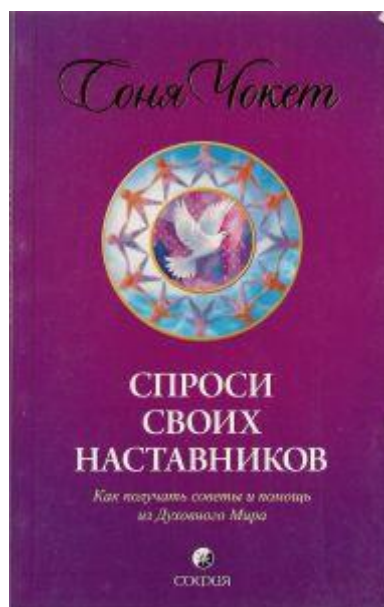


Соня Чокет - Спроси своих наставников: Как получать советы и помощь из Духовного Мира



© «София», 2010

© "Morgan&Flint Co", 2012 Вычитка и сканирование

Самая знаменитая книга, посвященная теме духов-наставников — невидимых существ из Мира Света, опекающих нас в нашей земной жизни. Соня Чокет знает о наставниках все, потому что общается с ними с детства. Она расскажет вам о разных «специальностях» этих добрых духов и ангелов и научит пользоваться их помощью. Это больше, чем ченнелинг (получение посланий из нефизических источников). Это постоянно действующая система Божественной Поддержки, которая сделает вашу жизнь на Земле проще и ярче!

ASK YOUR GUIDES Copyright © 2006 by Sonia Choquette Originally published in 2006 by Hay House USA Inc.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Обычный день 8
Введение. Чего нам ожидать 11
Как использовать эту книгу 17
Часть I. Добро пожаловать в мир духов 21
Глава 1. Сначала признайте свой дух 22
Глава 2. Вхождение в большой мир духа 30
Часть II. Ангелы: первые из ваших духовных спутников.. 37
Глава 3. Ангелы-хранители — ваша «личная охрана» ... 38
Глава 4. Архангелы 54
Глава 5. Министерство ангелов 64
Глава 6. Жизнь в окружении ангелов 70
Часть III. Подготовка к встрече с духами-наставниками .. 77
Глава 7. Часто задаваемые вопросы о духах-наставниках 78
Глава 8. Подготовка к встрече с духами-наставниками 86
Глава 9. Первый контакт с наставниками 97
Глава 10. Следующий шаг:

напишите своим наставникам 104
Глава 11. Как научиться видеть своих духов-наставников 112
Часть IV. Познакомьтесь со своими духами-наставниками 121
Глава 12. Духи-наставники из царства природы 122
Глава 13. Ваши посыльные 133
Глава 14. Ваши помощники 141
Глава 15. Наставники-целители 156
Глава 16. Наставники-учителя 170
Глава 17. Наставники-животные 181
Глава 18. Наставники радости 193
Глава 19. Существа Света 201
Глава 20. Негативные сущности 208
Часть V. Непосредственная работа с духами-наставниками 217
Глава 21. Ваши духи-наставники ближе, чем вы думаете 218
Глава 22. Наставники также работают

с посланниками 223
Глава 23. Язык духов 226
Глава 24. Как зовут ваших наставников 232
Глава 25. Наставники помогают вам —
но не делают за вас всю работу 237
Глава 26. Общение с наставниками
при помощи оракулов 245
Глава 27. Гадальные карты 251
Часть VI. Жить под наставничеством духа 259
Глава 28. Высшее «Я» — ваш величайший

наставник 260
Глава 29. Прислушиваться к наставникам
бывает непросто 268
Глава 30. Хорошие новости или советы 271
Глава 31. Найдите понимающих друзей 277
Послесловие. Благодарите своих наставников
280
Благодарности 285
Об авторе 286

Посвящается

моим прекрасным духам-наставникам — Иоахиму, Эмиссарам Третьего Луча, Розе, Иосифу, Трем Епископам, Плеядеанским Сестрам, Точке, Чарли, Доктору Талли и всем другим моим небесным помощникам. А также моим самым любимым земным наставникам — маме, папе, сестре, мужу и дорогим дочерям Соне и Сабрине

ПРЕДИСЛОВИЕ

Обычный день

На прошлой неделе я ощущала беспокойство, после того как пять дней не могла выйти из дома, когда слегла с ужасной простудой. Я хотела сменить обстановку, но по-прежнему чувствовала сильный упадок энергии, и тогда я решила, что самое сложное из того, с чем я могу справиться, — забрать дочь от репетитора.

