать о проблемах. Подобно тому как взрослые успокаивают плачущего ребенка, предлагая ему новую игрушку, вы переводите внимание эго со своих несчастий на нечто более яркое.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

для ПРОДВИНУТЫХ

Очищение

Избавиться от лишнего багажа — одна из составляющих душевной работы, которую должен провести каждый без исключения. Мы можем сделать это несколькими способами. Пройти курс терапии, методично пройти по всем своим «чемоданам» вместе с квалифицированным специалистом, выбрать то, что нужно взять в дальнейшее путешествие, и отказаться от остального. Я делала это несколько раз в своей жизни и настоятельно рекомендую вам.

Почувствуйте облегчение

На Кауаи, одном из Гавайских островов, я посетила индуистский монастырь, где монахи раздают посетителям ручки и листы бумаги, предлагая описать все, что тяготит и мешает в жизни, а потом — сжечь свои записи. Монахи верят, что эта практика

освобождает подсознание от негативных паттернов и проблем и, проделывая ее ежедневно, вы сбрасываете с себя все лишнее.

Многие из моих духовных учителей советовали применять этот метод, чтобы почувствовать внутреннее облегчение, и я многократно с успехом повторяла данный прием. А после этого чувствовала, как в очищающем пламени магическим образом растворялось то, что раньше меня отягощало.

Выдохните

Раз уж жизненная сила, Божественный дух, приходит к человеку с дыханием, значит, и избавиться от старого психологического багажа также можно с помощью дыхания. Отправляйтесь в ближайший магазин или супермаркет, в отдел, где продаются праздничные украшения, купите несколько надувных шаров. Выйдите на улицу, постарайтесь ощутить, сколько энергии поглощает ваш психологический багаж. Чтобы больше не таскать на себе лишнего, возьмите один воздушный шарик и визуализируйте тот груз, от которого вы бы хотели освободиться. Надуйте шар, представляя, как вы выдыхаете вместе с воздухом в этот шар все свои проблемы и горести. Отпустите шарик в воздух. Остальные шарики держите под рукой, чтобы повторять упражнение по мере необходимости.

Помолитесь

От лишнего багажа помогает освободиться молитва. Когда человек молится, он разрывает связь с тяжестью прошлого и обращается к Богу. Молитва открывает канал для входа Божественной силы, нейтрализует и трансформирует психологический груз во что-то новое, свежее и светлое. Моя любимая молитва, когда нужно сбросить эмоциональное бремя: «Отпускаю, с Богом». Чтобы воспользоваться этой молитвой в стрессовой ситуации, скажите вслух: «Я отпускаю это — дальше на все воля Божья». Затем расставьте руки в стороны и растопырьте пальцы как можно шире, отпуская ненужное. Потрясите пальцами, будто стряхиваете с них то, что вам мешает. Эффект быстрый, если молитва искренняя.

Глава 5

В безопасности

Несколько месяцев назад я летела из Чикаго в Канзас-Сити. После регистрации в аэропорту я вошла в зону досмотра, специально отведенную для тех, кто часто летает. Обычно здесь очередь движется быстрее, чем та, где стоят остальные пассажиры, но в ту ночь она была очень длинной, закручиваясь в несколько петель, как в «Диснейленде». «Особые», часто летающие путешественники были нетерпеливы и раздражены, они не привыкли долго ждать. Перелет — это всегда стресс, но стоять в очереди среди «VIP'ов», не получивших ожидаемого первоклассного обслуживания, — сомнительное удовольствие, а по прошествии некоторого времени и вовсе настоящее испытание.

Все началось с джентльмена, переминавшегося с ноги на ногу позади меня. Сначала он ныл и жаловался на то, как медленно движется очередь, глазами пытаясь найти союзников. Долго ждать не пришлось. Еще три представителя «элиты» с удовольствием присоединились.

— Да, возмутительно, — согласился элегантно одетый бизнесмен в бежевом плаще, раздраженно набирая какой-то текст на смартфоне.

— Это происходит всякий раз, когда я прилетаю в «О'Харе», — поддержала его женщина в туфлях на шпильках, с большим чемоданом.

— Вы правы, — откликнулась, осуждающе качая головой, миниатюрная брюнетка с маленькой сумкой на колесах.

Толпа подалась вперед, все больше людей вовлекались в беседу. Еще пять или шесть человек присоединились к дискуссии, подогревая ее своим возмущением. Они говорили все громче, оглядываясь на тех, кто не присоединился к стихийной «группе протеста», всем своим видом призывая их это сделать (хотя все, кто часто летает на самолетах, прекрасно знают, что администрация аэропорта не имеет никакого отношения к проблемам авиакомпаний).

Коллективное возмущение росло; я прикусила язык, хотя, конечно, мне тоже хотелось

примкнуть к возмущенным спутникам. Жалобы звучали все громче, волна негодования грозила превратиться в цунами. Я увидела служащего аэропорта, проверявшего документы. Голова опущена, плечи ссутулены. Конечно, он слышал все, что говорилось в толпе, но всеми силами старался сконцентрироваться на своей работе, в то время как на него отовсюду сыпались оскорбления. Я просто не могла быть частью этого. Несмотря на шквал негатива, накативший на него со стороны очереди, человек выполнял свои обязанности.

В конце концов я подошла к возвышению, на котором сидел охранник. Улыбнувшись, протянула ему свой паспорт и посадочный талон со словами: «Сегодня трудный вечер?»

— Да, — тяжело выдохнул он, не поднимая головы. — Сломался один из рентгеновских аппаратов. Отсюда и задержка.

Мне было его жаль, пришлось собрать всю волю в кулак, чтобы не закричать в толпу: «Да заткнитесь наконец! Разве вы не видите, что люди делают все возможное?» Повернувшись с видом выраженного превосходства, я, как Жанна д'Арк, прошествовала через «рамку», каждому из офицеров в знак солидарности сказала несколько ободряющих слов.

Но никто не обратил на меня внимания. Им хотелось поскорей пропустить всю очередь, а моя поддержка, кажется, только замедляла процесс. Я не увидела ни одного знака благодарности. Быстро собрала вещи и со смешанными чувствами отошла от просвечивающего аппарата — с огорчением от того, что пришлось задержаться, с возмущением, которым я заразилась в толпе, с раздражением из-за отсутствия хотя бы какого-то знака признательности со стороны служащих за мои героические попытки их поддержать. Кроме всего прочего, я, похоже, опоздала.

Я посмотрела на часы, предполагая, что сейчас мне придется со скоростью «неотложки» нестись к своему выходу, и, к удивлению, обнаружила: несмотря на задержку у стойки проверки, у меня еще осталось целых двадцать пять минут до посадки. Более того, оказывается, ожидание в очереди и досмотр заняли всего пятнадцать минут, что лишь на пять минут больше, чем обычно.

«Все это из-за каких-то пяти минут», — поразила я, пытаюсь прийти в норму после пережитого стресса. Невероятно! Я оглянулась на пассажиров, которых всего несколько минут назад ненавидела за их безобразное поведение. А теперь они снова как мыши в разных направлениях, и больше я их уже никогда не увижу. Все, что осталось, — гулявшие по моему телу негативные вибрации.

Там не было «плохих» и «хороших» парней, просто толпа не уверенных в себе и расстроенных людей, нервничавших из-за того, что они могут опоздать на самолет. Только и всего. Хотя все мы планировали лететь по воздуху, но на самом деле едва оторвались от земли, поскольку играли роль жертв своих страхов и комплексов.

Сев в самолет, я почувствовала, как уменьшилась моя тревога, — я успела на свой рейс и вокруг меня больше не шумит волна возмущения и негодования. Я устала. Как хорошо выбраться из психологической бури, ощутить себя в безопасности и снова попасть в поток.

Реагируйте с юмором

Куда бы ни занесло человека путешествие по жизни, но, если нас окутывают вибрации неуверенности, разочарования, обиды или вины, единственный способ снова оказаться в потоке любви — посмеяться. Юмор представляет собой отличное вспомогательное средство, чтобы снова оказаться наверху. Так что, если вдруг вы огорчились или испугались, попробуйте найти в ситуации что-нибудь забавное. Поможет практика — **пытайтесь найти смешные моменты всегда и при любых обстоятельствах**. Если вы уже научились ценить светлые стороны жизни, смех быстро придет к вам, когда он нужен больше всего.

В детстве моя сестра носила очки с толстыми стеклами, но научилась с юмором относиться к этому недостатку, говоря всем, что так она может видеть сквозь стены. Мой брат Нил шутил над тем, что начал лысеть в тридцать лет: «Зато теперь мне не нужен мусс для укладки волос». Моя лучшая школьная подруга могла посмеяться над своим весомо неуклюжей фигурой, тонкими волосами и отсутствием поклонников в своих утомительных

рассказах для подростковых журналов, которые она строчила каждый месяц. Ее творения ни разу не опубликовали, зато, читая их, мы смеялись до слез. Я по сей день благодарна ей за то, что она привила мне любовь к юмору и писательству. В старших классах я жутко комплексовала из-за своего роста — я была как минимум на двенадцать сантиметров выше большинства моих одноклассников, но научилась над собой подшучивать, говоря, что раньше других вижу то, что нас ждет впереди. И не из-за того, что обладаю сверхразвитой интуицией, а потому, что на миллион выше остальных. Корявая шутка, но в школе неплохо срабатывала.

Мы все имеем свои комплексы и недостатки, время от времени чувствуем себя неуверенно — просто мы люди, и так происходит, когда кажется, будто жизнь выходит из-под контроля. А это случается довольно часто. Пока мы не уменьшим страхи и сомнения, хорошенько над ними посмеявшись, они будут держать нас в своей власти. Если вы утратили чувство юмора и не можете найти, возродите его — посмотрите смешные видео на **YouTube**, посетите юмористические вебсайты. Почитайте смешные рассказы или возьмите DVD-диск с какой-нибудь комедией.

Чувство юмора нужно возвращать, как сад. Смеяться необходимо каждый день, и тогда, чувствуя неуверенность или огорчение, вы легко найдете нужную кнопку. Юмор вернет вас в нормальное состояние духа, и любые неприятности превратятся в малозаметные кочки на дороге.

В каждом человеке ищите Божественный свет

Когда мы преодолеваем свою неуверенность, нам открывается возможность увидеть руку Господа, ведущую по жизни и нас, и наших близких. Научитесь смотреть глубже, видеть не только то, что на поверхности, особенно в людях. Постарайтесь заметить, что лежит за их поведением, внешностью, отношениями, этническим происхождением, финансовым статусом и возрастом. Увидьте Божественный свет внутри. Этот свет дает нам жизнь. Мы все получаем равную его часть. Смерть не уничтожает этот свет внутри нас, она освобождает его для того, чтобы он принял другую форму.

Человек, который хочет сохранить высоту, должен постоянно помнить об этом свете; ведь он есть в нас и во всем, что нас окружает. Более того, если мы постараемся везде видеть свет Господа, то, стоит проявиться темноте в ком-то из окружающих, наше отражение этого света восстановит его ясность и в другом человеке.

Недавно я получила этому подтверждение. Я летела домой из Портленда, рядом со мной сидела очень толстая злая, взвинченная, крайне недружелюбная, явно не уверенная в себе женщина, на которую я всю дорогу старалась не обращать внимания, хотя она казалась очень несчастной и, обращаясь ко мне, беспрестанно жаловалась. Всякий раз, когда она пыталась со мной заговорить, я старалась видеть в ней свет и говорить ей об этом. Она раздраженно потребовала удлиненный пристежной ремень. Я понимала, откуда взялось такое раздражение — она боялась, что станет объектом насмешек. Однажды я путешествовала с другом, которому тоже был нужен удлиненный ремень, и он рассказал мне, как трудно ему было об этом просить. Вероятно, моя спутница чувствовала то же самое.

Я решила быть приветливой, старательно делала комплименты всему, что она говорила. Этой технике я научилась у своей мамы. Моя соседка ныла по поводу неудобного сиденья, а я восхитилась ее сообразительностью за то, что она попросила место у прохода. Она горевала по поводу недостаточного пространства для ног, а я обратила внимание на ее предусмотрительность — женщина надела компрессионные колготки для улучшения циркуляции крови. Моей спутнице не понравилась еда, я же оценила ее мудрость, — конечно, лучше вообще не прикасаться к угощению в самолете.

Я сказала, что мне очень приятно с ней общаться. Казалось, женщина удивилась и немного расслабилась. На третьем часу нашего четырехчасового полета она начала рассказывать мне о своей работе со слабоумными людьми. Моя соседка помогала им находить жилье и работу. И вдруг ее внутренний свет засиял с невероятной силой, вся неуверенность куда-то исчезла. Я увидела, какой необыкновенный, святой человек, способный на истинную любовь и сочувствие, оказался рядом со мной. Это был настоящий

подарок.

Мысленно я поблагодарила свою маму за то, что она научила меня видеть свет во всех и во всем, что нас окружает. Та поездка была одной из лучших за долгое время. Я постаралась найти для себя свет в сидящей рядом женщине — и мне открылся прекрасный человек тонкой души; ее пример вдохновлял меня во время поездок по стране.

И как всегда... молитесь

Молитва — это еще одна мощная стратегия, которая уберезет вас от приступа неуверенности в себе. Подобная опасность появляется в результате малейших провокаций, сомнений или неоправданных ожиданий, и вот мы уже теряем высоту.

Один из моих друзей, которому приходилось бороться со множеством вредных привычек, очень быстро терял внутреннее равновесие, стоило кому-нибудь что-то сказать о его внешности, работе или о несуществующей личной жизни. И он входил в «штопор» сомнений и тревоги. Так было до тех пор, пока один наставник не научил его молиться. Теперь, как только мой друг слышит в свой адрес негативные комментарии (нередко он воспринимает так даже нейтральные высказывания), он произносит молитву: **«Господи, забери это от меня. Это не я. Это не мое. Отведи это от меня»**. После молитвы встряхивает руками, и все — он свободен. Я тоже последовала его примеру. Должна сказать, что этот метод работает.

Удивительно, как быстро мы готовы поверить в любые негативные утверждения. Только скажите человеку, что он толстый, у него плохие волосы или что-то застряло между зубами, как бедняга моментально входит в «штопор» и летит вниз с бешеной скоростью.

Я помню, как однажды ранним утром столкнулась со школьной подругой, которая первым делом спросила: «Неужели тебе постоянно приходится работать допоздна?», потому что я «выглядела очень, очень уставшей». После такого комплимента я раз десять посмотрела на себя в зеркало, чувствуя себя очень неуверенно. И только к вечеру поняла, что тот комментарий не имел ко мне никакого отношения, это была **ее проекция** на меня. И тут же мне стало намного лучше. Это она была уставшей, просто чрезвычайно утомленной. Кроме того, совсем не важно, как я выгляжу. Уставшая или нет, я все равно достойна любви. Как и мы все, всегда.

Молитва создает надежное энергетическое поле, которое окружает и защищает нас от нежелательного вторжения негативных волн страха. Именно они заставляют нас сомневаться и порождают неуверенность в себе.

Молитва — это гарантия: что бы ни случилось, что бы ни говорили и ни думали окружающие, с нами все будет в порядке.

Мы можем столкнуться с трудностями или испытаниями и не знать, как поступить дальше, но наши сердца ведут нас вперед, а Бог защищает. Вот что делает молитва. Она напоминает нам о том, что мы — в безопасности, что мы можем расслабиться, довериться будущему, что нас любят и оберегают. В любых ситуациях.

Моя любимая молитва — о душевном покое, которую используют в «двенадцатишаговых программах». Она звучит примерно так:

Господи, дай мне душевный покой принимать то, чего я не могу изменить; мужество — изменить то, что могу, и мудрость — всегда отличать одно от другого.

Это короткая, четкая и красивая молитва. Она полезна всем, в любой ситуации, в любое время, она помогает подняться над любыми неприятностями и неуверенностью в себе и остаться в потоке любви.

Еще одна действенная молитва:

Меня окружает свет, он меня защищает.

Я вижу свет во всем.

Я живу в свете — сейчас и всегда.

Это самая исцеляющая, вдохновляющая и наделяющая силой молитва из известных мне, даже в самых сложных обстоятельствах она возвращает человеку уверенность. При этом она требует самодисциплины и ежедневной практики. Молитесь каждый день, каждый час — и тогда вы уберезете себя от страха и негатива, от демонов неуверенности, когда они готовы на вас напасть и забрать вашу веру в себя и в жизнь. Обратитесь к свету Божьему и прогоните слуг тьмы прочь.

Контроль полета

Возьмите свой блокнот и уделите несколько минут каждому вопросу. Прежде чем начать, выполните дыхательные упражнения и, переходя от одного вопроса к другому, делайте глубокие вдохи и выдохи.

Эти вопросы даются вам в помощь, вы отвечаете на них не для кого-то, не для проверки, поэтому будьте максимально честны. Не отделяйтесь простыми **да/нет**, дайте развернутое описание, приведите примеры того, какие чувства и желания возникают у вас, когда вы над ними думаете. Не торопитесь, вы не обязаны ответить на них за один раз. Пусть пройдет несколько дней, и вы к ним вернетесь. Чем больше усилий вы приложите к выполнению заданий, тем больше будет пользы.

- ♦ Что вызывает у вас ощущение неуверенности?
- ♦ Что больше всего вас пугает?
- ♦ Где вы чувствуете себя «невидимым»?
- ♦ Чьего одобрения ищете?
- ♦ Чьего одобрения ищете, но не получаете?
- ♦ Что для вас является главным источником стресса?
- ♦ В каких ситуациях вам кажется, что вас не слышат или не проявляют должного уважения?
- ♦ Как ваша неуверенность и стресс отражаются на окружающих?
- ♦ Вы можете на кого-нибудь «наброситься», когда расстроены?
- ♦ Жалуете ли вы себя и пытаетесь ли вызвать к себе жалость у других?
- ♦ Вы часто жалуетесь, если рядом есть тот, кто готов выслушать?
- ♦ Бываете ли отстраненным и равнодушным?
- ♦ Часто ли критикуете других?
- ♦ Занимаете ли оборонительную позицию?
- ♦ Склонны оправдываться?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Относитесь к себе с уважением

Каждый день после нескольких минут упражнений на глубокое дыхание и всякий раз, когда чувствуете свою уязвимость и неуверенность, проговорите вслух, что вы в себе любите и уважаете. Например:

- ♦ Я люблю и уважаю свои профессиональные качества.
- ♦ Я люблю и уважаю в себе способность быть хорошим другом.
- ♦ Я люблю и уважаю в себе честность.
- ♦ Я люблю и уважаю в себе то, что проявляю заботу об экологии.
- ♦ Я люблю и уважаю в себе доброту.

Продолжайте этот список до тех пор, пока не восстановите связь с Высшим Духом и не вспомните о своей ценности.

Дышите и пойте

Еще один прекрасный способ борьбы с неуверенностью в себе — пение. Вы правильно меня поняли, я советую вам **петь**. Во время пения восстанавливается связь с сердцем, усиливается внутренний свет и возвращается радость. Совсем не важно, что именно вы будете петь. Подойдет любая мелодия, поднимающаяся из сердца. И совершенно не обязательно петь громко, можно даже про себя, главное — сердцем.

Несколько лет назад я проводила семинар в Нью-Йорке. Среди моих учеников было много напуганных, не уверенных в себе, негативно настроенных людей. Тогда я попросила своего музыканта Марка (того самого, с большим чемоданом) написать песню для внутренней жертвы, которая живет в каждом человеке. Вот что у него получилось:

Я — жертва,
окружающие через меня переступают.
Я — жертва,
люди делают со мной что хотят.
Я — жертва,

мне нечем защититься.

Прошу вас, пожалуйста, пожалуйста, послушайте мой рассказ.

Я — жертва.

Минут двадцать мы, глядя друг на друга, с большим удовольствием танцевали и пели эту песню. Я удивленно отметила, с каким увлечением класс схватился за это задание, хотя всего несколько секунд назад большинство присутствующих даже говорили очень тихо. Мы начали с анорексического шепота и дошли до силы звука хора мормонов, так глубоко люди прониклись темой своих страданий. Вскоре они смеялись над глупой песней и позабыли о том, что сами себя считали жертвами. Они снова ощутили внутренний свет и оказались в потоке.

Итак, вернемся к главному: пойте.

Если окопались в своей несчастливости, пойте блюз, похожий на песню жертвы, которую я вам привела в качестве примера, — до тех пор, пока сами от него не устанете. А потом переходите к чему-нибудь веселому. И очень скоро почувствуете облегчение и очутитесь в потоке любви.

Звук музыки

Не можете придумать или вспомнить песню? Есть один мотив, который гарантированно поднимет вам настроение. Самое главное, что он вам хорошо знаком: «До-ре-ми...».

Легко объяснить, почему эта музыка разрушает блоки неуверенности, мешающие вам продолжить путешествие. Ноты гаммы в точности соответствуют семи чакрам, и энергетическим полям тела, и мгновенно их балансируют. Открытая, правильно функционирующая чакра формирует иммунитет против негативного воздействия извне. После того как вы искренне и с желанием пропоете ноты, вы обязательно почувствуете подъем и обретете скорость любви.

Чакры соответствуют следующим нотам:

- Первая чакра: до
- Вторая чакра: ре
- Третья чакра: ми
- Четвертая чакра: фа
- Пятая чакра: соль
- Шестая чакра: ля
- Седьмая чакра: си

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Возьмите ситуацию в свои руки

Запишите три качества, которые вы в себе *не любите*. Будьте честны и правдивы. Перечислите только то, что вы в себе действительно не принимаете и хотели бы изменить. Например:

1. Мне не нравится чувствовать себя жертвой.
2. Я не уважаю себя за то, что боюсь выражать собственное мнение.
3. Я не уважаю себя за то, что влез в долги и не могу платить по счетам.

Теперь выберите одно из этих утверждений и пообещайте себе изменить ситуацию. Возможно, вам понадобится чья-то помощь. Значит, попросите о ней. К примеру:

♦ Если вы — жертва и часто подвергаетесь нападкам с чьей-то стороны, запишитесь на курс боевых искусств и научитесь обозначать личные границы.

♦ Если вы боитесь высказываться, обратитесь к психотерапевту, он научит вас легко и естественно выражать свои мысли.

♦ Если вы влезли в долги, обратитесь к финансовому консультанту, он поможет взять ситуацию под контроль.

Не пытайтесь решать все проблемы одновременно, беритесь за каждый пункт по очереди. И только почувствовав, что обретаете к себе уважение в этой сфере, приступайте к

следующему пункту. Полюбите себя настолько, чтобы перестать жаловаться и обрести способность предпринять действия для улучшения состояния. Когда вы сами решите, что хотите себя уважать, вы пойдете вперед и сделаете все необходимое. Всем уже давно известно: если вы себя не уважаете, вас никто уважать не будет.

Напишите свою песню

Музыка так быстро меняет и поднимает внутренние вибрации человека, что ею всегда можно воспользоваться как мощным инструментом для обретения скорости любви. Напишите собственную песню или песенку о радости жизни, о том, как замечательно быть человеком. О своих талантах и достижениях, об уроках для души, о красоте тех, кого вы любите. Пишите о своих детях, собаке, лучшем друге, необыкновенных сюрпризах или приключениях. Пусть мелодия будет простой, легко запоминающейся. Пойте ее часто. У меня есть любимая песенка, написанная Марком Уэлчем, которая называется «Каждый мой шаг». Вот ее слова:

*Каждый мой шаг — для меня самый лучший,
Каждое движение — самое правильное.
Жизнь продолжается,
И мне нужно помнить,
Что вокруг меня — свет,
(Повторить.)
Солнечный свет.
Я всегда нахожусь В солнечном свете,
Я тоже излучаю свет.
А-а-а-а-а-а...*

Если она кажется вам смешной и сентиментальной, пусть так. Именно поэтому она мне и нравится. Я люблю наивные и сентиментальные вещи, они вызывают улыбку. А как чудесно написать собственную песню. Она — для вас, в ней ваши слова и ваша мелодия, ваши образы и метафоры. Кроме того, сочинять свою песенку интересно и весело, а это необходимые условия для того, чтобы жить в свете.

Глава 6

Познакомьтесь с пилотом

Недавно я летела из Лос-Анджелеса в Чикаго, и в аэропорту обратила внимание на идущую впереди меня молодую маму с трехлетним сыном. Мы поднялись на борт самолета, первый пилот поздоровался с мальчиком и спросил, не хочет ли он посмотреть на кабину. Малыш взвизгнул от восторга и побежал в кабину. Я тем временем нашла свое место и уже устроилась, как вдруг услышала безутешный плач мальчугана. Я удивилась: прошло всего минуты три, что же могла так сильно расстроить ребенка? Я прислушалась.

— Я хочу рулить! — кричал мальчик. — Я хочу рулить!

Его мама и летчик всеми силами пытались успокоить разбушевавшегося малыша. В конце концов первый пилот снова пошел в кабину, взял свою фуражку, надел на голову мальчика и сказал:

— Самостоятельно управлять самолетом у тебя пока не получится, но ты можешь поиграть в капитана, если во время полета наденешь мою фуражку. Только не забудь отдать ее мне после приземления.

Альтернатива понравилась ребенку, он согласился и перестал плакать:

— Не забуду.

Первый пилот надел мальчику свою фуражку, она тут же сползла малышу на глаза, и маленький «летчик» начал крутить головой, пытаясь что-нибудь увидеть. Сцена была очень забавной, пассажиры весело смеялись.

Самолет набрал высоту, я удобно откинулась в кресле, и тут в голове у меня пронеслась мысль: *«Слава Богу, что самолетом руководит опытный летчик, одному Богу известно, что бы произошло, если бы за штурвалом была я или кто-нибудь другой из пассажиров. Мы бы разбились через несколько секунд»*. Безумная идея, я знаю: все-таки полетом руководил пилот. Иначе мы бы даже не смогли зайти в самолет. Точно так и в

жизни — кто-то намного более мудрый и опытный контролирует общую ситуацию. Мы просто должны доверять тому, кто безопасно поднимет нас над облаками и доставит в нужную точку, ну а человеку предстоит справиться со своими собственными задачами.

В другой раз я летела на самолете *Southwest Airlines* (где веселые бортпроводники постоянно шутят с пассажирами), и вот, когда двери самолета закрылись и мы начали двигаться по летному полю, стюардесса проговорила в микрофон: «Пожалуйста, займите свои места, пристегнитесь и сделайте то, что вы любите меньше всего, — перестаньте **контролировать ситуацию**, сейчас у вас с этим все равно ничего не получится. Доверьтесь нам. Мы доставим вас туда, куда вам нужно, так что, пока у вас есть такая возможность, — расслабьтесь».

Салон взорвался смехом, в основном потому, что стюардесса сказала чистую правду. Мы находимся на борту самолета, и ни один из нас не сможет им управлять. У нас нет иного выбора, кроме как довериться первому пилоту и его команде.

Путешествие со скоростью любви требует того же — доверия и «капитуляции». Единственный способ набрать нужную скорость — обозначить свое намерение лететь безопасно и приятно. Для этого нужно довериться первому пилоту любви, каким является ваше сердце. Чтобы попасть в поток и лететь по жизни вместе с волной легкости и благодати, ум, руководимый эго, должен осознать свою ограниченность и полностью довериться Источнику, чьи возможности намного превышают возможности интеллекта.

Для нашего беспокойного, контролирующего эго это звучит пугающе, не правда ли? Ну разве вы сели бы в самолет и настаивали бы на том, чтобы им управлять, если толком не знаете как? Конечно нет. Вы с радостью передали бы эту ответственность человеку, который обладает нужными навыками и опытом. Вот почему так важно уметь довериться и вручить штурвал управления вашим путешествием не напуганному, возбужденному, гиперактивному, ограниченному и контролирующему уму, но в руки Источника, который в целости и сохранности поднимет вас в высшие сферы.

Сдаться свободе

Для большинства из нас слово «сдаться» означает попасть в зависимость. Вот почему мы постоянно боремся. Мы боимся, что кто-то или что-то лишит нас свободы самостоятельно контролировать свою жизнь. Так ли это? И да, и нет.

Смысл слова «сдаться» можно передать иначе — отдать власть, пропустить вперед. Хотя это значение можно трактовать достаточно широко: например, как зловещее «Сдавайся, Дороти!» из классического фильма «Волшебник страны Оз», где гнусная ведьма пытается запугать маленькую девочку. Но это не имеет никакого отношения к сдаче в духовном смысле. Для путешествия со скоростью любви вам не нужно сдаваться на милость какой-то сторонней силы, которая лишит вас свободы, напротив, речь идет о том, чтобы довериться собственному источнику интуитивной мудрости — сердцу. Отдать контроль над жизнью своему тихому, любящему сердцу, вместо того чтобы постоянно подчиняться суетливому, агрессивному уму. То есть заставить эго слушаться любви и потока — это так же необходимо, как убедить трехлетнего малыша в самолете уступить первому пилоту. Да, если нужно, пусть эго наденет на себя фуражку летчика и делает вид, будто от него тут все зависит, но только если оно успокоится, пристегнется и настроится слушать указания вашего мудрого сердца, вы сможете оторваться от земли.

Проще сказать, чем сделать

Кажется, ну что тут сложного — заставить ум сдаться сердцу, но в некоторых случаях эта задача представляется почти неразрешимой. Я сама со смехом наблюдаю, как часто моя потребность в контроле пытается взять верх над любовью.

Сейчас мы делаем ремонт в своем доме, которому уже без малого сто лет. Это долгий, мучительный процесс, который длится уже больше года. Он был поделен на две стадии. Первая стадия продолжалась шесть месяцев, мы почти полностью разрушили подвал и первый этаж, в том числе кухню, а теперь представьте, как можно есть, готовить, хранить продукты и даже просто попить воды, когда нет кухни.

Вариант первый — переехать на время ремонта в арендованное жилище. Но мы решили, что это слишком дорого, и выбрали второй вариант — готовим в электрической

сковарке, жарим барбекю или заказываем еду. Каждому пришлось чем-то поступиться в связи с ситуацией, что для некоторых членов моей семьи было чрезвычайно неприятно, но для меня не составило никаких проблем.

После полугода такого сумасшествия ремонт переместился на второй этаж, где нужно было полностью переделать спальни и ванные комнаты, а значит, нам пришлось переехать в подвал и уподобиться «детям подземелья», пользуясь одной ванной на всех еще в течение шести месяцев. Я выросла в большой семье, жившей в маленьком доме, где ни о каком личном пространстве не было и речи, и такое уплотнение на меня никак не подействовало, я просто расслабилась и отдалась потоку — в тесноте да не в обиде.

Когда ремонт закончился, я даже гордилась собой за свою способность двигаться под управлением круиз-контроля в течение целых двенадцати месяцев. И тут ни с того ни с сего на меня напал приступ паники, я почувствовала необходимость взять ситуацию в свои руки, когда Патрик постелил три безобразных (на мой взгляд) коврика, купленных в «Costco» в «мою» только что отремонтированную ванную. Да как ему в голову могла прийти мысль принести нечто настолько гадкое (оранжево-золотисто-омерзительного цвета) в мое восхитительное пространство! Я вошла в «штопор» со скоростью баллистической ракеты.

Немедленно схватила коврики, побежала к нему в кабинет и бросила на пол со словами:

— Ни за что, Хосе! Это — ужасно!

Безусловно, в ответ на такую атаку могла последовать только контратака.

— Да неужели? — резко ответил он. — А мне они нравятся, поэтому останутся лежать на полу!

— Ни за что! — взвизгнула я в ответ. — Им тут — ни место! И... тебе тоже, если ты настаиваешь на том, чтобы эти уродцы оставались в нашей прекрасной ванной. Забирай их.

Затем последовал убийственный ответ Патрика:

— Мне так осточертела твоя манера все контролировать!

— А мне — твоя! — бросила я в ответ и унеслась прочь зализывать раны, естественно, когда меня уже никто не видел.

Я бушевала весь день. *Да как он мог выбрать эти коврики без моего одобрения? Что он о себе возмнил?* Конечно, сейчас мне стыдно за те слова и мысли. Они не очень красят человека, который претендует на то, чтобы быть духовным учителем, не так ли? Но я должна была об этом рассказать, поскольку это правда и, как я уже сказала, мы с вами вместе в пути. Если бы я этого ни сделала, мое эго, которое так мне мешает — как и всем нам, — сказало бы «спасибо», но тем самым я бы не дала себе подняться на высоту полета со скоростью любви.

Мне на самом деле очень не хотелось видеть в ванной те отвратительные коврики — контролируя или не контролируя ситуацию — и что мне оставалось делать? Как человеку научиться путешествовать со скоростью любви и все же получать то, что он хочет? Особенно если кто-то рядом явно желает чего-то другого? Вопрос на миллион долларов, не так ли? Я размышляла над ним в «фуражке первого пилота на глазах». Потом вспомнила о том, что нужно обратиться к сердцу и позволить капитану поднять меня в поток любви. Получилось. Сердце громко и ясно сказало мне, что я должна просто *отпустить* ситуацию. Я могла и дальше сидеть со своими жалкими мыслями, которые делали меня несчастной, либо отпустить их и взмыть в высоту.

Сердце сказало, что у меня есть выбор. Оставить коврики на месте и расслабиться, отдаться потоку или избавиться от них и войти в «штопор», отдалившись от мужа и, что самое главное, от потока. Так просто. Тогда я рассмеялась. Вот это да! *Частота эго настраивает нас на смертельную борьбу за то, чтобы получить желаемое! Я доверилась первому пилоту — своему сердцу — и спросила, что нужно делать.*

«Ничего, — таков был ответ. — Дыши, расслабься и наслаждайся хорошим днем».

Я удивилась, но эти слова резонировали во всем теле. Самый лучший выход из данной ситуации — ничего не делать. Таков был единственный способ понизить уровень адреналина в крови и избавиться от желания «одержать победу» в бою. Я не должна была делать «ничего». Как только я это приняла, тут же забыла о ковриках и пошла с подругой в

кино на комедийный сеанс. По возвращении домой мне было наплевать на коврики. Больше я не нуждалась в том, чтобы оказаться правой. Я просто хотела принять теплую расслабляющую ванну, чувствовала огромную радость от того, что снова могу получать от чего-то удовольствие, а потом отправиться спать.

Когда я вошла в ванную, мерзких оранжевых ковриков там не оказалось. Я не поверила своим глазам, а потом сказала Патрику: «Прости, я слишком резко отреагировала на коврики. Они мне не понравились, но, если хочешь, можешь вернуть их назад».

Он рассмеялся и сказал: «Нет. Они были ужасными. Я уже отвез их обратно в магазин».

Я поделилась с вами этой глупой и вовсе не красящей меня историей потому, что борьба эго — всегда большая глупость, она бросает нас в «штопор» негатива, и мы надолго это запоминаем. Нет никакой пользы от попыток контролировать жизнь с помощью мыслей и принципов, продиктованных страхом. Это все равно что доверить штурвал самолета трехлетнему упрямцу.

Список вопросов от первого пилота

Есть три способа проверки связи с сердцем. Во-первых, когда она налажена, в теле нет зажимов. Вибрации сердца — это вибрации любви, любовь расслабляет нервную систему и снимает напряжение.

Во-вторых, послания сердца кратки и точны, в отличие от многословных депеш интеллекта. Если сердце и пользуется словами, то их совсем мало, в основном общение происходит на энергетическом уровне. Например, сердце может сказать:

- ♦ Расслабься
- ♦ Дыши
- ♦ Все хорошо
- ♦ Отпусти
- ♦ Ничего не делай
- ♦ Разреши
- ♦ Жди
- ♦ Начинай.

Все это — оригиналы инструкций от сердца. На первый взгляд не очень впечатляют, но, когда нужно расслабиться и отдаться потоку, это именно то, что вам нужно.

В-третьих, вы можете получить нечто подобное «приказу на марш», как их называет моя подруга Джулия Кэмерон (я уже упоминала о ней). Это очень четкие внутренние инструкции, требующие от вас особых действий, в данный момент не поддающиеся логическим объяснениям. «Приказ на марш» появляется в сознании как прямое предписание. Джулии приказали помочь мне в написании моей первой книги, причем я об этом еще ничего не знала (и даже не думала ни о какой книге). Она следовала инструкциям и постоянно меня спрашивала, как обстоят дела с книгой. В конце концов убедила, чтобы я писала для нее, Джулии. Так я и сделала. И теперь *«The Psychic Pathway»* прокладывает свой путь в разные уголки света. Это ее Высшее «Я» попросило меня о книге. Мое ему ответило. Мы обе были очень удивлены: вот так и работают высшие сферы. Они не обращают внимания на логический ум и налаживают контакт прямо через Божественный Источник, который заставляет вас слушать и следовать, даже когда логического смысла в этих действиях нет. Когда почувствуете поток, не раздумывая, идите за ним.

Мой друг Шемрок прошлой осенью приехал в Чикаго и планировал тут провести неделю-другую по пути в Мексику. Там он хотел посетить священные места — исполнить свою давнюю мечту, поэтому к подготовке поездки подошел очень тщательно, обо всем договорился и все заранее спланировал. Но по дороге в аэропорт Чикаго, где он должен был сесть на самолет в Мексику, мой друг услышал голос Высшего «Я»: *«Не уезжай»*.

Он последовал данному совету и вернулся в город. Через полгода он стал успешным практикующим целителем, впервые в жизни обрел постоянный дом и ощутил настоящую ценность своей работы. Именно за этим он и отправлялся в Мексику. Самым удивительным было то, что всех своих целей он достиг, изменив первоначальные планы и выпустив

контроль из рук. Шемрок постоянно говорит: «Я не представлял, что такие чудесные события могли случиться в моей жизни. Стоило мне отказаться от контроля и, не обращая внимания на логический ум со всеми его вопросами и распорядком, отдаться на волю интуиции, как я получил желаемое».

Я понимаю, что привела пример необыкновенного доверия и готовности отказаться от контроля, но я и сама так поступала. Несколько лет назад в моей жизни был случай, когда Высшее «Я» неожиданно направило меня во Францию без особой на то причины, и я подчинилась. Сначала я собиралась остаться в Европе на полгода, но в результате провела там несколько лет — училась, нашла второй дом, обрела множество друзей, с которыми до сих пор поддерживаю тесную связь. Так что я понимаю Шемрока.

Теперь вы представляете, какие возможности открываются перед человеком, решившимся пожертвовать планами своего эго-ума и подчиниться зову сердца.

Следуйте за потоком

Когда под давлением вечно встревоженного логического ума жизнь дает трещину, единственный способ выбраться наверх — прислушаться к сердцу, хотя сначала его инструкции, лишённые всякого смысла, могут напугать еще больше. Даже если вам кажется, что мир всей тяжестью навалился на вас, постарайтесь не поддаваться панике и успокоиться. Молитесь, медитируйте и отважно откройтесь навстречу голосу сердца и интуиции, там кроется ответ. Интуиция — это компас, необходимый в путешествии, вы должны быть готовы ей довериться и следовать в указанном направлении.

Задача «сдаться» на милость сердца и интуиции для многих может оказаться непростой — особенно для людей, которые привыкли полагаться только на свой ум, особенно в стрессовых ситуациях. Именно в таких обстоятельствах предательский мозг с девизом «Воевать до последней капли крови» подталкивает вас к жестким контролирующим действиям.

Матери подростка трудно успокоиться и убедить себя в том, что ее ребенок в безопасности, когда его нет дома в положенный час. Рисуя себе страшные картины, она впадает в панику и звонит в полицию.

Как сложно сохранить душевное равновесие и по-прежнему дружески относиться к коллегам по офису, когда вокруг витают слухи об увольнениях и сокращениях и вы представляете, как над вами нависла угроза потери работы, а вокруг — одни соперники и враги.

Наилучший способ справиться с подобной ситуацией — ежедневно обращаться к своему сердцу, даже если нужно решить какую-нибудь очень простую проблему. И тогда вам удастся наладить с ним прочную связь, которая в трудные моменты будет включаться автоматически.