Я вышла из дома и проехала несколько кварталов, когда серое небо внезапно потемнело и разразилась редкая для зимы гроза. Движение на дороге было очень интенсивным, и вдруг ни с того ни с сего машина начала двигаться рывками, а потом, к моему ужасу, заглохла. Мне удалось припарковаться у обочины, я несколько раз пробовала ее завести, но бесполезно — мотор окончательно сломался. «Ну надо же!» — вскричала я, удрученная такой ситуацией. У меня все еще была небольшая температура, и мне только этого не хватало. Кроме всего прочего, моя дочь ждала, что я заберу ее вовремя, потому что она должна была успеть на еще одно занятие.

Я достала телефон и позвонила своему мужу Патрику, чтобы попросить о помощи. Он сказал, что приедет не раньше чем через час, потому что находится на другом конце города и тоже стоит в пробке. Я положила трубку и ощутила прилив жалости к себе — не говоря уже о том, что я беспокоилась о дочери, которая ждала меня под дождем, — и я начала молиться. Я спросила своих духовных помощников и своих наставников, разбирается ли кто-нибудь из духовного мира в автомобилях и если да, то может ли он или она починить мою машину прямо сейчас. Я сидела очень тихо, успокаивая себя, умиряя свои страхи и открывая свое сердце.

Я знаю, что вы можете мне помочь, и я буду вам очень благодарна за помощь. Просто скажите мне, что нужно делать, — говорила я.

Внезапно мне захотелось потереть руки, будто бы для того, чтобы выработать тепло, а затем положить их на приборную доску. «Дай машине свою энергию, — услышала я телепатически. — Не волнуйся из-за чувства слабости. Положи руки на приборную доску, и пусть твое сердце оживит двигатель».

Поскольку я полностью доверяю советам своих наставников и безоговорочно их принимаю, я так и сделала — представила, как энергия идет из моего сердца через тело в машину.

«Все готово», — услышала и почувствовала я. Я положила одну руку на руль, сделала глубокий вдох и повернула ключ зажигания. Двигатель чихнул, а потом завелся! Машина ожила и снова была на ходу. Громко рассмеявшись, я не скупилась на благодарности своим наставникам.

— Вы лучше всех! — вскричала я. — Я знала, что вы поможете.

Несколько минут я посидела, прислушиваясь к мотору, чтобы убедиться, что он действительно работает, а затем, больше не медля, отправилась в путь.

Через пять минут дождь стих, а я подъехала к дому репетитора. Моя дочь Сабрина вышла из дверей и села в машину.

— Извини, что опоздала, — сказала она, запыхавшись. — Мы занимались на несколько минут дольше обычного.

— Ничего страшного, — ответила я, улыбаясь. — Я сама только что приехала.

И мы радостно поехали домой, вновь спасенные духами, которые приходят на помощь по первому моему зову. Таков мой обычный день медиума — наполненный присутствием наставников, ангелов и помощников с Той Стороны, которые всегда готовы облегчить мне жизнь.

ВВЕДЕНИЕ

Чего нам ожидать

Я выросла в доме, полном самыми разными духами- наставниками. Я постепенно знакомилась со своими духовными друзьями. Впервые мне об этом в детстве рассказала мама, которая постоянно говорила как со своими наставниками, так и с моими. От нее я впервые узнала, что никогда не бываю одинокой: ко мне приставлены наставники, которые присматривают за мной, помогают мне, защищают, учат меня и находятся рядом всю жизнь.

Она все время общалась со своими собственными наставниками, и часто они, а не она сама принимали решения в нашем доме. Она называла их «мои духи», потому что именно таковыми они и были — духовными существами без физического тела. Она спрашивала у них совета по любому поводу — от парковки до ужина, и для каждого типа заданий у нее были особые духи. Были духи для покупок — они подсказывали, где можно недорого закупиться продуктами для нашей семьи, в которой было семеро детей и которая жила на зарплату моего отца, менеджера по продажам. Были духи для шитья, которые помогали ей найти ткань и что-то сделать из нее. Были духи для исцеления — благодаря им она справлялась со свинкой, которой мы болели. Были у нее и духи для пикника, которые находили чудесное место для нашей воскресной прогулки, духи для продаж — они были помощниками отца по бизнесу, духи для рисования, которых она призывала, когда позволяла себе заняться любимым делом — живописью масляными красками. Еще к ней заглядывали духи ее румынских и французских покойных родственников.

У наших духов-наставников было свое место за столом, они участвовали в каждом разговоре. Они давали нам советы на любую тему, серьезную и не очень, а если мы сомневались, то часто оставляли за ними последнее слово. Благодаря всем этим духам наш дом всегда изобиловал энергией, мнениями, идеями, а больше всего — любовью и чувством безопасности, ведь мы знали, что никогда не бываем одни.