Передача контроля сердцу — это не просто пассивная покорность, даже если эго-ум будет вас в этом убеждать. Вы получите доступ к интуиции, а она является тем радаром, на который полагается ваш пилот. Следовать интуиции — значит проявлять высочайшую осознанность, и это требует настойчивости и практики (мы еще вернемся к этому вопросу в главе 14). Когда вы перестаете хвататься за свои страхи и вместо этого слушаете сердце, как маленький пассажир — первого пилота, вы полагаетесь на Высший Разум и занимаете свое место.

И вот тогда вы поднимаетесь на большую высоту и со сверхзвуковой скоростью летите в потоке жизни. Сердце руководит полетом очень тонко. Возможно, сначала вы не будете чувствовать или слышать его инструкций. Но вскоре обязательно заметите перемены в повседневной жизни. Например, обнаружите, что идете или едете по другому маршруту, случайно заводите с кем-то разговор, оказываетесь в нужное время в нужном месте. Если вы перестанете раздумывать, зачем вы делаете то, что делаете, — жизнь сама расставит все на свои места. Доверьте сердцу штурвал, и тогда увидите, что волнений и переживаний стало меньше. Возникнет ощущение, будто ответы появляются еще до того, как полностью оформятся вопросы. Вот что значит жить в потоке. Вы практически перестанете тревожиться. Как будто бы жизнь выбирает самое правильное и легкое направление.

Я вовсе не хочу сказать, что вы мгновенно перестанете думать о том, что ждет

вперед, прекратите планировать и ставить цели. Но теперь вы сможете открыться навстречу Вселенной и получить от нее такую поддержку в достижении этих целей, о какой логический ум не мог даже мечтать.

Еще один признак того, что вашим жизненным путешествием управляет сердце: вы вдруг начинаете получать неожиданные подарки. Например, в разгар недавнего кризиса моя клиентка Марджори потеряла работу в отеле, которому посвятила много лет жизни. Она со страхом думала о будущем. Измученная тревогами, не находя разумного выхода из сложившейся ситуации, Марджори решила поискать ответ в сердце. И в течение недели, без всякого сопротивления, слушая мои ободряющие советы, обращала внимание только на голос своего первого пилота и позволила себе эмоциональный отдых. Через два дня после начала эксперимента ей позвонила близкая подруга и пригласила к себе в гости, в Таксон. И даже предложила оплатить ей билет своими «свободными милями», накопившимися от многочисленных перелетов. У Марджори, сидящей без работы, было полно свободного времени, и она с радостью приняла приглашение.

В день приезда подруга встретила Марджори и повела ее на ланч в замечательный местный ресторан. На что гостя, естественно, отреагировала с восторгом. Там Марджори случайно познакомилась с владельцем ресторана, в разговоре упомянула о том, что недавно лишилась работы. Он тут же рассказал ей о знакомой пожилой паре из Нью-Йорка, владевшей домом в Таксоне. Человек, присматривавший за этим домом в зимнее время, недавно уволился. «Не знаю, будет ли вам это интересно, но, если вы планировали остаться в Таксоне, мне кажется, это предложение могло бы быть очень интересным — бесплатно жить и присматривать за домом».

Марджори незачем было спешить домой, поэтому она осталась. Владельцы дома не только с радостью согласились принять такую квартирантку, но и разрешили ей пользоваться их абсолютно новой машиной. Марджори прожила там бесплатно в течение полугода, в ее распоряжении был отличный автомобиль. Когда приехали хозяева, у Марджори уже появилось много друзей. Она нашла другие дома, за которыми зимой нужно было присматривать, только теперь хозяева ей за это платили. Сердце вдохновило ее на этот риск, хотя Марджори очень боялась перемен. Но, *сдавшись* Высшему Разуму, она оказалась в ситуации, о которой раньше не могла и мечтать. Сердце знает, куда направиться, чтобы подняться на новый уровень, даже когда ум не видит никаких вариантов.

Контроль полета

А теперь возьмите свой блокнот и каждому вопросу уделите по несколько минут. Потянитесь, расслабьтесь и глубоко подышите, прежде чем отвечать. Будьте с собой честны, ищите ответ в глубине, под защитным слоем страха. Прежде чем записать, можете произнести свою мысль вслух. Нередко разговор открывает сердце и высвобождает информацию, которую блокирует напуганный эго-ум. Давайте расширенные ответы вместо простых *да/нет*, приводите примеры. Не торопитесь, выполняя эти упражнения и отвечая на вопросы, и тогда получите от них максимальную пользу.

- ♦ Что вы пытаетесь контролировать?
- ♦ Обвиняют ли вас окружающие в излишнем желании держать все под контролем?
- ♦ Вы — человек восприимчивый, с широкими взглядами?
- ♦ В каких сферах склонны крепко цепляться за свои предубеждения:
 - ♦ в религии
 - ♦ в политике
 - ♦ в финансах
 - ♦ в вопросах социального статуса?
- ♦ Вы привыкли слушать свое сердце?
- ♦ Сильно ли влияет голос сердца на процесс принятия решений?
- ♦ Вы можете распознать, когда говорит сердце, а когда — интеллект?
- ♦ Вы больше полагаетесь на мнение других или на мудрость сердца?
- ♦ Что мешает вашему внутреннему голосу?
- ♦ Вы сомневаетесь, услышав призывы сердца?
- ♦ Вы можете почувствовать мудрость сердца?

♦ Вы обращаетесь к сердцу, когда принимаете решение, или нуждаетесь в постороннем руководстве?

♦ Вам знакомо ощущение, когда поступаешь согласно велениям сердца?

♦ Вас часто одолевают сомнения и тревоги?

♦ В каких-то определенных случаях или по разным поводам?

♦ Вы склонны не заглядывать в мыслях далеко в будущее, а прислушиваться к внутреннему голосу?

♦ Вы обращаетесь к сердцу в состоянии покоя — или только тогда, когда вас обуревают эмоции?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Придумайте имя первому пилоту (и второму тоже)

Ежедневно находите время, чтобы прислушаться к сердцу, устраивайте свидания с самым дорогим и любимым наставником. Слушайте его с тем же вниманием, с каким ловили бы каждый шорох, проводя ночь в одиночестве в большом доме. Воспринимайте духом.

Много лет назад мой духовный учитель Чарли Гудмэн предложил мне придумать имя своему сердцу и разговаривать с ним как со старым верным другом. Отличная идея! Я тут же ей последовала, и с тех пор обращаюсь к сердцу «Ясный Свет». Мы стали лучшими друзьями. Когда мне нужно свериться с сердцем, я спрашиваю мнение Ясного Света. Таким образом, мне легче почувствовать разницу между посланиями сердца (первого пилота) и головы (второго пилота), которого я назвала «Книжный Червь». Если мне необходим совет логического ума, я обращаюсь к Книжному Червю. А когда хочу найти наилучший способ и остаться в потоке, я слушаю Ясный Свет. Эта простая система мне очень помогает. Я напрямую общаюсь с сердцем, и мы несколько раз в день в разных ситуациях проверяем нашу связь.

Дышите, когда слушаете

Когда слушаете сердце, дышите. Вы поймете по своим ощущениям, что настроились на его волну и способны воспринимать послания. Разговаривая с сердцем, вы почувствуете в его центре вибрацию, если же за дело взялся голос разума, энергия покидает сердце, оно становится пустым и холодным.

Попробуйте прямо сейчас — и поймете, в чем разница. Тем, кто не привык следовать сердцу, такая практика сначала может показаться странной, внутри появится неуверенность. Это вполне объяснимо и естественно, не волнуйтесь.

Пробуя слушать веления сердца, познакомьтесь наконец с капитаном корабля. Например, положите руку на сердце и задайте любой вопрос, например: «Как мне сейчас уладить ситуацию с мамой?» Не снимая руки с сердца, вслух произнесите ответ. Если вы умиротворены и спокойны, значит, говорит ваш «первый пилот». Поэкспериментируйте с несколькими вопросами, все так же оставляя руку на груди и проговаривая ответ вслух.

Вовсе не обязательно обращаться к сердцу по любому поводу. В вопросах, не вызывающих тревог и сомнений, вы уже следуете голосу сердца и остаетесь в потоке, даже не осознавая этого. Важно сверяться с ним в ситуациях нерешительности, борьбы и отчаяния. Спросите сердце, когда ощущаете внутренний дискомфорт и вас не устраивает то, что происходит вокруг. В таких ситуациях первый пилот поднимет вас на новую высоту и вы снова окажетесь в потоке.

Тянитесь

Руки являются прямым продолжением сердца, поэтому, протягивая их вперед и вверх, вы открываете сердце навстречу жизни. По меньшей мере дважды в день раскройте руки и подарите кому-то сердечное объятие. Я имею в виду искреннее прикосновение, когда сердце соединяется с сердцем, а не торопливое похлопывание по спине, которое некоторые путают с объятием. Только не перестарайтесь, демонстрируя крепкий и долгий захват, больше напоминающий борьбу за первенство.

Будьте естественны и внимательны, обнимайте по-настоящему тепло, чтобы человек

чувствовал покой и комфорт. Здороваясь за руку, старайтесь сделать рукопожатие крепким и дружеским (не безвольным, как вяленая рыба, — у женщин и не смертельной хваткой — у мужчин). В нем должно чувствоваться желание установить связь с человеком на сердечном уровне. Дышите, когда обнимаетесь или пожимаете руки, и расслабьтесь. Не будьте навязчивым в ситуациях, когда подобное приветствие неуместно. Но не забывайте об искреннем дружелюбии и открытости, и тогда сердце станет вашим постоянным проводником.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА для ПРОДВИНУТЫХ Следуйте за пилотом

Как только вам нужно принять решение, выбрать направление, разрешить сомнения, найти ответ на вопрос, обратитесь к сердцу. Оно подскажет, что делать. Произнесите вслух все, что вас беспокоит. Когда ваш выбор совпадает с выбором сердца и Высшего «Я», вы почувствуете подтверждение внутри тела — тепло, подъем энергии. В противном случае ощутите легкий диссонанс или волнение в сердце и во всем теле. И положительный, и отрицательный ответы Высшего «Я» будут едва заметными, по крайней мере на первом этапе вашего «общения» с сердцем. Постоянное осознание, внимание и сохранение этой связи поможет вам слышать его голос все более отчетливо. Постепенно именно эта энергия, и только она, станет основным потоком, который ежедневно будет направлять все ваши решения и действия. Это произойдет довольно скоро. Вы поймете, что поднялись на нужную высоту и всегда летите со скоростью любви.

Откажитесь от контроля

Если разозленное эго пытается взять ваше путешествие под контроль, значит, вы его эмоционально задели. В таком случае необходимо срочно дать выход адреналину, накопившемуся в крови, иначе вы напрасно потеряете силы в этой борьбе. Хочу предложить несколько способов разрядки:

- ♦ Покричите в душе (лучше — дома)
- ♦ Побейте подушку (очень хорошо помогает)
- ♦ Пойдите в тренажерный зал (отличный способ для сжигания негативной энергии)
- ♦ Отправляйтесь на пробежку или на прогулку
- ♦ Посмотрите кино
- ♦ Перестаньте говорить о том, что вас огорчает
- ♦ Поспите
- ♦ Ну и, конечно, **дышите**. Дышите. Дышите. Дышите медленно и глубоко до тех пор, пока не успокоитесь. Это всегда отлично помогает.

После того как покричите, побьете подушку, погуляете, поспите, подышите, попросите сердце взять штурвал и управлять полетом, а пока — расслабьтесь.

Глава 7

Связь с контрольно-диспетчерским пунктом

У меня есть друг Уильям, пилот коммерческих авиалиний. Я как-то спросила его, не боялся ли он когда-нибудь, что, несмотря на весь свой опыт, он перепутает маршрут и полетит не туда, куда нужно. Уильям рассмеялся и сказал: «Слава Богу, нет. Ведь я не один управляю самолетом. Я его *веду*, но руководит полетом диспетчерский пункт — с первой до последней минуты полета. Диспетчеры в курсе всего, что происходит в воздухе, и не только со мной. Обзор с моего места за штурвалом достаточно ограничен. Но с диспетчерской вышки видно все. Поэтому я слушаю и слеую приказам. Они направляют меня в полете, и добраться до места назначения несложно, потому что не я один слежу за курсом».

Недавно я поняла: чтобы быстро и легко оказываться в необходимых местах, нам всем нужна помощь, аналогичная приказам с диспетчерской вышки, а значит, следует постоянно сверяться с Божественной силой свыше, которая видит то, что недоступно ограниченному эго-обозрению. К счастью, любой из нас в любое время может связаться с диспетчерской

службой — со своим Высшим «Я» — и продолжить полет со скоростью любви.

Ваше Высшее «Я» здесь всегда

Каждое утро, лежа в кровати, прежде чем открыть глаза, я устанавливаю контакт со своим Высшим «Я» начиная с молчаливого диалога с сердцем. Я всю жизнь таким образом общаюсь с Высшим «Я» и научилась улавливать его тихий голос еще в раннем детстве. Но лишь совсем недавно, всего несколько лет назад, я начала полностью понимать, что Высшее «Я» не может находиться где-то на неопределенной высоте, достичь которой я смогу только после смерти. Я осознала, что Божественный Дух здесь со мной постоянно, рядом с моими мыслями, с моим дыханием, моим бьющимся сердцем. И весь мой жизненный путь перед ним как на ладони.

Теперь я понимаю: единственный способ путешествовать со скоростью любви — сохранять постоянный контакт со Вселенской диспетчерской службой, всю жизнь слушая сердце. Только сердце — первый пилот моего полета — может установить связь с Высшим «Я», и только эта диспетчерская башня безопасно проведет меня через туман и грязь моих и чужих мыслей. И лишь Высшее «Я» пронесет меня над моими эмоциональными горами и ущельями в направлении прекрасной, возносящей вверх частоты любви.

Установить контакт с Высшим «Я» — не то же самое, что слушать низшие вибрации эго-ума, витающие в моей голове. Пилот самолет не может самовольно выбрать направление и лететь неизвестно куда без руководства диспетчерского центра. Летчик, утративший связь с башней, не только подвергает себя опасности, но и представляет собой угрозу для окружающего мира. Если этот контакт разорван или — что намного хуже — пилот решил отправиться в «свободное плавание», катастрофа может случиться в любой момент.

И человек, потерявший связь со своим Высшим «Я», также подвергается серьезной угрозе. Он не просто остается один на один со своими беспорядочными мыслями, но еще и становится объектом манипулирования со стороны, что также может привести к несчастью.

Предостережение путешественникам

Напуганное эго всячески пытается сбить вас с курса и прервать связь с диспетчерской башней, постоянно выбивая вас из равновесия. Оно все время торопит и нагружает разными делами, напоминая, что нужно еще очень много сделать, а времени на все не хватает; либо, наоборот, твердит, что вы напрасно теряете драгоценные минуты на никчемные занятия, что все это неправильно и не то.

Еще один признак разорванного контакта с Высшим «Я»: вы чувствуете в теле тяжесть, даже боль, и, хотя спите более чем достаточно, постоянно ощущаете усталость и нехватку энергии. Страх — вот причина образования огромной энергетической течи, он лишает вас жизненных сил, из-за него вы чувствуете слабость и неспособность что-либо предпринимать.

Следующий знак отсутствия связи с Высшим «Я»: вы испытываете огромные трудности, пытаясь высказывать свои мысли. Вместо того чтобы слушать сердце и говорить его языком, вы думаете о том, какое впечатление производите на окружающих. И либо говорите то, что им приятно, либо манипулируете людьми, избегая таким образом конфронтации или риска вызвать неодобрение.

Важно осознавать: все перечисленные состояния не являются естественными. Это вибрации страха мечутся в вашем теле и отравляют ядом всю систему.

Чтобы залатать течь, вам нужно обратиться к сердцу и отдать контроль Высшему «Я». Оно проведет вас через скрытый под облаками ментальный горизонт и выведет в чистые высокие сферы.

Высшее «Я» спокойно

Ваше Высшее «Я» связано с вами через сердце. Когда этот канал открыт, вы чувствуете теплые, открытые, светлые, успокаивающие вибрации. Это ощущение отдается во всем теле, в каждой клетке, как будто Божественный G-PS-навигатор направляет ваше сознание над тучами вперед, к свету. Вы сразу поймете, когда энергия Источника начнет

очищать вашу систему и помогать расправиться со страхами.

К счастью, подключиться к Высшей диспетчерской башне вполне возможно — от вас требуется осознанность, внимание и намерение. Это несложно, просто для многих людей ново и необычно — обращаться за помощью в преодолении повседневных препятствий не к уму, а к Высшему «Я». Вы без труда сможете переключить внимание с низших частот и следовать за сердцем, которое знает, как подняться вверх. Хотя сейчас диспетчерская башня Высшего «Я» кажется слишком далекой и почти нереальной, но это лишь потому, что ваше внимание полностью сфокусировано на негативе, идущем из низших сфер.

Аналогичный феномен возникает, когда вы входите в комнату, полную расстроенных или разозленных людей. Вы этого не осознаете, но негативная энергия моментально поглощает вашу жизненную силу.

В прошлом году у меня развилась легкая форма экземы, и я несколько раз обращалась к дерматологу за рецептом. Кабинет врача находился неподалеку, я добиралась туда быстро и легко, но вибрации работавших там людей оказались настолько токсичными, что всякий раз после посещения этого места я чувствовала себя совершенно обессиленной. Я предпочла экзему! Потом нашла другого специалиста, его кабинет находится на несколько километров дальше от моего офиса, но я езжу туда с удовольствием. Вибрации намного легче, светлее, люди приветливее, так что я не имею ничего против того, чтобы потратить чуть больше усилий и времени на дорогу. Мое Высшее «Я» посоветовало мне поменять врача, хотя эго-ум упорно сопротивлялся, пытаясь убедить меня, что те неприятные ощущения — всего лишь выдумка и незачем ехать в такую даль. Распознать источник отрицательной энергии не всегда просто. Положитесь на свое сердце, оно подскажет, как выбраться из-под этих тяжелых черных туч.

Негатив: примите или избавьтесь

Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с негативной энергией или мыслями других и принимаете их, пускаете внутрь себя, вы начинаете терять высоту. Лучший выход — держаться подальше от подобных источников со знаком «минус». Кроме того, нужно помнить, что независимо от местонахождения энергии страха вы можете просто понаблюдать за ней со стороны, с точки зрения Высшего «Я», не соприкасаясь. Отстранитесь, а потом пошлите в эту «воронку» поток любви.

Я знала, что отрицательная энергия, витавшая в кабинете дерматолога, не имеет ко мне никакого отношения, поэтому, сохраняя отстраненность, я, заходя в помещение, посылая потоки любви всем, кто там работает. Но настал момент, когда мое Высшее «Я» сказал: «Пора уходить из этого места». Так я и сделала.

Если же такой возможности нет, Высшее «Я» выполняет функцию защитной маски.

И вот как это работает: помните, где бы ни находился источник негативной энергии или мыслей, вы можете мысленно направлять вовлеченным людям или ситуации поток любви, идущий от Высшего «Я», и тем самым воздвигнете вокруг себя защиту.

Безусловно, потребуется практика. Нас никто не учил и не рассказывал о том, как уберечься от угрожающей извне отрицательной энергии. Лучшим образцом для подражания в этом смысле является Иисус Христос, Который сказал: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Но далеко не все из Его последователей способны воплотить эти слова в жизнь. Ему также принадлежат слова: «Встань и иди». Я думаю, они прежде всего обращены к тем, кто оказался в облаке негатива. Выбор за вами — впустить его в себя или воздвигнуть защиту. Возможны оба варианта.

Хороший обзор

Представьте, что смотреть на мир с точки зрения эго-ума — все равно что выглядывать через грязный иллюминатор самолета, стоящего в аэропорту, где из-за смога ничего вокруг не видно. Вспомните, каким все кажется серым, мутным и грязным. Ну а теперь предположите следующий вариант: вы сидите в том же самолете, но теперь получаете четкие и ясные руководства с диспетчерской башни. Вас направляют сквозь туман и тучи вверх — в прозрачное голубое небо. Вот чем отличается путешествие со скоростью любви от ползанья в мутном болоте эго-ума.

Нужно в любых ситуациях стремиться сохранять связь с Высшим «Я», пока такое состояние не станет нормальным и естественным единственным способом полета. Только Высшее «Я» может показать вам, как это — путешествовать со скоростью любви. Ум не в состоянии достичь таких высот. Он должен взойти на борт, расслабиться и покориться управляющей силе, чтобы проделать свой лучший путь на Земле. Он может сидеть в кабине пилота, но, перефразируя слова моего друга летчика Уильяма, ум не сможет направляться туда, куда ему вздумается. Чтобы полет был приятным и безопасным, он должен следовать указаниям Высшего «Я».

Связь с диспетчерской службой

Я считаю, что наилучшим средством связи с Центром управления полетами является ежедневная медитация или визуализация Высшего «Я». Каждое утро, еще не полностью проснувшись, я налаживаю контакт с Высшим «Я». В этом состоянии полусна я ощущаю в сердце пульсирующие вибрации. Я чувствую его мудрость, острый ум, красоту и необыкновенные творческие способности. Но самое главное — я чувствую его любовь ко мне. Мы общаемся внутри сердца, в пространстве покоя и безмятежности еще до того, как мои глаза сфокусируются на земном.

Я прошу Высшее «Я» напомнить, почему оно меня любит. Это самый лучший диалог на свете, и каждый день я получаю новые ответы. Иногда глубокие, нередко смешные, порой неожиданные, но всегда проникнутые любовью. Описывая меня, мое Высшее «Я» находит такие слова, до которых я бы никогда не додумалась в отношении собственной персоны.

Оно говорит, что я добрая, смелая и творческая личность. Что я естественна и открыта для новых знаний. Я узнаю о себе, что люди меня любят, что со мной весело и интересно. Высшее «Я» называет меня созданием Божьим. Все это очень приятно моему сердцу, хотя ум быстро забывает такие слова.

Я задаю Высшему «Я» насущные жизненные вопросы, прошу указать мне правильный путь в сложных ситуациях, в течение дня защитить от негативной ментальной энергии. Особенно от моей собственной. Оно напоминает мне о том, что не нужно бояться царства ума. Главное — сохранять отстраненность и не воспринимать негативную информацию или установки в отношении себя и мира всерьез, поскольку на самом деле все это не важно. Главное — любовь.

Мне мои утренние медитации очень помогают, и я предвкушаю эти утренние «встречи». Раньше в те дни, когда я не устанавливала связь с Высшим «Я», поток негативной энергии обязательно попадал в меня со снайперской точностью и совершенно выбивал меня из колеи. Но теперь я знаю средство против подобных атак. Утренний сеанс связи — и я могу быть уверена в том, что день пройдет на нужной высоте.

Осознанная медитация

Выделение времени для ежедневного созерцания или медитации, подобной моему общению с Высшим «Я», — это основа для установления с ним связи. Попытки делать это периодически не увенчаются успехом. Должна добавить, что медитация, по крайней мере в традиционном понимании, для многих является непростой задачей. К счастью, мы можем прибегнуть к тому, что писатель и буддийский монах Тик Нат Хан⁵ назвал «осознанной медитацией», то есть выполнять все повседневные задачи в медитативном состоянии ума.

У меня есть сосед, который устанавливает связь с Высшим «Я», занимаясь благотворительностью. Ежедневно, переходя от дома к дому, он поливает и стрижет газоны, подметает тротуары, вырывает сорняки и оформляет клумбы, не требуя при этом ни награды, ни благодарности. Все это он делает с любовью. Во время работы он пребывает в прекрасном настроении и, находясь в потоке, медитирует, а его действия направляет Высшее «Я». Куда бы ни направился этот человек, он путешествует со скоростью любви. И все, к чему он прикасается, начинает излучать любовь.

Мать моего ассистента Райана, Энн, медитирует во время работы в саду. Она часами

готова возиться с растениями, наслаждаясь красотой природы, таким образом ее ум успокаивается и все существо восстанавливается и обновляется.

Моя сестра Ноэль, дизайнер интерьеров, медитирует во время долгих прогулок с собакой Таксом. Она очень много работает. Когда Ноэль корпит над очередным проектом, ее мысли летают с космической скоростью, поэтому ежедневные прогулки в горах являются настоящим спасением. Она освобождается от суеты, шума и напряжения, обретает внутренний покой, тишину, наполняется силами и снова готова творить.

Речь не идет о каких-то сверхусилиях. Секрет успеха в установлении связи с Высшим «Я» — регулярное и постоянное общение, которое становится частью вашего списка обязательных дел. Ежедневный контакт прибавляет вам сил во время путешествия.

Дневник ваших приключений

Еще один способ подняться на новую высоту и путешествовать со скоростью любви — записывать свои мысли в дневник. С его помощью вы также можете вести диалог с Высшим «Я».

Этот секрет мне раскрыл один из моих лучших учителей — Чарли, когда я была еще совсем юной и с его помощью постигала различные психотехники. Тогда мы называли это вдохновляющим автоматическим письмом, и оно казалось мне чрезвычайно необычным и экзотическим.

Пишите своему Высшему «Я» так, будто обращаетесь к лучшему другу, который любит и понимает вас лучше всех в этом мире и в любой ситуации желает только добра. Затем, не задумываясь, не проверяя, не редактируя, дайте Высшему «Я» воспользоваться вашей рукой как инструментом — и написать ответ. Логический ум обязательно попытается вмешаться, убеждая, что все это выдумки и не стоит обращать внимание на то, чего не может быть. Но если вы по-настоящему постараетесь, искренне и регулярно будете прибегать к этому способу, то сможете узнать, что такое истинная вселенская мудрость.

Ваше Высшее «Я» здесь, и оно будет указывать путь, если вы позволите ему это сделать. Нужно только принять решение и следовать ему, и в ту же секунду вы подниметесь над болотом негатива, взлетите над облаками и очутитесь в сияющем небе, путешествуя со скоростью любви.

Упорно стремитесь к установлению связи с Божественной диспетчерской службой. Ежедневно обращайтесь к Высшему «Я». Прочтите его раскрыть и расширить ваше сердце. Смотрите сквозь призму любви на жизнь, вместо того чтобы бороться с ней в страхе. В этом нет ничего сложного, просто такой подход в корне отличается от того, к чему вы привыкли, от того, как живет весь мир. Будьте внимательны, стремитесь укрепить связь с Высшим «Я», учитесь. Со временем задача будет становиться все проще и проще.

Контроль полета

Возьмите блокнот и не спеша обдумайте ответы на каждый вопрос. Прежде чем их записать, сделайте несколько дыхательных упражнений. Они помогут освободиться от страхов, активизировать сердце и войти в контакт с Высшим «Я». Ищите развернутые ответы. Не ограничивайтесь простыми *да/нет*. Пусть эти вопросы послужат трамплином для личной беседы с Высшим «Я». Возможно, во время работы над вопросами вам захочется попробовать спонтанное письмо. Получайте удовольствие от процесса, будьте открыты навстречу любой информации, которая поднимет вас на новую высоту.

- ♦ Вы осознали, что у вас есть Высшее «Я»?
- ♦ Вы сейчас пытаетесь установить с ним связь?
- ♦ Вы находите время для регулярных медитаций?
- ♦ Какие указания вы получали от Высшего «Я»?
- ♦ Можете ли определить разницу между Высшим «Я» и умом?
- ♦ Есть ли у вас собственный вариант медитативной практики, с помощью которого вы можете сейчас установить через сердце связь с Высшим «Я»?
- ♦ Как часто вы его применяете? Ежедневно? Когда в этом есть необходимость? В состоянии стресса

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Сердце в диспетчерской службе... входите

Начните процесс установления контакта с Высшим «Я» с нескольких минут дыхательных упражнений. Затем возьмите диск с хорошей медитативной музыкой (в конце этой главы я составила небольшой список подходящих исполнителей) и наденьте удобные наушники. Теперь настал черед дневника. Пишите своему Высшему «Я» и дайте ему возможность ответить.

Отведите в ежедневном расписании время, когда вас никто не будет отвлекать и вы сможете связаться с Высшим «Я». Некоторые делают это утром, сразу же после пробуждения; другие — перед отходом ко сну, завершая таким образом прожитый день. Я сделала для себя открытие — когда начинаешь подключаться к диспетчерской Духа, намного проще сохранять внутреннюю целостность, ну а потом, когда такой контакт войдет в привычку, это становится постоянным состоянием. Обычно наиболее подходящим временем является раннее утро.

Во всем необходима тренировка, и, чтобы улучшить летную подготовку к началу путешествия со скоростью любви, важно ежедневно связываться с диспетчерской службой, пока этот ритуал не станет неотъемлемой частью вашей жизни. Пообещайте себе (и не забудьте записать в дневник!) выполнять хотя бы одно из следующих упражнений на протяжении семи дней подряд или до тех пор, пока не почувствуете, что у вас появился контакт с диспетчерской службой Высшего «Я».

Ежедневная практика

Делайте в течение недели одно из указанных упражнений и обращайтесь внимание на происходящие изменения:

- ♦ Возьмите дневник и попробуйте автоматическое письмо. Записывайте вопрос, адресованный Высшему «Я», и ответ, якобы от него исходящий.

- ♦ В блокноте или на отдельном листе бумаги опишите все свои страхи, негативные мысли, чувства и переживания, которые случились за день, атакуя мозг и мешая слушать Высшее «Я». Когда закончите, порвите страницы на мелкие кусочки, сожгите или выбросьте.

- ♦ Если предпочитаете пользоваться техническими изобретениями, возьмите диктофон, положите руку на сердце, и пусть Высшее «Я» говорит вашими устами. Такой способ прекрасно работает — сужу по собственному опыту.

- ♦ Каждый день разговаривайте с Высшим «Я». Все, что для этого нужно, — завести будильник на полчаса раньше и, проснувшись, еще не открывая глаза, ощутить присутствие любящего Высшего «Я». Пусть его вибрации пробегают по всему телу, очистят и освежат вас. Наслаждайтесь, купайтесь в этой любви. Попросите Высшее «Я» напомнить вам обо всех божественных качествах, которыми вы наделены, чтобы не забыть воспользоваться ими в течение дня. Почувствуйте вкус покоя и безмятежности, освобождения от страхов, тревог и напряжения. Вдохните в тело Высшее «Я» и попросите его побыть сегодня рядом с вами.

- ♦ Перечислите в дневнике все те прекрасные качества, о которых вам напомнило Высшее «Я». Опишите его благосклонность, похвалу и комплименты в ваш адрес. В течение дня обязательно прочтите написанное (лучше — дважды), чтобы еще раз напомнить себе о связи с диспетчерской службой.

- ♦ Каждый день выделяйте 20-30 минут на медитацию. Не позволяйте уму, твердящему, что времени и так ни на что не хватает, сбивать вас с этого курса. Сосредоточьтесь на дыхании, проследите за тем, как его поток входит и выходит из вашего тела. Диск с медитативной музыкой поможет успокоить ум. Хотя музыка не обязательна, но она становится прекрасным мостом, ведущим к Высшему «Я». Мысли постоянно скачут во время медитации, наблюдайте за ними, представьте, что это птицы, исчезающие в вышине. Некоторые присаживаются на ветку или кружат в небе, но в конце концов улетают. Мысли приходят и уходят, не сосредоточивайтесь на них. Следите только за дыханием. Возможно, вам поможет мантра. «Я (вдох) спокойна (выдох)» — это моя любимая мантра. Вы можете

воспользоваться ею или придумать другую. Не имеет значения какую. Главное, чтобы вы ею пользовались. Во время медитации она поможет сохранять равновесие, как руль лодки, плывущей по морю мыслей.

Как я уже говорила, вы должны выполнять одно из этих упражнений как минимум в течение семи дней подряд, чтобы установить прочную связь с Высшим «Я». Вы откроете новые пути, ведущие к сердцу, но для этого нужно прорыть канал, прежде чем ум научится автоматически входить в контакт с Высшим «Я». Семи дней будет достаточно для наступления изменений.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Как войти в медитативное состояние

Теперь хочу предложить еще один способ входа в медитативное состояние.

♦ Проснувшись, начните день с нескольких медленных потягиваний и пары глубоких очищающих вдохов и выдохов. Не спешите и не напрягайтесь. Лучший способ начать новый день — медленно выходить из состояния сна, во время которого у вас сохраняется связь с Высшим «Я».

После потягиваний и глубокого дыхания закройте глаза, аккуратно положите ладони на веки и еще в течение двух минут осознанно подышите.

♦ Не открывая глаз, сохраняя ровное и спокойное дыхание, перенесите ладони с лица на колени. Теперь обратитесь к Высшему «Я» так, как вы бы обращались к самому любимому на свете человеку. Воспользуйтесь всеми доступными ресурсами — памятью, воображением, представлением, чтобы ощутить к Высшему «Я» глубочайшую любовь.

Например, если вы очень сильно любите своего ребенка, перенесите такое же чувство на Высшее «Я». Если вы любите животное, вспомните, как это — играть с ним, гладить, — и развейте в нужном направлении. Вы испытываете особую любовь к природе, восхищаетесь красивой музыкой — воспользуйтесь этими ощущениями, чтобы установить связь с Высшим «Я».

♦ Ну а теперь, продолжая фокусироваться на дыхании, представьте, как Высшее «Я» отвечает на вашу любовь и дарит вам еще больше любви в ответ. Делая вдох, почувствуйте его преданность и желание наполнить ваше сердце любовью. Не торопитесь, не прилагайте физических усилий, просто с помощью дыхания поддерживайте эту связь, продолжая представлять поток любви, соединяющий ваше сознание и Высшее «Я».

Ваша связь на этом уровне станет намного крепче. Продолжая дышать, почувствуйте любовь Высшего «Я».

♦ И снова обратитесь к памяти и воображению, вспомните ощущение любви, чтобы установить глубокую духовную связь. Попросите Высшее «Я» повести ваш эго-ум и взять ответственность за вашу жизнь. Позвольте ему направлять ваши ежедневные действия в сторону наилучших возможностей.

Оставайтесь в этом глубоком медитативном состоянии столько, сколько позволяет время. Не торопитесь. Если вас прервут, просто сосредоточьтесь снова на дыхании и расслабьтесь.

♦ Когда вы почувствуете готовность выйти из медитации, продолжайте дышать, снова аккуратно положив ладони на веки. Очень медленно откройте под ними глаза, затем расставьте пальцы и впустите свет. Встретьте новый день, оставаясь в контакте с Высшим «Я».

♦ Теперь сделайте еще один глубокий очищающий вдох-выдох и одновременно снимите с глаз ладони, приветствуя день глазами Высшего «Я».

Многие из моих клиентов и учеников жаловались, что не могут почувствовать внутренний голос, не слышат никаких глубоких и наполненных особым смыслом слов и переживают, доступно ли им это. Подобные мысли — всего лишь уловки эго-ума. Не обращайте внимания на подобные страхи и сосредоточьтесь на задаче установить прочную связь. Помните, Высшее «Я» не обязательно будет беседовать с вами с помощью слов. Оно

может общаться посредством тонких вибраций и трансцендентных понятий. Эта вибрация представляет собой поток глубокой теплой успокаивающей энергии, наполняющей сердце и все тело, и появляется тогда, когда вы достаточно долго осознаете свое дыхание и намерение, никуда не торопясь, и ждете отзыва.

Как только вы позволите Высшему «Я» контролировать вашу жизнь, вы тут же заметите множество сначала маленьких, а потом более значительных *совпадений*. Это — самый главный индикатор руководящей роли Высшего «Я» и того, что вы находитесь в потоке.

Независимо от того, сколько времени вы посвятите медитации, она усилит ваш контакт с Высшим «Я» и направит жизнь в поток. Чем больше и чаще вы будете медитировать, тем глубже станет связь. Эго-ум наверняка прибегнет к манипуляции и постарается заставить вас ускорить этот процесс, напомним, что сегодня у вас вообще нет времени, или будет мешать расслабиться и сфокусироваться. Помните, что это саботаж, и сохраняйте верность намерению. Я рекомендую посвящать медитации двадцать минут в день, чтобы почувствовать перемещение от головы к сердцу, подъем от эго к Высшему «Я», от тяжелой энергии к скорости любви.

Я на собственном опыте ощутила, как в таких случаях помогает специальная медитативная музыка. Возможно, у вас уже есть подходящий сборник. Тогда пусть он находится под рукой. Включайте музыку, прежде чем начать медитацию. Наушники будут полезны, но необходимости в них нет.

Некоторые виды музыки помогают мне быстрее погрузиться в глубокое медитативное состояние, например композиции Дэвы Премал, Снатама Каура, Стивен Халперна, Жако Шоле, Тома Кениона и Карунеша. Это всего лишь несколько примеров. Хотя список далеко не полон, вначале он может быть весьма полезен.

Глава 8

Выход из распорядка

Как-то в прошлом году я спешила в аэропорт, чтобы успеть на самолет в Денвер. Обычный двухчасовой перелет, ничего особенного. Приехав в терминал, я обнаружила, что рейс задерживают. Согласно моему плану, я должна была вылететь из Чикаго в четыре часа дня и прибыть в Денвер в половине пятого (с учетом разницы во времени). Такое неожиданное изменение испортило мне настроение. Самолет приземлился в Чикаго в двадцать минут шестого, посадка началась только в четверть седьмого. В салоне не осталось ни одного свободного места, и тут первый пилот сообщил о том, что туалет в хвосте самолета не работает, поэтому нам придется подождать механика, который устранил неисправность. Через сорок минут вновь прозвучал голос пилота, на сей раз мы узнали, что поломка не подлежит ремонту, поэтому пассажирам придется пересесть на другой самолет, следующий в Денвер. Было уже пятнадцать минут восьмого. Стоит ли говорить, что все мои планы на вечер в Денвере полетели кувырком.

Мы перебрались в другой самолет, быстро вырулили на взлетную полосу, быстро поднялись в воздух... и все для того, чтобы попасть в грозу. Нас болтало из стороны в сторону, пассажиры сидели, едва дыша и вцепившись в подлокотники, пока пилот пытался выбраться из эпицентра грозы. Вскоре мы узнали, что гроза оказалась сильнее нас, поэтому самолет развернули в Линкольн, штат Небраска, где мы вышли и были вынуждены провести ночь.

Мои планы оказались полностью нарушены, от усталости я чувствовала себя настоящей развалиной и была в отчаянии — около пятнадцати минут. Направляясь к отелю, я случайно подняла голову и увидела потрясающую картину — темный небосклон, усеянный танцующими звездами. После грозы ночной воздух был чистым, прозрачным, прохладным и безмятежным, казалось, он и меня приглашал успокоиться.

Я огляделась по сторонам и поняла, что у меня есть **j** выбор: оставаться злой и раздраженной или наслаждаться красотой звезд и расслабиться. И в том, и в другом случае я все равно остаюсь в Линкольне. Так что я сделала глубокий вдох и покорилась моменту. (Я подняла уровень своих вибраций, оглянувшись назад — когда все несчастья начались с поломанного туалета в первом самолете, — и громко рассмеялась. «Да, знаю, — сказала я

звездам. — Всякое бывает, это жизнь». И вдруг почувствовала, что вновь оказалась в потоке, двигаясь к неожиданно большой и удобной кровати в гостинице.

Путешествие со скоростью любви означает, что иногда с благодарностью приходится принимать неожиданности, поскольку довольно часто мы совершенно ничего не можем изменить. Но вы сами выбираете, как отреагировать на происходящее. Можете из всех сил бороться, добавив к свалившимся испытаниям собственную ярость и возмущение; погрузиться в состояние обозленной, отчаявшейся жертвы или сделать шаг назад, успокоиться, принять происходящее как незапланированное приключение и с открытым сердцем действовать согласно обстоятельствам.

Вы не можете предотвратить неожиданности. Но в ваших силах быть к ним морально готовыми и принять это явление как часть жизни.

Принять неожиданное

Еще один способ остаться в потоке любви — относиться к неожиданным изменениям как к важной, даже необходимой части вашего путешествия. Вместо того чтобы бороться и сопротивляться, все принимать с благодарностью. Такой подход поможет сохранять равновесие и не выпадать из потока, независимо от того, что творится вокруг, особенно когда все противоречит вашим первоначальным планам — что, если задуматься, случается довольно часто.

Когда я работала стюардессой, мы называли всякие незапланированные и неожиданные происшествя «выходом из распорядка». Во время обучения в школе стюардесс нам постоянно напоминали о том, как важно всегда быть готовыми к непредсказуемым ситуациям. Нас специально готовили к худшему во время перелета «туда-обратно» — когда улетаешь из своего города утром и возвращаешься в него вечером.

Однажды на мою смену выпал короткий перелет из Чикаго в Сент-Луис и обратно, рабочий день от начала до конца длился всего пять часов, поэтому я решила даже не брать с собой чемодан. Со мной была только дамская сумочка. И по закону подлости, заболела вторая стюардесса, мне пришлось ее заменять в течение следующих нескольких дней, не имея ни смены белья, ни одежды, ни косметики, ни зубной щетки и туалетных принадлежностей. Это были самые трудные пять дней за все время моей работы на авиалиниях. Тогда я извлекла суровый урок.

Что бы с вами ни случилось, помните: наилучший способ вернуться в поток любви, когда жизнь подбрасывает испытания, — догадаться что — глубоко подышать! Неожиданность может сбить вас с ритма дыхания и травмировать нервную систему, заставить провалиться в тревожное состояние жертвы, поэтому всегда помните: что бы ни случилось, глубокие вдохи и выдохи помогут сохранить внутреннюю силу. В таких случаях прекрасно подойдет упражнение «6-4-6», которое я описала в главе 2 в «Основах летного мастерства».

Измените свое отношение и получайте удовольствие от неожиданностей, допуская, что вместе с ними появляются новые возможности. Как опытный лыжник с радостью исследует любые неровности горы, так и вы научитесь проявлять гибкость на жизненных кочках. Когда-то у меня был друг, Дэвид, тоже бортпроводник, он познакомился со своей женой-стюардессой во время вынужденной задержки рейсов в аэропорту Питтсбурга из-за сильнейшей непогоды, где они вместе провели двадцать один час. Хотя сама по себе ситуация была очень сложной, их встреча оказалась потрясающим сюрпризом для них обоих. Если бы ни та буря, возможно, эта пара никогда бы не встретилась.

Ищите дары в неожиданностях

Изменение планов или направления движения далеко не всегда случается к худшему. Просто это не совпадает с тем, что уже сложилось в эго-уме, хотя на самом деле может обернуться весьма позитивным результатом.

В этом году мой муж получил в качестве рождественского подарка трехнедельный тур в Тибет, на священную гору Кайлас. Он так обрадовался, что с трудом сдерживался, чтобы не рассказывать каждому встречному о столь потрясающей возможности. Он даже начал тренироваться, поскольку одним из пунктов программы поездки был переход через Гималаи и Патрик не хотел ударить лицом в грязь.

Он должен был уезжать тридцатого мая и вернуться во второй половине июня. Представляете, как он был разочарован, когда в апреле узнал, что тур не состоится в мае, и, возможно, это к лучшему, потому что в честь дня рождения Далай-Ламы в Тибете начались массовые демонстрации протеста против китайского правительства. Патрик ужасно расстроился. Он с огромным нетерпением ждал поездки, его повергло в отчаяние то, что он не мог повлиять на ситуацию. Но он нашел в себе силы, чтобы остаться в потоке.

Организаторы тура были согласны вернуть деньги, но также предложили желающим немного подождать: возможно, появится какая-нибудь альтернатива. Почти все участники несостоявшейся поездки отказались от нового варианта и забрали деньги; естественно, Патрик был почти уверен, что организаторы не захотят возиться с несколькими оставшимися энтузиастами, поскольку расходы на поездку не окупятся. Но все же колебался и решил подождать — а вдруг предложение все-таки поступит. Он был готов к разочарованию, но не побежал впереди паровоза и не потребовал свой взнос.

И вот сегодня Патрик получил e-mail от организаторов, где говорилось, что, даже если он будет единственным участником, поездка все равно состоится. Невероятно! Его намерение оставаться в потоке было вознаграждено. И теперь вместо того, чтобы подстраиваться под большую группу, Патрик едет в индивидуальный тур, что оказалось намного лучше первоначального плана. Если бы он отказался от поездки из-за переноса даты, то не смог бы воспользоваться возможностью, выпадающей раз в жизни. Но мой муж не погорячился и с открытым сердцем принял перемены, поэтому едет один и о нем будут заботиться, как об особе королевской крови. Я думаю, он прекрасно проведет время. Точнее, мудрость Вселенной мне подсказывает, что именно так и будет.

Так что, даже когда случается какая-нибудь «неприятная неожиданность», верьте, на это есть высшая причина и то, что происходит, является важным уроком для вашей души.

Это не означает, что в ситуации непредвиденных перемен вы не должны пытаться найти максимально комфортную позицию. Не торопитесь, не браните себя, постарайтесь дать себе время и пространство, чтобы привыкнуть к новым обстоятельствам.

Возможно, вам потребуется выплеснуть эмоции или услышать несколько ободряющих слов. Остановитесь, успокойте раздраженный эго-ум, лишь после этого двигайтесь вперед. Пусть негативные эмоции и мысли как можно быстрее испарятся из вашей системы. Затем подышите, примите происходящее и вернитесь в поток. Любая другая реакция заставит вас терять высоту, ведь ситуацию вы все равно изменить не в силах. Вы окажетесь там, где суждено оказаться. Иногда приходится менять курс, и вы обнаруживаете, что новое направление никак не совпадает с первоначальным. Но так бывает. **Примите** и двигайтесь вместе с потоком. Посмотрите, какие сюрпризы вас ждут впереди.

Чтобы оставаться в поТОКе, нужно быть открытым, из всего извлекать урок и смириться с сюрпризами, которые преподносит жизнь. Помните, задача земного путешествия состоит в том, чтобы человеческая душа росла и развивалась, и способы ее решения могут быть самыми разными, даже если речь идет о разрушении.

Те, кто путешествует со скоростью любви, интуитивно понимают, что в основе всего происходящего в нашей жизни лежит высшая мудрость. Наш мир не вращается произвольно и бесконтрольно; в основе хаоса и разочарования тоже есть какой-то смысл, просто мы его не в состоянии постичь.

Проверка вибраций

Прекрасный способ сохранения связи с потоком, когда нарушается привычный порядок вещей, — проверить уровень вибраций. То есть внимательно оценить свои чувства, переживания, страхи, прежде чем как-то отреагировать. Начните с проверки тела, ума и духа. Затем определите, что происходит вокруг, приглядитесь к окружающим и выберите наилучший вариант ответа на ситуацию.

Например, десять дней назад я возвращалась домой после чудесной вечеринки с друзьями и сзади в мою машину врезалась другая. От жуткого звука у меня перехватило дыхание, от великолепного настроения не осталось и следа, зато уровень адреналина зашкаливал. Первая реакция: «Какого черта...?», затем: «И кто этот идиот?»

В зеркало заднего вида я увидела машину, полную подростков. Они громко смеялись,

орала музыка, очевидно, ситуация казалась им забавной. Мне тут же захотелось выскочить из машины и наброситься на мерзавцев. Но я вспомнила о контроле вибраций. Сделала глубокий вдох и попробовала оценить ситуацию. Вот как это было.

Вопрос: **Как ты себя чувствуешь? Дыши. Как можно точнее определи состояние.**

Ответ: Удивлена. Раздражена. Напугана — насколько сильно повредили мой автомобиль? Боюсь этих молодых людей, которые своей машиной врезались в мою. Расстроена — мой прекрасный вечер безнадежно испорчен. Чувствую себя жертвой этих безответственных, равнодушных мальчишек. Но в целом все не так уж плохо.

Вопрос: **Что сейчас произошло?** (Я вышла из машины и пошла смотреть.)

Ответ: Я цела. Ночь теплая. К счастью, на дороге мало машин. В автомобиле, стоящем сзади, шесть парней в возрасте от семнадцати лет и старше. Задний бампер моей машины слегка поцарапан. Мальчишки выглядят напуганными. Никто из них не пострадал.

Затем я обратилась за помощью к сердцу. Я спросила, как мне вести себя в данной ситуации. Очевидно, урон моей машине нанесен небольшой. Сердце сказало мне, что я должна посмотреть в глаза водителю и попросить его подышать. Так я и сделала. Он послушался. И вдруг из глаз парня хлынули слезы. Дыхание выдало весь его страх.

— С вами все в порядке? — спросил он искренне, его напускная бравада куда-то испарилась.

— Да, — ответила я. — А как вы?

— Да, а как вы? — повторил он, и мы рассмеялись. Мы оба не пострадали.

Поэтому я решила его отпустить.

— Будь внимательней, — сказала я. Эти слова шли из сердца.

Потом каждый из нас отправился своей дорогой.

Все, кому я рассказывала об этом происшествии, корили меня за то, что я не вызвала полицию, не переписала данные водительского удостоверения того парня и не позвонила в свою страховую компанию. В конце концов, я действительно должна была все это сделать, правда?

Но мое сердце сказало: «Отпусти». Так я и поступила. Я решила оставаться спокойной и не выпадать из потока. Этот выбор всегда должен стоять на первом месте.

Контроль полета

Найдите несколько минут, чтобы успокоить свой ум. Дышите глубоко, расслабьтесь. Возьмите блокнот и запишите ответы на следующие вопросы:

- ♦ Как вы обычно реагируете на неожиданности?
- ♦ Что бы сказали ваши друзья и близкие о том, как вы реагируете на неожиданности?
- ♦ **Какие** неожиданные изменения происходили в вашей жизни в последнее время?
- ♦ С какими трудностями вы сталкиваетесь сейчас?
- ♦ Вы в состоянии с ними справиться?
- ♦ Можете ли вы установить разницу между тем, что происходит у вас внутри, и своими внешними проявлениями?
- ♦ Когда кто-то совершает ошибку или расстраивает вас, вы можете ему это простить?
- ♦ Как вы справляетесь с разочарованиями?
- ♦ Вы в состоянии увидеть светлую сторону неприятностей?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Как прийти в себя после аварии

Вспомните обо всех обидах, ударах, шрамах и царапинах, которые вам наносили в последнее время. Они не обязательно должны быть столь драматичными, как мое происшествие. Чаще всего жизнь подставляет нам массу более тонких энергетических кочек вместо крупных, очевидных коллизий.

Вот какими бывают эти «кочки»:

- ♦ Саркастические замечания со стороны коллег
- ♦ Грубые прерывания во время вашей речи
- ♦ Красноречивые взгляды разозленных и недовольных работников сферы обслуживания
- ♦ Ощущение собственной незначительности, когда тебя игнорируют

- ♦ Унизительная критика, цель которой — доставить вам дискомфорт
- ♦ Оскорбления
- ♦ Брань
- ♦ Негативные комментарии
- ♦ Вздохи окружающих, пока вы говорите.

Все это — психологические эквиваленты энергетической атаки или аварии как результата осознанного или неосознанного поведения соседа-путешественника. Если вы не будете внимательны, то не успеете опомниться, как эти безответственные путники собьют вас с правильного курса. Подобно хорошему водителю, который держит в машине аптечку, в чрезвычайных ситуациях вы должны проводить проверку своих вибраций.

Вот как это можно сделать:

♦ Как всегда, сначала подышите. Затем вслух опишите свое внутреннее состояние, когда чувствуете «уколы» со стороны.

♦ Еще подышите и громко опишите все, что сейчас происходит в вашей жизни: Сосредоточьтесь только на фактах. Воздержитесь от «если бы» и «могло бы». Признайте только то, что есть на самом деле.

♦ Сделайте глубокий вдох и спросите свое сердце: какая реакция была бы для меня наиболее благоприятной? Послушайте ответ.

♦ Драма и страх поднимают уровень адреналина, поэтому, возможно, вам понадобится еще несколько вдохов, чтобы нейтрализовать этот эффект. После этого даже самая ужасная трагедия пугает уже меньше.

Проверяйте свои вибрации ежедневно по несколько раз, особенно когда чувствуете, что мотор барахлит или вы теряете высоту.

Получайте удовольствие от неожиданностей

Составьте список всего, что не идет согласно составленному вами плану на день, и опишите, как вы с этим справляетесь. Оставались ли вы в потоке, даже когда приходилось менять расписание? Или тратили свои эмоции из-за того, что все происходит не так, как вы запланировали? Описывайте не только неприятные сюрпризы, но и приятные неожиданности этого дня. Вскоре вы обнаружите, что хороших сюрпризов станет намного больше и появляться они будут намного чаще.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Усиьте свой центр

Когда вас сбивают с курса и вы вынуждены менять свои планы, обычно первое физическое ощущение появляется в области солнечного сплетения. Кажется, что мы теряем почву под ногами. Поэтому нет ничего удивительного в том, что сильный тренированный пресс послужит отличной основой для предотвращения или уменьшения воздействия энергетической атаки, когда ситуация выходит из-под контроля. На собственном примере знаю, как важно иметь такую «броню».

Предлагаю *отличное упражнение для укрепления мышц живота.*

- ♦ Станьте ровно.
- ♦ Слегка выдвиньте таз вперед и сожмите мышцы ягодиц.
- ♦ Теперь втяните живот и оставайтесь в таком положении. Но не задерживайте дыхания.

Просто зажмите мышцы и дышите естественно.

Выполняйте это упражнение ежедневно в течение нескольких минут, а также в ситуациях, когда вы чувствуете чье-то вторжение, разочарование, обиду, печаль или неприятное удивление. Сильные мышцы живота выполняют защитную функцию и помогают вам сохранять спокойствие и сосредоточенность, когда в окружающей жизни творится хаос.

Я знаю, вы можете подумать, будто это — полная ерунда, но, поверьте, прием работает и ваша энергия остается в равновесии. Кроме того, в перспективе появляется впечатляющий набор из шести кубиков на животе и крепкая поясница.

Следуйте за потоком

Всякий раз, когда чувствуете неуверенность, сбиваетесь с курса или сопротивляетесь происходящему, переходя на скорость страха, постарайтесь сосредоточиться, подышите и

несколько раз повторите вслух:

Я верю потоку. Я следую за потоком.

Я учусь у потока. Меня защищает поток.

Я путешествую со скоростью любви.

Пусть эти слова станут для вас начальной и завершающей мантрой дня. И тогда вместо того, чтобы бороться, вы сможете синхронизироваться со всем, что происходит.

Выруливайте на скоростное шоссе

Когда все идет не так, как надо, ошибка следует за ошибкой, вместо того чтобы искать виноватого или изображать жертву, отправляйтесь на скоростное шоссе, перестаньте сомневаться, соберитесь, простите, забудьте и двигайтесь вперед. Не оглядываясь.

Глава 9

Путешествие в вину

Несколько лет назад во время весенних каникул я решила организовать для нашей семьи тур в Марокко, начиная с города Феса. Я попросила свою новую (и не очень опытную) помощницу заказать нам номера в отеле. Садясь в самолет, я предполагала, что по прибытии на место у нас все будет в порядке. Представьте мое удивление, когда после двадцатидвухчасового перелета в три часа утра в отеле Феса мы обнаруживаем, что забронированных на нашу фамилию номеров нет. Поскольку в Европе тоже были весенние каникулы, отель переполнен туристами, в нем, равно как и в других гостиницах города, не было ни одной свободной комнаты.

Моя измученная семья стоит в холле этого странного места, на дворе ночь, идти нам некуда. Я умоляю служащего отеля еще раз проверить бронь.

Он всем своим видом демонстрирует недовольство, его раздражает моя настойчивость. Не торопясь, он печатает что-то на компьютере, в конце концов находит наш заказ — правда, на следующий год! Мы все начинаем плакать (за исключением мужа), он про себя шепчет какие-то ругательства.

В этот момент наихудшей реакцией на происходящее было бы ощутить себя жертвой. Но что же я могла сделать, чтобы оказаться снова в потоке и в номере отеля? Я молилась, всем сердцем просила Высшее «Я» помочь мне. Отойдя в сторону от моей чрезвычайно эмоциональной семьи, я ощутила внутреннюю тишину. Вдруг мне пришел ответ: «Направь на ситуацию, всю любовь, на которую ты способна, затем вернись и попроси о помощи».

Собрать энергию любви в таком состоянии непросто — всю ответственность за происходящее я взяла на себя и мне было очень стыдно. Я не перепроверила бронь. Я не попросила прислать мне подтверждение: по электронной почте. Я не просмотрела программу поездки. Я просто отдала ее своей новой ассистентке, предполагая, что со своей частью я справилась. Глядя на измученных дочерей и взбешенного мужа, я с трудом удерживалась от того, чтобы не свалиться в болото вины — ведь это из-за меня они оказались в такой, ситуации. Или, что еще хуже, обрушиться с нападками на администратора, мужа или детей, чтобы отвлечь их; внимание от того факта, что это именно я как следует не подготовилась и мы попали в пике.

Но Высшее «Я» четко обозначило то, что мне нужно сделать: собрать всю любовь в своем сердце и попросить о помощи. Так я и поступила.

Я сделала несколько глубоких вдохов и выдохов и направилась к стойке, где стоял служащий отеля. По пути я открыла портал любви в сердце и послала этот поток администратору, отелю, себе и даже моей секретарше. Заставляя себя дышать и расслабиться, я еще раз спросила клерка, не смолит ли он нам помочь.

— Я действительно допустила ошибку, бронируя номера, — сказала я. — Из-за этого вся моя семья оказалась в крайне затруднительном положении. И я была бы вам невероятно признательна, если бы вы помогли мне ее исправить и найти для нас комнату хотя бы на одну ночь.

Он в сомнении покачал головой:

— Вряд ли, я ведь вам уже все объяснил.

Не желая смириться с безрадостной картиной, которую он мне нарисовал, я продолжила:

— Я понимаю, но мне обязательно нужно найти какое-то решение, даже если это будет чудо.

Он улыбнулся и ответил:

— Да, помочь тут сможет только чудо, — и начал печатать что-то на компьютере, видимо пытаясь отыскать номера в других отелях. Я продолжала посылать клерку поток любви, не обращая внимания на исходящую от него мощную волну раздражения. Вдруг мои мысли перебил телефонный звонок.

— Извините, — сказал служащий и снял трубку.

Он несколько минут говорил по-арабски, повесил трубку и, удивленно качая головой, сказал:

— Только что сняли бронь на точно такой же номер и то же самое количество дней, как и у вас. Ваша семья может занять эту комнату.

— Вы шутите! — засмеялась я с облегчением. — Молитесь Аллаху. Он позвонил, чтобы дать нам этот номер. Слава Богу. Он пришел нам на помощь.

Клерк тоже рассмеялся, покачал головой, говоря о том, как все это невероятно, и передал мне ключи от комнаты.

— Желаю вам хорошего отдыха. Добро пожаловать в Фес.

Повернувшись к своей отчаявшейся команде, я сказала:

— Ребята, вы выглядите очень уставшими. Спасибо за ваше терпение.

— Ну и что же нам делать? — плакали мои дочери.

— Идти в номер, — улыбнулась я. — Аллах позвонил и открыл для нас комнату.

Я смеялась, покачивая ключами, и чувствовала, что снова нахожусь в потоке.

Будем откровенны, мы все допускаем ошибки — что-то путаем, о чем-то забываем, пускаем на самотек и не доделываем до конца. Мы бываем безответственны, не перезваниваем, теряем ключи, проваливаем сроки, снова и снова наступаем на те же грабли, страдаем от этого сами и ставим в неудобное положение окружающих. Мы — просто люди и все находимся в процессе тренировки, пытаюсь подняться выше. Хотя изначально наши намерения чаще всего благие, но мы проявляем несознательность, нетерпение, легкомыслие, поэтому и терпим неудачи. Мы выпадаем из потока и оказываемся в бесплодных землях собственных глупых ошибок, и выбраться оттуда бывает намного сложнее, чем найти номер в переполненном отеле Феса.

Билет в ад

У меня была клиентка, которую звали Эллис, преданная мать троих непоседливых детей, любящая жена и бизнес-партнер своего мужа Стэна. Она делала все, что было в ее силах, лишь бы колеса их жизни вращались, не останавливаясь, и, надо сказать, прекрасно справлялась с этой непростой задачей. Она была прекрасной хозяйкой, в доме всегда царила чистота, дети обласканы и присмотрены, их расписание соблюдалось безукоризненно. Кроме того, Эллис работала администратором в мебельном магазине своего мужа. Она просыпалась в пять утра и ложилась в полночь, в течение дня не останавливаясь ни на минуту, чтобы перевести дух.

Я познакомилась с Эллис в драматический период ее жизни. Однажды она заезжала в гараж, сдавая назад, и не заметила за машиной сына. К счастью, мальчик не слишком пострадал. У него был перелом ноги. Мать была в ужасе от собственной ошибки. Охваченная страхом, виной, стыдом, она сама себя довела до сильнейшей депрессии, будучи не в состоянии принять свою оплошность и простить себя. Сын быстро поправился, а Эллис никак не могла восстановиться. Начала допускать ошибки на работе, что вызвало путаницу в документах и недовольство клиентов. Ее накрыла новая волна вины, чувство стыда усугубилось. Жизнь вошла в «штопор». Постоянно пребывая в плену адских душевных мук, Эллис стала избегать окружающих.

Она отталкивала людей своей замкнутостью, отстраненностью, готовностью в любую секунду защищаться. Безусловно, причиной таких перемен были ее переживания, но она не понимала, что такое поведение и исходящие от нее негативные вибрации тянули вниз всю

семью. Стыд не давал ей принять их любовь. Вина не впускала их прощение. Гордыня мешала восстановить связь с близкими.

Одного за другим она потащила детей и мужа в ад за собой. Пытаясь наладить контакт, семья подстраивалась под ее вибрации. Все они незаслуженно страдали. От Эллис требовалось совсем немного — вытащить их на поверхность и вернуть в поток. Для этого нужно было признать свою человеческую ошибку, простить себя, извлечь урок и посмотреть на ситуацию с позиции любви, оставив пережитое в прошлом и попросив Вселенную о помощи, чтобы снова вернуться в поток — теперь уже умудренной опытом.

Звучит довольно просто, но мы прекрасно знаем, что это не нравится такой план полета. Оно предпочитает держать нас в болоте вины и стыда. Эти чувства нравятся ему намного больше, чем любовь и состояние потока. Больше всего это любит быть несчастным. Так как горю необходима компания, это пытается оставить нас в этом состоянии навсегда. И если не проявить бдительности, помня о том, что это с удовольствием забронирует билет в ад, очень скоро можно там оказаться.

Посмотрим правде в лицо. В жизни случаются неприятности. Вдруг откуда не возьмись на нашу голову сваливаются всякие несчастья. Когда мы сами или кто-то из окружающих допускает серьезные болезненные ошибки, мы оказываемся в негативном течении жизни — нас окутывают вибрации вины и стыда — и отдаляемся от потока.

Вина и стыд за совершенные ошибки затащили в ад больше людей, чем все остальные вибрации вместе взятые.

Ад — плотная, ядовитая, переполненная людьми трясина, где рискует оказаться любой из нас, если целью нашего путешествия не является любовь. Ад — это место в наших умах и сердцах, где гнездятся человеческие ошибки, которые мы не в состоянии простить себе или другим. Из-за собственного эгоизма, гордыни, ложных убеждений или ошибок прошлого многие люди неосознанно бронируют туда билет в один конец. Это огромное непригодное для жизни пространство, где мы оказываемся из-за неготовности принять и простить свою человеческую сущность.

Я много раз отклонялась в эту сторону и знаю, что это ужасное место, полное страха, стыда, сожалений, раскаяния и вины. Это внутреннее хранилище «отходов» у тех, кто ошибся, но не готов себя за это простить. Ад вины, стыда и смущения выбивает нас из потока, мы оказываемся в своеобразной тюрьме. И вытащить себя оттуда тоже можем только мы сами. Для этого нужно любить себя, свои ошибки и промахи, что бы ни случилось. Самое удивительное в таких «турах» в ад — они почти всегда переполнены. Большинство из нас не может простить себе мельчайших ошибок, поэтому тут же летит вниз.

Простите и забудьте

Кто бы ни совершил ошибку — мы сами или окружающие, нужно тут же послать поток любви и прощения «виновнику», чтобы он не выпал из потока. И быть очень внимательными, поскольку в ад ежедневно вылетают дюжины челноков и оказаться в одном из них очень просто — стоит только утратить свою «идеальность» с точки зрения эго. Мы взбираемся на борт, как только начинаем корить себя з^то, что живем, не соответствуя собственным или чьим-то ожиданиям.

И только ***приняв*** и пролив себе все ошибки и прегрешения, мы можем спрыгнуть с этого корабля вины и снова оказаться в потоке. То есть мы должны любить свои человеческие слабости и несовершенство, ***принимать***, делать выводы и прощать ошибки, неверный выбор, глупые поступки, путаницу, негативные паттерны, неудавшиеся попытки, а затем — ***отпускать*** все это.

Один из моих недостатков — стремление очень сильно загружать свою жизнь, составлять настолько плотные графики «спасения мира», что времени на то, чтобы обращать внимание на детали собственной жизни и жизни моих близких, просто не остается. Помню, когда я училась в колледже во Франции, ко мне в гости приехала подруга и мы отправились на юг страны в пятидневное путешествие. Семья, в которой я жила во время обучения, договорилась со своими друзьями, живущими на юге, о том, чтобы они нас приняли, и это был настоящий подарок, потому что мы располагали очень ограниченными

финансами. Единственная проблема состояла в том, что я забыла дома листочек, на котором были написаны имена и координаты гостеприимных хозяев, а семья, у которой я проживала постоянно, в те выходные уехала за город и связаться с ними было невозможно. Тогда еще не было мобильных телефонов и электронной почты, поэтому, проделав долгий путь, мы оказались в условленном месте, не зная, что делать дальше. Мы так и не смогли найти нужный нам адрес, поэтому пришлось остановиться в дрянном пансионе. Из-за своей досадной ошибки я чувствовала себя идиоткой и беспрестанно бранила.

В конце концов моя подруга сказала: «Ну все, хватит. Я устала тебя слушать. Давай постараемся получить максимум удовольствия». И она была права. Вместо запланированного отдыха я обрекла нас обоих на «путешествие в вину» и портила ей настроение. Я пыталась преодолеть это состояние, но мой стыд и смущение оказались весьма заразительны. Конечно, подруга с нетерпением ждала момента, когда сможет от меня избавиться. Наши отношения испортились не столько из-за моей ошибки, сколько из-за чувства вины. Кто знает, как бы все обернулось, если бы я проявила больше толерантности в отношении себя, своей человеческой ошибки, с любовью простила себя и продолжила бы двигаться вперед?

Еще одна моя подруга, Грейс, пережила подобное путешествие в ад, когда записалась в общий тур на Мачу-Пикчу с духовной группой, с которой обучалась уже несколько лет. Пройдя половину пути к вершине, Грейс поняла, что дальше двигаться не может. Она с трудом дышала, чувствовала слабость и была готова остаться. Один из друзей увидел состояние Грейс и предложил понести рюкзак. Вместо того чтобы с радостью воспользоваться таким подарком и освободиться от ноши, Грейс почувствовала себя виноватой, бесконечно извинялась за собственную слабость и в течение нескольких часов беспрестанно благодарила этого человека.

В конце концов он повернулся и сказал: «Грейс, хватит. Я согласен нести твой рюкзак, но не твою вину».

Грейс тут же замолчала. Она мгновенно поняла, как ее эго нагружало их обоих. Ей нужно было принять свою слабость. Дальше Грейс шла в молчании. Она извлекла хороший урок. Покорила мудрости Вселенной и вернулась в поток. Хотя для этого пришлось усмирить свое эго и позволить передать бразды правления любви.

Мы все допускаем ошибки

Есть у меня близкий друг — всемирно известный целитель, психотерапевт и массажист. Он достиг хороших результатов в том, чем занимался, и заслуженно гордился своими успехами. Но постепенно впал в зависимость от комплиментов и похвалы. Лесть стала необходима ему, как воздух. Чем дальше, тем больше он работал ради благодарности и восхищения со стороны пациентов и все меньше — из преданности делу и стремления помочь. У целителя была одна постоянная клиентка, известная особа, и сам факт ее обращения к нему льстил его эго. Постепенно он начал отдавать ей все больше и больше личной энергии. Однажды во время работы его границы сдвинулись, он положил руки на грудь женщины. В тот момент он не исцелял, но сам получал удовольствие. Пациентка никак не отреагировала, но спустя шесть недель в последнюю минуту отменила сеанс. На следующий день она подала на него в суд за аморальное поведение. Целителя арестовали и судили. Он утратил лицензию, репутацию, доход и с невероятной скоростью понесся в ад. Подруга бросила его, друзья отвернулись. Он довольно долго пребывал в ужасном состоянии, но постепенно нашел в себе силы направить в ситуацию поток любви и попросить Бога о помощи.

В свете любви он увидел свою жажду одобрения и похвалы, одиночество в прежних отношениях и скрытую низкую самооценку. Посмотрев на ошибку с позиции притяжения и любви к себе, он смог лучше себя понять и обрел мудрость. Целитель осознал, что в свою работу, в свою массажную практику он вносил слишком много страха и вины, поэтому чрезмерно отдавался процессу, проявлял излишний интерес к жизни пациентов и не соблюдал профессиональной этики. Теперь он строит дома; у него теплые отношения с другой женщиной, и, хотя его существование намного скромнее, он счастлив и доволен.

Чтобы путешествовать со скоростью любви и не оказаться на самолете, летящем в ад,

мы должны разобраться со своей теневой стороной, признать ошибки и попытки манипуляций, усмирить эго и выпустить любовь. Признать все эти негативные паттерны, не дающие вернуться в поток, нелегко и даже небезопасно. И еще хуже видеть, как они работают. Но свет любви исцеляет эти проявления. Свет любви дарит нам свободу. И когда мы разгребаем свои «склады» с любовью и терпением, а также обращаемся за помощью к Высшему «Я», чудеса не заставят себя ждать.

Контроль полета

Давайте снова вернемся к **вам** и посвятим несколько минут раздумьям над следующими вопросами. Возьмите блокнот и приготовьтесь отвечать. Будьте честны с собой, следите за телесными реакциями. Обращайте внимание на дыхание, приступая к каждому следующему вопросу, дышите глубоко и осознанно. Ищите ответы за барьерами, воздвигнутыми страхом. Не ограничивайтесь простыми **да/нет**, на каждый вопрос давайте развернутые пояснения. И как всегда, чем больше усилий вы приложите, выполняя упражнения, тем значительно будет эффект.

Восстановите в памяти свои недавние ошибки или ошибки, которые вы чаще всего совершаете, негативные паттерны поведения, мышления, эмоциональные вспышки и спросите себя, как вы с ними справлялись:

- ♦ Занимали глухую оборону и защищались?
- ♦ Старались скрыть свой стыд?
- ♦ Прятали их «под ковер»?
- ♦ Наказывали себя за неидеальные проявления?
- ♦ Винили других?
- ♦ С жалким видом просили окружающих «забыть» о случившемся?
- ♦ Закрывались и стоически «держали лицо», будто ничего не произошло, в то время как в душе сгорали от стыда и тревоги?
- ♦ Снова и снова мысленно возвращались к своим ошибкам и всякий раз они казались вам страшнее и непоправимее?
- ♦ Вы отказывались их принимать в надежде на то, что все устроится само собой?
- ♦ Вы употребляли алкоголь, наркотики, старались окунуться в работу или в сон, чтобы облегчить чувство вины?
- ♦ Вы не желали себя простить и несли свою ошибку как крест?
- ♦ Вы обращались за помощью?
- ♦ Вы просили прощения?
- ♦ Вы отпустили свои ошибки?

ОСНОВЫ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Постоянное повторение

Теперь вернемся назад и пошлем луч приятия, прощения, любви и юмора в сторону перечисленных вариантов поведения и приглядимся к ним внимательнее. Спросите себя:

- ♦ Что лежало в основе такого поведения?
- ♦ Какие негативные паттерны включились?
- ♦ Какие части вашей теневой стороны вы должны полюбить, чтобы почувствовать свободу?
- ♦ Были ли это однократные ошибки или повторяющиеся паттерны?
- ♦ Чему вы на них научились?
- ♦ Можете ли вы принять их и отпустить?
- ♦ Вы в состоянии попросить прощения у тех, кому сделали больно?
- ♦ Можете ли что-то исправить?
- ♦ Вы готовы себя простить?

Десять самых больших ошибок и сожалений

В своем блокноте или на отдельном листе бумаги составьте список самых больших ошибок и сожалений. Постарайтесь вспомнить все подробности связанных с ними ситуаций, даже имена людей, которым вы сделали больно. Затем напишите, чему вас научила каждая из этих ошибок, а также как бы вы тогда поступили, если бы знали то, что знаете сейчас.

Попросите прощения у Вселенной. Попросите прощения у тех, кто оказался участником ситуации. Простите себя. А теперь порвите и выбросьте этот список. И пообещайте себе больше не возвращаться к этим ошибкам, не упоминать о них и не переживать по этому поводу.

Список мелочей

Заведите маленький блокнот для заметок и записывайте в него все свои самые мелкие придирки в отношении себя. В том числе незначительные ошибки, погрешности, поведение, в основе которого лежит вина, попытки защищаться, которые раздражают и вас, и окружающих, например:

- ♦ Вы нарушили диету
- ♦ Опоздали на встречу
- ♦ Пропустили свой рейс
- ♦ Забыли о дне рождения друга
- ♦ Не сдержали обещания
- ♦ Потратили больше, чем планировали
- ♦ Солгали «во спасение»
- ♦ Поцарапали свою или чью-то машину
- ♦ Забыли выключить духовку или полить цветы
- ♦ Не выполнили задачи, поставленные на Новый год
- ♦ Нашли себе оправдание
- ♦ Растерялись
- ♦ Забыли почистить зубы
- ♦ Не доделали работу в срок

Напротив каждой «мелочи» опишите свое недовольство, критические комментарии, которые проносятся в голове, когда вы думаете о таких промахах, например *«Ну каким же идиотом нужно быть, чтобы забыть об этом! Очень плохо, что я допустил такую ошибку»* или *«Я очень собой недоволен»*. Затем спросите себя: *«Если бы этот день был последним в моей жизни, какие бы из этих «мелочей» имели значение?»* Подчеркните их (если такие остались) и постарайтесь исправить. Зачеркните те, что оказались незначительными, и больше не обращайтесь к ним с вниманием. Тем самым вы тренируете свой ум, чтобы он был более избирательным в том, на чем стоит фокусировать внимание и от какой самокритики изначально стоит отказаться, поскольку это всего лишь бессмысленные попытки эго достичь совершенства. Вредные варианты поведения вскоре начнут вам по-настоящему мешать, и вы от них откажетесь. А остальные просто перестанут беспокоить.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Ошибки

Когда-то учитель сказал мне, что *лучше всего мы учимся на собственных ошибках, поэтому должны стремиться ежедневно допускать хотя бы одну серьезную ошибку, чтобы постичь как можно больше.*

Возьмите эти слова на вооружение и перестаньте воспринимать ошибки как то, чего следует стыдиться; напротив, относитесь к ним как к лучшим наставникам. В конце каждого дня мысленно прокручивайте происшедшие события и записывайте на бумаге, на диктофон, рассказывайте близкому человеку о тех уроках, которые вы извлекли из сегодняшних ошибок.

Я и моя тень

Прислушайтесь к сердцу и спросите себя:

- ♦ Ты знаешь о каких-то скрытых вариантах поведения (это нелегко, ведь они находятся в тени). Если да, то что это за поведение?
- ♦ Если не можешь определить теневое поведение, что в жизни тебе постоянно доставляет неприятности?
- ♦ Где ты все время допускаешь ошибки?
- ♦ Какая реакция со стороны окружающих может раскрыть тебе глаза на твою теневую

сторону?

- ♦ Какую критику ты слышишь в свой адрес? Какие жалобы?
- ♦ Ты можешь разглядеть истину в этих замечаниях и жалобах?
- ♦ Чего ты стыдишься?
- ♦ Из-за чего чувствуешь вину?
- ♦ Как люди к тебе относятся, несмотря на совершаемые ошибки и слабости?
- ♦ Эта тема часто повторяется в твоей жизни?
- ♦ Тебе кажется, что ты оказался в замкнутом круге?
- ♦ Что тебе простили окружающие, но еще не простил себе ты сам?
- ♦ Ты злишься, когда другие указывают тебе на ошибки?
- ♦ Что омрачает твою жизнь?
- ♦ Как ты обращаешься с теми, на ком отразились твои ошибки?
- ♦ Ты чувствуешь свою вину и постоянно извиняешься?
- ♦ Или общаешься с ними так, будто ничего особенного не произошло?
- ♦ Ты рассчитываешь на то, что они забудут о твоих ошибках? Или ждешь, что их исправят за тебя?

Отвечая на эти вопросы, умирите свое эго и спрашивайте у сердца: *Это правда?* Помните, стереотипы поведения и негативные паттерны эго не смогут вас контролировать, если вы их осознаете и увидите, какой урон они вам наносят. Как только вы сможете принять свои ошибки как часть жизненного путешествия, произойдут перемены. Вы уже не полетите в ад, но наберете высоту и вернетесь в поток. Поэтому дышите и окружите любовью себя и свои ошибки.

Совершая ошибки, мы на них учимся, при этом остаемся в потоке, если готовы их признать, и вместо того, чтобы погружаться в трясину вины, берем на себя ответственность. То есть в ту же секунду меняем курс, чтобы не отправиться в противоположном направлении.

Вина и стыд мгновенно регистрируют нас на рейс в ад. Любовь избавит от нежелательного полета и вернет в поток истины. Любовь все исцеляет, и, несмотря на все ошибки, мы по-прежнему достойны любви.

Визуализация освобождения от ошибок

Сядьте, успокойтесь, закройте глаза и на несколько минут сосредоточьтесь на дыхании. При этом не скрещивайте ноги и руки. Вспомните какие-нибудь недавние ошибки. Восстановите ситуацию в деталях. Думая об ошибке, продолжайте дышать, как будто вы смотрите интересный фильм. Представьте, что рядом с вами сидит ваше Высшее «Я» и тоже смотрит этот фильм. Вместе вы как нейтральные наблюдатели следите за происходящим, и всякий раз, когда приближается момент неудачного выбора, неправильного решения, неверного поведения, вы мысленно поворачиваетесь к Высшему «Я» и спрашиваете: «А как бы ты поступил(а)?» Выслушайте ответ. Возможно, он появится сразу же и покажется абсолютно логичным. Либо на первый взгляд лишенным всякого смысла.

Или вместо ожидаемого ответа вы просто что-то почувствуете — например, внутреннюю вибрацию. Держите сердце открытым, прислушивайтесь, старайтесь найти внутренний ответ. Он придет.

Теперь, изменив сценарий фильма, проиграйте его еще раз, только теперь с другим набором обстоятельств, в соответствии с тем, что предложило Высшее «Я».

К какому выводу вы пришли?

Вас что-то удивило?

Изменились ли внутренние ощущения после того, как вы выбрали вариант Высшего «Я»?

Сделайте глубокий вдох и вернитесь в реальность. Медленно откройте глаза и посмотрите вокруг. Продолжайте осознавать присутствие Высшего «Я». Посмотрите на свой мир его глазами. Если позволяет время и вы чувствуете вдохновение, опишите в дневнике свои мысли, ощущения, новые перспективы и энергетические проявления во время визуализации.

Внесите исправления

Вероятно, самый быстрый способ набрать высоту и избежать опасности оказаться в аду — признать свои ошибки, разглядев, как они отразились на окружающих. Извиняйтесь искренне и незамедлительно всякий раз, когда ваши ошибки причинили кому-то боль, вред, ввели в заблуждение, обидели, расстроили или смутили.

Кроме того, как можно скорее окажите помощь, постарайтесь исправить то, что вы натворили. Например, вы поцарапали чью-то машину. Тут же предложите ремонт за свой счет. Если вы нанесли душевную рану, постарайтесь помочь и поддержать человека. Слушайте свое сердце и спрашивайте совета у Высшего «Я» — как поступить наилучшим образом в каждой ситуации, как помочь тому, кто пострадал в результате вашей ошибки. Когда вы извинились, извлекли урок, исправили ситуацию, отпустите свою ошибку и больше не возвращайтесь к ней. Все в прошлом, теперь со спокойной душой двигайтесь вперед.