Мои собственные наставники помогали мне справиться с детскими болезнями, семейными ссорами и школьными проблемами и сопровождали каждый мой шаг, наполняя мою жизнь чудесами, выходящими за пределы моего воображения. С раннего детства я знала, что у меня есть любовь и поддержка моих наставников, и я чувствовала себя защищенной под их внимательным присмотром; они помогали мне практическими советами, и я удивлялась их бесчисленным дарам. Разговор о духах происходил не только в нашем доме, но и в стенах моей католической школы в западной части Денвера. Там мы узнавали об ангелах и святых, покровительствующих каждому дню года. Кроме того, мы узнали о Марии и Иисусе и о самом важном духе — Святом Духе.

Детьми мы каждое утро посещали мессу, зажигали свечи, чтобы привлечь внимание своих наставников, искренне беседовали с ними, прося помогать нам во всем, включая контрольные, поиски удобного места в столовой и, разумеется, победы в школьных матчах по баскетболу и волейболу.

Если говорить обо мне, то духи-наставники меня слышали — я действительно

хорошо писала контрольные работы, мне необычайно везло с лакомыми кусочками в столовой и я выиграла очень много волейбольных матчей. А почему бы и нет? Я не только молилась духам-наставникам, прося о помощи, но и абсолютно была уверена в том, что они ответят мне, и ощущала их помощь и присутствие. Я думала, что все это ощущают, — по крайней мере, до третьего класса, пока моя лучшая подруга Сьюзи не пожаловалась, что не сможет у меня переночевать — ей не разрешила мама. Тогда я посоветовала ей попросить наставников помочь ее маме передумать, но она ответила, что не понимает, о чем речь. Когда я все объяснила, она назвала меня «странной».

Я хотела отстоять свою позицию и спросила, почему же она каждое утро ходит на мессу и молится, если духов-наставников не существует. Она ответила: только потому, что так велят монахини, а совсем не из-за духов. Я растерялась, настаивая, что духи *существуют*, а если тихо посидеть с полужакрытыми глазами, то их можно даже увидеть. «Они не всегда похожи на людей, — сказала я. — Иногда они похожи на искорки, пляшущие в воздухе. Иногда — на вспышку белого света, как у фотоаппарата. Иногда их вообще нельзя увидеть, но можно почувствовать, будто воздух стал плотнее или холоднее, а порой их можно ощутить только сердцем, но они все равно рядом».

Сьюзи закатила глаза, присвистнула и вновь назвала меня странной, так что, разумеется, я не рассказала ей о своей любимой наставнице Розе, которая жила над моим шкафом и была похожа на святую Терезу, или о Иосифе Иудее, который поддерживал меня в школе. Я не сказала ей и о наставнице, которую видела в углу ее комнаты, когда ночевала у нее, — это была очень старая индианка, закутанная в грубое бело-красное одеяло, которая улыбалась нам, пока мы лежали. Если она сочла меня странной, когда я только упомянула наставников, то что бы она сказала, поведай я подробности! Я не хотела рисковать моим и без того шатким социальным статусом в школе, поэтому рассмеялась и предложила переночевать у нее, а не у меня.

С этого момента я начала понимать, что богатый мир духов, который дарил мне такое ощущение спокойствия, был почти неведом большинству людей. Меня расстраивал тот факт, что полноценное общение с духами, которым я наслаждалась, для других людей было односторонним. Хотя я не понимала, как люди могли потерять связь с духовным миром, я была абсолютно уверена, что лучше бы они этого не делали.

Став взрослой, я решила, что разобщенность с духами — это болезнь западной души. Индустриализация и интеллектуализм переместили нашу осознанность из сердца — места, где мы встречаемся с духами, — в голову, где царит наше эго, склонное к изоляции и отрицанию. Какой бы, однако, ни была причина отчуждения, мы всегда можем вновь обратиться к своему сердцу — если захотим этого и не дадим разуму удерживать нас в заложниках. Если мы со своей стороны приложим немного усилий, то наши духи-наставники с радостью покажут нам путь.

Чего вы ожидаете?

Для начала важно четко понять, чего можно ожидать, обратившись к своим духовным наставникам. Понимаете, в духовном мире есть очень много уровней наставников, нефизических сущностей и энергий, и все они вибрируют на своих собственных частотах, подобно многочисленным радиостанциям. Кстати, и у каждого человека на планете тоже своя собственная вибрация, своя частота.

Живущие в сердце обладают вибрацией *высокого* уровня, весьма похожей на духовные частоты созданий нефизического мира. Это облегчает связь с духами-наставниками. Люди, забывшие о своей духовной природе и идентифицирующие себя с разумом и телом, обладают низкими вибрациями, которые сильно отличаются от частот духов-наставников, из-за чего установить связь становится гораздо сложнее. Вот почему одни люди лучше других воспринимают наставников.