Посмейтесь над ошибками

Совершив ошибку, вместо того чтобы прятать, осветите ее ярким лучом юмора и посмейтесь над собой, например, в компании друзей. Обратите внимание, насколько легче справиться со стыдом и смущением, когда расскажешь о неловкой ситуации близким людям. Смейтесь над своими самыми большими ошибками, и тогда место самокритики займет принятие простых человеческих недостатков.

Глава 10

Как поймать реактивную струю благодати .

Благодать — это вибрации Божественной частоты, неистощимый ресурс бесконечной любви и благословения, данный нам Господом для защиты и помощи в сложных жизненных ситуациях. Она помогает подняться над конфликтами, ссорами и негативом и катапультирует на более высокий уровень. Благодать — это дар Божий. Источник Высших вибраций всемогущей, вселюбящей, всезащищающей силы, доступный возлюбленным детям Господа. Как набор ядерных батарей, особый резерв, концентрированное, мощное топливо, которое движет и защищает в любой критической ситуации. Когда Благодать с нами, что бы ни случилось, итог будет благоприятным. Наполниться Благодатью — все равно что поймать духовную реактивную струю жизни. Наше путешествие набирает скорость и освобождается от страхов и тревог, от ожиданий худшего, — напротив, срабатывает самый лучший сценарий.

Например, у одной моей подруги есть сын, который прошлой осенью со своей девушкой случайно (или безответственно?) зачал своего первого ребенка. У них не было ни работы, ни ясных жизненных целей, ни денег, ни постоянного места жительства. Фанаты горных лыж, они жили в горах Колорадо, работали в сфере обслуживания курорта и оплачивали дорогую ежемесячную аренду жилья. У них не было сбережений, никаких дальнейших планов и ни малейшего представления о том, что делать с незапланированным ребенком.

Подруга сказала мне: «У моего сына нет плана, но он полон уверенности. Его сердце открыто. Он воспринимает ребенка как дар и верит, что все будет хорошо. Это я схожу с ума от переживаний, а он спокоен. Как это возможно?»

Я знаю. Его сердце полно благодати. Это благословение настоящего момента, освобождающее ум от страха. Оно связано с дыханием, с потоком жизни, сохраняется в любви и поддерживает вас. Сын моей подруги отошел в сторону и позволил благодати защищать его на этом этапе жизненного пути.

— Иногда я злюсь, мне кажется, что это спокойствие — всего лишь безответственность и наивность, — резко реагирует моя подруга. Но признает, что его безмятежное состояние не кажется следствием отрицания или отказа. Он уверенно принимает факт случившегося.

Вот что делает для вас благодать. Она помогает принять обстоятельства, сохранить спокойствие и доверять жизни, она — *«за вас»*. Тогда почему одни люди получают эту

благодать, а другие — нет? Потому, что ее нужно возвращать, собирать и сохранять, чтобы воспользоваться в случае необходимости. Когда все идет хорошо, кажется глупым думать о возможных неприятностях. Но далеко бы вы продвинулись без запаски в багажнике? Дополнительных батареек в чемодане? Запаса продуктов в кладовой? Эти резервы созданы на случай нужды. И, скорее всего, в какой-то точке вашего жизненного пути вам понадобится экстренная порция благодати.

У меня есть клиентка по имени Бренда, врач, с которой я знакома уже много лет. Это добрый, любящий человек, терапевт, никогда не отказывающий в помощи людям с низким уровнем достатка. Она создает безопасную, успокаивающую атмосферу для своих пациентов, всегда находит время и доброе слово для каждого, кто обратился за помощью, независимо от платежеспособности. Бренда много трудится, хотя денег едва хватает на аренду кабинета и зарплату, и тем не менее она полна благодати и покоя.

Последние два года оказались для Бренды очень непростыми. Сначала ее отец попал в аварию, в результате которой у него была сломана шея, парализована левая сторона, он сильно мучился и вскоре умер. Потом покончил с собой ее брат. Но, даже похоронив членов своей семьи, погибших такой страшной смертью, Бренда не утратила покоя, живущего глубоко в ее сердце. Он и помог ей пережить тяжелые испытания.

— Соня, я не могу найти этому объяснения, но после первой волны шока и моря слез во мне вдруг что-то изменилось и я ощутила странное спокойствие, — сказала она мне.

Я спросила Бренду, что именно в ней изменилось, мне очень хотелось узнать, были ли похожи эти внутренние перемены на то, что пришлось пережить мне после моих потерь.

— Я почувствовала освобождение, — ответила она. — Я знаю, что, несмотря на ужас этих двух событий, все будет хорошо. Конечно, так нельзя говорить, но смерть брата помогла мне понять самое главное. Я теперь вообще ни о чем не тревожусь. Ни о деньгах. Ни о работе. Ни о семье. Все будет так, как должно быть. Все будет правильно. И до, и после смерти.

Эти слова — прекрасный индикатор того, что в ситуацию вмешалась благодать, дав Бренде возможность отдохнуть. Благодать — наш Божественный пилот. Это Господь, дающий защиту. Это летчик, который берет ситуацию под контроль, когда мы сами боимся это сделать. Ощущение, что благодать всегда сопровождает нас во время жизненного путешествия, — это бесценный дар.

Но если мы хотим лететь со скоростью любви и не входить в бесконтрольный «штопор» в случае непредвиденных кризисов, нужно думать о будущем и готовить **запасы благодати**. Хорошая новость состоит в том, что это вовсе не сложно. От вас требуется немного усилий и предусмотрительности. Благодать — своего рода пилот-помощник, который возьмет в руки штурвал, если что-то в полете пойдет не так. Это дух любви, который можно привлечь в свою жизнь с помощью несложных приемов.

Поклоняйтесь красоте жизни

Первый способ «возвращения» благодати — осознанная и постоянная благодарность за жизнь, которой наградил вас Создатель. Благоговейте перед красотой Божественного мира и радуйтесь тому, что являетесь его частью. Воспринимайте его как нечто фантастическое — ведь так оно и есть.

Какое чудо могло вдохновить вас сегодня? Хрустящий морозный воздух и яркие солнечные лучи, танцующие на нетронутом одеяле белого снега, укрывшем ветки деревьев, — вот что я заметила, прежде чем сесть за стол и написать эту главу.

Я считаю потрясающим тот факт, что друг моей дочери, Майк, придя к нам в гости, принес к обеду целую тарелку готовой еды — как раз в тот момент, когда я уже чуть было не упала в обморок от приступа гипогликемии.

Я нахожу восхитительным тот энтузиазм, с которым дети играют в снежки, и с удовольствием наблюдала за ними, идя в офис. И хотя на улице был жуткий холод, они визжали и смеялись от радости и удовольствия.

Оглянитесь вокруг, посмотрите, сколько чудес происходит прямо сейчас, в этом мире, где все не идеально.

Родители моего мужа являются для меня потрясающим примером благодарных людей. Оба — пожилые люди, на их долю в последние годы выпало немало испытаний, в том числе

болезни, смерть родственников, серьезные неприятности. Но они нашли выход, преодолели слезы и боль и благодарны Богу, они находят в себе силы смеяться, даже когда вокруг творится хаос. Это удивительно.

В связи с этим хочу процитировать Эйнштейна: *«Тот, кто перестал удивляться и замирать в восхищении, мертв; его глаза закрыты».*

Следуйте дорогой доброты

Еще один способ привлечь благодать в свою жизнь — проявлять доброту в отношении всех созданий Божьих, и речь идет не только о людях. Будьте добры к окружающим, даже когда они относятся к вам иначе. Я знаю, это непросто, но такое поведение притягивает благодать.

Для меня примером бесконечной доброты была моя мама. Клянусь, даже если бы вы сказали, что являетесь серийным убийцей, она все равно относилась бы к вам как к особе королевской крови: с почтением и уважением.

Я часто восхищалась тем, насколько она терпелива по отношению ко всем людям, и особенно к тем, кто неискренен и лжив. У мамы проблемы со слухом, часто она просто не слышит то, что ей говорят. Она не сразу отвечает или озадаченно смотрит на собеседника, пытаясь разобраться, что он ей сказал, что особенно заметно в ресторанах. Нередко в ответ звучат едкие замечания, или, например, официанты нетерпеливо закатывают глаза, не зная, что имеют дело с человеком с ослабленным слухом. Наверное, они думают, что эта женщина плохо соображает, невнимательна или что-то еще в этом роде. Хотя их раздражение бывает вполне очевидным, мама никогда не обижается. Она улыбается и вежливо просит повторить сказанное, чтобы прочесть слова по губам, не нападает и не жалуется.

Однажды я спросила, как ей удастся с такой добротой относиться к людям, особенно когда они настроены отнюдь не позитивно. Мама рассмеялась и сказала: «У меня есть преимущество. Я глухая, поэтому не слышу неприятные комментарии в свой адрес. А значит, ничто не мешает мне оставаться доброй. Ну а если они грубы, нетерпеливы или недоброжелательны, значит, они еще больше нуждаются в доброте, которая поможет поднять их дух».

Какой чудесный взгляд на жизнь! Может быть, нам тоже стоит притвориться глухими в отношении грубого поведения и, независимо от препятствий, возникающих на его пути, просто дать дорогу потоку доброты.

Этому стоит поучиться и мне, ведь терпение не относится к списку моих добродетелей. Если меня разозлить, я быстро выхожу из себя. Но я прикладываю усилия и стараюсь сохранить доброе отношение к людям в разных ситуациях, это несколько умирило мою легковозбудимую натуру. И на каком-то новом, более глубоком уровне я почувствовала, насколько ранимы человеческие существа под своими хрупкими защитными оболочками. Доброта — это бальзам для души, исцеляющий глубокие раны. Она открывает благодати дорогу в вашу жизнь.

Оставьте других в покое

Третий способ призвать благодать для совместного путешествия — действовать во благо других людей, чем бы вы ни занимались.

«Эй, постойте! — Я просто слышу голоса читателей, дошедших до этой страницы. — С какой радости я должен это делать? И где я возьму время? И возможность? Я и так до предела загружен, это просто невозможно. Да и вообще, нужно ли им это?» Согласна, быть полезным окружающим во всех своих действиях — задача не из легких, поскольку в этом случае нужно относиться к другим с почтением, даже когда эго-ум твердит, что они этого не заслуживают. Я и сама резко отреагировала со словами «Ну уж это слишком!», когда увидела «бланк» на получение благодати. И когда мы стремимся увидеть в любой ситуации возможность быть полезным, то способ обязательно найдется, даже если нужно кого-то просто оставить в покое.

Моя клиентка Колин очень сильно разозлилась на своего мужа, который, напившись, безобразно вел себя на свадьбе ее родственницы, был очень груб в отношении гостей, мамы невесты и даже самой невесты. Колин и представить себе не могла, как можно сохранить

уважение к человеку, на глазах у всех устроившему ужасную сцену. Но и в этом состоянии Божественный дух остается в человеке, будь тот пьян или неадекватен по какой-то другой причине. Когда он меньше всего похож на творенье Господа, человек как никогда нуждается в том, чтобы его вернули к истокам.

Перед Колин стоял непростой выбор: обрушиться на мужа с упреками за его безобразные манеры или промолчать, оставить беднягу наедине с воспоминаниями о своем поведении. Она предпочла второй вариант. Мужчину протрезвел, пришел в себя, ему было до такой степени стыдно за то, что он натворил накануне, что он отправился на свою первую в жизни встречу «анонимных алкоголиков». Колин уверена: поскольку ее муж вообще-то хороший человек с благими намерениями, туда его привел Господь.

Безусловно, чтобы ощутить благодать, необходимо приложить усилия, быть готовым постараться ради других. Придется контролировать себя, чтобы справиться с раздражением, возникающим в ответ на ошибки окружающих.

Одна моя клиентка, Дженет, состоит в браке с очень угрюмым, вечно недовольным мужчиной, который часто не желает общаться ни с ней, ни с детьми, если на работе у него был тяжелый день или что-то произошло не так, как он запланировал. По малейшему поводу он кричит на детей, вечера проводит перед телевизором и почти не интересуется жизнью жены. Он скуп, не говорит Дженет комплиментов — короче, настоящий брюзга в худшем смысле этого слова. Большинство моих знакомых терпеть его не могут, считая его грубияном, но жена никогда не обижается на своего мужа. Она не обращает внимания на все эти его недостатки и удивительным образом остается в прекрасном настроении, как бы отвратительно он себя ни вел.

Когда ее спрашивают, как ей удастся жить с ним рядом, сохраняя присутствие духа и оставаясь в потоке, она отвечает: «Я его люблю. К сожалению, он родился несдержанным, с этим ничего не поделаешь, но я терпелива и просто не обращаю внимания». Она — прекрасный пример человека, сберегающего благодать.

«Иногда мне хочется наброситься на него и высказать все, что я думаю. Но это вряд ли поможет в случае с человеком, который и так страдает, поэтому я просто отпускаю свою злость». И она права. Терпение и прощение помогают накапливать благодать. А нападки только заставляют тратить ее.

Дженет научила меня тому, как можно аккумулировать благодать. Для этого необходим самоконтроль, особенно когда во время путешествия встречаются неожиданные раздражители. Вот тут-то как раз нужно проявить терпение и пропустить неприятности *мимо*, а не *через себя*. Чем меньше вы реагируете на раздражающие факторы, тем быстрее они проплывают мимо. Дженет рассказала, что, даже если ее муж в течение дня был совершенно невыносимым, перед тем, как уснуть, он обязательно обнимал и целовал ее, извинялся за свое плохое настроение и говорил, что любит. «А больше мне ничего и не надо, — добавила она. — Он старается. О чем еще я могу просить?» И она права. Что бы мы о себе ни думали, мы стараемся поступать наилучшим образом, даже если в глазах окружающих это не выглядит впечатляюще.

Так зачем же заставлять других страдать? Если людям и так тяжело подняться на нормальную высоту во время путешествия по жизни, а вокруг — сплошные взрывы негатива, больше всего на свете они нуждаются в сопереживании. Дженет знает об этом, как никто другой. Она понимает, что в душе ее мужа живет боль. Но она выбрала любовь и, вместо того чтобы бороться, делает шаг назад и спокойно наблюдает за происходящим. «Просто он очень медленно постигает науку позитивного восприятия жизни», — говорит Дженет. Благодаря своей мудрости и сопереживанию она накопила благодати на несколько жизней. Дженет просто живет, не позволяя своему угрюмому партнеру нарушать ее внутренний покой.

Распространяйте свет

Еще один очень простой способ увеличения благодати, о котором часто незаслуженно забывают, — это проявление уважения ко всем людям. Говорите «Спасибо», «Пожалуйста», «Извините», пусть даже на бегу, впопыхах. Мы, люди, в целом очень ранимые и неуверенные в себе существа и с благодарностью воспринимаем любые слова, которые

поднимают нас на новую высоту и помогают справиться с неприятными переживаниями. Искреннее «Господи, как прекрасен сегодняшний день» не только привлечет благодать, но и расширит границы ее действия, напомнив людям о том, как важно чувствовать любовь и благодарность ко всему окружающему и ценить красоту мира.

Благодать дает нам возможность увидеть друг друга на уровне души как актеров Божественного театра под названием «жизнь», она освобождает нас от груза эмоций и страхов, когда во время путешествия случаются непредвиденные ситуации и возникает риск катастрофы.

У меня есть подруга Глория, мы знакомы со школьной скамьи и дружим более тридцати лет. Она была предана своим детям, мужу и любимой работе (Глория — духовный целитель). Она обучала медитации, способам развития интуиции, йоге и дыхательным техникам, то есть постоянно напоминала другим о том, как можно привлечь благодать в свою жизнь. Глория излучала любовь, и ее любили все, кто оказывался с ней рядом, чувствуя эту благодать. В прошлом году ее муж, с которым они прожили вместе восемнадцать лет, потерял работу и в минуту отчаяния, невыносимого страха и стыда покончил жизнь самоубийством. Для Глории и ее детей это было настоящим шоком, она долго не могла поверить в случившееся.

— Он был очень искренним и щедрым, — говорила Глория. — Это все равно что Санта-Клаус убил бы себя. Как такое могло произойти?

Опустошенная, запутавшаяся, не в состоянии найти ответа, она молилась о помощи. Благодать пришла к ней во сне. Глории приснился муж, он просил прощения и объяснил, что поступил так в состоянии сильного алкогольного опьянения, когда эмоции захлестнули здравый смысл, когда «театр» зашел слишком далеко. Он никогда раньше не думал о подобном исходе. Муж просил у нее прощения и призывал не думать о его ошибке, освободиться от горестных переживаний, ибо она заслуживает счастья.

Глория почти год носила траур, но ее душа была свободна от чувства вины. Мою подругу спасла благодать. К счастью, у нее был некоторый запас на «черный день».

Создавайте благодать

Наше достойное поведение, осознанный выбор быть добрыми, вежливыми, терпимыми, благодарное отношение к жизни помогают сделать «запас» благодати, который может понадобиться в трудной ситуации. Благодать — своего рода накопительный счет духовных сбережений, это ресурс, который можно увеличивать, собирать, усиливать и развивать. Чем больше благодати мы создаем, тем сильнее наша способность подниматься над мелкими жизненными неприятностями; оставаться в потоке любви и не ломаться под давлением страха, негатива и стыда.

Всякий раз, когда жизнь преподносит чудесные подарки, скажите: «Слава Богу!», вспомните обо всех достоинствах, которыми вас наградили, и поблагодарите Небеса за удачу. Если же случается неприятность — от таких мелочей, как невозможность найти место на парковке, до серьезных проблем вроде потери работы, развода или болезни, — благодать будет бальзамом, исцеляющим любые раны, через нее вы получите Божественную помощь, чтобы преодолеть трудности.

Говоря о благодати, нельзя не вспомнить фразу «И это пройдет».

Благодать подобна реактивной струе во время воздушного полета. И вот вы летите выше, дальше, быстрее, легко и плавно перестраиваетесь на частоту любви, и она поднимает вас над зоной турбулентности.

Благодать для опытного путешественника — это как мили, накапливаемые людьми, которые часто летают. Чем больше вы стараетесь ее привлечь в свою жизнь, тем больше «бесплатных» улучшений у вас происходит. Нельзя сказать, что это случается само по себе; речь идет о результатах правильного выбора, практики, толерантности, доброты, вежливости, стремления помочь другим, умения сопереживать и отношения к жизни как к чуду.

Одним из чудесных сопутствующих эффектов взращивания благодати является постоянный подъем ваших вибраций, благодаря которому ваша нервная система освобождается практически от любых раздражителей, мешающих счастливому

путешествию. То, что раньше тревожило, вообще перестает задевать. То, что выводило из душевного равновесия, заставляло терять терпение, не просто не волнует, но вызывает улыбку. Это явный признак того, что вы находитесь в потоке любви и в прямом контакте с Высшим «Я».

Увеличение благодати защищает и изолирует от нападок сознания, пропитанного страхом. Вот почему говорится в молитве: «Радуйся, Благодатная! Господь с Тобою; благословенна Ты между женами». Когда вы полны благодати, вас трудно «достать». Вы ко всему относитесь с юмором, проявляете гибкость, быстро забываете обиды и легко прощаете. И это больше не может держать вас в плену обид, возмущения, душевных ран, нереализованных потребностей, вы не реагируете на негативные проявления со стороны других.

Благодать позволяет вам видеть пропитанные страхом эго-вибрации и негативные мыслеформы, но оберегает от проникновения отрицательных чувств и, что еще хуже, негативных вибраций внутрь вас.

Контроль полета

И снова возвращаемся к **вам**. Возьмите блокнот и в течение нескольких минут обдумайте каждый из следующих вопросов. Будьте терпеливы, не торопитесь записывать первую пришедшую в голову мысль. Возможно, вам лучше будет поговорить с надежным другом, прежде чем записать ответы в блокнот. Не забывайте о глубоком дыхании. Старайтесь давать расширенные подробные ответы, приводите примеры ситуаций, когда вы реагировали или вели себя сходным образом. Чем серьезнее вы отнесетесь к упражнениям, тем больше они принесут пользы.

- ♦ Подумайте о собственном «накопительном счете благодати». Не оценивайте, просто осознайте.

- ♦ Вы добры к людям? Иногда? Редко? Почти всегда?

- ♦ Вы смотрите на жизнь с удивлением и радостью, как ребенок? Иногда? Редко? Почти всегда?

- ♦ Вы готовы помогать всем и в любой ситуации? Иногда? Редко? Почти всегда?

- ♦ Реагируете ли вы на чье-то негативное поведение с юмором — или вас это по-настоящему задевает? Иногда? Редко? Почти всегда?

- ♦ С легкостью ли вы прощаете другим ошибки и даете возможность исправить? Иногда? Редко? Почти всегда?

- ♦ Быстро ли вы адаптируетесь в новой ситуации, когда меняются планы? Иногда? Редко? Почти всегда?

Если большинство ваших ответов «Редко» или «Иногда», на вашем счету благодати накоплений совсем немного. Постарайтесь на этой неделе вести себя так, чтобы его увеличить. Благодать щедра. И ваши результаты вас впечатлят. Чем чаще вы намеренно будете совершать благие поступки, тем выше станет уровень ваших вибраций.

Основы ЛЕТНОГО мастерства

Будьте вежливы

На этой неделе, где бы вы ни оказывались, куда бы ни отправлялись, будьте очень вежливы с окружающими. Говорите «Пожалуйста», «Спасибо», «Извините», «Позвольте», «Вы очень любезны», «С удовольствием». Общаясь с людьми, помните: перед вами духовные существа, заслуживающие уважения. Не забывайте улыбаться и говорите приятные слова. Не перебивайте говорящего, отвечайте на телефонные звонки или перезванивайте. Если нет такой возможности, отправляйте текстовое сообщение. Обращайтесь к незнакомцам в вежливой форме. Открывая дверь, пропускайте идущего впереди со словами: «После вас». Все эти несложные элементы поведения демонстрируют уважение и внимание к окружающим. И приносят благодать в вашу жизнь.

Помогайте

На этой неделе поставьте перед собой задачу — безвозмездно оказать кому-то помощь.

Начните с простого — отвезите сотрудника домой на своей машине или пригласите одинокого человека к себе домой на ужин.

Сделайте взнос в благотворительный фонд, отдайте хорошо сохранившуюся одежду.

Пошлите небольшой сувенир ребенку коллеги или попросите пожилого человека составить вам компанию во время ужина или вместе сходить в кино.

Подберите с земли мусор, по дороге на работу подвезите кого-нибудь. Если подвозят вас, предложите деньги.

Останьтесь в офисе подольше, чтобы закончить проект вовремя.

Найдите время, чтобы поучаствовать в деятельности местной школы, церкви или соседской общины.

Когда есть желание, находится множество способов. Ведите себя скромно, не распространяйтесь о благих деяниях. И тогда положительная энергия, которая аккумулируется в результате ваших действий, станет для вас настоящей наградой.

Говорите комплименты

В течение целого дня всем, кого вы встретите, выражайте искреннюю, сердечную признательность и говорите комплименты. В каждом случае постарайтесь находить что-то оригинальное и актуальное. Будьте внимательны и тактичны, не стоит говорить лысеющему мужчине о том, что у него прекрасные волосы. Но можно заметить, какая у него доброжелательная улыбка, и эта фраза обязательно поднимет ему настроение.

Будьте добры

Сегодня откройте сердце как можно шире для всех, кого встретите. Глубоко вдыхайте и с легкостью выдыхайте, чтобы другие чувствовали этот поток безмятежности, струящийся по вашему телу.

Откройте перед кем-то дверь и пропустите человека вперед. %

Помогите донести продукты до машины.

Вынесите мусор, не дожидаясь, пока об этом попросят.

Обнимите того, кто нуждается в поддержке, или похлопайте по плечу.

Улыбайтесь и проявляйте интерес к собеседникам. Спрашивайте о семье, новых проектах, домашних животных, отпуске. Слушайте терпеливо и внимательно, смейтесь над шутками и анекдотами. Будьте естественны, не отвлекайтесь, не торопитесь, покажите, что человек вам небезразличен.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Проведите отпуск с пользой

В этом году проведите отпуск так, чтобы принести кому-то пользу.

Таких вариантов существует множество — например, помогать бедным людям в другой стране. Волонтеры строят дома и школы, обучают детей грамоте, помогают на фермах, помогают молодым родителям справиться с младенцами. Подобный отпуск можно провести даже в собственном городе, занимаясь с детьми из малообеспеченных семей. Вы забудете о своих проблемах и, помогая другим, откроете сердце и ум.

Если вы готовы к более серьезным испытаниям, прочтите книгу Джейн Стэнфилд «География отпуска добровольца» (*Mapping Your Volunteer Vacation*). В ее основу положен личный опыт автора, там много идей и подсказок для тех, кто хочет быть полезным во время отпуска в разных частях света.

Посетите дом престарелых

В течение месяца находите один час в неделю для посещения местного дома престарелых. Приносите газеты, сладости, свежую воду, настольные игры, журналы, и не забудьте о том, как важно хорошее общение для людей, о которых, возможно, уже забыли. Познакомьтесь с несколькими жильцами и навещайте их. Да, эта задача потребует усилий и терпения, но и награда — бесценна.

Пожертвуйте время

В мире очень много бедных и бездомных людей, которым очень бы пригодилась помощь со стороны, например ваша. Если есть возможность, пожертвуйте своим временем в пользу благотворительной детской организации или сделайте что-то для малообеспеченных людей. Возьмите шефство над ребенком, пусть это будет хотя бы небольшой ежемесячный взнос. Не делая громких заявлений, станьте Старшим братом или Старшей сестрой для мальчика или девочки, живущих по соседству, хотя бы раз в месяц. Если это невозможно, помогите местной школе. Присмотрите за детьми, помогите им сделать домашнее задание, займитесь с ними спортом. Предложите добровольную помощь этому миру прямо сегодня.

Глава 11

Помощь в пути

Много лет назад, переехав от родителей в Чикаго, чтобы стать стюардессой, я очень тревожилась по поводу своей работы и ужасно скучала по дому. Я и представить себе не могла, что эти перемены дадутся мне с таким трудом. Стресс отразился на моем физическом состоянии, у меня развился ишиас, я испытывала сильнейшую боль и с трудом могла ходить. На новом месте работы я должна была постоянно находиться в зоне досягаемости, меня могли вызвать на работу в любую минуту — и днем, и ночью.

Будучи очень юной и неопытной, я не знала, как справляться со стрессом, физической болью, а еще и с эмоциональными переживаниями. Каждый день я спрашивала себя: не допустила ли я огромную ошибку, покинув дом и согласившись на эту работу. Я пребывала в растерянности и чувствовала себя несчастной, все, что я могла тогда делать, — молиться и плакать. Я была одна, без друзей и поддержки, и не видела никакого выхода.

Однажды я совсем впала в отчаяние, легла на диван в квартире-студио, которую снимала еще с двумя девушками, и закрыла глаза. Как всегда, меня переполняли боль и страх, и я не знала, как избавиться от этих мук.

Пока я лежала там с закрытыми глазами и молилась, одна из моих соседок тихо вошла в комнату и, не говоря ни слова, накрыла меня теплым одеялом. Ее жест произвел на меня удивительный, исцеляющий эффект. Она была так добра, мила и внимательна, что оковы боли и тревоги как будто отпустили меня. Я не открыла глаза, я просто с благодарностью приняла любовь.

Оказалось, помочь мне было так просто! Я постепенно успокоилась, ко мне стала возвращаться моя уверенность. Вдруг я ощутила, что смогу справиться с любыми трудностями. Хотя я проходила испытательный срок на работе, но уже поняла, что смогу соответствовать всем их требованиям. Как только мой страх начал отступать, стала утихать и физическая боль. Из острой она превратилась в притупленную, едва ощутимую. Я могла крепко стоять на ногах и выдержать любые испытания. Это одеяло принесло мне покой, тепло и поддержку, а еще уверенность — то, что мне было совершенно необходимо, и то, чего из-за страха я боялась попросить. Доброта моей соседки вытащила меня из черной ямы тревоги и буквально подняла над землей.

Это было началом перемен. До того момента я двигалась в одиночестве. Я считала себя уверенной, самодостаточной и сильной и никогда не считала, что нуждаюсь в любви и поддержке со стороны окружающих. И только тогда я поняла, чего мне не хватает в жизни.

Пока я там тихо лежала, притворяясь спящей, у меня по щекам катились слезы. Это были слезы благодарности и облегчения. В ту секунду я открылась навстречу любви и помощи окружающих и осознала, как это важно.

Многие из нас предпочитают путешествовать в одиночестве, поскольку мы верим, что таким образом избежимся от тревог и неприятностей. Но дело в том, что люди — стадные животные и должны жить в племени.

Мы нужны друг другу, чтобы достигать максимальной высоты. Мы не сможем путешествовать со скоростью любви, если не примем и не полюбим свою ранимость и слабость. Позвольте другим разделить с вами их силу и таланты. Люди могут лететь без компании совсем недолго, не поднимаясь на значительную высоту. И, сколько бы мы ни

пытались, за кулисами всегда остаются те, чья помощь нам нужна, чтобы достичь успеха в путешествии.

Очень важно и совершенно естественно периодически давать себе послабление, передавать кому-то руководство и получать помощь, любовь и наставления со стороны окружающих. Это не делает нас слабыми и зависимыми. Просто мы — люди. Вы только посмотрите на стаю гусей в полете. Они выстраиваются в форме клина и летят в унисон, впереди — вожак, но очень скоро он перемещается назад и позволяет другому возглавлять стаю. Все меняются ролями и бывают лидерами и последователями, не теряя красоты и изящества.

Как участники Божественного полета, мы должны быть бдительны и не позволять своему эго блокировать нашу потребность в поддержке. Мы не обязаны быть сильными все время. Человек не является совершенно независимым, автономным и одиноким существом. Мы созданы для того, чтобы взаимодействовать со всеми составляющими этой жизни: с людьми, природой и Богом.

В полете бывают моменты, когда мы должны быть вожаками стаи и вести за собой остальных; а в других ситуациях можно оказаться где-то посередине, когда кто-то все еще летит сзади. Все это — прекрасные составляющие жизни. Разница между готовностью принимать свои слабые стороны и получать помощь со стороны и стоической борьбой состоит в том, что, будучи ранимыми и не отказываясь от поддержки, мы восстанавливаем свою целостность, а упорное сопротивление приносит боль.

Не путешествуйте в одиночестве

Вы не представляете, сколько раз я встречала совершенно несчастных людей, упавших вниз только потому, что они упорно продолжали путешествовать в одиночестве вместо того, чтобы объединиться в стаю с другими созданиями Господа и помогать друг другу в полете.

Недавно моя клиентка Бернадетт обратилась ко мне за консультацией. Ее тревожил только один вопрос: где найти свою родственную душу, свою любовь? Вот уже двенадцать лет у женщины не было серьезных отношений, и ей хотелось понять, почему «он» никак не появлялся в ее жизни.

Даже с помощью своего интуитивного сканнера я никого не увидела на ее горизонте. Зато я четко разглядела некий шар вокруг Бернадетт, а это свидетельствовало о том, что ее сердце закрыто. Она была настолько отстраненна и высокомерна, что ни один человек — ни мужчина, ни женщина — не могли к ней приблизиться, чтобы установить сердечную связь.

Она отгородилась от жизни и напоминала мне большой колючий кактус в пустыне, никого к себе не подпускающий. Она боролась, и выживала, и тратила; море сил на самооборону.

Мне было сложно разъяснить ей все это. Я разными способами пыталась убедить ее открыться навстречу людям, но Бернадетт отвергала все мои варианты. Она меня просто не слышала. После того как женщина рассказала, что вяжет дома по вечерам, я предложила ей записаться в кружок вязания. Но выяснилось, что Бернадетт не любит ездить в темноте за рулем. Она сказала, что с удовольствием работает на компьютере, тогда я намекнула ей, как полезно было бы освоить на курсах какую-нибудь издательскую программу. И опять моя клиентка отказалась, мотивируя это отсутствием практической необходимости. Я подсказала ей еще одну возможность — посещать совместные обеды в ее кондоминиуме, блюда для которых готовят соседи. Но Бернадетт заявила, что она вегетарианка и не хочет пробовать то, что принесут другие хозяйки.

Не удивительно, что женщина никак не могла набрать высоту — она даже не пыталась попасть на борт и позволить Высшему «Я» поднять ее вверх. Бернадетт увязла в своем самоуверенном сопротивлении. На самом деле она так сильно боялась показать свою слабость и уязвимость, что наглухо захлопнула портал сердца и никого туда не пускала. Если она не откроется, то останется со своим горем на обочине жизни, отрезанная от общего потока.

Я все поняла. Будучи гордым воином, которому трудно снять доспехи с души, я знаю, как неприятно на первых порах находиться в таком состоянии — признаться в собственной

ранимости и позволить другим это увидеть. Но если мы отрицаем или подавляем свои слабости и живем с закрытым сердцем, мы очень сильно уменьшаем свои шансы путешествовать со скоростью любви.

Путешествуйте с друзьями

Не умея открыться, показать свою слабость и принять любовь и поддержку от других людей и Вселенной, мы не только не можем набрать высоту, но и чувствуем себя разбитыми, измученными, несчастными.

Мой клиент Дональд, пожилой человек, изо всех сил старался быть совершенно независимым, поэтому вообще отказался от возможности лететь. Он тяжело переживал наступившую после шести месяцев борьбы с раком желудка смерть жены, с которой прожил тридцать лет. Дональд очень зависел от этого союза, он утратил не только любовь всей своей жизни, но и оказался в ситуации, когда должен был взять на себя всю ответственность за свою жизнь, в том числе решать финансовые вопросы и следить за домом. К таким задачам он оказался не готов. Эмоционально истощенный, не имеющий опыта решения финансовых задач, он, тем не менее, был слишком горд, чтобы воспользоваться помощью со стороны друзей и родственников.

Вместо этого он оградился от окружающих и начал играть в азартные игры в Интернете. Сначала ему немного везло, что только распалило его новую страсть и желание уединиться. Но вскоре началась черная полоса, и очень скоро Дональд потерял все, что нажил вместе с женой за долгие годы. Его дом ушел с молотка, а хозяина объявили банкротом.

И все равно он отказывался от помощи.

Просвет в этой ситуации наступил, когда, загнанный в угол, Дональд наконец-то переступил через свою болезненную гордость и воспользовался помощью со стороны. Он переехал к племяннице и племяннику, живущим в другом штате, и снова стал участвовать в жизни, почувствовал, что мир его любит. Ему было очень трудно открыть сердце и протянуть руки к любви, и все-таки он это сделал. Он понял то, что должны осознать мы все: любовь поднимает нас над любыми трудностями. Всегда. Без нее у нас ничего бы не было.

Несколько лет назад вместе со своей духовной семьей из десяти одаренных духовных целителей я оказалась на острове Кауаи. В течение двенадцати лет мы ежегодно отправлялись в шестидневное путешествие, которое включало в себя интенсивную духовную работу, но у нас оставалось время на отдых у океана, телесную и арт-терапию, медитацию. Кроме того, мы много танцуем, движемся, поем и играем. Цель — исцелить все душевные раны прошлого и полностью освободиться от всего лишнего для дальнейшего полета.

С нами была участница с тяжелой формой рассеянного склероза. Она с огромным трудом ходила на костылях. Но иногда не могла передвигаться даже таким образом. Кроме того, на нее часто накатывали сильные приступы боли.

Мы видели, как она борется каждый день, и восхищались героической силой этой женщины, которая, обслуживая себя, не прибегала к помощи окружающих. Она самостоятельно ходила — медленно? стойчески, тяжело, с болью. Ей очень нравился океан, и во время арт-терапии женщина проявляла недюжинные творческие способности. Но самым большим ее достижением и прорывом всей группы стало событие пятого дня нашего совместного пребывания, когда «героиня» попросила присутствовавших помочь ей во время танца. Мы подбежали, подняли ее в воздух и так танцевали вокруг комнаты.

Почувствовав поддержку родственных душ, она плакала от удивления и облегчения. По нашим щекам тоже текли слезы благодарности за предоставленную возможность помочь человеку, которым мы восхищались. Когда кто-то признает свою уязвимость, окружающим тоже намного легче это сделать. Мы все в тот вечер прошли через сеанс исцеления.

Ранимость открывает наши сердца. Это точка взлета. До тех пор пока мы не можем принимать свои слабости с любовью, нами правит гордыня. Но гордыня никогда не взлетит. Она, как тяжелый холодный булыжник, лежит на дороге и всем мешает.

Вот почему гордыня считается одним из смертных грехов. *Она не дает нам*

Разберитесь, чего вы хотите

В течение многих лет я никак не могла наладить работу офиса. Все мои секретари не столько помогали, сколько становились источниками проблем. В конце концов я решила, что это какая-то кара лично для меня — ежедневно разбираться с хаосом в делах. Но однажды я поняла: все люди, которых я брала на работу, были неуверенными в себе, неуравновешенными и, по правде говоря, просто не способными оказать мне необходимые услуги. Я тратила так много времени на то, чтобы помогать им, и не замечала, что *мне* они помочь не могут. В конце концов случилось то, что должно было случиться. Моя секретарша открыла мой компьютер, украла рукопись, над которой я тогда работала, и опубликовала ее в журнале под собственным именем. Слава Богу, я обнаружила обман.

Меня обокрали, предали, я была вне себя от гнева и выгнала ее. Но тот случай помог мне понять, что я сама создала такую ситуацию. Ведь я сама уговорила ее стать моей ассистенткой, женщина согласилась с неохотой. Она не хотела заниматься своей работой. Ей нравилось то, что делаю я. Я не обратила на это внимания, и что самое главное, я снова проигнорировала собственные потребности.

После такого фиаско я наконец-то осознала свои слабые стороны и наняла Человека, который действительно мог оказать мне необходимую поддержку. Он начал работать моим секретарем восемь лет назад, а сейчас стал моим надежным и уважаемым бизнес-партнером. Чем больше я принимала помощь с его стороны, тем ближе мы становились друг другу и сильнее. Вот что значит путешествовать со скоростью любви. А та ассистентка, которую я когда-то уволила с позором, сейчас сама пишет статьи, чем она всегда и хотела заниматься. Это тоже делает меня счастливой, поскольку я знаю, что теперь она путешествует со скоростью любви и делает то, что ей нравится. Ее недостойный поступок в результате стал благом для нас обеих.

Чтобы научиться признавать свои слабости и открыться для помощи, нужно найти того, кто сможет оказать необходимую поддержку. То есть, даже если лучший друг искренне хочет вам помочь, его усилия могут оказаться напрасными, поскольку вам требуется консультация профессионального психотерапевта. (А когда дом нуждается в ремонте, лучше обратиться к профессиональному маляру, а не к шурину, особенно если работа сложна и требует определенных навыков.)

Осознайте свои потребности — это необходимо, чтобы сохранять высоту и не выпадать из потока. Не разменивайтесь на мелочи. Когда вы пренебрегаете собственными интересами, путешествие со скоростью любви становится невозможным. Будьте честны перед собой, ищите надежную, компетентную, гарантированную помощь. Ваши нужды и слабости очень важны. Не прячьте их в склеп, а поймите, что одной из составляющих вашей способности летать со скоростью любви является умение их понять и принять соответствующие меры.

В том числе — организовать необходимую помощь телу, уму, эмоциям и духу. Если вам тяжело открыться, начните с малого. Например, всякий раз, когда кто-то спрашивает: «Могу ли я вам чем-нибудь помочь?», отвечайте: «Да» — и принимайте эту помощь, вместо того чтобы, отвергая протянутую руку, привычно бросить: «Я в порядке». Подавая свою руку, вы соединяете сердца и становитесь частью вселенского потока.

Дух помощи

Иногда наша жизнь превращается в такую глубокую трясину, что единственный способ из нее выбраться — просить о помощи. А с помощью мы получаем неожиданные и удивительные подарки.

Как-то я бродила по темным, экзотическим, петляющим рядам Хан эль-Халили — знаменитого каирского базара — и вдруг, сделав шаг вперед, почувствовала, что земля уходит у меня из-под ног. В следующую секунду, к своему ужасу, я по колено провалилась в лужу сточной воды. А на ногах у меня были только сандалии! Мне было страшно и противно, и единственное, на что я была тогда способна, — плакать и кричать во весь голос. Откуда ни возьмись из ближайшего магазина явились четыре женщины и осторожно

вытащили меня из канавы. Ободряюще улыбаясь, они тихонько похлопывали меня по спине, успокаивая, а я от страха и смущения все еще продолжала плакать. Не говоря мне ни слова, проводили в свой магазин.

Отвели в заднюю комнату, жестами предложили снять джинсы и сандалии и дали красивейшую шерстяную шаль, чтобы укрыться. Я благодарно закивала. Молча почистили мои сандалии, джинсы, помыли ноги до колена с розовым мылом, сохраняя молчание и все время улыбаясь. Побрызгали меня и мою одежду великолепным египетским ароматическим маслом. Угостили вкусным мятным чаем и свежей водой. Одна из них стояла у двери комнаты, чтобы не вошли посторонние. Патрик в нетерпении ждал меня снаружи, не смея войти в это убежище земных ангелов.

Через полчаса я была как новенькая. Мне вернули джинсы и сандалии — мокрые, но чистые и приятно пахнущие. Человеческая любовь и забота, а также освежающий мятный чай помогли мне восстановить душевное равновесие. Отвращение обернулось восхищением в адрес моих необыкновенных спасительниц, которые, не говоря ни слова, пришли мне на помощь. Это было потрясающее переживание. Я чувствовала себя нужной и любимой, как никогда.

Я с нетерпением ждала возвращения из той поездки, чтобы поделиться с друзьями и близкими рассказом о самом главном событии своего путешествия — как меня вытащили из сточной канавы. Я снова и снова готова вспоминать эту историю.

Контроль полета

Сосредоточьтесь на своих уязвимых местах, тех аспектах полета, где вам нужна помощь, поддержка, подсказка, совет и мудрость других. Найти их нетрудно — в этих областях жизни вы чаще всего испытываете трудности, занимаете оборонительную позицию, сопротивляетесь, проявляете неуместное упрямство, чувствуете себя жертвой. А теперь, вооружившись блокнотом и ручкой, сделайте несколько глубоких вдохов, и ответьте на следующие вопросы:

- ♦ Где у меня слабые стороны?
- ♦ В каких сферах я мог бы воспользоваться помощью?
- ♦ Открыт ли я для поддержки со стороны?
- ♦ Достаточно ли я доверяю другим, чтобы с благодарностью принять их помощь и подняться в своем путешествии на новую высоту?
- ♦ Когда я демонстрирую гордыню?
- ♦ Каким образом я блокирую приток помощи со стороны?
- ♦ В каких сферах я чувствую себя жертвой и не желаю принимать помощь?
- ♦ В каких делах мне помогали окружающие?
- ♦ Замечал ли я, когда мне оказывали поддержку на тонком уровне?
- ♦ Когда я оказывался в неловкой ситуации, прося о помощи людей, которые не могли или не хотели мне помочь?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

«Да, спасибо»

Каждый раз, когда кто-то предлагает вам помощь, вместо того, чтобы ответить «Нет, спасибо, не нужно», сделайте глубокий вдох и скажите: «Да, спасибо. Помогите мне, пожалуйста». Если вы знаете точно, что вам нужно, попросите об этом. Если не уверены, какая помощь может понадобиться, спросите у человека, чем он может вам помочь. Например, пару дней назад моя дочь позитивно отреагировала на предложение продавца в косметическом отделе, когда тот подошел к ней с вопросом: «Могу ли я вам чем-нибудь помочь?» Обычным ответом было бы «нет», поскольку после получения какой-то консультации или помощи она чувствовала бы себя обязанной что-то купить. Но на сей раз она согласилась: «Возможно. Я ищу новую тушь для ресниц». Тогда он спросил: «Какой бы вы эффект хотели получить от этой туши?» Она не совсем поняла, что имел в виду продавец, и со смехом ответила: «Я бы хотела, чтобы она вернула мне моего парня и заставила заплатить. Если тушь на это не способна, то зачем она мне вообще нужна?»

Они оба весело рассмеялись над его вопросом и ее ответом, между ними возникла хорошая связь. Продавец показал моей дочери несколько разных видов туши, о которых она

и не подозревала, потом нагрузил ее целой кучей образцов продукции, которую она могла попробовать дома, не потратив ни копейки. Моя дочь обычно не пользуется помощью продавцов, но я посоветовала ей это сделать, поэтому она не отказалась от предложения парня, работающего в магазине. В результате она ушла оттуда с запасом новой косметики и нашла нового друга за прилавком магазина, чего раньше с ней никогда не случалось.

Будьте признательны за услуги, но не стоит рассыпаться в благодарностях. Искреннего «спасибо» будет вполне достаточно любому человеку. И больше от вас ничего не требуется.

«Помогите, пожалуйста»

Каждый день в течение как минимум недели обращайтесь хотя бы к одному человеку с просьбой о помощи. Это может быть все что угодно — попросите придержать дверь, купить вам чашку кофе по дороге, отвезти вас в аэропорт, что-нибудь разъяснить и так далее. Прося о помощи, не нужно чувствовать себя виноватым и бесконечно извиняться, вряд ли человеку придется идти на большие жертвы. Хватит простой фразы «Извините, пожалуйста, вы не могли бы мне помочь?». Обратите внимание, насколько трудно или легко вам это говорить.

Большинство людей с радостью вам помогут, но никто не захочет слушать долгие печальные истории, сопровождающие подобные просьбы. Например, вы просите кого-то поднести к машине тяжелые сумки с продуктами, но не стоит выкладывать душераздирающие подробности недавно перенесенной операции в качестве пояснения, почему вы сами не можете этого сделать. Кто-то согласился вас подвезти? Оставьте при себе рассказ о болезненной шишке на большом пальце левой ноги и о том, как вам тяжело ходить.

Будьте внимательны и просите помочь только тех, кто действительно может это сделать, и не трогайте людей, которые сами нуждаются в помощи.

Допустим, я бы могла попросить соседку присмотреть за собакой, но я бы не пыталась взять у нее денег в долг. С первой задачей она легко справится, а со второй — нет.

Будьте готовы к тому, что кто-то откажет вам в помощи, но не принимайте это на свой счет.

Иногда человек просто не в состоянии сделать то, о чем его просят, по неизвестным вам причинам, поэтому спокойно принимайте отрицательный ответ и не обижайтесь. Цель данной практики — обрести больше уверенности и не бояться просить, когда это необходимо, а не переносить в одиночку трудности, проявляя ненужный героизм. Помните, в основном люди охотно помогают и с удовольствием воспользуются такой возможностью. Предоставьте ее им. Это принесет пользу и вам, и им.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Добрый самаритянин

На этой неделе играйте роль «добротого самаритянина». Настройте глаза и уши, проявляйте внимание, ищите ситуации, где вы можете помочь своим спутникам. Придержите дверь, пропуская вперед пожилого человека, донесите сумки с продуктами для соседки от машины до квартиры, помогите молодой маме справиться с коляской или переведите слепого человека через дорогу.

Не обязательно делать нечто великое, требующее особых усилий, пусть это будет акт искреннего служения — улыбнитесь человеку, идущему навстречу, будьте дружелюбны и терпеливы в отношении человека, стоящего впереди нас в очереди в супермаркете, разъясните подробно, что от него требуется, студенту-иностранцу, который проходит практику в вашем офисе. Помните, мы все движемся вместе, и даже небольшие услуги делают путешествие намного легче и приятнее для всех.

Тайная фея

Примерив на себя роль «добротого самаритянина», пойдите дальше в этом направлении и ежедневно в течение недели совершайте анонимный акт бескорыстного служения. Составляющей такого действия, безусловно, является ваше позитивное состояние, ощущение внутреннего подъема. А интриги добавляет анонимность. Например, проезжая

через пропускной пункт перед платным участком дороги, заплатите за себя и за следующий автомобиль. Оставьте корзиночку с гостинцами перед дверью дома пожилого человека. Пошлите букет цветов человеку, которому они могут поднять настроение. Подберите мусор с земли, оставьте достаточно места на автостоянке, чтобы рядом с вашей смогла поместиться еще одна машина, или, выгрузив продукты из тележки, отвезите ее в специальный отсек супермаркета. Пожертвуйте деньги, продукты или одежду для местной благотворительной организации. Проявите смекалку и получите удовольствие от роли доброй феи. Не говорите никому о том, что вы сделали. Просто держите эти факты у себя в сердце и наслаждайтесь ощущением вибраций, которые поднимают вас в поток.

Отложенные благодарственные записки

Отправляйтесь в магазин канцелярских товаров и подберите дюжину благодарственных открыток или красивую бумагу для записей. Потом зайдите в уютное кафе и устройтесь поудобнее. Закажите любимый напиток и напишите от руки двенадцать благодарственных записок людям, которые вам чем-то помогли в жизни. Эти послания могут быть адресованы не только тем, кто оказал вам нужную услугу недавно. Вы можете поблагодарить того, кому когда-то не успели сказать «спасибо». Опишите, как вам помог этот человек и что в вашей жизни после этого изменилось.

Поблагодарите друзей, соседей, детей, приятелей, старых или новых учителей, и даже тех, с кем вам было трудно установить отношения, но потом эта связь оказалась вам очень полезной. Вспомните о тех, кто помогал вам в минуты особой нужды или растерянности, и включите их в свой «благодарственный» список. Боритесь с соблазном послать текстовое сообщение или электронное письмо вместо рукописной открытки, она будет значить намного больше для получателя. И отошлите все записки в течение одной недели.

Глава 12

Новые горизонты

По каким-то мне самой неизвестным причинам я всегда боялась воды, особенно океанов. Так же сильно, как я люблю солнце и песок на пляже, я не горю желанием заходить в воду. Конечно, я замечаю, что большинство моих друзей выходят на берег освеженными, обновленными, радостными, возбужденными, полными сил и энергии моря. Меня восхищают их рассказы о тех потрясающих открытиях, которые они делают, находясь под водой, в местах, которые у меня вызывают ужас. Они говорят об экзотических подводных обитателях, необыкновенных кораллах, растениях и животных, этот мир их волнует и пробуждает воображение.

Большую часть жизни я чувствовала дискомфорт, страх и сопротивление в отношении океана, поэтому избегала «общения» с ним. Так было до недавних пор. Перемена в моем сердце произошла неожиданно на одном из Гавайских островов, где проходила конференция.

Наслаждаясь красотой восхитительной природы острова, я решила попробовать разобраться в причинах моей фобии и избавиться от нее. Я вдруг почувствовала, что готова войти в океан и впервые поплавать под водой с маской и трубкой. Я волновалась, но это было приятное волнение. Я решила, что пришла пора побороть свою тревогу, и осторожно двинулась к воде, медленно переступая с одной ноги на другую. Мне было страшно.

Я дошла до кромки океана, сердце стучало, как бешеное, меня охватила паника, но я вспомнила слова одного из моих учителей о том, что, *если начинаешь вдыхать внутрь страха, он превращается в приключение*. Так я и сделала. Я сделала много глубоких вдохов, глядя на бьющиеся о берег волны, и, к моему удивлению, дух приключения все-таки победил. Я поспешила в прокатный пункт за снаряжением и попросила помощи инструктора. Появился красивый, улыбчивый молодой человек и аккуратно показал мне, как нужно надеть маску, ласты и трубку. Оказалось, все было довольно просто, и вскоре мы вошли в ледяную (для меня) воду. Я уже оказалась по пояс в воде, и тут меня снова сковал приступ ужаса.

«Подождите, — задыхаясь, пробормотала я. — Мне нужно немного привыкнуть». Я быстро оглянулась, разрабатывая план побега. Но, к моему удивлению, инструктор

осторожно взял меня за руку и ласково, но твердо сказал: «Нет. Пойдемте». Он медленно увлекал меня за собой. В конце концов я сдалась и оказалась по шею в воде — впервые в жизни. Эта мягкая настойчивость стала для меня одним из самых незабываемых переживаний. Боже мой! Передо мной вдруг открылся целый мир, о котором из-за страха и сопротивления я абсолютно ничего не знала. Исчезли все причины, которые раньше служили для меня оправданием. Я никак не могла вспомнить, что же мешало мне пережить такие потрясающие ощущения. Единственное, что я точно знала в тот момент, — мне было очень хорошо здесь и сейчас, под водой, и все, что я могла тогда делать, — дышать и наслаждаться настоящим.

Мой первый опыт подводного плавания полностью изменил мою жизнь. Я осознала, как сильно мне мешал мой контролирующий ум. Стоило отбросить страх и стремление все контролировать, как мне открылся целый новый мир, который всегда был здесь, а я не могла его увидеть.

Вернувшись на сушу, на знакомую территорию, я думала только об одном: почему мой напуганный ум не давал мне пережить это раньше? Если в каких-то тридцати метрах от берега, куда я смотрела тысячи раз, под водой открывалась такая необыкновенная красота, то какие же открытия я могла бы сделать в других местах, открытых моему взору, и все, что для этого нужно, — «сдаться» и расслабиться. Страх перед океаном мешал мне пережить, ощутить, впитать его необыкновенную мистику и силу.

Именно так мы нередко относимся и к окружающим. Наши шоры из страха и подозрений не дают нам насладиться красотой, волшебством и получить исцеление. Когда человек развивает в себе непредвзятый, свободный взгляд без какой-либо внутренней цензуры, он начинает делать потрясающие открытия об окружающем мире, то есть видеть истинную природу всего, даже самого себя.

Когда я находилась в воде, время для меня остановилось. Мысли прекратили свою постоянную суету. Прервался внутренний диалог. И в течение какого-то короткого времени я просто наслаждалась моментом, была здесь и сейчас. Я снова пребывала в состоянии детской любознательности и открытости. А что, если попытаться в нем остаться? Представляете?

Проявляйте энтузиазм

Много лет назад мы с семьей (мой муж Патрик, восьмилетняя Сабрина и девятилетняя Соня) отправились в путешествие по юго-западному региону

Франции. Когда мы туда приехали, погода была ужасной. В середине июня небо было темно-серым и очень сердитым. Холодный ливень в сопровождении сильнейшего ветра не прекращался в течение нескольких часов, пока мы ехали из Парижа в Дордонь. Мы с Патриком очень расстроились из-за такого неудачного начала.

Мы ехали семь часов в машине, потом остановились переночевать в чудесной сельской гостинице, чтобы немного переждать бурю. Зарегистрировались, и девочки заметили, что в гостинице есть бассейн, и это заставило их забыть все неприятности. Спустя несколько минут на них уже были надеты купальники и очки для плавания, а сами они — готовы вылететь за дверь.

— Стойте! — крикнул Патрик. — На улице холодно и хлещет дождь!

— Ну и что? — спросили они удивленно. — Но ведь там бассейн... и мы хотим поплавать. Переодевайтесь и пойдемте вместе.

Их энтузиазм поборол сопротивление Патрика. Вскоре он тоже стоял в плавках и очках, в совершенно другом настроении. Эта троица исчезла в темноте и холоде, готовая на все, чтобы поплавать в бассейне. Я была уверена, что через пару минут они вернутся. Но прошло не меньше двух часов, прежде чем они появились на пороге номера — синие и дрожащие от холода, но довольные и счастливые.

Я поняла, что в тот момент они перестали слушать указания ума — контролирующего, сопротивляющегося, напуганного и встревоженного. И в награду получили чудесное настроение и легкость. Затем приняли душ, быстро переоделись, про холод и дождь уже никто не вспоминал. Зато с нами остались радость и веселье.

Путешествовать со скоростью любви — значит стремиться к тому, что любишь,

независимо от интеллектуальных сомнений и умозаключений, которые могут вас останавливать.

Приключение в настоящем

Недавно мне позвонила моя 21-летняя дочь Соня. Я слышала по голосу, что ее переполняет энтузиазм, как в тот холодный вечер во Франции двенадцать лет назад после купания в бассейне.

— Мама, у меня фантастическая новость! — кричала она в трубку. — Две недели назад я записалась в клуб скалолазов. Нам пока разрешают подниматься невысоко, но постепенно задачи усложнятся, так мы дойдем до десятого уровня. Я хожу туда три раза в неделю и уже перешла из категории начинающих на первый уровень.

Она была так счастлива, что я начала смеяться. Кому-то ее достижение — переход с начального на первый уровень — может показаться не очень впечатляющим, но для открытого сердца эта победа вполне достойна того, чтобы ее отпраздновали. Нас разделяли три тысячи миль, но я чувствовала эту радость. Могу себе представить, что ощущали те, кто были рядом с ней.

Люди, которые выбрали путешествие со скоростью любви, с радостью помогают преодолеть страх окружающим. И вдохновляют их открыть сердца, испытать что-то новое, рискнуть и попробовать осуществить мечту. Смелость зарательна, и те, кто боялся что-то предпринять, тоже находят в себе силы, чтобы что-то изменить.

Каждый шаг, сделанный навстречу любви, в сторону сердца, даже самый маленький, побеждает страх, освобождает и дает легкость, радость и смелость. Вы ощущаете позитивные вибрации во всем теле и готовы передать их силу тем, кто еще не может преодолеть боязнь и скованность, чтобы выбрать любовь и получить все подарки, которые нам готовит жизнь.

Контроль полета

Уделите себе несколько минут, успокойте суетливый ум. Глубоко подышите и расслабьтесь. Возьмите блокнот и запишите ответы на следующие вопросы:

- ♦ Чего вы раньше боялись, а потом нашли в себе смелость и сделали?
- ♦ Были ли в вашей жизни яркие, излучающие энтузиазм люди, которые помогли вам обрести уверенность?
- ♦ Бывали ли вы для кого-нибудь таким источником энтузиазма и силы?
- ♦ В каких сферах жизни вы уже путешествовали со скоростью любви? На работе? В личной жизни? В творчестве?
- ♦ Случалось ли так, что вы начинали чем-то заниматься, но быстро бросали? Прыжки с парашютом? Плавание с аквалангом? Танец живота? Воздушная гимнастика? Велосипедные кроссы? Караоке? Выступления перед публикой? Вождение автомобиля? Игра на музыкальном инструменте? Бальные танцы? Курсы фотографии? Верховая езда? Близкие отношения? Открытое высказывание своего мнения?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

На старт, внимание, марш!

Выберите приключение, стремление, желание или мечту, которые вы до сих пор не попробовали и не осуществили. Найдите внутри себя сопротивление, которое создало блок и мешало вам на этом пути.

Сделайте это ради себя, помня, что напуганный ум будет вас всячески отговаривать. Но не подвергайте себя ненужной опасности, если ваша мечта сопряжена с физическим риском, найдите надежного проводника или учителя и — вперед!

Пятьдесят чудесных вопросов

В течение следующей недели запишите в своем блокноте или дневнике пятьдесят вопросов, которые вас интересуют. Например:

- ♦ Интересно, сколько звезд в Солнечной системе?
- ♦ Интересно, сколько километров от моего дома до Стамбула?
- ♦ Интересно, сколько времени мне понадобится, чтобы научиться стоять на голове,

если я начну тренироваться с сегодняшнего дня?

Планета Земля

Купите или возьмите в прокат DVD с серией фильмов «Планета Земля». Это возбудит вашу любознательность и интерес к жизни.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА для ПРОДВИНУТЫХ

Запишитесь на курсы воздушной гимнастики

С помощью справочника или Интернета поищите ближайший клуб воздушных гимнастов и запишитесь туда. Возражения типа «уже слишком поздно», «я слишком стар» или «это слишком дорого» не принимаются. Просто запишитесь и, не раздумывая, отправляйтесь на тренировку. Этот вид спорта поможет вам увидеть, осознать свои страхи и переступить через них в кратчайший период времени. Кроме того, это очень весело.

Массаж ватсу

Ватсу — это способ массажной терапии, которая делается под водой. Во время сеанса вы закрываете глаза и полностью доверяетесь массажисту, а он осторожно движет ваше тело в воде. Сеанс длится примерно 50-60 минут, за это время вы учитесь полностью передавать контроль кому-то. Сейчас многие спа-салоны предлагают массаж ватсу.

Верховая езда

В том, что касается освоения искусства «сдаваться», лошади являются отличными помощниками и учителями. Они чувствуют страх и не слушаются того, кто боится, поэтому, если вы попытаетесь в таком состоянии ими управлять, ничего не получится. Единственный способ подчинить себе животное — избавиться от страха и полностью довериться лошади и себе. Возможно, вам понадобится несколько тренировок, но со временем вы перестанете бояться лошади и у вас с ней наладится превосходный контакт.

Пятьдесят решений

В течение следующей недели напишите пятьдесят вариантов решений личных, семейных, социальных, хозяйственных или мировых проблем. Принимаются любые идеи, даже самые безумные. Например:

Проблема: Скука на работе. **Решение:** Пятнадцатиминутные прогулки на свежем воздухе дважды в день.

Проблема: Ядерная угроза. **Решение:** Все мировые лидеры должны бороться голыми на ринге с желе, пока не останется один победитель.

Напрягите свои творческие мышцы, и пусть воображение повеселится.

Глава 13

Турбулентность

Я летела в Бостон, вокруг было ясное голубое небо, я чувствовала себя спокойно и расслабленно, и вдруг самолет встряхнуло и подбросило, потом мне показалось, что он упал в воздушную яму глубиной не менее трехсот метров. У меня оборвалось сердце. Страх сковал все тело, а самолет продолжало швырять и опрокидывать в разных направлениях. Вдруг он снопа обрел равновесие и полетел дальше. Но мое сердце все никак не могло успокоиться. Меня охватила тревога — казалось, что нас вот-вот снова начнет бросать из стороны в сторону. Нет, ничего подобного больше не случилось. В конце концов я тоже успокоилась.

Неожиданная турбулентность всегда выводит меня из равновесия, несмотря на то что я уже давно и много летаю. Она возникает из ниоткуда и, честно говоря, очень меня пугает, хотя логический ум убеждает: «Это **всего лишь турбулентность, воздушные ухабы, ничего страшного**».

Психологическая турбулентность оказывает на меня такое же влияние. Она выбрасывает нас далеко из потока, она так же неожиданна, как воздушные ямы, и очень быстро выводит из душевного равновесия. Такая турбулентность начинается, когда вдруг всплывают забытые, невыраженные или похороненные эмоции, негативные мыслительные паттерны, открываются старые душевные раны, и мы теряем внутреннюю безмятежность.

Как и во время воздушной турбулентности, когда она случается, мы стараемся не «врезаться» в плотные участки и не проваливаться в ямы, сохранить курс высших

намерений и **дышать**, зная, что тяжелые мысли на самом деле не могут нанести нам никакого вреда. Просто нужно «пристегнуть ремни» и лететь вперед, пока они не останутся позади.

Недавно мне пришлось пережить довольно сильную и совершенно неожиданную турбулентность." Я была в Сизтле и мило общалась после совместного обеда с одним своим новым знакомым, когда он вдруг достал свой фотоаппарат и начал показывать мне фотографии, на которых были изображены он и его друзья, танцевавшие и веселившиеся на пляже вокруг костра. На снимках был очень интересно показан свет, все участники действия казались радостными и довольными. Сначала мне нравились фотографии, но потом ни с того ни с сего у меня испортилось настроение, я почувствовала раздражение и злость.

Меня очень смутила такая моя реакция. Я заставляла себя улыбаться, изображала заинтересованность и делала вид, что мне все очень нравится, хотя на самом деле мне хотелось схватить этот фотоаппарат и разбить его о стену напротив. Я совершенно не понимала, что со мной происходит.

«Да что же это такое со мной происходит?» — удивлялась я. На меня это совершенно не похоже. Я начала глубоко дышать, пытаюсь расслабиться; мне оставалось только «пристегнуть ремень» и дожидаться окончания фотошоу. Но я ничего не могла поделать со своими эмоциями, они не желали мне подчиняться. Очевидно, я попала в зону сильной психической турбулентности.

Мы закончили беседу, мой новый друг убрал фотоаппарат, наша встреча завершилась как-то очень неловко и неестественно. Я уходила, пораженная своей реакцией, не имея ни малейшего представления о том, что меня так сильно задело. Но самое удивительное, что после столь интенсивных негативных эмоций я успокоилась, немного подышав, всего через несколько минут. Такие перемены в настроении не должны проходить незамеченными, и я начала прокручивать в голове весь эпизод, пытаюсь отследить момент, когда меня «зацепило». Гордиться было нечем, мои негативные эмоции были порождением зависти, неуверенности и грусти. Но что же в фотографиях нового знакомого могло спровоцировать во мне такую реакцию?

После долгих раздумий, молитвы и старомодной ментальной дедуктивной работы я поняла, что эти снимки разбередили мои старые детские раны. Глядя на него и на его друзей, увлеченных своей игрой, я вспомнила свои школьные годы, когда училась в католической школе. Нам там почти не разрешали играть. Мой внутренний ребенок до сих пор злился и обижался на это. Чтобы продолжить полет в потоке, я должна была освободиться от старых шрамов.

Изображение счастливых и беззаботных людей стало катализатором, вызвавшим такую реакцию, то есть мой друг невольно помог мне во время путешествия. Мои давно похороненные обиды вышли наружу, я снова их пережила и избавилась от ненужного груза, и значит, могу продолжить лететь налегке. Я осознала, что должна позволить себе быть более спонтанной и непосредственной, дать своему внутреннему ребенку больше свободы. Все мое раздражение и зависть расформировались в радость и предвкушение чего-то нового.

Если во время путешествия в памяти всплывают какие-то фрагменты, которые мы всячески пытались забыть, душевная боль, обиды, периоды, когда мы отдалялись от источника, их необходимо исправить или освободиться от них, чтобы обрести целостность и продолжить полет. Каждый из нас время от времени попадает в зону неожиданной турбулентности, когда откуда ни возьмись из глубины эмоционального тела всплывают негативные паттерны.

Неудачный день

Это случилось в прошлое Рождество, когда я была в отпуске в Колорадо, одном из самых прекрасных мест на Земле. Мы обедали вместе с моей старшей дочерью Соней, которая только что закончила очередной семестр обучения за границей. Мы шутили и смеялись; у обеих было прекрасное настроение, и вдруг Соню будто накрыла черная туча, она стала задумчивой и грустной. А, неожиданная турбулентность!

— Что случилось, дорогая? — спросила я, заметив, как потемнела ее аура и куда-

то испарилась радость.

— Ничего, — прозвучало в ответ. — Просто я устала.

Мы обе знали, что это неправда, — скорее всего, ее вывела из равновесия неожиданная внутренняя «болванка».

Симптомы этого состояния мне знакомы, поэтому я улыбнулась и предложила:

— Давай-ка пойдем немного подышим и избавимся от нее.

— Да, — ответила она с облегчением. — Хорошая идея.

Мы вышли из ресторана и на мгновение застыли ослепленные красотой окрестностей. Пока мы шли по заснеженной тропинке до нашего домика, Соня немного повеселела и успокоилась. Турбулентность в ее сердце утихла, и она почувствовала потребность поделиться своими чувствами.

— Мамочка, во Франции я очень скучала по тебе. И всего через два дня мне нужно будет уезжать на учебу в Портленд, это очень скоро. Я просто хочу подольше побыть с тобой и никуда не торопиться, — выдохнула она.

Соня и сама удивилась своей искренности.

— Я знаю, солнышко, время летит очень быстро, — ответила я.

В основе любой турбулентности всегда лежит страх, даже если нам не сразу удастся его распознать. Но я заметила: когда путешествуешь со скоростью страха, время постоянно играет с тобой в игры. То оно тянется слишком медленно, то проносится с невероятной скоростью. И только когда осознаешь свой страх и освобождаешься от него, время словно расслабляется, растягивается и даже подстраивается под тебя. Как только моя дочь прошла зону турбулентности и выплеснула наружу свой страх, время перестало с ней воевать. Она расслабилась, я расслабилась, день приобрел совершенно другие краски, и мы снова наслаждались отдыхом.

Единственный способ обрести скорость любви — пройти через турбулентность страха. А чтобы ее преодолеть, нужно продышать свой страх и заново ощутить момент. Когда вы попадаете в зону психологической турбулентности, не забывайте о том, что корни тревог кроются в прошлом, поэтому не нужно искать объяснение им в настоящем. Внутренняя «болтанка» — это боль старых шрамов, требующих исцеления. В турбулентности нет ничего плохого, ведь у вас появляется шанс излечить душевные раны. Главное — как вы поступите в данной ситуации.

Войдя в зону турбулентности, начните искать истинную причину ее возникновения. Дышите. Это расслабит тело и утихомирит эмоции. Спросите себя, что вы чувствуете. Печаль? Злость? Зависть? Одиночество? Боль? Страх? Заброшенность? Пройдитесь по всему списку эмоций, которые приходят вам в голову, до тех пор, пока не найдете ту, что вызвала тряску. Спросите свое внутреннее «Я», чего оно хочет за то, чтобы прекратить турбулентность. Нередко ответ бывает совершенно неожиданным, и если есть возможность, произнесите его вслух. Либо сформулируйте письменно в своем дневнике. Я знаю по собственному опыту, что непродолжительная «детективная» работа дает потрясающие результаты. Как только источник турбулентности обнаружен и обезврежен, внутреннее «Я» успокаивается и удовлетворенно затихает, поскольку его услышали.

Напуганное воображение

В периоды радикальных перемен самым сильным источником турбулентности является наше воображение. Пока я это пишу, в окрестностях города бушует ураган; ветер, дующий со скоростью шестьдесят километров в час, пригибает к земле деревья, рвет линии электропередач, а улицы и подвалы заливают водой. Буря то затихает, то поднимается с новой силой, и так — целый день. Сначала мы прячемся по углам, напуганные до смерти, а спустя десять минут тучи куда-то исчезают, небо становится чистым и голубым, и мы уже в безопасности.

Нужно ли объяснять, как бурно у нас сегодня разыгралось воображение. Были моменты, когда страх буквально сковывал все тело и мы не знали, что с нами будет дальше. Да, подвал может затопить. Дерево может сломаться и упасть на машину. Оборванный электрический провод может стать причиной чьей-то смерти. А ветер — побить окна в доме.

Но пройдет всего лишь пять минут, буря закончится, и на улице снова будет тихо. Это напомнило мне цитату из Марка Твена: **«Со мной случилось много всего ужасного... и кое-что действительно произошло»**. И я смеюсь, думая о бесчисленных трагедиях, случившихся в моем воображении, в том числе и сегодняшняя, и о том, как мало из них произошли на самом деле. Например, я боялась, что не поступлю в колледж; что меня не примут на работу стюардессой; что мою книгу не опубликуют; я не встречу свою любовь, не выйду замуж, не рожу детей или не увижу, как они вырастут; и что мой дом рухнет под ударами сегодняшнего урагана. Я серьезно страдала из-за миллионов других пролетающих в уме страхов, которые когда-то казались настоящими, а на самом деле обернулись лишь дурным сном.

Нам всем известно, как нестабильна жизнь в сегодняшнем мире: экономика переживает драматические взлеты и падения, многие страны проводят ядерные испытания, в некоторых регионах постоянно растет уровень безработицы, у людей забирают дома из-за невыплаченных кредитов, на нас постоянно обрушивается шквал плохих новостей. Кажется, как бы мы ни старались сохранять дыхание, как бы ни стремились не выпасть из потока, как бы ни пытались победить все страхи любовью, мы не можем набрать достаточной высоты, чтобы взлететь над этими волнами негатива, бьющимися о нашу планету. Во всяком случае, так это выглядит в нашем перепуганном воображении, поэтому мы чувствуем слабость, бессилие, отсутствие энтузиазма и легко поддаемся манипулированию.

Каждый человек обладает способностью поднять мощную струю потока того, на кого он в состоянии повлиять. Чем больше людей откажутся быть жертвами манипуляций, перестанут реагировать на внешнюю картинку и, сосредоточившись на потоке, сохраняя связь с сердцем, тем быстрее мы освободимся от марева негативной энергии, окутавшего всю планету, и поможем окружающим. Для этого нужно жить, слушая мудрость сердца, и видеть мир через призму Божественного сознания, а не сквозь туман напуганного, нервного, обозленного и бессильного воображения, время от времени закрывающего для нас истинную картину.

Мы должны помнить о том, что всё (я подчеркиваю — *всё*) в нашей жизни является порождением наших творческих мыслей и нашего собственного выбора. То есть, если мы предпочитаем создавать огромные проблемы, значит, мы в состоянии находить грандиозные решения. И мы действительно сможем это сделать, если рассеем туман, вспомнив, что являемся Божественными созданиями, и начнем правильно применять силу своего воображения в поисках решений, а не рисуя всевозможные страшилки.

Избавьтесь от давних **ИЛЛЮЗИЙ**

Далеко не все на этой планете несчастны. Есть люди, нашедшие свой путь, и, независимо от внешних условий их жизни, они путешествуют с чувством собственного достоинства, пребывая в любви и радости. Они достигли этого состояния потому, что любые обстоятельства принимают со спокойной уверенностью, потому, что умеют видеть хорошее в жизни. Они знают, что любовь всегда поможет им создать что-то новое, лучшее, более чистое и сильное, чем раньше.

Рано или поздно мы все приходим к этому осознанию. Сила воображения либо пугает, либо исцеляет — все зависит от вашего выбора. Мы можем и создавать добро и свет, если перестанем представлять худшее.

Сделайте вдох; осознайте, что у вас есть выбор, а потом, снова сделав глубокий вдох, сделайте свой выбор в пользу любви, здоровья, силы и радости. Конечно, вы можете остановиться и на противоположном — выбор за вами.

Когда мне было десять лет, на экраны вышел стереофильм ужасов, и все жители нашего города старались как можно скорей его увидеть. Я тоже умоляла маму сводить меня в кино, мне так не хотелось его пропустить. Но в ответ слышала категоричное «нет», поскольку цена билета была нам не по карману. В нашей семье подрастали семеро детей, и если бы пошла я, значит, фильм должны были бы посмотреть и остальные. Я была ужасно расстроена. А теперь представьте мою радость, когда моя лучшая подружка пригласила меня в кино и сказала, что ее родители заплатят за мой билет. В следующие выходные я была готова лететь в кинотеатр на крыльях.

Папа моей подруги купил каждой из нас по большому ведерку попкорна и литровой

бутылке колы. С угощением в руках я подошла к двери, ведущей в зрительный зал, надела специальные очки и ждала, когда отец подруги откроет нам дверь. И тут, к моему ужасу, прямо перед моим лицом явился вампир с окровавленными зубами, длинными ногтями, а его красно-черные глаза смотрели прямо на меня. Он приближался так быстро, что я закричала и изо всех сил бросила в него попкорн и колу.

«Эй! Какого черта...» — зазвучали голоса в зале. Я облила кого-то колой и обсыпала воздушной кукурузой. Напуганная до смерти, сгорающая от стыда, не снимая очков, я бросилась наутек от вампира, прочь из зрительного зала. Оказавшись за дверью, я пришла в себя и поняла свою ошибку. Но я не могла вернуться, да уже и не хотела.

Теперь я со смехом вспоминаю тот день, зная, что меня напугало не что иное, как иллюзия. Но тогда картинка показалась настолько правдоподобной, что я отреагировала так, будто она существовала на самом деле. Если бы в то время я знала то, что знаю сейчас, я бы вспомнила, что смотрю на иллюзию и на самом деле нахожусь в полной безопасности. Возможно, я бы даже получила удовольствие от фильма, ну или хотя бы от попкорна и колы.

Липкий страх

То, как страх набрасывается на нас сейчас, совершенно не отличается от «нападения» на меня вампира в кинотеатре. Мы замираем от ужаса в театре жизни, поскольку забываем, что мы — Божественные создания и обладаем выбором сделать жизнь такой, какой бы нам хотелось ее видеть. Мы попадаем под гипноз уродливых сторон земного существования и забываем о способности творить.

Жизнь подобна 3Д-кинотеатру, а мы — жертвам, на которых вот-вот нападут. И это еще не все, страх — это сила, тянущая и толкающая нас одновременно в разных направлениях.

Тогда, в кинотеатре, страх оттолкнул меня от развлечения и удовольствия. И потянул за дверь! А недавно, наоборот, притащил к двери. Дело было в Чикаго, где я живу. Я вышла из машины и направилась к парковочному автомату, чтобы заплатить за стоянку, но у меня не оказалось мелочи. Я боялась, что меня оштрафуют, поэтому поспешила в ближайший магазин. Это был магазин одежды, продавец как раз разговаривала с покупателем. Я не хотела прерывать процесс покупки, поэтому терпеливо ждала, пока они закончат.

Я стояла там, а страх мой усиливался. Последнее время в газетах часто писали о новых паркоматах, появившихся в Чикаго всего несколько недель назад, и теперь весь город только и говорил о том, как внимательно полицейские за ними следят и как много штрафных талонов выписывают нарушителям. Я уже проглотила бациллу паники и была уверена, что меня тоже ждет такой талон. Когда женщины закончили беседовать, прошло уже десять минут с тех пор, как я вошла в магазин, чтобы разменять доллар. Естественно, вернувшись к паркомату с монетками, я увидела штрафной талон на ветровом стекле своей машины — то, чего я так боялась. Я не могла поверить своим глазам, глядя, как парковщик не спеша подходит к следующей машине и оставляет на ней цветную бумажку. Когда наши глаза встретились, он приветливо улыбнулся.

Да... вот теперь я убедилась. Находясь в магазине, я своим страхом изо всех сил притягивала этот талон. Иисус предупреждал нас об этом: «Чего страшится нечестивый, то и постигнет его» (Притчи 10:24). Он был прав. Так и происходит. И довольно быстро.

Чтобы, несмотря на пугающую турбулентность, продолжать путешествовать со скоростью любви, нужно ежедневно представлять, как вы легко и свободно поднимаетесь над своими страхами. Чем чаще мы представляем себя парящими над облаками, счастливыми и любящими жизнь, тем больше жизнь будет отвечать нам взаимностью. Как я уже говорила раньше: «Когда вы дышите сквозь страх, он превращается в приключение». Так и есть. Трудно представить, как это работает? Попробуйте — и узнаете сами.

Контроль полета

И снова подошло время взять в руки блокнот и потратить несколько минут поиску ответов на вопросы. Прежде чем начать, сделайте глубокий вдох и сосредоточьтесь. На сей раз сфокусируйтесь на своих прошлых переживаниях и на том, как они могут на вас влиять сейчас. Не стоит ограничиваться простыми *да/нет*, войдите в свое эмоциональное тело и

найдите примеры ситуаций, отголоски которых слышны и сегодня. Чем внимательнее вы отнесетесь к этим вопросам и упражнениям, тем больше пользы они вам принесут.

Вспомните, когда в последний раз неожиданная турбулентность сбивала вас с курса.

♦ Восстановите в памяти случай, когда вы ни с того ни с сего вдруг почувствовали прилив гнева, печали или отчаяния, ощутили тревогу, раздражение, страх или грусть.

♦ Можете ли вы связать эти проявления с какими-то глубокими нереализованными потребностями?

♦ Какая потребность, возможно, пытается привлечь ваше внимание сейчас?

♦ Есть ли в вашем воображении что-то путающее?

♦ Представляете ли вы что-то хорошее?

♦ Как вы пользуетесь своим воображением? Оно преподносит вам страшилки или вдохновляет?

♦ Последнее время вы притягивали в свою жизнь то, чего боялись (как тот мой штрафной талон)?

♦ Получалось ли у вас, глядя в лицо страху, а не прячась, превратить его в приключение?

♦ Вы хотите попробовать?

♦ Над какими из своих прошлых страхов вы сейчас смеетесь?

♦ От какого источника турбулентности вам нужно избавиться?

♦ Как ведет себя внутренний ребенок, когда вам страшно?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Медведи, львы и тигры... О Господи!

Опишите в блокноте все свои воображаемые ужа- п»1, которые так и не произошли в реальности. Пронумеруйте их и рядом с каждым укажите, как долго каждый из них держал вас в страхе. Например:

1. Я боялась, что меня не примут в колледж, —

2 года.

2. Я боялась, что не найду спутника жизни, — 8 лет.

3. Я боялась, что мне не будет хватать денег на оплату счетов, — 10 лет.