Если задуматься, то всё во Вселенной есть дух, вибрирующий на различных частотах. Все мы знаем, например, что атомные частицы вибрируют на определенном

уровне, как и световые волны. Частоты есть и у волн океана — даже у нашего сердцебиения есть ритм. Поскольку всё есть море вибраций в движении, то совершенно естественно, что мы, духовные существа, способны связываться с другими духовными частотами. Если мы признаём, что являемся духами, то нам становится проще поверить в существование обитателей нефизического мира.

Духовный мир так же густо населен, как и наш, — великое множество различных наставников постоянно работает на различных частотах. Соответственно, есть много наставников, с которыми мы можем связаться: те, что когда-то жили в физическом мире; члены семьи, которые перешли на Ту Сторону; те, с кем вы встречались в прошлых жизнях; те, кто приходит в качестве духов-наставников, чтобы наблюдать за вашим путешествием; целители, которые помогают вам справляться с физическими и эмоциональными недугами; помощники, которые могут облегчить вашу повседневную жизнь; духи природы и элементали, которые связывают вас с Землей; духи животных, которые укажут вам путь; даже наставники радости, призванные поддерживать ваш дух, когда жизнь становится слишком сложной. Есть ангелы, святые, дэвы, мастера и Бог. Есть даже такие «наставники», которые находятся совсем не на высоком уровне, а лишь создают всякие проблемы, и за ними нужно присматривать. (Я напишу о них позже.)

К сожалению, я также осознала, что моя вторая природа — осознание наставников и сотрудничество с ними — непонятна многим окружающим меня людям, если не большинству. Это так грустно — видеть тех, кто не осознает духовный мир и потерял связь со своими наставниками, погряз в страхе и отчаянии, чувствует себя одиноким и покинутым, пробирается сквозь жизненные неурядицы, не понимая, что постоянно может прибегать к любви и поддержке духов.

Поскольку мне так повезло с поддержкой от своих наставников и я знала о них с детства, я выбрала в качестве своей миссии помощь другим в осознании их собственных наставников. Мне помогли, и я хочу, чтобы все знали: им тоже можно помочь. Я получаю наставления не потому, что я какая-то особенная. Все мы Божественные дети Вселенной, каждому из нас доступна система духовной поддержки, которая сделает нашу жизнь проще и успешнее с момента появления на свет и до ухода отсюда и возвращения к духу. Незнание этого очень мешает нам.

Когда мы пробуждаем шестое чувство и учимся связываться со своими ангельскими наставниками, наша жизнь становится простой и естественной и изобилует возможностями для развития души, достижения жизненной цели, а наше пребывание на Земле превращается в бесконечное развлечение.

Эта книга расскажет о простых принципах, которые помогут вам связываться со своими духами-наставниками, чтобы наслаждаться изобилием, поддержкой и радостью, на которые у вас есть право.

Все мы — дети на попечении Великодушного Бога-Отца-и-Матери, и от рождения нам даровано право на прекрасную и благословенную жизнь. Однако чтобы получить эти дары, нам придется признать, что в одиночку мы не сможем преуспеть. Мы должны открыть свое сердце и разум для любви и поддержки, доступной всем нам. Отправившись в это путешествие, вы вскоре обретете поддержку, успех и дары, о которых и помыслить не могли. Так давайте же начнем!

Как использовать эту книгу

Эта книга предназначена для того, чтобы научить вас непосредственному общению со своей системой духовной поддержки через контакт со многими небесными помощниками, доступными вам в путешествии вашей души. Я хочу рассказать вам о том, кто они такие, откуда они явились, как они хотят помочь вам, как легко общаться с ними и как лучше всего понять их способ общения с вами.

Вы будете узнавать мир духов постепенно, чтобы комфортным и естественным образом совершенствовать свое восприятие духовного мира. В каждой главе я буду

описывать наставников, объяснять их отличия друг от друга, рассказывать истории о том, как наставник того или иного типа помог мне или кому-то другому, а затем предложу ежедневные упражнения, которые вы сами можете использовать, чтобы эффективно укрепить свою непосредственную связь с наставниками.

Я буду по очереди представлять вам наставников, чтобы вы могли представить себе, каково это — ощущать их энергию и влияние, а затем наступит ваша очередь испытать различные интуитивные приемы, которые свяжут вас с наставником каждого типа. Этот подход научит вас мыслить подобно человеку с духовным сознанием и шестью чувствами, а также позволит вашим духовным наставникам помочь вам в создании жизни, свободной от стресса и страха.

Как устроена книга

Эта книга разделена на шесть частей, или тем, начиная с основных инструментов, с помощью которых можно стать чувствительным к миру духов. Освоив их, вы научитесь подготавливать свое тело к настройке на тонкие энергии, а затем постепенно узнаете о высших и более тонких сферах духовной помощи. Я покажу вам, как связываться со своими собственными наставниками, работать с ними, а затем расскажу, как можно жить, следуя наставлениям духа.

Считайте это курсом или тренингом, как, например, в музыкальной школе. Сначала вы выучите ноты сферы духов, потом мелодии духовных наставлений и, наконец, освоите сочинение и оркестровку жизни, наполненной творчеством, основанной на шести чувствах и следующей Божественным советам. Позволяя себе прислушиваться к этим советам, вы будете плыть по течению жизни и познавать волшебство этой прекрасной Вселенной.

Изучайте эту книгу в своем темпе, работайте со своими наставниками, продвигаясь шаг за шагом. Несколько раз перечитывайте каждую главу, если захотите, а затем пару дней выполняйте упражнения, предложенные в конце ее, и посмотрите, что произойдет. Каждая последующая глава основывается на предыдущей, обеспечивая вам твердую основу для понимания работы духов и помогая вам легко и комфортно довериться своим наставникам, что бы ни случилось.

Считайте эту книгу путеводителем по миру духов со мной в качестве опытного гида. Поскольку я всю свою жизнь работала с наставниками (а также больше тридцати лет учила этому других), я очень хорошо знакома с духовным миром и чувствую себя в нем комфортно.

Когда вы решите работать со своими духами-наставниками, вы измените правила, которым подчиняется ваша жизнь, и позволите ей стать проще. С помощью предложенных приемов вы начнете ощущать поддержку, которую Вселенная хочет оказать вам. И хотя у всех нас есть *потенциальная возможность* общаться с наставниками, недостаточно просто хотеть этого. Как просмотр видео с упражнениями не даст вам стального пресса, так и *знание* о своих наставниках и *желание* связаться с ними не откроют эту дверь. Пока вы активно не призовете своих наставников к постоянному сотрудничеству, они не смогут давать четкие внутренние наставления.

Поначалу вам будет непросто фокусироваться на Той Стороне, но, если вы будете продолжать тренироваться, вам вскоре понравится этот процесс, — в конце концов, наставники очень забавны и у них отличное чувство юмора. Не стесняйтесь попросить у них всю необходимую помощь, ведь они здесь именно для этого.

Обращайте внимание на все подсказки, которые вы получаете, и не ждите, отвергая все остальное, что появится духовный эквивалент Элвиса. Наставления от духов едва уловимы, так что от вас зависит, захотите ли вы повысить свою осознанность, чтобы признать и принять их помощь в том виде, в котором они ее предлагают. Если вы постоянно тренируетесь в общении с различными наставниками, то вскоре у вас появятся доказательства их работы, потому что вы увидите, как ваша жизнь наполняется чудесами.

Самое сложное — научиться принимать помощь, поскольку мы приучены бороться,

даже если и приукрашиваем этот факт. Однако если вы будете следовать наставлениям от духов, у вас не возникнет необходимости в борьбе. Так что, прежде чем начать, спросите себя: «Как я это перенесу?» Если вы пользуетесь шестью чувствами и следуете советам духов-наставников, вы ответите: «Лучше всех!» — и пройдет не так много времени, прежде чем вы начнете наслаждаться всеми преимуществами и поддержкой, на которые у вас есть право. Если вы начинаете налаживать связь с наставниками с открытым и искренним сердцем, они ответят вам. И скоро окружающие начнут спрашивать вас, в чем секрет вашей чудесной жизни!

Поскольку мы — духовные существа, наш Творец любит и поддерживает нас. Мы никогда не бываем одиноки, мы никогда не сталкиваемся с тем, с чем не сможем справиться, не получив сначала необходимых для успеха инструментов. Мы хотим подняться над земными проблемами и вести легкую и приятную жизнь. Мы хотим этого, потому что интуитивно знаем каждой своей клеточкой, что можем это. Сделать это очень просто: нужно перестать сопротивляться и прислушаться к любящей поддержке, которую наставники и духовный мир готовы предложить вам. Они очень любят служить и помогать вам... Так позвольте же им это!

Часть I

Добро пожаловать в мир духов

Глава 1

Сначала признайте свой дух

Прежде чем вы сможете признать присутствие своих духов-наставников, вы сначала должны увидеть свой *собственный* прекрасный дух. Учиться смотреть на себя таким образом может быть для вас ново, но это истина о том, кто вы есть — кто все мы есть.