4. Я боялась, что не получу работу, которая мне нравится, — 6 дней.

Закончив список, посчитайте, сколько времени вы потратили на бесплодные опасения и переживания, как дорого они вам стоили. И вспоминайте о цене страха всякий раз, когда возникнет искушение ему поддаться. Тогда справиться с ним намного проще.

Сюрприз!

И снова возьмите блокнот. Опишите все чудесные происшествия в вашей жизни, которые случались совершенно неожиданно, особенно в тех сферах, где вы испытывали самые сильные страхи. Например:

♦ Приятный сюрприз — я нашла любимого человека.

♦ Приятный сюрприз — я получила любимую работу.

♦ Приятный сюрприз — я воспитываю троих детей, двое из которых приемные.

♦ Приятный сюрприз — компания отправила меня в командировку в Европу.

♦ Приятный сюрприз — в сорок лет я научилась играть на пианино.

♦ Приятный сюрприз — я живу в красивом доме.

♦ Приятный сюрприз — мои сотрудники радуют меня творческими идеями.

Записывайте ежедневно хотя бы по три подобных сюрприза.

Успокойте своего внутреннего ребенка

Когда в душе у вас царит «болтанка», накатывают черные мысли и плохое настроение, займитесь расследованием. **Когда она началась? Чем вы занимались? Как она проявилась? Вы вдруг почувствовали раздражение? Страх? Злость? Тревогу?** Потом спросите внутреннего ребенка — **что он чувствует? Чего он боится? Чего он сейчас хочет от вас?**

Вы не в состоянии изменить прошлое, но можете перенести нереализованные желания в настоящее и осуществить их. Если внутреннему ребенку нужно, чтобы его пожалели, успокойте его и скажите, что позаботитесь о нем. Когда внутренний ребенок хочет

повеселиться, пообещайте с ним поиграть — сходите на смешной спектакль или кинофильм либо просто возьмите выходной и расслабьтесь. Если внутренний ребенок не уверен в будущем, напишите несколько успокаивающих фраз в своем дневнике. Главное, услышьте его и убедите в том, что сможете удовлетворить его потребности. Тогда он успокоится, и ваше настроение вернется в норму.

Выпустите пар

Внутренняя турбулентность увеличивает количество адреналина в крови, от чего повышается уровень стресса и напряженности в теле. Не освободившись от этих «оков», вы начнете срываться на окружающих, воспринимать все в штыки и раздражаться по малейшему поводу. Чтобы разрядиться, кричите в душе, бейте подушку, отправляйтесь на побережье и там отведите душу, — главное, снимите с себя напряжение. Но только не за счет других людей.

Проветритесь

Ничто не избавляет от напряжения и вызванных турбулентностью мрачных мыслей так же эффективно, как **движение**. Оно выветривает страх из мышц и костей всего тела. Когда вы чувствуете прилив страха, обувайте кроссовки и — вперед. Идите, пока не спадет напряжение. Шагайте как можно быстрее, а если у вас есть спутник, во время ходьбы расскажите ему о том, что вас пугает. И страх растворится в воздухе, а на его место придет решение или вдохновение. Оно-то и вернет вас в настоящее.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Освежитесь

Один из лучших способов очиститься от плохого настроения, старых паттернов, сомнений, лишних накоплений, других видов эмоционального стресса и ментальной турбулентности — нырнуть в воду. Лучше всего, если это будет океан, но подойдет и озеро, и река, и бассейн, и даже ванна. Добавьте в ванну ароматическую соль и полежите в воде минут двадцать. Предварительно отключите телефон, приглушите свет и поставьте приятную музыку или просто отдохните в тишине. Вода очистит ваше тело, ум и дух от негативной энергии, освежит и вернет в настоящее.

Выдохните

Неожиданная турбулентность возникает как сигнал, адресованный вашему сознанию: пришло время разобраться с незавершенными делами, нерешенными задачами или детскими комплексами, а потом — избавиться от них.

Еще один эффективный способ унять «болтанку» называется «Дыхание океана». Это упражнение остужает голову и нагревает тело. Холодный ум помогает увидеть вещи со стороны и нейтрализует энергетический эффект турбулентности. Кроме того, оно нагревает тело, тем самым сжигая старые паттерны.

Вот что представляет собой **Дыхание океана**: вдохните через нос, максимально расширяя легкие, выдыхая, откройте рот и скажите «а» так, будто вы хотите оставить след пара на зеркале.

Еще раз сделайте глубокий вдох на весь объем легких, выдыхайте через нос, но при этом напрягите заднюю стенку горла, издавая тот самый звук «а», только теперь с закрытым ртом.

После нескольких таких вдохов и выдохов успокойте ум и сфокусируйтесь на том, что вызывает эмоциональную или ментальную турбулентность.

Возьмите дневник и запишите все мысли, что придут в голову.

Теперь снова вернитесь к **Дыханию океана**. И каждый раз, выдыхая, представляйте, что вы избавляетесь от этих паттернов. Они принадлежат прошлому, в настоящем им делать нечего. Избавляйтесь от них намеренно. Если они сопротивляются, спросите, в чем состоит их цель.

**Смена поведения? Принятие другого решения? Установление связей?
Высказывание собственного мнения? Прощение?**

Дышите и слушайте. Осознавайте. Записывайте, для чего вам были нужны эти проявления. Разрушительная энергия довольно скоро трансформируется. Поверьте и вернитесь в настоящее. Расслабьтесь.

Выскажитесь

Ваш голос обладает огромным влиянием на подсознание (где гнездятся негативные паттерны и невыраженные чувства). Воспользуйтесь небольшим диктофоном (они встроены в большинство современных мобильных телефонов), чтобы выразить свои скрытые чувства — страх, горе, гнев, боль, обиду. Ничего не держите в себе. Говорите обо всем, что вас беспокоит, затем прослушайте запись. Если эти жалобы справедливы и требуют внимания от вас или от окружающих, им услышите это по голосу. Ну а в том случае, когда вы пребываете в состоянии жертвы и речь идет о старой, как мир, истории, вы просто не желаете брать на себя ответственность за удовлетворение своих потребно- | гей, — вы тоже это услышите.

Еще раз включите диктофон и честно скажите, чего бы вам хотелось. Попросите Высшее «Я» поговорить с вами и направить вас в правильное русло, чтобы вы смогли преодолеть турбулентность и войти в другое, более спокойное и возвышенное состояние. Время от времени слушайте эту запись и доверьтесь Высшему проводнику, он выведет вас из «болтанки».

Глава 14

Механизмы и их состояние

Это случилось прошлым летом. Было шесть часов утра, я только что зарегистрировалась на рейс в Олбани, получила посадочный талон и направилась к выходу на посадку, как вдруг услышала объявление о том, что вылет моего самолета задерживается вследствие технической неисправности самолета. Естественно, новость меня не обрадовала, поскольку я торопилась в *Omega Institute*, что в штате Нью-Йорк, где собиралась проводить семинар, и занятия должны были начаться вечером в тот же день. Мне обязательно нужно было туда попасть, времени оставалось не так уж много.

Я поспешила к информационной стойке (как и многие другие), чтобы разузнать подробности, в том числе выяснить, есть ли другие рейсы в нужную мне сторону. И быстро обнаружила, что этот самолет был единственным, летевшим в тот день в Олбани. Оставалось только ждать, когда же устранят техническую неполадку. Мы просидели в аэропорту пять часов. В конце концов взлетели около полудня, и, о чудо, я успела к началу своего семинара.

Сидя в самолете, я не могла избавиться от мысли — почему, собственно, мы почти никогда не думаем о возможных помехах, которые могут встретиться на жизненном пути. Всякий раз, когда случаются какие-нибудь неожиданные неприятности — «технические неполадки», — мы очень сильно удивляемся и оказываемся к ним не готовы. В жизни тоже бывают повреждения механизмов — болезни, травмы, несчастные случаи и другие физические проблемы. И все мы знаем: когда с телом что-то случается, продолжать путешествие с той же скоростью довольно трудно.

Три года назад у меня произошло серьезное «повреждение механизма». Мой «самолет» чуть не развалился на части. Наша семья, а также моя сестра с дочерью собирались в долгожданный двухнедельный отпуск в Индию. Мы должны были вылететь после Рождества и с нетерпением ждали начала поездки. Но за три дня до Рождества во время утреннего занятия йогой я что-то повредила в спине. К вечеру боль стала настолько сильной, что я не могла двигаться. Пришлось ехать в больницу, магнитно-резонансная томография показала, что у меня поврежден межпозвоночный диск. Не удивительно, что мне было так больно.

В мои планы на отпуск никак не входила травма спины, и к тяжелому физическому состоянию присоединился страх: моя поездка в Индию может сорваться. Но ни молитвы, ни медитации, ни мантры не облегчали боли. Помогла эпидуральная анестезия и огромное количество обезболивающих препаратов.

Я не собиралась сдаваться и в конце концов отправилась в путешествие, хотя мне пришлось многое вынести — иногда я просто не могла двигаться. На выздоровление

понадобилось три года и долгие часы реабилитации, но и по сей день я иногда чувствую слабость в спине и проявляюсь осторожно, чтобы снова не повредить диск.

Та неожиданная травма со скоростью света расставила мои приоритеты по-новому. То, что я воспринимала как должное, — например, возможность вставать, поворачиваться во сне, ходить по комнате — стало недостижимой целью. Когда мне удавалось сделать что-нибудь из вышеперечисленного, я плакала от радости.

Эта неожиданная болезнь стала для меня серьезным уроком: до тех пор, пока я не начну с любовью и заботой относиться к собственному телу, не стоит рассчитывать, что мое путешествие пройдет без помех.

Мне пришлось остановиться и осознать: хотя в целом я заботилась о своем физическом состоянии, на самом деле этого было недостаточно.

Я занималась йогой, пытаюсь в течение нескольких недель расширить возможности своего тела и преодолеть естественные ограничения. Мне хотелось продемонстрировать свои умения в Индии (как будто это кому-то было интересно). Я стремилась встать на голову раньше времени, а в результате вообще потеряла способность стоять. Теперь мои планы стали намного скромнее, и к телу я стала относиться с гораздо большим уважением.

Оно сказала правду. То, что я делала, не приносило телу никакой пользы, о чем оно мне и сообщило. Нельзя сказать, что я была поражена тем, что случилось. Прежде чем я упала, мне посылали много знаков. Но я не обращала внимания на технические «намёки» и продолжала интенсивно заниматься йогой. Мой ум очень хотел преодолеть ограничения тела, так бывает и со многими другими вещами в моей жизни. Я продолжала не замечать предупреждающих сигналов до тех пор, пока мое тело не заявило о себе во весь голос. Этого я уже не смогла проигнорировать!

Однажды во время обострения я чувствовала себя счастливой от того, что у меня был только один побежденный диск. Если вспомнить, как я издевалась над собственным организмом в течение жизни — бесконечная «диета» из фастфуда, сигареты, выкуренные в подростковом возрасте, недосып, стрессы и усталость от большого количества работы, не удивительно, что в один прекрасный момент оно просто отказалось встать и идти. Тогда я впервые провела связь между моим поведением и физиологической реакцией, поскольку до этого мое тело работало, как швейцарские часы. Та травма и длительный период выздоровления заставили меня уважать мою физическую, ментальную оболочку и Дух, благодаря которым я в состоянии двигаться по жизни. До тех пор я считала, что в жизни главное — Дух и интеллект, а тело было наименее важным их всех трех. После той травмы все изменилось. Если не работает тело, я никуда не полечу.

Мой пример вовсе не доказывает, что все «механические повреждения» являются результатом легкомыслия и недостатка заботы о теле. Собственно говоря, большинство наших физических травм и болезней случаются не по нашей вине. Это просто риски, неизбежные во время путешествия.

Существуют вирусные, бактериальные, генетические и структурные повреждения, а также следствия несчастных случаев, переживаний и возрастных изменений, потребления лишнего горячего и даже мистические неисправности, которые берутся неизвестно откуда.

Но совершенно очевидно: чем больше мы заботимся о теле, проводя регулярный технический осмотр, тем меньше поломок в нем возникает. Хороший уход помогает легче пережить трудности во время полета и остаться в потоке. Нам, как и самолету, необходимы регулярные проверки *III* техническая поддержка, чтобы без проблем преодолевать далекие расстояния.

Заправьтесь перед дорогой

Наилучший технический уход начинается с заправки высококачественным топливом, которое насыщает наше тело на клеточном уровне. Люди — духовные существа, поэтому сознание присутствует в нас на всех уровнях — от клеточных ядер до границ ауры. Физическое тело человека хранит в себе отпечатки всех земных переживаний — от первого вдоха до нынешнего момента.

Итак, мы просыпаемся; потянитесь и поднимите сознание со смертной частоты страха до высших духовных вибраций любви. Каждая клеточка мозга, мышц, тканей и костей, не

излучающая любовь, нуждается в детоксикации и очистке.

Я знаю, это звучит странно. Я чувствовала то же самое, когда начала работать над тем, чтобы поднять уровень своих вибраций. Хотя трансформация физического энергетического поля требует внимания и усилий, она возможна. И как только вы начнете очищаться от негативных следов прошлого, сразу почувствуете себя намного лучше и уже не захотите жить по-другому.

Трансформация отрицательной энергии тела в мощные вибрации любви начинается с дыхания, пищи, движений и отдыха. Я уже достаточно много писала о дыхании (см. главу 2), поэтому давайте двинемся дальше и поговорим о диете и движениях.

Щелочные и кислотные продукты

Любая пища, поступающая в тело человека, подобна горючему, на котором работает двигатель. И так же, как самолетное горючее, она бывает разных марок.

Продукты, обладающие большей кислотностью, больше способствуют формированию низких вибраций, в основе которых нередко лежит страх, по сравнению со щелочными, оказывающими более позитивное влияние на тело. В идеале тело функционирует лучше всего, когда его кислотно-щелочной баланс примерно равен 7, то есть в нем превалирует щелочь (вы можете купить в аптеке индикатор для анализа мочи, чтобы определить свой уровень pH). Поэтому нужно сделать так, чтобы в вашем рационе щелочных продуктов было больше, чем кислотных. Это просто. Вопрос: какое «горючее» является кислотным *для тела* и какое — щелочным?

Такие виды пищи есть в разных группах продуктов, поэтому лучше всего свериться со специальной таблицей, которую легко можно найти в Интернете или магазине здорового питания. Вы не обязаны беспрекословно следовать таблице. Но ее стоит просмотреть, чтобы иметь представление об основных щелочных и кислотных представителях каждой из групп. И постарайтесь потреблять больше щелочных. К ним в основном относятся зелень, орехи, семечки, некоторые виды фруктов, цельные злаки, а к кислотным — красное мясо, полуфабрикаты, фасованные продукты и сахар. Но это очень общее деление, поэтому я советую вам обратиться к таблицам, одна из которых находится в конце этой книги, в приложении.

Фастфуд тянет вниз

Особо вредными, ядовитыми для Организма являются полуфабрикаты, продукты с консервантами и химическими добавками, как и фастфуд, ставшие очень популярными благодаря агрессивному маркетингу. Эта «фальшивая» еда не дает необходимой жизненной силы нашим клеткам и сильно снижает частоту вибраций. Регулярное потребление жирных, ненатуральных продуктов и полуфабрикатов настолько влияет на энергетический уровень тела, что вы вообще вряд ли сможете взлететь, не говоря уже о скорости любви.

Я знаю, что этот разговор для многих будет неприятным, поскольку многие люди просто не хотят менять свои привычки, особенно когда речь идет о том, чтобы отказаться от любимой жирной, соленой, жареной пищи. Мне это известно, я тоже слышать не хочу о том, что мне необходимо исключить из своей диеты любимый картофель фри. Но мы любим эту еду именно по той же причине, по которой от нее так трудно отказаться: в ней полно вредных химических веществ, организм к ним привыкает и требует постоянного пополнения.

Если вы поклонник «мусорной еды», значит, стали объектом манипуляций на ярмарке токсичной, разрушающей свет и понижающей уровень внутренних вибраций пищи. В этом случае вам нужно внимательно следить за физическим и психологическим самочувствием, за отношением к себе и окружающим после того, как поедите. Если ощущаете покой, удовлетворение, легкость, а пищеварительная система работает без сбоев, — скорее всего, у вас в организме преобладает щелочной уровень над кислотным и вибрации соответствуют частоте любви.

Но в том случае, когда вы чувствуете усталость, утомленность, тревогу, тяжесть, у вас несварение, запор, диарея, низкий уровень сахара, вероятно, кислоты сейчас в вашем теле больше, чем щелочи, а это означает более низкую частоту вибраций, которая тянет вниз и вас, и тех, кто рядом.

Как только вы осознанно перейдете на щелочную диету, вы сразу ощутите все ее преимущества на себе. Прежде всего, откроется сердечная чакра, а ваше тело, получив такую поддержку, начнет выходить из «режима выживания» и расслабится. Вы станете намного тоньше реагировать на положительные энергии окружающих. Помните, подобное притягивает подобное? Как только вы почувствуете себя лучше, мир, в котором вы живете, тоже почувствует себя лучше. Поднимая свои вибрации, вы начинаете общаться с людьми с похожими частотами.

Еще один плюс: щелочная диета активизирует верхние чакры, особенно седьмую, являющуюся главным связующим каналом с высшими вибрациями духовной любви. *Когда вы питаетесь полезной пищей высокой частоты, вы и вибрируете с высокой частотой.*

Переход на преимущественно щелочные продукты вовсе не означает, что вы должны полностью отказаться от любимой пищи, просто вы должны стараться изменить пропорцию той и другой снеди в своей диете. Для меня, любителя французской кухни — красного вина, сыра и батонов, это хорошая новость. Я обожаю эти кислотные продукты, в умеренном количестве они приносят вибрации любви в мое сердце. Но я не употребляю их каждый день.

То же самое относится и к мясу. За свою жизнь я несколько раз отказывалась от мяса, потом снова начинала его есть. Мне нравится вкус мяса, но чем больше я сосредоточиваюсь на путешествии со скоростью любви, тем меньше мне его хочется. Мясо действительно понижает уровень вибраций, поэтому оно достаточно редко появляется на моем столе. Но среди моих друзей есть прекрасные духовные люди, которые продолжают есть мясо, но в умеренных количествах, и, как правило, это чистый продукт. Решение за вами. Обращайте внимание на внутренние вибрации и выбирайте то, что вам подходит.

Ешьте осознанно

Чтобы понять, какое горючее нужно вашему телу, следите за малейшими изменениями в уровне внутренних вибраций. Одно из самых серьезных испытаний для организма человека — переедание. Не забывайте дышать и делать перерывы во время употребления пищи, дайте телу возможность отреагировать на то, что вы ему предлагаете. Не разрешайте уму торопить нас, чтобы справиться с обедом как можно быстрее. Движение со скоростью любви — равномерное и легкое, ни в коем случае не суетливое и тревожное. А вот мозг, страдающий от зависимостей, тревожен, суетлив, гиперактивен и страдает от кислородной недостаточности.

Путешествие со скоростью любви означает легкость внутри и снаружи, поэтому постарайтесь уменьшить количество потребляемой пищи за один раз. Двигателем в вашем путешествии по жизни является пищеварительная система, и лучше всего она функционирует, если получает небольшие, равномерные дозы «высокооктанового топлива».

Есть прекрасный способ перенастроить мозг и тело на более эффективный расход «топлива»: каждый раз съедать половину того, что лежит на вашей тарелке. Маленькие порции гарантируют поступление кислорода в мозг, а не в желудок, что поднимает уровень осознанности и чувствительности, облегчает работу пищеварительного тракта и увеличивает подвижность тела.

Большинство духовных традиций учит людей вкушать пищу осознанно и не спеша, и эта идея неплохо подана в популярном американском телевизионном реалити-шоу *The Biggest Loser*. Хотя на первый взгляд кажется, что главная его тема — соревнование для желающих похудеть, но на самом деле оно стимулирует людей делать осознанный, полезный выбор, который поможет им избавиться не только от лишнего веса, но и, самое главное, от нежелательных мыслительных паттернов, отпечатков прошлого и вредных привычек. Все это мешало участникам жить свободно и легко, лишало их уверенности в себе. По мере развития действия шоу каждый участник постепенно переходит от кислотной диеты к преимущественно щелочной, в результате чего прямо на наших глазах происходит процесс исцеления, трансформации, серьезных перемен к лучшему.

Умеренность во всем

Если хотите поднять внутренние вибрации, откажитесь от пищи, не несущей в себе

заряда любви, — консервированной, упакованной, замороженной, стерилизованной, длительного хранения. Если вы не уверены, полезен ли вам будет тот или иной продукт, обратитесь к сердцу. Спросите себя, обладает ли он позитивными живыми вибрациями или нет. В зависимости от ответа наслаждайтесь — либо откажитесь от данного блюда. Не уверены? Тогда съешьте совсем немного и замените на что-нибудь другое. Хотите верить, хотите нет, но, когда вы решаете путешествовать со скоростью любви, подобный выбор становится автоматическим.

Чтобы набрать нужную высоту и скорость, вам необходимо качественное «горючее». Хотя все мы духовные существа, но нам нужны физические средства передвижения, а им в свою очередь — высококачественное «топливо» для успешного полета.

Благодарность

Существует прекрасный и совершенно бесплатный способ улучшения качества «топлива»: прежде чем приступить к еде, нужно поблагодарить Создателя. Это поднимает уровень вибраций еды и напитков, и тогда наше тело получает необходимую ему правильную энергетическую подпитку.

Перед тем как что-то съесть или выпить, скажите Господу «спасибо» за этот дар. Мы ежедневно получаем все необходимое для жизни, и несколько мгновений признательности за это станут для нас еще и духовной подпиткой. Пусть благодарственная молитва станет ежедневным ритуалом, сопутствующим процессу принятия пищи, — и вы заметите, насколько улучшится качество вашего путешествия.

Благословляйте все, что попадает в ваше тело, тем самым вы сможете поднять его вибрации на уровень любви и света. Молитесь за великий дар — свою жизнь — и за то, что ее поддерживает. Искренняя благодарность в пути важна не меньше, чем пища и вода.

Вот одна из моих самых любимых молитв: «Благодарим тебя, Создатель, за твою щедрость и доброту, за то, что ты дал нам эту пищу. Пусть она насытит наши тела, умы и дух и даст силу и энергию, необходимую, чтобы служить сегодня миру с любовью и добром. Аминь».

Вода

Помимо щелочной диеты, для поддержания высокого уровня вибраций наш организм нуждается в большом количестве воды. Обезвоживание «приземляет» и не дает выбраться из потока энергий страха. Оно притупляет интуицию и отключает от «диспетчерского» пункта. Всем двигателям для работы необходима жидкость, и мы — не исключение. Нехватка воды в теле мешает сохранять крепкую связь с Источником, поэтому мы быстро выпадаем из потока.

Для поддержания баланса жидкости необходима чистая питьевая вода. Ни кофе, ни чай, ни газированные, ни энергетические, ни алкогольные напитки не способствуют возникновению вибраций любви.

Масару Эмото, автор книги «Исцеляющая сила воды»⁶, убедительно описывает потрясающие свойства воды впитывать и отражать энергетические намерения. С помощью молитвы и желания мы можем зарядить ее особой силой, которая позволит трансформировать и «вымыть» негативные вибрации из тела и окружающих его энергетических полей. Перед тем как выпить, подержите стакан с водой в руках и скажите, что сейчас она смоет, очистит и удалит все ненужное из вашего физического и энергетических тел. Зарядите воду любовью и благодарностью за ее полезные свойства и попросите, чтобы она освежила, восстановила и обновила каждую клетку вашего организма, и тогда ваш сегодняшний жизненный путь пройдет в потоке.

Теперь выпейте и наслаждайтесь пользой, которую принесет вам вода. Что касается количества воды, мой друг доктор Мишель Робин, талантливый целитель, директор центра здоровья *Your Wellness Connection* в Канзас-Сити, считает, что ежедневно человеку нужно выпивать 60 мл воды на 1 кг веса, желательно до восьми часов вечера. Это означает, что если вы весите сто пятьдесят фунтов, то должны выпивать семьдесят пять унций воды в

6 М.: «София», 2009.

день. Если весите сто фунтов, значит, ваша норма — пятьдесят унций. Попробуйте делать это в течение недели — и увидите, насколько повысится уровень внутренней энергии.

Суперзелень

Если вы хотите качественно улучшить свой рацион питания, оживите пищу щепоткой спирулины, зеленого ячменя, а воду — горсткой каких-нибудь сине-зеленых водорослей, и вы почувствуете прилив сил.

Водоросли — морские растения, а вибрации моря — это чистая любовь и свет. Когда вы добавляете эти вибрации в воду, которую пьете, они проникают в наше тело. Это чрезвычайно энергизирующий и подкрепляющий способ для того, чтобы поднять уровень колебаний.

Обычно «суперзелень» продается в виде порошка, ее нужно добавлять понемножку: чайная ложка, растворенная в стакане воды один раз в день, творит чудеса. На вкус такой напиток похож на очень жидкий гороховый суп. Если в чистом виде он вам не понравится, можете смешивать полезный порошок с утренним коктейлем.

Упражнения

Помимо щелочной диеты, достаточного потребления воды и «суперзелени», мы нуждаемся в регулярных физических упражнениях, чтобы поддерживать высокий уровень вибраций тела. Ежедневные умеренные занятия способствуют усвоению пищи, и это тоже приближает нас к цели — активизировать внутреннюю энергию и жить в потоке любви.

Тело — наше средство передвижения в путешествии по жизни, то есть оно обязательно должно *двигаться*, в противном случае механизм перестанет работать.

На прошлой неделе я попросила мужа отвезти мою машину на станцию техобслуживания, мне показалось, что в автомобиле что-то работает не так, как нужно. Механик сделал полный осмотр, его вердикт меня очень удивил: оказывается, проблема с машиной действительно была, и связана она с тем, что я недостаточно на ней езжу (и это правда, так как я часто улетаю в другие города), а поскольку она почти все время стоит на улице без движения, появилась ржавчина. «Машины существуют для того, чтобы на них ездили, — добавил он. — Садитесь за руль и — вперед». Думаю, нечто подобное происходит и с нашими телами.

Я побывала во многих странах, где удобства цивилизации пока еще не заменили человеку необходимость ходить пешком, так вот, местные жители выглядят очень подтянутыми и сильными. Я видела пожилых женщин в Индии, которые носят на головах целые сундуки. Они босиком шествуют по дорогам, смеются и поют, не проявляя никакого недовольства или усталости. В Италии и Франции я видела пожилых мужчин, с легкостью въезжающих на холмы на стареньких велосипедах, нагруженных корзинами и коробками, при этом синьоры и мсье сохраняют приветливую улыбку и расслабленное выражение лица.

В современном мире я вижу пыхтящих и отдувающихся людей, поднявшихся на несколько ступеней, которые предпочитают эскалатор или лифт, вместо того чтобы использовать собственный «пар». Такие удобства снижают уровень наших вибраций и лишают тело необходимых ему упражнений. Двигаясь, мы становимся веселее, счастливее и проще, а такое состояние появляется у людей в потоке.

У меня есть прекрасная клиентка Мэри, родившаяся с недоразвитыми руками и ногами. Ей приходится перемещаться в специальном инвалидном кресле, и куда бы она ни отправилась, люди тут же спешат ей помочь, подтолкнуть кресло. Но я видела, как она почти всегда отвергает эту помощь и с радостью напрягает собственное тело в своем движении по миру. Мы все можем найти свой способ «езды» и станем намного счастливее, если будем использовать все возможности собственного средства перемещения.

Не дайте ему заржаветь из-за невостребованности. Машины созданы для того, чтобы ездить, наши тела — чтобы двигаться. Не важно, какой была ваша физическая активность прежде, но теперь пообещайте себе, что каждый день станете двигаться чуть больше (конечно, это не относится к тем, кто только что пробежал марафон). Путешествие со скоростью любви — но прежде всего путешествие, а оно предполагает движение. Так что — двигайтесь.

Гуляйте вокруг квартала. Поднимайтесь по ступенькам. Паркуйте машину подальше от входа в магазин и проходите это расстояние пешком. Включите музыку и танцуйте, пока моете посуду. Садитесь на велосипед или обувайте роликовые коньки. Занимайтесь спортом — теннисом, баскетболом, плаванием. Возьмите за правило двигаться хотя бы пятнадцать минут в день, а еще лучше — тридцать.

Если движения и спорт уже являются частью вашей жизни, попробуйте нечто новенькое — йогу, пилатес, танец живота. Усвойте следующую идею: движение приносит радость и оживляет тело и, каким бы ни было наше настроение до физических упражнений, после них мы обязательно почувствуем себя намного лучше.

Отдых

Следующая составляющая правильного ухода за телом — это отдых, как минимум восемь часов сна каждую ночь. Но так как наши тела созданы, чтобы жить в гармонии с естественным ритмом жизни, в них присутствуют внутренние часы, которые усыпляют и расслабляют внутренние органы синхронно с миром природы, то есть между десятью часами вечера и шестью часами утра. Чтобы полностью восстановиться за время сна, мы должны проспать свои восемь часов в этот период. А если человек ложится спать в два часа ночи, его тело все равно будет восстанавливаться до шести часов утра, даже если он проспит до десяти. Ни чего страшного не произойдет, если такие выпадения из ритма случаются нечасто, но когда это становится привычкой, наши тела истощаются, снижается высота их полета. Человек, желающий путешествовать со скоростью любви, должен суметь подняться... начиная с поднятия лица с подушки каждое утро после восьми часового сна. Значит, нужно стараться как можно чаще ложиться в десять часов вечера.

Техническое обслуживание

О важности правильного питания, щелочной диеты, употребления чистой воды я уже писала в своих предыдущих книгах, но не слишком подробно. Наверное, потому, что, признавая важность этих составляющих, я все же не до конца понимала, какую важную роль они играют в общей картине путешествия со скоростью любви.

Но теперь я абсолютно уверена: все перечисленные компоненты являются обязательными для тех, кто стремится к достижению высоких внутренних вибраций. Для тех, кто отравляет свое тело, эта задача становится невыполнимой. Безусловно, речь идет о злоупотреблении алкоголем; нарушении pH лекарствами и наркотическими средствами; переедании, недостаточном отдыхе и сне в неподходящее время.

Все это мешает путешествовать со скоростью любви и тянет вниз, поскольку источником такого неосознанного выбора является страх, а значит, страх резонирует с вашими вибрациями. Нужно просто включить здравый смысл, о котором в наши дни люди нередко просто забывают.

Если сама идея о смене рациона, исключении из него вредной пищи, уменьшении порций, употреблении большего количества чистой воды, добавлении в пищу «суперзелени», занятиях спортом и правильном распорядке дня кажется вам невыполнимой либо вы просто не хотите выходить из зоны комфорта, попробуйте внести в свою жизнь минимальное количество каких-то этих изменений. Посмотрите, что получится, прежде чем наотрез отказаться от моих предложений.

Например, один-два раза в неделю готовьте на завтрак густой коктейль «смузи» из щелочных продуктов. Обратите внимание, изменится ли ваше самочувствие. Замените водой половину потребляемого кофе, сока или газированных напитков; а еще лучше — пейте воду, обогащенную, например, порошком из зеленого овса, и следите за изменениями в организме. Постарайтесь меньше съесть за обедом, а потом отправляйтесь на 5-10-минутную прогулку. Старайтесь «заправляться наилучшим топливом» хотя бы раз в день, и тогда ваше путешествие пройдет без помех. Один раз в неделю ложитесь спать пораньше. И пусть ваше улучшившееся самочувствие станет подтверждением моих рекомендаций. Чем легче вы себя ощущаете, тем лучше пойдет путешествие.

Неожиданная поломка

Когда в механизме происходит неожиданная поломка — вы заболеваете, получаете травму, возникает какая-то слабость, вы не можете как всегда встать и отправиться в путь, — сделайте остановку, отдохните и восстановитесь, не испытывая при этом чувства вины.

Нашим телам, как и самолету, нужна постоянная забота, техническое обслуживание, иногда — полный осмотр, а также время от времени — дополнительная поддержка. Не важно, что было причиной аварии, главное — выздороветь и прийти в себя. Затем — разобраться, из-за чего произошла поломка, и постараться избежать подобного в будущем.

Третий шаг — составить план мер предосторожности и дальнейшего сервиса, чтобы ваше средство передвижения легко и с любовью продолжило полет. И тогда безопасное путешествие вам гарантировано.

Контроль полета

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сфокусируйтесь. Возьмите блокнот, положите рядом с собой. Встаньте, потянитесь и приготовьтесь ответить на несколько важных вопросов — они помогут вам лететь дальше. Прежде чем начать, налейте полный стакан чистой воды и пейте в процессе работы с вопросами. Делайте между ними двух-трехминутные перерывы, вставайте и ходите по комнате или по дому. Не спешите, вы не обязаны отвечать на все вопросы за один раз. Можете вернуться к ним в течение дня или позже. Главное, чтобы вы давали обдуманные ответы.

- Много ли щелочных продуктов в вашем рационе?
- Вы употребляете достаточное количество свежей растительной пищи?
- Сколько воды в день вы выпиваете?
- Чего вы больше пьете — воды или различных напитков?
- Вы переедаете?
- Не страдает ли ваше тело от несбалансированной диеты?
- Вы занимаетесь спортом? Как часто?
- Любите движение?
- Вы много ходите в течение дня?
- Обращали ли вы внимание на то, как на вас влияет еда?
- Вы быстро поглощаете пищу?
- Вы думаете о том, что едите, или ваши мысли в это время заняты чем-то другим?
- Вы достаточно отдыхаете?
- В котором часу вы ложитесь спать?
- Если бы вы ложились немного раньше, то чувствовали бы себя лучше?
- Произносите ли вы благодарственную молитву перед едой? Вслух или про себя?
- Если сравнить ваше тело с автомобилем, хорошо ли он ездит или нуждается в ремонте?
 - Это должно быть устранение мелких неполадок или капитальный ремонт?
 - Страдаете ли вы сейчас от каких-то поломок?
 - Если да, то каких?
 - Каким образом вы пытаетесь исцелиться?

ОСНОВЫ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Неделя здоровья

Пусть в вашем рационе на каждую часть белковой или углеводной пищи приходится три части фруктов и овощей. Выпивайте как минимум полтора литра воды к день при весе пятьдесят килограммов, примерно два литра при весе восемьдесят килограммов. Ложитесь спать вовремя, желательно до десяти часов вечера, и спите восемь часов в сутки. Каждый день гуляйте — хотя бы по десять минут.

Встряхните свое тело

Наилучший вариант физической активности — движения под любимую музыку.

Включите диск, найдите мелодию в Интернете или просто пойте... и танцуйте пятнадцать минут каждое утро, прежде чем одеться и отправиться на работу.

Если нет времени, можете попеть и подвигаться в душе (но осторожнее с танцами, там скользко) или на кухне, готовя завтрак, либо одеваясь. Включите воображение, и тогда любые обязательные дела можно превратить в танец. Главное — двигаться, расслабиться, встряхнуться так, будто вас никто не видит (независимо от реального положения дел). И получить удовольствие. Даже завязывание шнурков можно превратить в танец. Если у вас есть дети, пусть присоединяются. Если они подростки — ну что ж, пусть закатывают глаза. Пригласите партнера или соседку по комнате. Маленькая самба, пока жарятся тосты, — отличное начало дня. Африканская тряска или «лунная походка» Майкла Джексона возле кофейника — и вам обеспечено хорошее настроение.

Если мотор заводится со скоростью любви, то так пройдет весь день.

Думайте, прежде чем действовать

Осознанность — вот ключевой фактор путешествия со скоростью любви.

Прежде чем что-то съесть, сделайте вдох и осознайте, поднимет вас вверх или опустит вниз то «горючее», которое вы собираетесь залить в свое средство передвижения?

Перед тем как что-то выпить, сделайте вдох и подумайте — освежит вас напиток или вызовет обезвоживание.

Собираетесь включить телевизор в спальне? Сделайте вдох и посмотрите на часы. Есть ли у вас время на то, чтобы посмотреть фильм или шоу, а может быть, с гоит погрузиться в восстанавливающий сон?

Когда покупаете продукты, выбирайте внимательно. Станет ли эта пища полезной для жизни и поддержит ли кислотно-щелочной баланс организма?

Вы хотите присесть? Вдохните и осознайте, может быть, сейчас вам лучше немного подвигаться.

Растянитесь

Прекрасное средство для поддержания вашего средства передвижения в рабочей форме — растягивать каждую часть тела.

Начните с растяжки легких. Вдохните как можно глубже, а теперь постарайтесь маленькими вдохами добавить еще немного воздуха в легкие, раскрыв их еще немного.

Теперь растяните рот — сделайте максимально широкий зевок.

Поднимите руки над головой и потянитесь к потолку. Станьте прямо. Осторожно наклонитесь вперед; если нужно, немного согните колени, чтобы не было (юли в спине, и постарайтесь достать руками до пальцев ног, потом медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте паузу, чтобы не закружилась голова.

Теперь вытяните руки вдоль тела, наклонитесь в одну сторону, затем — в другую, как можно ниже, но при этом не должно быть болевых ощущений. Вытяните руки перед собой, расставьте пальцы как можно шире.

Теперь постарайтесь расставить пошире пальцы ног.

Ну и наконец, растяните свое воображение и подумайте, что бы вы могли сегодня сделать такого, чего не делали раньше, — попробовать новое блюдо, пойти новой дорогой, послушать незнакомую музыку или принять во внимание мнение, от которого вы обычно отказывались.

Растянитесь. И получите от этого удовольствие.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

До конца жизни

Делайте все, что я предложила... всегда.

Йога

Занимайтесь йогой три раза в неделю по тридцать минут. Если есть возможность, запишитесь в специальную студию, где инструктор поможет вам правильно выполнять асаны. Или же купите видеоурок. Следите за телеанонсами, передачи с уроками йоги

транслируются почти каждый день.

Очистите ум

На месяц откажитесь от алкоголя и других стимулирующих или успокаивающих химических средств.

Очистите организм

Дайте отдых пищеварительной системе и устройте суточное голодание (предварительно посоветовавшись с врачом). После этого в течение трех дней ешьте только овощи, злаки и фрукты и пейте много чистой воды.

Насладитесь покоем

Тишина и покой — обязательные условия для выздоровления после травмы или болезни. Если с вами случилась поломка, будьте добры в отношении себя и устройте отдых, необходимый для восстановления, при этом — никакого чувства вины. Не боритесь со своим состоянием, это не поможет. Примите ситуацию как есть, с любовью и терпением, дайте себе столько времени, сколько нужно для возвращения в здоровое состояние.

Найдите лучших механиков

Если вам нужны механики, *обратитесь к лучшим*: целителям, докторам, сиделкам (если требуется серьезный уход после травмы или во время болезни). Ваше тело — средство передвижения, которое должно нести вас со скоростью любви, бесценный дар Господа, функционирующий чудесным образом каждый день. Оно заслуживает внимания, заботы, любви и уважения. Это не значит, что вам никогда больше не потребуется помощь специалистов, но намного уменьшит угрозу непредвиденных поломок, и, даже если они произойдут, так вы быстрее вернетесь в поток.

УРОК ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Прекратите ныть по поводу спорта, диет, своего веса, внешности или физического состояния и полюбите себя таким, как есть.

На вопрос «Как поживаешь?» отвечайте: «Прекрасно, я в потоке». (Знаю, звучит странно, но попробуйте... Это весело!)

ГЛАВА 15

Смена курса

Несколько недель назад моя подруга Дебра, прекрасный учитель и целитель, вдруг почувствовала неожиданное желание устроить двухдневный семинар по энергетическому целительству для нескольких клиентов, заинтересовавшихся этой темой. Все было правильно: она чувствовала энтузиазм, уверенность и творческое вдохновение — три главных индикатора того, что она находилась в потоке, собираясь поделиться своими талантами.