Пока я росла, моя мама часто называла нас духами, а мы так же обращались к ней. Часто она спрашивала «Чего хочет твой дух?» или «Что говорит твой дух?» в обычном разговоре. Знание того, что я являюсь одной из них, значительно облегчило мне связь с духами, которые могли помочь мне как в этом, так и в других мирах. Я выросла, воспринимая себя и других именно таким образом, я всегда с готовностью воспринимала этот принцип. Но могущество этой истины никогда не было так очевидно, как после рождения моей старшей дочери, Сони.

Я помню, как она была спокойна и безмятежна, словно Будда, когда впервые пришла в этот мир. Сначала она была неподвижна, а ее кожа имела чуть голубоватый оттенок, а затем мощным рывком она сделала первый вдох и с небывалой силой ожила. Цвет ее кожи стал ярко-розовым, и она завопила, чтобы мир узнал о ее появлении. Прямо там я своими глазами видела, как душа входит в ее тело, оживляя ее этим единственным вдохом. С тех пор я не могу смотреть на людей, включая себя, и не думать о том, что мы тоже пережили подобный момент. Признание того факта, что именно дух дает вам жизнь, помогает оценить по достоинству эту силу, которая является *вами*.

Хотя все мы дышим единым вечным дыханием жизни, оно по-разному проявляется в каждом из нас. У вашего духа свое собственное присутствие — уникальная вибрация, которая существует отдельно от вашей личности (в основном она формирует защитное поле вокруг вашего духа). Лучший способ связаться со своим собственным духом — признать то, что делает вас живым.

Начните узнавать, на что похож ваш уникальный дух. Как бы вы описали эту вечную огненную силу, называемую *вами*? Он мягкий, страстный, доминирующий, неуверенный, творческий, застенчивый или игривый? В какой области своей жизни вы наиболее компетентны? Что увлекает вас настолько, что вы теряете себя? Что возвышает и вдохновляет вашу душу?

Затем начните замечать, *что подпитывает* ваш дух. То есть какой опыт, занятия и

энергии дают вам силу, укрепляют и подпитывают вас на самом глубоком уровне, дарят вам удовлетворение, наслаждение жизнью и комфорт в своем собственном теле? Что восхищает и удивляет вас, вызывает вас к жизни, помогая вам принимать непосредственное участие в ней; приносит вам внутреннее умиротворение?

Например, меня подпитывает классическая музыка, прекрасные ткани и экзотические ароматы. Мой дух любит природу, особенно горы и запах сосен, экзотические путешествия, французский язык, египетские базары и поездки на рикше по Нью-Дели. Он также расцветает, рассказывая истории и показывая другим их дух, а больше всего — танцуя. Все эти занятия расширяют мое ощущение самой себя и приносят мне удовлетворение и покой.

Дух моего мужа сильно отличается от моего — ему нравится движение, действие, активность. Он оживает, отправляясь в долгую поездку на велосипеде, в летний поход или когда спускается на лыжах с горы на полной скорости. Его дух также очень чувственный, однако более близкий к природе, чем мой: запахи и виды придорожного базарчика, рынки со специями в индийском районе нашего города Чикаго, ведра свежей рыбы на городском рынке — вот что заставляет его плясать от радости.

Обратите внимание на то, что укрепляет и подпитывает *ваш* уникальный дух, и особенно заметьте, насколько вы чувствительны и восприимчивы к нему. Даете ли вы ему то, что ему необходимо для процветания? Я вспоминаю, как однажды передавала послание наставников для одной женщины по имени Валери, которая страдала от серьезной депрессии, переутомления и, по моему мнению, ужасной духовной скуки. Разумеется, она не могла прожить и дня, не сваливаясь с ног от усталости на полдороге. Не зная, какая загадочная болезнь стала причиной такого упадка сил, она обошла всех докторов, целителей и экстрасенсов в поисках ответа, сдала анализы на всё — от гипотиреоза, болезни Лайма, отравления плесенью и металлом до вируса Эпштейна — Барр, но все они дали отрицательные результаты и никаких конкретных ответов.

Отчаявшись, она позвонила мне. Я сразу же поняла, в чем ее проблема. У нее был запущенный случай того, что я называю «психической анорексией» или «голоданием духа». Ее наставники показали мне, что она в глубине души была художником и музыкантом, духом, которому нравилось создавать прекрасную музыку и волшебные сады. Она была задумчивым человеком, чья душа расцветала в периоды тихой медитации и молитвы. Ее дух был очень мягким и нуждался в компании животных, красоте цветов и спокойствии простой и гармоничной жизни на природе.

Валери испытала все это, живя в маленьком городке в штате Висконсин много лет назад, и она была очень здоровой и счастливой, пока не вышла замуж за своего школьного возлюбленного, который работал механиком на авиалиниях и, полный амбиций, постоянно старался найти новую работу. С тех пор как она вышла замуж за этого мужчину, Валери шесть раз за пять лет сменила место жительства, в основном ей приходилось жить в больших городах, часто в маленьких квартирах вместе с незнакомцами, потому что они не могли себе позволить отдельную квартиру. Ее дух любил приключения и волнение, но был серьезно болен и умирал.