До этого Дебра ни разу не проводила семинары и не совсем точно знала, как это делается. Своими сомнениями она поделилась с одной из заинтересованных участниц. Стремясь помочь, ее ученица сразу же предложила поддержку со своей стороны и поделилась массой идей по этому поводу. Она подсказала Дебре, что семинар можно провести в отеле *Chicago- azea*, участникам, которые прибудут из других городов, будет удобно туда добираться. Дебра согласилась. Добровольная помощница порекомендовала пригласить тридцать-сорок человек, чтобы по вечерам можно было устраивать специальные обряды исцеления в кругу с барабанами. Все эти предложения казались великолепными, и Дебра их приняла. Но чем сложнее и претенциознее выглядел семинар, тем меньше энтузиазма у нее оставалось.

Дебра решила составить учебный план, но по мере того, как расширялась повестка дня, это желание уменьшалось. Моя подруга никак не могла понять, откуда у нее появилась такая скованность, особенно если учесть, что ассистентка проявляла активность и всячески ее поддерживала. Дебра чувствовала вину и заставляла себя следовать намеченным

пунктам. В конце концов после двух недель подготовки Дебре нужно было подписать контракт с отелем. Все было организовано, на бумаге выглядело очень привлекательно и казалось почти идеальным. Но вдруг она поняла, что, начав действовать со скоростью любви, она в результате оказалась в глубокой яме. Ей не хотелось продолжать дальше. Неизвестно почему, но она выпала из потока. Дебра любила свою работу и с радостью делилась своими достижениями с другими, ей нравилась ее клиентка, и Дебра была ей чрезвычайно благодарна за помощь в подготовке, моя подруга с удовольствием выступала в роли учителя и не испытывала страха. Но она точно знала: что-то не так, только вот что?

Дебра дала себе время, чтобы подумать, пересмотреть, помедитировать, разобраться, откуда идет это внутреннее сопротивление, — и наконец поняла, в чем было дело. Ее дух был готов к проведению небольшого, простого семинара для нескольких дорогих сердцу клиентов. А в представлении ее ученицы все выглядело иначе, но Дебра не смогла бы осуществить эту идею... во всяком случае, не в первый раз. Это было слишком амбициозно и помпезно в сравнении с тем, чего она действительно хотела. Дебра отменила заказ отеля и попросила еще одну свою подругу сдать ей офис на два дня для проведения небольшого семинара. Все это было сделано с помощью нескольких телефонных звонков после ужина.

Давление, которое она испытывала, готовясь к большому семинару, исчезло, и в течение нескольких минут все стало на свои места. Дебра снова ощутила радость и возбуждение, но при этом осталась спокойной, расслабленной, уверенной — и снова оказалась в потоке. Оставался один нерешенный вопрос: как об этом сказать добровольной помощнице? Как отказаться от всего, что та для нее сделала?

Сделав глубокий вдох, Дебра позвонила своей ученице и пояснила, что курс изменился. И та не только не обиделась, но, кажется, тоже вздохнула с облегчением.

— Дебра, я просто хотела тебе помочь, — сказала она. — Но лично я очень рада, что семинар будет небольшим и домашним. Я-то как раз надеялась, что он будет именно таким.

Реакция ученицы убедила Дебру в том, что она выбрала правильное направление, и теперь все должно пройти наилучшим образом для каждого из участников.

Ее сопротивление превратилось во вдохновение, через две недели сомнений она вдруг совершенно четко увидела картину будущего семинара, а это значит, что Дебра снова поймала Божественный реактивный поток и задача будет решена наилучшим образом.

Куда вы направляетесь?

Очень важно во время путешествия внимательно относиться к знакам, появляющимся по курсу; и тогда, даже если вас сносит с курса, вы еще успеете вернуться в поток. Для этого существует несколько способов. Первый совершенно очевиден для любого хорошего пилота: отправляясь в полет, нужно четко представлять, куда вы хотите попасть и каково место вашего назначения.

Возможно, это звучит парадоксально, ведь если речь идет о движении с потоком, значит, ни о каком выборе курса или места назначения не может быть и речи. Но противоречия здесь нет. Когда-то я задала тот же вопрос своей маме: *«Если я точно знаю, чего хочу и куда стремлюсь, тогда зачем мне следовать за потоком?»*

Она ответила:

— Все очень просто. Признайся Вселенной, чего ты хочешь, но не говори, как этого достигнуть. Пусть она покажет тебе путь, а ты следи за знаками.

В этих словах был смысл. Я попробовала, и у меня получилось.

Например, много лет назад я сказала Вселенной, что хочу путешествовать по всему миру. Она посоветовала мне через интуицию пойти работать стюардессой, что я и сделала. А потом, к моему великому удивлению, когда я собиралась уволиться, мне предложили отступной контракт, который позволял мне и моей семье летать бесплатно. Вот как работает Божественный поток!

Читайте карту

Вселенная ведет человека к тому, что на высшем уровне признано лучшим для его души и для окружающих. Мы должны знать, какой опыт хотим получить в ходе путешествия, и Вселенная, как чудесный тур-агент, составит для нас маршрут. Нам нужно обозначить намерение. А Божественная сила проложит курс. Но важно помнить о том, что

интуиция поддерживает исключительно истинные духовные намерения, поскольку только дух может перемещаться со скоростью любви. Это в эту поездку не приглашают.

Вселенная посылает нам информацию о направлениях, которую мы воспринимаем через интуицию. Мы получаем ее, слушая внутренний голос, биение сердца, ощущаем, чувствуем, она всплывает в виде глубинных мыслей, внутреннего знания или энергии, которая ведет нас за собой. Мы все по-разному общаемся с интуицией, и поскольку ее голос очень тих, мы нередко ошибаемся. Но если быть внимательным, то можно почувствовать ее в самом центре сердца, в текущей по венам крови, в костях — это как глубинная встроенная система связи с Богом.

Описать интуицию очень непросто, а почувствовать — гораздо легче. Сфокусируйте внимание на центре сердца. Там горит маленький мерцающий огонек, и когда вы его замечаете и следуете сигналам, то чувствуете уверенность, покой, удовлетворенность, облегчение и, самое главное, согласие со своим истинным «Я». Игнорируете сердечный «биппер» — и ощущаете беспокойство, тревогу, тяжесть, вам не по себе. Чтобы услышать вибрацию сердца, сделайте глубокий вдох, успокойте мысли, положите руку на сердце и послушайте его биение. Не сомневайтесь, это оно и есть.

Попробуйте в течение целого дня слушать интуицию и действовать в согласии с ней. Какой бы вопрос, задача, проблема или выбор ни возник перед вами, кладите руку на сердце и говорите вслух: «Моя интуиция говорит...» — и произносите ответ.

Затем следуйте ее совету. Например, перед вами возник вопрос: как побыстрее добраться на работу? Положите руку на сердце и спросите интуицию. Возможно, она ответит: «Отправляйся на метро», хотя обычно вы ездите на машине. Но в тот день воспользуйтесь общественным транспортом. Возможно, вы избежите огромной «пробки» на дороге и беспрепятственно окажетесь на работе. Согласны ли вы будете с голосом интуиции или нет (скорее всего, нет), *следуйте ее указаниям*. Это будет хорошей практикой — весь день действовать так, как говорит внутренний голос. Будьте готовы к интересным сюрпризам. держишь ты курс или сошел с него. Просто нужно сохранять внутреннюю тишину и прислушиваться к вибрациям. И вдруг Ким выдохнула:

— Странно, хотя я чувствую себя ужасно, потому что мой сон о Маркусе не материализовался, мне почему-то стало легче. По крайней мере, я больше не обманываю себя и иду *своим* путем.

Доверяйте интуиции

Вот все, что я точно знаю: единственный способ путешествовать со скоростью любви — это слушать, верить и следовать своим чувствам, даже если правда оказывается горькой и ее трудно принять. Другими словами, если чувствуете, что что-то закончилось, значит, так оно и есть. Если что-то кажется не совсем правильным, значит, так оно и есть. Если возникает какой-то диссонанс, даже самый маленький, будьте внимательны. Присмотритесь и осознайте, что этот знак пытается вам объяснить. Уважайте свои чувства, потому что они — канал связи с духовной сферой.

Вибрации любви — это поток и легкость. Когда вы в потоке, даже находясь в зоне турбулентности, черных туч, проблем и печали, вы все равно движетесь к радости и покою. Вибрации эго — контроля, страха — абсолютно противоположны. Вы чувствуете сопротивление, внутренний конфликт и борьбу. Как только появляются эти ощущения, будьте внимательны: вы сбились с курса.

Дебра почувствовала сопротивление плану ее ученицы относительно семинара. Ким ощутила сопротивление Маркуса относительно ее желания углублять отношения. Следуйте своим чувствам, пытайтесь их понять — вот что важно для путешественника со скоростью любви. Хотя логический ум не всегда сможет разобраться в том, что происходит, вибрации, которые мы ощущаете, несут нужную информацию, на нее и нужно положиться.

Вибрации сопротивления иногда появляются как сигнал к остановке, когда нужно взять тайм-аут, убедиться, что вы не сбились с курса. Если в сердце тепло и оттуда идет положительный сигнал, значит, вы можете продолжить движение, получить необходимый опыт и уверенно воспользоваться возможностью.

Резонанс или диссонанс?

Если вы не совсем четко представляете свои намерения, разберитесь в ощущениях. Когда намерение и чувство резонируют, а вы физически и психологически спокойны и расслаблены, значит, вы находитесь в Божественном потоке и путешествуете со скоростью любви.

Если нет, заметьте разницу и с помощью успокаивающего дыхания переориентируйтесь на те переживания, которые вам нужны. Когда вы чувствуете вибрационный призыв, который не имеет никакого логического объяснения, но резонирует в вашем теле, сердце и сознании, перестаньте контролировать и отдайтесь на волю чувств. Даже когда новое направление не соответствует вашему сознательному намерению, доверяйте чувству. Значит, Божественный дух меняет прежний ваш план на новый.

Моя клиентка Нэнси, незамужняя женщина, забронировала место на следующем в Мексику круизном лайнере и с нетерпением ждала поездки. И вдруг у нее появилось очень сильное чувство сопротивления: она не должна ехать. Никакого логического объяснения смене настроения она найти не могла. Три дня она сражалась с этим чувством, потом все-таки решила ему довериться и осталась дома, потеряв при этом все деньги, которые заплатила за поездку, поскольку отказалась от нее слишком поздно.

В тот день, когда ее теплоход отправился в плавание, Нэнси пошла вместе с подругой поужинать в местный ресторан. За соседним столиком сидело несколько интересных мужчин-норвежцев, все они были инженерами и приехали в город в командировку. Подруги разговорились с иностранцами, один из них очень понравился Нэнси, и, судя по всему, она ему — тоже. Инженерам предстояло провести в этом городе еще три дня, прежде чем вернуться домой в Ставангер. Нэнси согласилась стать гидом для своего нового знакомого и на следующий вечер показать ему город.

Это было начало великолепного романа. После возвращения домой норвежец пригласил Нэнси в свою страну. Осенью она поехала к нему в гости, и роман перерос в настоящую любовь. Следующей весной они поженились. Если бы Нэнси отправилась в круиз, она бы не встретила мужчину, которого называет любовью всей своей жизни. Тогда она не знала, почему не должна была плыть на теплоходе, а ее Высшему «Я» все было известно, ей дали другое направление, в результате Нэнси не пропустила свой главный «корабль» — искренние, настоящие отношения.

В своих намерениях нужно быть честным перед самим собой. Менять курс, только когда вы чувствуете, что вибрации направляют вас в другую сторону, не пытаться дотянуться до чего-то ненастоящего или выпасть из потока, чтобы следовать своим путем.

Не паникуйте, если сбились с курса. Вспомните о дыхании, о сердце, о своих истинных намерениях. Для этого нужно успокоиться, осознать внутреннюю тишину, и тогда вы снова почувствуете связь с Божественным потоком.

Желания против интуиции

Многие клиенты спрашивают меня: как отличить настоящие интуитивные вибрации от желаний или страхов.

Есть несколько способов: мысли, рожденные желаниями или страхами, выскакивают, прыгают, как кенгуру в клетке, меняются и пропадают, а интуитивные вибрации остаются неизменными и утром, и днем, и вечером.

Еще одна подсказка: интуитивные вибрации приносят покой и удовлетворение в сердце и области груди: когда вы прислушиваетесь и принимаете их, вам легче дышится. Что-то внутри становится на свои места, как будто выполнена какая-то миссия. Вибрации желаний и страхов мечутся внутри тела.

Третий способ распознать интуицию: ее колебания рождаются в сердце, в середине груди, страхи и желания появляются где-то в центре головы, иногда даже в области носовых пазух. И в отличие от интуиции не кажутся непрерывными.

Чтобы подключиться к интуиции, успокойтесь, подышите, положите руку на сердце и прислушайтесь к нему. Попросите внутренний голос дать вам направление. Обращайте внимание на самочувствие, особенно на ток энергии, курсирующей по телу. Если интуиция поддерживает ваше решение или действия, она подтолкнет вас в нужном направлении,

передав теплое, спокойное, магнетическое чувство. Когда ответ отрицательный, вы ощутите легкое напряжение в теле. Ее «голос» похож на едва заметное жужжание, электрический ток, который пронизывает ваши ткани, иногда в области сердца и груди, живота или горла.

Если все-таки вас не покидают сомнения, есть еще один вариант: опишите вслух свои чувства и наблюдайте, какой эффект окажут на вас эти слова. Когда это направление верное, в теле возникнет вибрация одобрения, особенно в области сердца. В противном случае в теле появится пульсирующее напряжение.

Как я уже говорила, ощущения очень тонкие, будто пылинка попала в глаз или крохотный камешек в обувь. Но вы знаете, когда что-то не так.

Контроль полета

И снова пришла пора взять блокнот и посвятить несколько минут каждому из вопросов. Прежде чем приступить, глубоко подышите, сконцентрируйтесь. На сей раз речь пойдет о ваших прошлых переживаниях и о том, как они влияют на вас сегодня. Не ограничивайтесь простыми ответами *да/нет*, войдите в эмоциональное тело и приведите примеры из своей жизни, которые, возможно, стали причиной ваших нынешних реакций или поведения. Чем серьезнее вы отнесетесь к вопросам и упражнениям, тем больше пользы они вам принесут.

- Есть ли что-то в вашей жизни, вызывающее реакцию сопротивления?
- Есть ли что-то, *п'о вы пытаетесь сделать, но у вас ничего не получается?
- Что пытается вам сказать интуиция, но вы не желаете ее слушать?
- Что вы не желаете признавать, хотя это вас беспокоит?
- Остановитесь и проверьте свои чувства. Есть ли какой-то внутренний диссонанс?
- Вы выражаете свои интуитивные ощущения?
- В какой части тела вы чувствуете интуитивные вибрации? В животе? В сердце? В груди?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Обращайте внимание

Если вы не чувствуете связи с интуицией, не слышите ее, возможно, вам нужно научиться обращать внимание на *чувства*.

Наилучший способ отточить свой чувственный аппарат — каждый час прерывать свои занятия (что бы это ни было) на несколько минут и обращать внимание на ощущения в теле и, главное, в сердце.

Затем спросите себя вслух: «Я делаю то, что хочу, или подчиняюсь чьему-то намерению либо собственному эго?»

Вы также можете задать себе следующие вопросы:

- Я спокоен?
- Способен творить?
- Говорю то, что думаю?
- Мне нравится то, что я делаю?
- Почему я делаю это?
- Могу ли я остановиться, если захочу?
- Если нет, то почему?
- Я делаю это потому, что хочу, или потому, что должен?
- Далеко ли я нахожусь от того места, где хотел бы быть?
- Я счастлив?
- Соответствует ли мой выбор моим желаниям и намерениям?

План полета

Вы сможете уберечь себя от нежелательной смены курса, если будете четко выражать свои намерения, понимать, куда вы стремитесь. Как пилот знает, куда он направляется, следуя плану полета, так и вы должны знать, куда хотите попасть, чтобы интуиция помогла вам в разработке вашего плана полета.

Начните создавать план полета прямо сегодня. Ответьте в своем дневнике на следующие вопросы:

- Чего я хочу достичь...
- ...в работе?
- ... в личной жизни?
- ... в отношениях с родными и друзьями?
- ... в личностном развитии?
- ... в плане здоровья и самочувствия?
- ... в жизни в целом?
- Какие новые перспективы я хочу исследовать?
- В каком направлении двигаюсь?

Четко обозначьте свои намерения, основываясь на ответах на приведенные вопросы.

Например, вы написали: «Я хочу, чтобы мой брак был счастливым и надежным», тогда вам нужно проводить больше времени с партнером.

Если вы хотите получить более высокооплачиваемую работу, наверное, вам нужно начать исследовать возможности в этой сфере и пройти несколько интервью.

Помните, лучше всего интуиция работает с истинными намерениями. Чем точнее вы определили свои цели, тем полезнее вам будет ее помощь.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

для ПРОДВИНУТЫХ

Карманный дневник

В течение двух недель постоянно носите с собой небольшой блокнот и записывайте в него все ощущения, идеи, яркие мысли, предчувствия и интуитивные озарения либо просто регистрируйте свои чувства и не бойтесь, что таким образом помешаете им. Они все равно проявятся. Будьте терпеливы, поверьте, все ваши интуитивные озарения рано или поздно обретут смысл. Отслеживайте и записывайте. Чем больше посланий от интуиции вы отметите и «запротоколируете», тем проще вам будет впоследствии их слушать и доверять им.

По прошествии этих двух недель просмотрите свои записи и обратите внимание — не стали ли эти озарения более логичными? Отмечайте те, что сбылись.

Это упражнение учит вас постоянно обращать внимание на голос интуиции, даже если на первый взгляд то, что она говорит, кажется странным.

Проверьте свою интуицию

В течение одного дня обращайтесь к интуиции по поводу всех ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь, особенно если нужно принимать решения. Задавайте прямые вопросы. Настройтесь и произнесите: «*Что по этому поводу скажет моя интуиция?*»

Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов и озвучьте ответ. Если вы точно воспроизвели ее слова, то почувствуете в теле покой и расслабленность. Если же это говорил голос страха и желания, то возникнет ощущение слабой тревоги и напряжения. Эта практика научит вас различать интуитивный посыл и ментальную энергию.

Переспите с этим

Очень часто страх и неуверенность исчезают после хорошего ночного отдыха. Если вы чувствуете растерянность, если вам кажется, что вы действуете не в своих, а в чужих интересах, и вы не можете подключиться к интуиции, оставьте ситуацию в покое и ложитесь спать. Возможно, этот совет не покажется рациональным, очень часто сознанию сложно расслабиться, чтобы уснуть. Так что прогоните все тревоги и волнения, зная, что в состоянии глубокого сна ваше Высшее «Я» сможет установить с вами контакт и подскажет решение проблемы. Возможно, вам что-то приснится, либо вы просто проснетесь утром в совершенно другом настроении и перед вами откроется новая перспектива. Сон — это способ связи с Высшим «Я», с помощью которого вы не собьетесь с курса.

ГЛАВА 16

Нападение

Вчера у меня был чудесный день, я определенно двигалась со скоростью любви, наслаждалась чудесными совпадениями, вокруг меня были замечательные люди, я слышала пение птиц, вдыхала весенний воздух, суровая зима начала отступать. Я с открытым

сердцем шагала домой с работы в три часа дня. Все было просто прекрасно до тех пор, пока на пешеходном переходе через одну из самых загруженных улиц на меня чуть не наехал фургон, несшийся на красный свет. Водитель просигналил, как ненормальный, открыл окно, заорал, чтоб я убиралась с его дороги, и, ударив по педали газа, понесся дальше со скоростью сто километров в час. Эта психическая атака едва не довела меня до сердечного приступа. К счастью, я не пострадала физически (благодаря безумному количеству адреналина, выстрелившего мне в кровь), но не могу сказать того же о моем энергетическом состоянии. Сердце выскакивало из груди, нервы напряжены до предела, эмоции зашкаливали от гнева и возмущения.

Единственная мысль крутилась у меня в голове: «Откуда это взялось?» Минуту назад я счастливо плыла в потоке; и вдруг какой-то сумасшедший влетел в мою прекрасную реальность и напал на меня. От моего замечательного дня не осталось и следа, я шокирована, раздавлена, я в одну секунду оказалась в хаосе драмы какого-то ненормального, у меня не было возможности защититься. Я ведь не подозревала о том, что мне грозит психологическое нападение. Он просто налетел на меня.

Я прошла еще несколько кварталов, прежде чем смогла восстановить дыхание, собрать по частям свое самообладание и снова направиться в реактивный поток любви. Я пыталась восстановить высоту (а это больше походило не на полет, а на прихрамывание). Психологические нападения случаются каждый день, и все путешественники уязвимы перед этими коварными энергетическими засадами, поэтому нужно быть очень внимательными.

Психологические террористы не задумываясь сбрасывают свою агрессию, гнев, возмущение, негодование, жалость к себе, эгоизм, чувство вины и нетерпимость на окружающих, не думая, какой эффект все это может произвести на других людей. Они настолько поглощены собственными трагедиями, что полагают, будто только это и волнует всех остальных.

Среди них — грубые продавцы, дорожные хамы, невоспитанные соседи, озлобленные подростки, раздражительные коллеги, старые друзья-неудачники, уставшие от жизни пожилые люди, родственники-манипуляторы и прочие короли и королевы личных драм. Это агрессивная, неосознающая толпа, которую переполняют отрицательные эмоции и страх, они на полной скорости врезаются в других, обливая все вокруг своим психологическим ядом, увлекая за собой вниз всех и все, что попадает на их пути.

Такие люди есть везде, но не всегда их так же легко распознать, как маньяка, несущегося с бешеной скоростью по дороге. Нередко они выглядят совершенно безопасно и даже производят приятное впечатление. Но вдруг «бандиты» начинают разбрасывать вокруг себя заряды негатива и страха, от которых практически невозможно защититься, и втягивают вас в свою воронку еще до того, как вы успеете что-то осознать. Вас сбили с курса и похитили как заложника.

В заложниках

Я летела в самолете из Чикаго на Гавайи, куда меня пригласили поучаствовать во встрече *Группы Трансформационного лидерства* (в которую входят прогрессивные духовные учителя из разных стран мира). Позади меня сидела какая-то женщина, чей высокий пронзительный голос, обращенный к соседке с затуманенными глазами и страдальческим выражением лица, не затихал ни на секунду. Я спокойно «выключила» ее, вставив в уши наушники от *iPod*, но вскоре батарейки разрядились, и мне снова пришлось слушать нескончаемую негативную тираду.

Я узнала о том, как ее мама ведет себя в ванной; о том, чем отличаются распродажи в «Волмарте» от «Кимарта»; о странностях трех ее последних мужей; о ее проблемах с зубными протезами, геморроем, катарактой, подагре и аллергии на крем от морщин. Женщина тараторила без умолку. Звук ее голоса вызывал у меня то же ощущение, что и царапанье ногтями по школьной доске. В поисках спасения я начала искать свободное место где-нибудь в другом конце салона. Безуспешно. Все сиденья были заняты. Чтобы отвлечься, я достала книгу, надеясь, что хотя бы так смогу не обращать внимания на звуковой раздражитель за моей спиной. Но мне не удалось прочесть ни одного предложения, я не могла сосредоточиться. В голове крутилась единственная мысль — как удержаться, чтобы

не повернуться и не закричать что есть силы: «Леди, пожалуйста, заткнитесь!» Ирония заключалась в том, что человек, претендующий на звание духовного лидера, не должен так страстно желать удушить женщину, сидящую рядом.

На самом деле выбор был довольно простым. Я могла и дальше сидеть, чувствуя себя невероятно несчастной, и унижительно страдать от того, что стала жертвой глупой болтливой тетки, закипать от возмущения и раздражения до тех пор, пока я еще смогу держать себя в руках, либо продолжить свой полет со скоростью любви — тихо, легко и спокойно. Нет, выбрать не так уж просто. Я уже «включилась», то есть мое эго завелось, зверь выпущен из клетки. Она вывела меня из себя и должна об этом знать.

Интересно наблюдать за тем, насколько сильно может быть раздражено эго. Итак, я должна решить, что делать. Я повернулась назад, посмотрела женщине прямо в глаза и прижала палец к губам, это был жест, означающий «Тссс... потише!». Она посмотрела на меня гак, будто я дала ей пощечину, и замолчала. Я расслабилась. Господи! Да. Тишина. Я отвернулась. Спустя всего две секунды она требовательно похлопала меня по плечу.

♦ Извините, вы хотите сказать, что я слишком громко разговариваю?

Удивленная и даже немного перепуганная, я кивнула головой, улыбнулась и прошептала:

♦ Есть немного.

♦ Что ж, — она откинулась назад. — Такого еще не было!

Потом она продолжила свой монолог громким сценическим шепотом, это выглядело как «На-ка тебе, получи!» в мою сторону, но продолжалось минут пять, не больше, потом она снова вышла на привычный тон и продолжила болтовню во весь голос.

Что же делать? Как путешествовать со скоростью любви, когда кто-то, сидящий сзади, превращает твоё существование в сущий ад и либо не понимает этого, либо просто не обращает внимания?

В такие моменты может помочь только переключение с частоты эго на колебания более высокой частоты. Другими словами, переключите внимание на энергетический портал в центре сердца и начните вибрировать на другом уровне.

Войти в портал несложно. Сделайте вдох, сфокусируйтесь и откройте сердце. Продолжайте дышать, установите связь с Духом. Дышите и принимайте то, что происходит, не борясь и не сопротивляясь. Отнеситесь с сочувствием к ситуации, в которой вы оказались, и найдите любовь для всех ее участников.

Я повернулась и украдкой взглянула на соседку сзади. Женщина казалась одинокой и встревоженной. Словами она заполняла внутреннюю пустоту и страх. Она не желала принять свою тревогу, поэтому «заговаривала» ее. Слова стали для нее наркотиком. Она настолько боялась одиночества, что больше ничего вокруг себя не видела. Я была благодарна за то, что не нахожусь на ее месте.

Сопереживание вытеснило мое раздражение. Я поняла ее потребность говорить и перестала злиться. Женщина просто пыталась успокоиться. Мне нужно сделать то же самое. Вzbешенный зверь моего эго издал последний рык, вернулся в свою берлогу и затих. Как только я осознала, что ее поведение не было осознанно невежливым, я остыла. Мое воображение переключилось на приятные образы. Я сфокусировалась на видах приближающегося острова: красоте, океане, цветах, дельфинах, щедрости земли. Я унеслась на крыльях своих мечтаний. Вдыхала покой. Я растворилась в восхитительных картинках, витавших в моих мыслях. Глаза сами собой закрылись, ум расслабился. Я почувствовала тишину, меня окружила аура покоя. Спустя несколько мгновений я ощутила свет, окутавший все мое тело изнутри и снаружи.

Разговорчивая соседка спала, и, оглянувшись назад, я увидела умиротворение на ее лице. Мое вновь обретенное спокойствие принесло мне новое озарение. Во-первых, мы не в состоянии изменить другого человека. Более того, довольно часто мы не можем повлиять на ситуацию. Все, что нам по силам, — помнить: из всех жизненных трудностей есть чудесный выход — секретный портал, пройдя через который мы можем снова оказаться в царстве покоя, — и все, что раньше раздражало, перестает иметь значение. Это портал любви, и он находится в центре человеческого сердца. Как только мы на нем фокусируемся, мы оказываемся в вихре положительной энергии, оставляя весь негатив внизу.

Несчастливые родственники

В эти выходные моя подруга Эвелин собирается навестить свою восьмидесятилетнюю маму. Она делает это регулярно, раз в месяц, после того как прошлым летом умер ее отец. Эвелин старается поддерживать мать в этот трудный период, поскольку пожилой женщине очень сложно справиться с одиночеством. Эвелин каждый раз является к ней с огромным запасом любви в сердце.

Но приезжать с любовью в сердце и любить совместное времяпрепровождение — это две совершенно разные вещи. Эвелин любит свою мать. Она с удовольствием ей помогает. Старается реорганизовать свою жизнь так, чтобы проводить с мамой больше времени, но, как только она подходит к двери дома самого близкого ей человека, начинаются сложности. Мать Эвелин — напуганная, сварливая, вечно жалующаяся, иррациональная женщина, которая стремится все держать под контролем. Она живет в местности, где температура нередко поднимается до сорока градусов жары, но требует, чтобы даже летом все окна и двери в ее доме были наглухо закрыты, и отказывается устанавливать кондиционер, потому что боится сквозняков. Поэтому Эвелин, которая сейчас переживает период менопаузы, приходится потеть во время приливов. Подруга говорит, что по сравнению с теми ощущениями бикрам-йога — это прогулка на прохладном горном воздухе.

После смерти мужа пожилая женщина утратила аппетит и почти ничего не ест. Ее холодильник и кухонные шкафы пусты, но она не хочет питаться в ресторанах, потому что не любит выходить из дому. Она отказывается покупать продукты, — по ее словам, они все равно пропадут. И не хочет, чтобы Эвелин ходила в рестораны или магазины без нее, настаивая на том, чтобы дочь довольствовалась такими же черствыми крекерами и кусочками засохшей салями, какими довольствуется и сама хозяйка. Если Эвелин пытается съесть что-то другое, мать злится или обижается и перестает с ней разговаривать.

Следующая проблема связана со спальней для гостей в доме матери, где обычно спит Эвелин. В прошлый раз она обнаружила, что мама опустошила все кладовые и шкафы в доме, разложила и развесила их содержимое в спальне для гостей так, что Эвелин было негде спать. Когда дочь попросила мать убрать вещи, чтобы можно было лечь, та предложила ей устроиться на диване или на полу, иначе хозяйка дома не сможет закончить начатый «проект».

И, что самое главное, почтенная леди постоянно критикует Эвелин, называет ее толстухой, считает прическу дочери некрасивой, упрекает в том, что дочь не замужем, и говорит, что та просто не прилагает усилий в поисках мужа. Уверена, вы уже поняли, насколько невыносимой может быть мать Эвелин и почему дочь не любит навещать свою престарелую маму. После каждого такого визита моя подруга возвращается взвинченной до предела. Эвелин постоянно прикусывает язык, старается глубоко дышать и не принимать это несносное поведение на свой счет.

Да, Эвелин не любит эти визиты, но сейчас мы говорим не об этом. Любить иногда бывает непросто, особенно когда речь идет о не совсем адекватных, обиженных, скорбящих людях, и моя подруга все это знает. Но она все равно любит свою мать и понимает, что такое поведение вызвано горем, растерянностью и страхом. Эвелин изо всех сил старается не обращать внимания на странности матери, которыми та всегда отличалась, и пытается преодолеть свое раздражение. Вот что значит путешествовать со скоростью любви.

Проявляя терпимость в отношении даже самых невыносимых людей, переступить через сложности общения с ними и все равно стараться помочь — вот в чем заключается любовь. Любить — это преодолевать жизненные препятствия с улыбкой, открытым и мужественным сердцем. Находясь в потоке, мы не позволяем проблемам разрушить наши благие намерения. Путешествовать со скоростью любви — значит обладать способностью смотреть в лицо проблемам и трудным людям, сохраняя при этом частоту любви и покоя.

Очень легко любить, когда обстоятельства складываются благоприятно, а люди легки в общении. Но это — путешествие со скоростью комфорта, не любви. А вот когда вы можете дать любовь тем, кто, на первый взгляд, ее не заслуживает, и в таких условиях, когда это кажется невозможным, сохранять свое сердце открытым, тогда ваши вибрации поднимаются на самый высокий уровень и вы летите по жизни со скоростью любви.

В заложниках у собственных предрассудков

Чтобы путешествовать со скоростью любви, вы должны полностью отдаться жизни. Это значит выработать позитивное и благодарное отношение к окружающему миру и быть в хорошей форме. Отправиться по незнакомому пути и прощать, пересматривать, не обращать внимания, смеяться и полностью принимать все, что встретится по дороге, — особенно странных людей — как часть жизненного приключения. На все это требуется энергия, поэтому вы должны быть уверены, что в баке имеется достаточно горючего.

Несколько месяцев назад я беседовала с женщиной по имени Ариэль. Тридцатитрехлетняя незамужняя медсестра, которая очень устала от своей работы и вообще чувствует себя совершенно раздавленной. У нее очень близкие отношения с сестрой, у которой есть ребенок-инвалид, поэтому несколько раз в неделю Ариэль ей помогает, но чувствует себя связанной по рукам и ногам, поскольку не может делать то, что ей хочется. Хотя сестра всячески настаивает, чтобы Ариэль занялась собственной жизнью.

Моя клиентка живет недалеко от своего отца, регулярно помогает и ему, хотя они постоянно ссорятся. У женщины никогда не было серьезных отношений, и она переживает из-за того, что ее биологические часы тикают все быстрее. Она отдает всю себя пациентам и родственникам, при этом чувствует неимоверную усталость, истощение и сопротивление, поэтому ее помощь не приносит особой пользы ни им, ни ей.

Ариэль была одинока, но ни один из мужчин, с которыми она знакомилась, не приглашал ее на второе свидание. Она пытается путешествовать со скоростью любви, но ее низкая самооценка и пренебрежительное отношение к себе не дают подняться на более высокую орбиту. Ариэль не понимает, почему так происходит, ведь у нее чистые намерения, и чувствует себя ненужной, недооцененной и застрявшей на одном месте.

Очевидно, проблема Ариэль состоит в том, что она отдавала больше, чем могла. Она долго двигалась с пустым топливным баком, поэтому все, кому она помогала, на самом деле тоже заражались негативными вибрациями ее сопротивления и напряжения. Она сделала бы большое одолжение и себе, и пациентам, и родственникам, если бы перестала помогать другим, немного расслабилась, научилась радоваться и устроила свою жизнь.

Я предложила около десятка вариантов, с помощью которых Ариэль смогла бы сделать свое существование более счастливым и наполненным, при этом продолжая помогать сестре, работать на полставки и оплачивать счета, — но безрезультатно. Она проигнорировала все мои советы, еще не дослушав до конца, уверенная, что они не сработают. А это говорит о том, что она не была готова к серьезным переменам в отношении к себе. Ариэль предпочла мучиться, продолжая помогать другим и заставляя их страдать от ее же несчастья. Она снова и снова двигалась по замкнутому кругу.

Я понимала, что Ариэль была парализована от разочарования и неудовлетворенности, но недостаточно для того, чтобы заглянуть в глубину своего сердца и честно изменить свои жизненные стратегии. Она знала, что такое страдание. Она знала, что такое жертва. Радость и веселье были ей незнакомы. Но вместо того, чтобы рискнуть и следовать своему сердцу, Ариэль предпочла и дальше слушать логику (на самом деле — страх) и осталась в той же ситуации. Она отказалась осознать, что имеет свободу выбирать такую жизнь, какую хочет. И не переключилась на любовь и заботу о себе, отвергнув перспективу нового направления.

Избегайте драмы

Еще один признак того, что вы подверглись нападению (или сами на кого-то напали): вы переживаете драматическую ситуацию либо стали ее причиной. Драма — это попытка эго установить контроль над потоком и заставить его течь в другом направлении. Но это невозможно, и в результате путешественник оказывается в трясине негативной энергии.

Как только на горизонте вырисовывается драма, будьте очень внимательны и ни в коем случае не становитесь ее участником. Я понимаю: это все равно что попросить вас держаться подальше от засасывающего пылесоса мощностью в миллион ватт, и все-таки продемонстрируйте силу. Драма никогда не приводит к положительным результатам. Она несколько раз прогонит вас по кругу и выплюнет за ненадобностью.

Драма — это стремление заблокировать поток с помощью непродуктивной ситуации.

Это бесплодная попытка автора драмы сыграть роль Господа. Ничего не получится. Она приводит к масштабным разрушениям, и когда осядет пыль, все увидят фальшь. Я знаю, поскольку была жертвой собственной драмы и столько раз участвовала в «постановках» других людей, что больше меня на этом не проведешь. Я кричала — и на меня кричали. Я плакала — и плакали из-за меня. Я спорила и была причиной спора. Я чувствовала себя жертвой — и меня обвиняли в том, что я делала жертвами других. Я возмущалась и вызывала возмущение. И все мои переживания были разновидностью простой и понятной драмы. Это означает примерять роль жертвы вместо того, чтобы искать решение. Сидеть в болоте страданий вместо того, чтобы выбирать возможности для роста. Падать вниз и тащить за собой других.

Это нападение на все хорошее, на любовь и творчество. И бездарная потеря времени.

Чтобы обнаружить и обезвредить драму, необходимо быть логичным, последовательным и четко знать, чего хочешь, а главное — честно в этом признаться. Разве когда-нибудь исход драмы был позитивным? Да, я знаю, в первые секунды, минуты и даже часы появляется приятное ощущение, но потом остается либо смущение, либо обида — или и то, и другое. Есть отличное определяющее слово для драмы — «Гадость!».

Когда вы чувствуете, что стали объектом нападения драмы (своей или чьей-то), сделайте много долгих, медленных и глубоких вдохов. Дыхание разрушает драму. Она живет, пока участники не могут нормально дышать.

Невероятно сложно глубоко дышать и сохранять истерическое состояние. Так же невозможно при глубоком дыхании пребывать в раздражении, гневе, чувствовать злость, обиду и боль.

Попробуйте. У вас ничего не получится.

Драма расцветает, когда человек утомлен, раздражен, голоден, когда он спешит или его кто-то подталкивает. Чтобы не впадать в драматическое состояние, разумно руководите своей жизнью и придерживайтесь избранного пути. Не идите на поводу у эго и не давайте себя убедить в том, что оно обладает могуществом. В драме тоже нет силы, в ней есть только объем, звук и насыщенность.

Выдохните пар

Во время нападения в пути психологический террорист достигает успеха потому, что внезапно лишает вас контроля. Единственный способ вернуться в реактивный поток — снова обрести силу над ситуацией.

Во-первых, посмотрите как на захватчика на драму или конфликт, но не на человека, ставшего автором драмы. Направляйте вдох в живот до тех пор, пока не заполните весь объем легких. Повторите десять — двадцать раз, одновременно изучая все детали драмы так, будто вы смотрите фильм ужасов, где похожий на торнадо вихрь захватывает все вокруг в свою гигантскую воронку.

Вдыхая, открыто смотрите на негативную сторону, напрягая всю силу мысли. Говорите себе и драме: *«Я тебя не боюсь»*. Теперь выдыхайте.

Повторите упражнение несколько раз, но не торопитесь. Страх всегда спешит и подгоняет вас сзади, старается заставить вас двигаться все быстрее и быстрее, пока вы не почувствуете, что полностью потеряли контроль, что вами манипулируют.

Теперь вдохните и скажите негативной ситуации: «Я тебя вижу... но не собираюсь с тобой связываться». Теперь это ваше намерение.

Во время этого упражнения закройте руками солнечное сплетение и живот, поскольку страх просачивается именно в эту часть тела и тянет вас вниз.

Путешествуя со скоростью любви, вы всегда можете защититься от негативного воздействия, закрыв солнечное сплетение, посмотрев прямо на проблему или в глаза человеку и отказавшись становиться участником драмы. Это требует практики, поскольку отрицательные вибрации и драма дразнят нас, как демоны, до тех пор, пока не получают реакцию. Автору драмы необходима реакция, поскольку, когда вы срываете с себя крышку, его отрицательное давление уменьшается, он чувствует облегчение.

Когда вас втягивает негативная воронка, чужая энергия проникает в ваше тело через солнечное сплетение, как электрический ток, распространяется по нервной системе и

схлопывает сердце. Вы тут же выпадаете из потока и летите вниз.

Лучше всего у психологического террориста получается провоцировать конфликт, но если вы не вовлекаетесь, будьте уверены, уровень его отрицательной энергии подскочит и, чтобы получить реакцию, напавший постарается применить еще более агрессивную либо пассивно-агрессивную тактику.

Поэтому, когда ваш партнер готов взорваться от злости или пытается разыграть драму, когда сотрудник или босс стремится на вас разрядиться, скажите себе, прежде чем укусить в ответ: *«Я вижу/чувствую эту драму»*.

Вдыхайте и закрывайте солнечное сплетение (живот).

Скажите: *«Я отказываюсь в ней участвовать»*.

Дышите и не вовлекайтесь.