Из-за преданности мужу моя клиентка потеряла связь с самой собой, и ее энергия иссякла. Ее наставники сказали, что ей нужно вернуться к тихой, естественной жизни и перестать следовать тем резким и внезапным переменам, как раньше, — вот что ей было нужно, чтобы оживить дух и исцелить тело.

— По-вашему, я должна с ним развестись? — спросила она после того, как я сказала ей об этом.

Не желая принимать такого решения, я ответила:

— Я просто говорю, что вам нужно лучше понять, что подпитывает вашу душу, а затем сделать то, что необходимо для исцеления.

Самое интересное в духе то, что, когда вы решаете обращать на него внимание, внутри вас воцаряются покой и ясность. Валери услышала меня, согласилась и

прислушалась к своему духу в первый раз за несколько лет. Она ушла от мужа и вернулась в тихую и естественную среду, где могла завести животных, гулять на природе, расслабляться в одиночестве и заниматься игрой на пианино. Муж не развелся с ней, а стал десять дней работать в Нью-Йорке, затем возвращаться в Висконсин на четыре-пять дней, а потом вновь уезжать. Поскольку ей нравилось быть одной и она любила приключения, такой график был для нее идеален. Постепенно она вновь обрела силы, исцеляя свой дух и доказывая, что наставники были правы, отправив ее к тому, что подпитывало ее.

Когда я спрашиваю об этом своих клиентов, они признают: мало что в их жизни дает пищу их духу и они просто пробираются сквозь жизнь, ведомые чувством долга и ответственности. Им кажется, что они скорее *выживают*, чем *живут*, — и они забывают наслаждаться жизнью!

Если **вы** обнаружили те же самые ощущения, знайте: вы также стали бесчувственными и невосприимчивыми к духу, отрезали себя от мира духов и всех его даров.

Вы ЗНАЕТЕ, КАК ПОДПИТАТЬ СВОЙ ДУХ?

- **Послушайте вдохновляющую музыку.**
- **Спойте.**
- **Примите роскошную долгую ванну с ароматическими солями.**
- **Помедитируйте.**
- **Украсьте свой дом свежими цветами и растениями в горшках.**
- **Ничего не делайте.**
- **Отправьтесь на прогулку.**
- **Расставьте в своей спальне свечи и разложите мягкие подушки.**
- **Почитайте журналы об экзотических путешествиях.**
- **Дайте своему телу физическую нагрузку. Помолитесь.**
- **Чтобы вы ни делали, делайте это медленно. Смейтесь.**

В нашей пуританской культуре, где людей с детства учат ставить других выше себя и называть любой личный интерес или заботу о себе «эгоизмом», очень легко понять, как происходит такое отмирание. Пока вы не избавитесь от этого убеждения, подрывающего ваши силы, ваш дух будет страдать и вы не сможете получить доступ к наставлениям из духовного мира.

Ваше первое задание — дать пищу своему духу. Если вы оторваны от него, невосприимчивы к нему, то, скорее всего, вы также не сможете установить связь со своими наставниками. Обратитесь с пристальным вниманием к своей повседневной жизни, отмечая те моменты, когда вы полностью увлекаетесь чем-то и чувствуете умиротворение. Что вы делаете? Сосредоточьтесь на тех занятиях, которые дарят вам радость и наслаждение. А еще лучше — замечайте, когда вы смеетесь, ощущаете счастье и невесомость. Это именно те моменты, когда ваша душа чувствует вдохновение, это переживания, которые открывают вас для обширного мира духов-наставников. Осознавайте (и будьте честны с собой), что вы ощущаете, когда становитесь чувствительными к своему духу, потому что, если вы будете реагировать на него и давать ему все необходимое, вы ощутите радость и умиротворение.

Некоторым из вас будет совершенно ясно, чего хочет ваш дух, так что — вперед, реагируйте на это. Например, если вы любите природу, прогуляйтесь или пробегитесь по парку, проводите несколько часов в саду раз в неделю, не чувствуя при этом вины, — это все, что необходимо, чтобы подпитать и восстановить ваш дух. Ключевые слова здесь — «не чувствуя вины». Если вам нравится ходить по магазинам или исследовать экзотические места, то вы можете провести несколько часов в новом районе, прогуливаясь по незнакомым магазинам. Вам не нужно ничего покупать — просто наслаждайтесь этим приключением, не выдумывая никаких предлогов и оправданий тому, что посвящаете это

время себе. И не беспокойтесь, что забота о духе может навредить вашей жизни... Малое способно творить чудеса, когда речь идет о восприимчивости и общении со своим духом.