Главное — не вовлекаться, вот на этом и нужно сосредоточиться. Вероятно, потребуется практика, и наверняка сначала будут проколы. Не обращайте внимания. Мы здесь *цпиц* того, чтобы учиться, и по мере накопления опыта неудач станет меньше.

Позитивная защита

Хорошая защитная мера против нападающих — активное развитие привычки позитивно думать и выражаться. Под этим я не подразумеваю, что все мы должны стать приторно-сладкими. Я говорю, что мы можем потренироваться и обращать внимание на хорошие стороны каждого момента или ситуации, какими бы они ни были. И говорить об этом вслух.

Например, у нас с Патриком сейчас немало сложностей, связанных с нашими престарелыми, уязвимыми родителями. Мои свекр и свекровь недавно попали в автокатастрофу и оба получили серьезные травмы. Они стараются сохранять присутствие духа и позитивный взгляд на жизнь, каждым днем которой они сейчас дорожат, как никогда раньше. Мы — Патрик и я — сейчас по-настоящему осознали, как дороги нам наши родители, и наблюдаем за неизбежными изменениями, связанными со старением. Это смягчило наши сердца и обострило ощущение благодарности за собственные жизни.

Вспомните о своих проблемах и посмотрите на них с позитивной точки зрения. Жизнь постоянно преподносит нам подарки, хотя иногда они оказываются в странной упаковке. Ищите эти дары, признавайте их. Ну и наконец, учитесь смотреть, не включаясь, на собственные паттерны страха, стремления к контролю, низкой самооценки и желания впасть в состояние жертвы. И обратите внимание, как эти энергии будут неожиданно возникать, словно утки в компьютерной игре. Не пытайтесь их подстрелить. Даже если какие-то из этих паттернов упадут вниз, на их месте появятся другие.

Такова природа низшего ума. Он продолжает сеять негатив на ментальных лужайках. Вместо того чтобы атаковать данные паттерны, лучше всего не обращайте на них внимания. Если вы не прореагируете на них, не подпитаете силой своего внимания, они возникнут ненадолго, а потом исчезнут.

Контроль полета

И снова пришла пора взять в руки блокнот и посвятить несколько минут каждому из указанных внизу вопросов. Прежде чем начать, глубоко подышите и сосредоточьтесь. На этот раз сфокусируйте внимание на нынешних переживаниях и реакциях повседневной жизни. Не ограничивайтесь простыми ответами *да/нет*, нырните глубже в свое эмоциональное тело и приведите примеры того, как сегодня драма влияет на некоторые ваши реакции и поведение. Чем ответственнее вы подойдете к этим вопросам и упражнениям, тем больше от них будет пользы.

- ♦ В каких жизненных ситуациях вы были автором драмы?
- ♦ В какие моменты жизни вам стоило проявить больше терпения?
- ♦ Кого в своей жизни вы считаете «трудным» человеком?
- ♦ Кто из ваших близких постоянно нуждается в поддержке?
- ♦ В каких ситуациях вас просили сделать намного больше, чем вы можете?
- ♦ Вы готовы прийти на помощь тем, кому она действительно нужна, приложив при этом достаточно усилий, Или вы искренне неспособны дать что-то еще?

- ♦ Что в вашей жизни можно было бы рассматривать как драму?
- ♦ Как вы заботитесь о себе с целью проявлять терпение в отношении людей с высокими запросами?
- ♦ Не заходите ли вы в своем стремлении помочь слишком далеко — так, что сами от этого страдаете?

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Прогуляйтесь

Как только поймете, что вышли из себя и чувствуете раздражение, нетерпимость, злость, готовы на кого-нибудь наброситься или погрузиться в трясину обиды, отправляйтесь на десятиминутную прогулку. Если находитесь на работе и должны как-то объяснить свое отсутствие, скажите, что неважно себя чувствуете (а это правда), и устройте себе небольшой перерыв.

Посчитайте до десяти

Если лимит терпения подходит к концу, сделайте глубокий вдох и вспомните: сейчас ситуация сложилась именно таким образом. Даже если вы сейчас взорветесь, скорее всего, она не изменится к лучшему. А скорее всего, наоборот... особенно для вас. Поэтому посчитайте лучше до десяти, делая вдох перед каждой следующей цифрой. Пока вы дойдете до десяти, кризис эмоций уже пройдет.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

Секреты безопасности

Страх и другие сильные эмоции наводняют тело адреналином, который является катализатором *синдрома «дерись или беги»*. Стоит вам двинуться в этом направлении, как вы тут же утратите связь с Высшим «Я» и, соответственно, с головокружительной скоростью вылетите из потока. Если вы не успеете остановить эту волну адреналина, вернуть все на место будет нелегко.

Ощущаете, что уровень этого гормона слишком быстро увеличивается? Начните медленно дышать, сфокусируйте взгляд на окружающем вас физическом мире. Когда вас захлестывают эмоции, вы склонны следить за тем, что происходит внутри, отсюда появляется состояние тревоги или склонность все преувеличивать. Если причиной вашего гнева или огорчения стал человек, посмотрите на ситуацию совершенно с другой стороны, чтобы не потерять связь с реальностью. Тут может пригодиться связка обычных ключей, которую можно взять в руку и сделать несколько шагов — вперед и назад.

Я не могу точно объяснить причину этого явления, но почему-то ключи в руке уменьшают у человека степень гнева или страха, дают ощущение силы и быстро успокаивают. Если же, пребывая в расстроенном состоянии, вы застываете, у вас возникает ощущение скованности, а железа, вырабатывающая адреналин, старается еще больше. Так что сфокусируйтесь на окружающих физических объектах и медленно прохаживайтесь вперед и назад хотя бы в течение трех-пяти минут, уровень адреналина уменьшится, и вы сможете восстановить контакт с Высшим «Я».

Успокойтесь

Благодаря счастливому стечению обстоятельств я смогла в течение нескольких лет летать в салоне бизнес-класса. Мне всегда давали дополнительный набор туалетных принадлежностей, где было много полезных вещичек, которые делали полет более комфортным: маленькая зубная щетка, расческа, лосьон, зубная паста и пробник одеколона. Ничего особенного, но я всегда чувствовала, что обо мне заботятся. И даже если я им не пользовалась, мне все равно нравилось иметь такой набор.

Чтобы ощутить дополнительные удобства в полете по жизни, создайте свой вспомогательный набор. Возможно, он вам и не понадобится, но, зная, что этот набор есть, вы будете чувствовать себя спокойнее. А уж в случае стресса или усталости найдите свой дорожный набор и побалуйте себя одним или несколькими средствами оттуда — они помогут преодолеть трудности и «не потерять лица».

В моем личном наборе есть маленькая бутылочка лавандового масла, которое помогает снять стресс; флакон успокоительной смеси ароматических масел, они прекрасно действуют на мои измученные нервы и успокаивают эмоции; небольшая плитка черного шоколада, поднимающего уровень хороших эндорфинов в мозгу, и несколько пакетиков ромашкового чая, поскольку он помогает уснуть. Еще я люблю брать с собой медитативную музыку и наушники, которые бывают очень полезны в самолете.

Подумайте, что бы вы положили в такой набор. В дорожной сумочке моей подруги Линн есть любимая подушка, вдохновляющая книга, желейные конфеты, модные журналы, орехи кешью и теплые пушистые носки. Возможно, вам захочется взять кроссворд, пазлы или другие игры, чтобы расслабить мозг, или хороший роман, в котором можно надолго раствориться. Мой друг Марк любит читать технические журналы, а еще одна подруга, Джулия, с удовольствием пишет в своем дневнике. Главное — создать набор, который всегда будет в зоне досягаемости, когда вам нужно встряхнуться, отключиться от источника стресса во внешнем мире и расслабиться. Доставайте его всякий раз, чувствуя возмущение, раздражение, тревогу, нетерпимость, злость и напряжение. И тогда вы продолжите путешествие со скоростью любви даже в моменты риска падения с высоты вниз.

Глава 17

Полеты туда и обратно

Не так давно я летала в Южную Африку с туром в поддержку своей книги, а также принимала участие в сборе средств организацией, созданной моим издателем, *Hay House*, который назывался «За гуманное отношение к сиротам — жертвам СПИДа». В Африке живут миллионы детей, родители которых умерли от СПИДа, и эта организация создает для них детские учреждения и обеспечивает хотя бы одноразовое ежедневное питание.

Устроители благотворительной акции встретили меня в Йоханнесбурге и повезли за город в одни ясли, где находилось около полутора сотен детей в возрасте от года до пяти лет. Директор заведения Сино и ее ассистентка Ребекка провели нас по вверенному им учреждению. Оно состояло из шести простых четырехугольных строений, практически без дверей, окон или каких-либо элементов декора, и уж конечно, там не было никаких игрушек.

Было время обеда, поэтому нас проводили в маленькую комнату, где сидели тридцать пять детей (совсем маленьких). У каждого на коленях стояла миска с белым разваренным картофелем, небольшим количеством гороха и кукурузы. И все. Они молча и жадно ели, быстро отправляя в рот теплую смесь. Так же молча, без улыбки и особого интереса посмотрели на нас, стараясь как можно скорей удовлетворить свою потребность в пище.

Глядя на них, я вспоминала, как часто мама мне, маленькой, говорила, чтобы я доела все, что было на тарелке, что я должна быть благодарна за еду, потому что многие дети в Африке голодают. Я смотрела на эти милые личики и понимала, что она не преувеличивала — в Африке действительно недоедают миллионы детей.

Мое сердце окончательно разбилось, когда мы пришли в комнату отдыха, где около семидесяти пяти детишек, уже закончивших обедать, лежали прямо на бетонном полу — ни простыней, ни одеял, ни подушек — лицом вниз и делали вид, что спят, хотя на самом деле внимательно следили за нами.

Мне хотелось собрать всех этих детей в ладонь и перевезти домой. Потом меня отвели в игровую комнату, где я увидела еще одну тихую группу малышей, они сидели у стен и с подозрением смотрели на вошедших.

Директор обратилась к детям на их языке и минуты две что-то им говорила. Я не поняла ни слова. И вдруг, как будто внутри каждого из них зажглась лампочка, детишки заулыбались, радостно запрыгали и стали в три линии, готовясь танцевать. Директор включила допотопный CD-проигрыватель, из колонок зазвучала музыка. И эти тихие, стеснительные малыши показали нам представление, достойное артистов Бродвея. Они громко пели и танцевали с таким желанием, что у меня сжималось сердце, — в это время они смотрели мне прямо в глаза и отдавали абсолютно все, что имели.

Эта трансформация мрачных, заброшенных созданий в великолепный танцевальный ансамбль заставила меня забыть обо всем на свете. Они превосходно держали ритм, пели

правильно и чисто и в течение пятнадцати минут искренне и щедро делились своими душами.

Я была словно загипнотизирована, пока смотрела это чудесное выступление. Когда они закончили, я смеялась, хлопала и просила продолжения. У меня было такое ощущение, будто мне сейчас показали воплощение чистой безусловной любви. У меня открылось сердце, глаза наполнились слезами. Эти маленькие невинные дети, многие из которых за свою недолгую жизнь успели пройти через невообразимые ужасы, наполнили меня такой любовью, какую я не чувствовала давным-давно. Я думала, что приехала туда, чтобы что-то дать и помочь брошенным ребятишкам, но оказалось наоборот. Эти маленькие дети, которые никогда меня раньше не видели и, возможно, уже не увидят, преподнесли мне самый ценный подарок — величайший пример любви и служения.

Они были настолько одухотворены и щедры в своем желании чем-то поделиться, что я не могла вымолвить ни слова. Мой приезд в Африку принес мне огромную пользу. Когда я стояла перед детьми, наполненная любовью и благодарностью, я только и могла, что благодарить Бога за это счастье.

Я уезжала, думая о том, как неожиданно все меняется. Ведь я приехала с личным осознанным намерением помочь этим детям, а оказалось, что это они помогли мне осознать глубину своей человечности. Их танец пробудил во мне благодарность за бесконечную щедрость жизни, о чем я начала забывать. Я вспомнила, как важно находиться здесь и сейчас, и осознала, что нуждаться в чем-то — не значит быть слабым. Это подарок тем, кто забывает отдавать. Бог организовал это событие, чтобы напомнить мне об истинно важном в жизни. В тот день не я давала, одарили *меня*.

Уезжая из яслей, я четко понимала: самое главное в жизни — стремиться любить и максимально служить человечеству каждый день, как те дети. Мне напомнили, что для оказания помощи не требуется грандиозных усилий и героизма. Эти дети овладели искусством служения и любви. Без родителей, без надежной крыши над головой, без одежды и даже таких совершенно необходимых вещей, как достаточное количество пищи и воды, они были богаты, обладая способностью делиться тем, чем могли, — своей песней и танцем, ничего не оставляя себе. Они делились своей тяжелой, опасной, беспокойной жизнью и сердцами, полными любви. Это то, что должен сделать каждый из нас, чтобы набрать ту же высоту в путешествии со скоростью любви. Просто раскрыть свои сердца, данные Богом, и поделиться любовью.

Отдать все, что есть

Я уходила, думая о тех моментах и местах, где я могла бы отдать больше. Это не касалось моей работы — там я всегда отдаюсь полностью. Но мне на ум приходили мои друзья, я могла бы больше интересоваться их делами и чаще общаться. Если бы я приложила усилия, то получила бы в ответ настоящий подарок. Мне стоило бы принимать больше участия в жизни моих братьев и сестер. Я знаю и они знают, что я их люблю. Но из-за собственной занятости я нередко недодаю нашим отношениям того, что могла бы. Не потому, что я «должна» это сделать, не потому, что «так правильно», просто я все время вспоминала о тех удивительных малышах, благодаря которым я поняла, что делиться от сердца — значит становиться неизмеримо богаче.

Я тихо сидела в своем номере, снова и снова возвращаясь к своим переживаниям. Единственный способ путешествовать со скоростью любви — служить другим, не важно, каким образом. Нам кажется, что мы от себя что-то отдаем, но на самом деле каждая улыбка, каждое рукопожатие, каждое усилие — это подарок, который вознаграждается сторицей. Это «топливо», наполняющее наши «баки». И не важно, был ли наш подарок получен и оценен. На самом деле получателями являемся мы сами. Отдавать — значит лететь первым классом, постоянно поднимаясь в поток. Не имеет никакого значения, что мы дарим. Это может быть время, усилия, жертвования, деньги или выполнение обещаний, данных с любовью. Я почувствовала, что в тех яслях царит вдохновение и благословение. Эти дети стали для меня примером для подражания, моими проводниками. Они мастерски умели делиться всем, что у них было, — щедро, с уверенностью и с радостью. Если бы я могла поступать так ежедневно, в отношении каждого, то летала бы невероятно высоко.

Ангелы в масках

Много лет назад мой муж Патрик, только что окончивший колледж с дипломом

психолога, получил свою первую работу в штате Айова, в графстве Дубьюк, в Центре психического здоровья. Его обязанности состояли в том, чтобы наблюдать за состоянием пациентов, фиксировать то, чем они занимаются, заполнять их карты, следить, чтобы они принимали лекарства, и ежедневно их консультировать. Работа тяжелая, в грустном месте, и молодой человек сомневался в том, что она ему подходит. Но многие люди, чье мнение было для него важным, говорили, что ему очень повезло устроиться в этой сфере. Он каждый день ходил на работу, отказываясь от своих надежд, стремлений и планов на будущее и пытаясь быть благодарным, потому что ему так сказали.

Однажды ему предстояло пообщаться с одной пожилой пациенткой с очень трудной историей многочисленных приступов и припадков. Заглянув к ней в комнату, Патрик увидел женщину лежащей в позе трупа, совершенно неподвижную.

— Здравствуйте, — обратился он тихо, стараясь ее не испугать. — Меня зовут Патрик Тулли, я из Центра психического здоровья графства Дубьюк. Я здесь, чтобы вас осмотреть и узнать, как у вас дела.

Она не пошевелилась, и по выражению ее лица молодой врач не мог разобрать, жива ли она.

Он подошел ближе, все еще разговаривая почти шепотом.

— Здравствуйте, мэ. Я Патрик Тулли из Центра психического здоровья, и я должен вас осмотреть.

Пациентка не двигалась. Лежала, как маленькая замерзшая птичка. Он начал волноваться: возможно, она действительно скончалась. Это было вполне вероятно, ибо женщина была достаточно пожилой и уже давно находилась в лечебнице. Он подошел еще ближе.

— Здравствуйте, мэ. Я Патрик Тулли, — сказал он, стоя рядом с кроватью. Никакой реакции.

Он наклонился совсем близко, чтобы проверить, дышит ли она.

— Мэм, — продолжал он, — я... — И в ту же секунду она со скоростью молнии схватила его за галстук, притянула к себе и начала душить.

— Мне плевать, кто ты такой, — рычала она. — Видишь меня, запертую, как узница? Ты тоже скоро будешь тут лежать, как я, умирать, так и не осуществив свои мечты и надежды.

Старуха отпустила его галстук и снова закрыла глаза.

Патрик в шоке отступил назад и перевел дыхание. Она была права. Однажды такое может случиться и с ним. По правде говоря, это то, чего он больше всего на свете боялся. Он подался вперед, прошептал: «Спасибо» — и тихо вышел из комнаты. Взял карту, в которой делал отметки, и написал: «Состояние пациентки удовлетворительно». Еще раз заглянул в комнату. Как будто почувствовав взгляд Патрика, женщина открыла глаза, секунду посмотрела на него и снова закрыла. А молодой специалист направился напрямик к своему руководителю, протянул папку и сказал:

- Я увольняюсь.

Он вышел из кабинета, снял галстук и зашагал в сторону туристического центра Дубьюка. И на все свои сбережения купил билет в кругосветное путешествие. Он давно об этом мечтал, но боялся, что эта мечта может оказаться для него слишком большой и невыполнимой. Спустя две недели Патрик отправился в самую грандиозную поездку в своей жизни. Он путешествовал целый год. Часто вспоминал ту пожилую женщину, пока колесил по земному шару. Она не только помогла ему, но и дала свободу жить в соответствии со своими мечтами.

Вот что происходит, когда путешествуешь со скоростью любви. В каждую секунду своей жизни, в каждой ситуации мы можем получить необыкновенный подарок. Но нередко эти подарки приходят в странных обертках, и распаковать мы их сможем только в том случае, если откроем свои сердца.

Что бы мы ни делали, как бы ни помогали, какие бы задачи ни выполняли ради других, мы обязательно получим все назад, только в десять тысяч раз больше, и сможем расправить свои крылья, поднявшись на новую высоту.

Ангелы повсюду

Моя дочь Соня учится в колледже в городе Портленд, штат Орегон. Однажды на уроке фотографии она получила задание сделать снимки интересных людей. Стремясь как можно лучше справиться с работой и выйти из комфортной зоны, где ее окружали знакомые люди — друзья, однокурсники, приятели, — она направилась в парк, известное место сбора бездомных наркоманов. Приближаясь к парку, Соня заметила сидящего на скамейке растрепанного мужчину лет шестидесяти. Он проводил ее взглядом и сказал:

— Привет.

Цепenea от робости, Соня приблизилась к бездомному и объяснила, зачем пришла.

— Я должна сделать снимки интересных людей. Вы мне кажетесь интересным. Можно я вас сфотографирую?

Она была готова услышать грубое «нет» или получить в ответ равнодушный кивок, но, к ее удивлению, мужчина вскочил и начал кривляться перед камерой, принимая разные позы и пытаясь изо всех сил быть интересным. Соня рассмеялась, немного осмелела и начала фотографировать.. Через несколько минут он захотел посмотреть на снимки. Она остановилась и стала показывать бездомному результаты их совместного творчества. Фотографии получились довольно глупые — бомж, позирующий, как супермодель. Они оба хохотали, потом разговорились, и он начал рассказ о своей жизни.

Соня почувствовала себя обязанной сесть и выслушать. Она расслабилась и отложила фотоаппарат в сторону. Сначала бродяга вспоминал о своем детстве в деревне, о том, как пошел служить в армию, а потом попал во Вьетнам. Он сражался в самых тяжелых битвах, видел смерти близких друзей, вернулся домой морально разбитым и, как оказалось, с расстроенной психикой.

Потом бомж рассказал, как он начал принимать наркотики, чтобы справиться с травмой, но стало только хуже. Затем он женился, у него родилась дочь, но жена погибла в автокатастрофе, и после ее смерти он впал в тяжелую депрессию. Дочери тогда исполнилось семнадцать, и она уехала.

Он говорил, говорил и вдруг встал и сказал:

— Пойдем, я тебе что-то покажу.

Соня послушно последовала за ним, не зная, куда они идут и зачем. Пройдя пару кварталов, он зашел в пустой бар. Там завернул за угол и пошел вниз по лестнице. Соня направилась вслед, немного осмелевшая после того, как увидела в баре пару посетителей, да и бомж, хоть и был пьян, казался очень милым человеком.

Внизу, в углу бара стоял старый пыльный рояль, к нему-то и подошла ее «модель». Он сел к инструменту и заиграл. Исполнил для нее три песни, которые, как он сказал, были написаны для дочери, которую он не видел уже двадцать лет. Каждая следующая — удивительнее предыдущей. Мужчина закончил играть и сказал:

— Нельзя сфотографировать музыку, но в ней я был настоящим.

Они поднялись наверх. Бродяга увидел цветы в уличном горшке на окне бара, неожиданно сорвал их и протянул Соне:

— Спасибо за то, что отнеслась ко мне как к человеку.

Соня была так потрясена, что на некоторое время потеряла дар речи. Она думала, что, слушая, делала ему одолжение, но оказалось, что в тот день именно бомж преподнес ей подарок. Он напомнил ей один очень важный урок: никогда не суди о человеке по его внешности.

Ее решение проявить уважение, выслушав чью-то историю, было ничем по сравнению с его подарком. Бродяга поделился с ней рассказом о своем жизненном пути со всеми взлетами и страшными падениями и потерями, а красота его таланта сумела пробиться сквозь темные дебри, под которыми была похоронена. Соня аплодировала и благодарила музыканта, потом она ушла, но ее отношение к жизни навсегда изменилось. Она даже усомнилась — а случилось ли это в реальности. Может быть, рядом с ней оказался ангел, который должен был показать, что является самым важным.

Он пробудил что-то в ее сердце — то, что раньше спало. Соня еще какое-то время шла, пытаясь разобраться в себе. И наконец поняла. Это было глубокое сопереживание тому

бродяге и всем, кто испытывает страдания. Такой огромный подарок, невероятным образом открывший ее сердце.

Путешествие со скоростью любви — это всегда движение в обе стороны. В нем мы начинаем понимать, что не бывает процесса отдачи в одном направлении, делясь, мы сразу получаем что-то взамен. Давать — одно из величайших проявлений любви, и для этого совершенно не нужно материальное богатство. Когда мы отдаем кому-то свое время, энергию, интерес, поддержку, знания, талант, опыт, мы делимся сердцем. Те, кто в этом нуждается, — наши ангелы. Они дают нам возможность подняться на новую высоту.

Все люди, появившиеся на нашем пути с просьбой или нуждой в чем-то, — это ангелы, которые служат нашему сердцу. По-моему, отдавать — это самый простой способ обрести скорость любви.

Контроль полета

И снова несколько глубоких, очищающих вдохов, небольшая растяжка мышц. Теперь возьмите блокнот и устройтесь поудобней. Хорошенько обдумывайте каждый вопрос, прежде чем записать ответ. Вспомните моменты из детства. Отследите, какое энергетическое воздействие оказывают на вас данные ответы, и запишите их.

- ♦ Вспомните, когда вы предлагали кому-нибудь свои услуги или помощь.
- ♦ Какую награду или пользу вы извлекали из своих стараний?
- ♦ В чем состояла очевидная награда?
- ♦ Какой еще урок или подарок на тонком уровне вы получали?
- ♦ Возникали ли какие-то трудности в результате сделанного выбора?
- ♦ В какие моменты жизни сначала вы считали себя дающим, но потом оказывалось, что вас одарили любовью и поддержкой?
- ♦ Это вас удивило?
- ♦ В каких сферах сегодняшнего путешествия мы могли бы поднять уровень энергетических колебаний, если бы давали больше, чем сейчас?
- ♦ Какими сокровищами духа вы могли бы еще поделиться?
- ♦ Какие усилия могли бы приложить, чтобы стать более полезным?
- ♦ Не забывайте, любое проявление щедрости и оказание помощи — это признак путешествия первым классом туда и обратно. Чем больше даете, тем больше получаете.

Основы ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА

Не будьте равнодушны

На этой неделе окажите добровольную помощь своей общине. Община — это и люди, и животные, живущие рядом. Мы все связаны между собой и составляем единое целое.

Можете позвонить в службу доставки продуктов или готовых блюд и привезти заказы тем, кто не может выходить из дому. Организовать уборку территории или вывоз мусора, помочь смыть граффити со стен гаражей и заборов на вашей улице. Позвонить в церковь и помочь в организации благотворительных обедов для нуждающихся. Войдите в состав благотворительного фонда или займитесь поиском средств. Устройтесь преподавателем в воскресной школе. Помогите иностранцам, которые плохо говорят на вашем языке. Предложите местной школе свои услуги в качестве тренера в каком-либо виде спорта. Возьмите животное из приюта. Сделайте взнос в фонд охраны исчезающих животных.

Где есть желание, появится масса возможностей. Сделайте хотя бы что-нибудь, и увидите, как изменится ваше самочувствие. Вы поднялись выше? Попробуйте сделать что-нибудь, чтобы ответить на этот вопрос.

Делитесь

Пройдитесь по дому и выберите вещи, которые могут оказаться полезными людям, оказавшимся в сложной ситуации, и отнесите их в благотворительную организацию. Это может быть одежда, обувь, посуда, мебель, игрушки и книги. Поделитесь с тем, кому повезло немного меньше.

УРОКИ ЛЕТНОГО МАСТЕРСТВА для ПРОДВИНУТЫХ

Наставник

Если вы обладаете какими-нибудь специальными знаниями или умениями, предложите свою помощь в качестве наставника менее опытным, но нуждающимся в таких навыках людям, например низшему по должности сотруднику. Или войдите в группу помощи и поделитесь своими талантами с благодарными учениками.

Десятина

Десятина — это пожертвование в пользу тех, кто помог вам добиться успеха в жизни, — человека, церкви, школы или благотворительной организации, — составляющее десять процентов от вашего дохода. Вы можете внести свой вклад в виде времени, энергии, талантов или имущества. Оглянитесь вокруг. Чтобы пожертвовать деньги, просто пошлите чек, равный десяти процентам от суммы полученных вами средств за день, неделю или год. Можете сделать это анонимно, хотя и не обязательно. Главное, действуйте искренне, будьте щедры и не ждите какой-то особой благодарности.

Прежде чем решить для себя, стоит ли постоянно жертвовать десятину, попробуйте сделать взносы хотя бы трижды. Возможно, вы заметите, что чем больше отдаете, тем больше получаете. Это может прозвучать странно, но, давая кому-то деньги, вы притягиваете еще больший достаток. Бескорыстно вкладывайте усилия и энергию в дело помощи другим.

Живите своей мечтой

О чем бы вы ни мечтали, начните действовать в этом направлении прямо сейчас. Для мира нет большего подарка, чем ваше счастье. Если вы летите со скоростью любви к тому, что вам нравится, вашим энтузиазмом и смелостью заразятся окружающие. Не тратьтесь попусту, занимаясь тем, что является привычным и надежным, ибо вы не знаете, сколько времени вам отведено. Если хотите путешествовать, набирайте номер телефона и бронируйте поездку. Желаете рисовать, петь, танцевать, писать, играть в театре, гулять и наслаждаться закатами, отправиться с рюкзаком в долину Амазонки? Пожалуйста, сделайте это. В нашем мире достаточно много несчастных душ, которые потеряли высоту и увязли в болоте собственного горя из-за того, что в какой-то момент им не хватило воображения, смелости или вдохновения.

В связи с этим мой учитель доктор Тулли как-то сказал: *«Если хочешь помочь этому несчастливому миру, не становись его частью»*. Будьте смелы и естественны в своих желаниях, чтобы освободиться от старых идей, ожиданий и страхов; идите за той жизнью, которую вы хотите прожить, даже если пока вам страшно. Я вспоминаю слова своего школьного тренера по баскетболу: *«Хватай мяч и, не оглядываясь, беги вперед, как сумасшедшая»*.

Если и вы так сделаете, то вскоре обнаружите, что уже не убегаете от своих страхов, а летите навстречу радости.

Эпилог

Место назначения

Осенью 2008 года моя жизнь кардинально и неожиданно изменилась. Всего за шесть недель я потеряла своего, казалось, здорового брата и совершенно здорового отца. Две скоропостижные и неожиданные смерти близких людей за столь короткий срок. Брюс умер во сне, а отец — из-за сгустка крови в легочной артерии. Рассыпалась матрица той семьи, которую я так хорошо знала и любила. Мне казалось, что с ними умерла какая-то часть меня.

Их уход сделал меня совершенно беззащитной, пошатнулась вся моя картина жизни. Вдруг все, что я раньше воспринимала как должное, в том числе каждый вдох, стали чрезвычайно ценным, необыкновенным подарком. Умом я всегда понимала, что все мы приходим сюда на очень короткий период времени, это знание всегда оставалось где-то в дальнем углу моего сознания. До тех пор, пока не умерли два дорогих мне человека, я не вспоминала о том, что жизнь — это дар, который Бог может в любую минуту забрать назад. Я забыла о том, что мы — всего лишь путешественники, явившиеся на планету Земля, и это не наш дом, мы в гостях у жизни и, хотя здесь есть много всего интересного и зовущего, духовные путешественники должны двигаться дальше.

Мне пришлось вспомнить об этом, когда я смотрела на застывшее тело отца, лежащего

в гробу. Да, его физическая оболочка была здесь, но дух уже давно находился где-то далеко. Ему пришла пора двигаться Дальше, возможно *домой*. Кто знает? Я знала лишь, что с нами его больше нет.

Мне снова напомнили о временной природе нашего путешествия, когда я поставила урну с прахом отца рядом с урной брата в кладбищенском мавзолее. Там же мне сказали, что пустующие рядом одинаковые ячейки могут быть зарезервированы для моей матери и меня, если я захочу. Я осознала, как быстротечна жизнь, когда меня попросили стать рядом с урнами брата и отца и сказать несколько слов. Охваченная скорбью, я, произнося краткую речь, сняла крышку с урны брата, желая развеять его прах по ветру. К счастью, тут быстро подросла младшая сестра и уберегла его от такого безвозвратного и бесследного исчезновения.

Прошло несколько месяцев, прежде чем я смогла прийти в себя и осознать, что эти две почти одновременные смерти напомнили мне о великой важности семьи, на которую я могу положиться в минуты страшной боли и потери. Я поняла, что должна пересмотреть свою систему приоритетов и выделить больше времени на отдых и на общение с близкими. Я стала больше, чем когда-либо, ценить жизнь, ибо мы пребываем в странном заблуждении, что она бесконечна.

Я вспомнила, что никто не знает, как долго сможет наслаждаться этим чудесным подарком — жизнью. Все, что в наших силах, — это выбрать ее направление. Жизнь моего брата была сплошным приключением, бешеной гонкой, он все время стремился открыть для себя новые горизонты и преодолеть личные границы. Он был рок-музыкантом, барабанщиком, исследовал свою чувственность, музыку, искусство и любовь. Как настоящий артист, создал немало талантливых произведений. Как человек чувственный, научился великолепно готовить, создавал вокруг себя прекрасное пространство и писал необыкновенные картины. Но самое главное, он умел любить. Он был страстным, безудержным, бесшабашным, безумным, обожал родных, друзей, любовниц и даже кошку, Снегурочку. Вот каким мы его запомнили. Вот что имело значение.

То же самое можно сказать и о моем отце. Он был чрезвычайно добрым, хорошим человеком, старательным работником, заботливым родителем и надежным другом. У него были золотые руки, в нашем доме всегда все исправно работало; он был опорой и примером для своих детей, внуков, соседей, клиентов и даже чужих людей. Все это важно. Но самое главное, он всем сердцем, душой и телом любил свою жену, мою мать. И нам он оставил свою любовь. Она живет в его детях. Благодаря ему мы все, как и он, научились любить жизнь. Его материальные достижения были не слишком значительными, но чрезвычайно важными, однако они растворяются в свете того, чего он добился своей любовью к людям.

Глядя на жизнь моего отца и брата, на жизнь всей моей семьи и свою собственную уже с новой точки осознания того, что это довольно короткое путешествие, я честно могу признать: взять с собой и оставить после себя мы можем только одно — любовь, которую дарили, получали, с которой мы жили.

Физическая жизнь скоротечна. Любовь, которую мы выбирали, принимали и отдавали, вечна. Весь смысл этого путешествия состоит в том, чтобы стать как можно более мощным источником любви.

Мы — единственные существа на планете, которые обладают способностью выбирать направление своей жизни. Мы можем жить в страхе, в гневе, в сомнениях, в ожидании наступления идеальных условий для начала полета. Но тогда вряд ли когда-нибудь вообще окажемся в пути.

Мы пришли на Землю для того, чтобы отправиться в путешествие по жизни. И сами должны выбрать способ передвижения. Как я уже говорила в начале книги, точка прибытия в этом путешествии совпадает с точкой старта — мы снова окажемся в Духе. Но каждому предстоит решить: проведет ли он свое путешествие в страхе и упустит возможность насладиться великолепными приключениями или настроится на скорость любви и получит от жизни все.

Выбор — за вами.

*Счастливым путешественникам,
с любовью, Соня*

Дорогие попутчики!

Чтобы помочь вам сохранить скорость любви во время чудесного путешествия под названием жизнь, я записала диск с первоклассной вдохновляющей музыкой, который, естественно, так и называется — «Путешествие со скоростью любви». Хочу познакомить вас со словами первой песни диска. Зайдя на мой веб-сайт www.trustyourvibes.com, вы сможете бесплатно загрузить ее в формате mp3. А также заказать весь диск. Надеюсь, вам понравится мой небольшой музыкальный подарок, сделанный от всей души.

С любовью,
Соня

*Вам известно, жизнь — это иллюзия
Мы сами выбираем, как нам лететь
Оставьте позади страх и сомнения
И поднимите глаза к небесам
Мы — не жертвы
Которым суждено обратиться в прах
Мы — путешественники Света
Летающие сегодня со скоростью любви...
Нам выпало великое приключение
Присоединяйтесь Нам выпало великое приключение
Мы летим в вышине
Бойтесь, что уже поздно ?
Оставьте страхи
Откройте сердце настежь
Когда настанет час... когда настанет час
Нам выпало великое приключение
Присоединяйтесь
Нам выпало великое приключение
Мы летим в вышине
Нам выпало великое приключение
Нам выпало великое приключение... да!
Нам выпало великое приключение... да!
Не мешкай, не раздумывай
Сделай шаг вперед и поднимайся на борт
Оставь свои мысли
Любовь — единственный способ движения
Включи великолепный внутренний свет
Откажись от бесконечной борьбы
Не держись за прошлое, его место позади
Освободи сердце и разум
Не мешкай, не раздумывай
Сделай шаг вперед и поднимайся на борт
Чтобы лететь высоко... лететь высоко
Оставь свои мысли
Любовь — единственный способ движения
Чтобы лететь высоко... лететь высоко...
Не держись за прошлое, его место позади
Освободи сердце и разум
Просто лети в вышину, лети в вышину...
Нам выпало великое приключение
Жить высоко
Нам выпало великое приключение
Лететь со скоростью любви...
Со скоростью любви... со скоростью любви*

Нам выпало великое приключение...

Приложение

«Щелочные» и «кислые» продукты

«Кислые» овощи

Кукуруза

Чечевица

Оливки

Тыква

«Кислые» фрукты

Голубика

Клюква

Смородина

Любые консервированные или
глазированные фрукты Сливы

«Кислые» злаки и злаковые продукты

Амарант

Ячмень

Овсяные отруби Пшеничные отруби
Хлеб Кукуруза

Кукурузный крахмал Крекеры

Конопляное семя Белая мука

Пшеничная мука Макароны Лапша

«Щелочные» овощи

Люцерна

Свекла

Зеленый ячмень Брокколи

Белокочанная капуста

Морковь

Цветная капуста

Сельдерей

Хлорелла

Огурцы

Одуванчики

Съедобные цветы

Баклажаны

Чеснок

Квашенные овощи Зеленые бобы
Свекольная ботва Мангольд Листовая

капуста Кольраби Латук Грибы

Побеги горчицы Побеги паслена Лук
Репка

Зеленый горох

Овсяные хлопья

Рис

Рисовое печенье

Рожь

Спагетти

Пшеничные ростки

«Кислые» бобовые

Черные бобы

Белые бобы

Красные бобы

Нут

Миндальное молоко

Рисовое молоко

Соевое молоко

Горох

Соя

«Кислые» молочные продукты

Масло

Сыр

Творог

Мороженое

Молочные коктейли

«Кислые» орехи и масла

Кешью

Арахис

Арахисовое масло

Тахини

Грецкий орех

«Кислые» животные белки

Бекон

Говядина

Карп

Моллюски

Треска

Солонина

Сельдь

Болгарский перец

Редис

Ревень

Водоросли

Шпинат

Спирулина

Брюссельская капуста

Батат

Помидоры

Кресс-салат

Пшеничные ростки

Щелочные восточные овощи

Дайкон

Маитакэ

Корень одуванчика

Шиитаке

Комбу

Нории

Рей ши
Умебоши
Вакаме

Щелочные фрукты

Яблоки
Абрикосы
Авокадо
Бананы
Ягоды
Черника
Мускусная дыня
Вишни
Свежий кокос
Смородина
Сушеные финики
Грейпфруты
Виноград
Арбуз
Лимоны

Пикша
Баранина
Лобстер
Мидии
Устрицы
Щука
Свинина
Кролик
Лосось
Сардины
Колбаса
Креветки
Тунец
Индейка
Телятина

«Кислые» жиры и масла

Масло авокадо
Сливочное масло
Рапсовое масло
Кукурузное масло
Конопляное масло
Льняное масло
Свиной жир
Оливковое масло
Кунжутное масло
Сафлоровое масло
Подсолнечное масло

«Кислые» подсластители

Кукурузный сироп
Сахар

«Кислые» алкогольные напитки

Пиво
Крепкие алкогольные напитки
Вино

Лаймы
Нектарины
Апельсины
Персики
Груши
Ананасы
Изюм
Малина
Клубника
Мандарины
Тропические фрукты

Щелочные белковые продукты

Миндаль
Каштаны
Конопляное семя
Просо
Тофу

Щелочные подсластители

Стевия

Щелочные приправы и специи

Корица
Чили
Карри .
Имбирь
Травы
Мисо
Горчица
Морская соль

Другие щелочные продукты

Яблочный уксус
Пыльца
Свежевыжатые фруктовые соки

«Кислые» продукты (приправы и добавки)

Кетчуп

Какао

Кофе

Горчица

Перед

Газированные напитки Уксус

«Кислые» лекарственные и химические препараты

Аспирин

Химические пищевые добавки

Лекарства Наркотики

Гербициды Пестициды Табак

«Кислая» «мусорная еда»(несколько примеров) Кока-кола: pH

2 Пиво: pH 2,5 Кофе: pH 4

Свежевыжатые овощные соки

Свежевыжатые соки из зелени

Гранулированный лецитин

Черная патока

Пробиотические культуры

Щелочные воды — антиоксиданты

Минеральные воды

Кисломолочные продукты

Щелочные минералы, примеры

Кальций: pH 12

Цезий: pH 14

Магний: pH 9

Калий: pH 14

Натрий: pH 14

Об авторе

Соня Чокет — доктор метафизики Американского института холистической теологии, всемирно известная писательница, лектор, духовный целитель, духовный учитель, чьи заслуги признаны во многих странах. Она — автор нескольких популярных книг, в том числе бестселлеров по версии «*New York Times*»: *The Answer Is Simple, Ask Your Guides, Trust Your Vibes*, и *Soul Lessons and Soul Purpose*; многочисленных аудио программ. Соня получила высшее образование в Университете Денвера и в Сорбонне. Проживает вместе с семьей в Чикаго.

Вебсайт: www.soniachoquette.com



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