В тот момент, когда вы отреагируете на потребность своего духа, вы впервые встретите своих прекрасных наставников и спутников. Моя мама, например, любила шить, она проводила много часов в тишине и размышлениях в своей комнате для шитья, где она часто ощущала связь с наставниками и даже вела с ними долгие телепатические разговоры. На самом деле, чем больше она питала свой дух и ощущала умиротворение, тем легче ей было связаться с тонкими энергиями своих наставников.

Если вы настолько оторваны от своего духа, что не знаете, с чего начать, — не беспокойтесь. Если вы искренне открыты для мысли о восстановлении связи, вам потребуется лишь некоторое усилие, чтобы вспомнить. Чтобы овладеть этими действенными приемами, которые помогут вам заботиться о своем духе, вам нужно осознать, что не существует *одного* верного способа наладить связь со своим духом — вам просто нужно заинтересоваться этим, проявить любопытство, чувствительность и, самое главное, откликаться на то, что питает вас на самом глубоком уровне. Постоянная забота о духе помогает вам увидеть дух во всем, что позволит вам связаться со своими духами-наставниками и получать их поддержку.

А теперь — практика!

Выделите для себя свободное время — скажем, минут 15-20 в неделю, чтобы посвятить их только себе. В это время позвольте себе заниматься любимым делом, например игрой на пианино, работой в саду, или просто мечтаниями за чашкой чая — не чувствуя за собой вины. Постепенно найдите еще немного свободного времени и занимайтесь этим дважды в неделю, а потом больше. Вам нужно будет напоминать себе о том, что вы должны воспринимать это время как проведенное с пользой, особенно если вы не привыкли делать что-то для себя или тратить время на заботу о своем духе.

Вам, возможно, также придется научить других — например, членов семьи, а особенно маленьких детей, которые не привыкли к тому, что вы недоступны для них, находясь рядом, — что это очень важное время, которое требует уважения. Я знаю, это может показаться сложным, но если вы дадите себе эти пятнадцать минут, все достаточно легко приспособится — даже *вы*.

Вы также можете попробовать посвятить себе несколько минут каждое утро, возможно, находясь в душе или готовясь к новому дню. В это время продолжите фразу: «Если бы я не боялся, я бы...»

Например:

- «Если бы я не боялся, то был бы откровеннее с близкими людьми».
- «Если бы я не боялась, то родила бы второго ребенка».
- «Если бы я не боялся, то давно уже прекратил бы исчерпавшие себя отношения».

Произносите это вслух и позвольте своему сердцу — месту, где обитает дух, — говорить свободно и раскованно. После нескольких таких упражнений он направит вас именно к тому, что подпитывает вас.

ГЛАВА 2

Вхождение в большой мир духа

Как только вы осознаете свой дух, следующим шагом в установлении связи с вашими наставниками будет понимание и восприятие духовной энергии в людях и живых существах вокруг вас. В конце концов, квантовая физика утверждает, что, несмотря на внешний вид, все во Вселенной состоит из чистого сознания, вибрирующего на разных частотах, — физические предметы только *кажутся* твердыми и отдельными, а на самом деле представляют собой энергию, которая движется так быстро, что создает *иллюзию* плотности.

Много лет назад, когда я осваивала искусство медиума и целителя, мой учитель доктор Трентон Талли сказал мне, что физические свойства — это наименее достоверный источник информации и никогда нельзя полагаться только на них, чтобы сделать какой-то вывод или принять решение. Этот совет помог мне открыть глаза и увидеть, что реально и истинно; я смогла убрать завесу между физическим и нефизическим мирами.

Духовный мир вибрирует на совершенно ином уровне, чем физический, — его нельзя увидеть, но можно почувствовать и ощутить разумом, когда вы начинаете тренировать свою осознанность и обращать на него пристальное внимание. Чтобы настроиться на эти вибрации, признайте уникальные энергии, окружающие вас. Поначалу это может показаться странным, но немного воображения и концентрации все значительно упростит. Начните со своего ближайшего окружения — тех, с кем вы живете и работаете ежедневно, — и попытайтесь почувствовать и описать их дух, отметьте все различия, с помощью которых вы можете отделять одного человека от другого.

Чтобы установить контакт с энергией окружающих, просто закройте глаза и сфокусируйтесь на сердце, а не на разуме. (Те из вас, кто является эмпатом по своей природе, сразу же поймут, о чем я говорю, потому что, скорее всего, они уже естественным образом настраивались на вибрации жизни вокруг себя, хотя могли еще и не воспринимать это как дух.) Затем сосредоточьтесь на конкретном человеке и ощутите его уникальную вибрацию — включая вибрации его духов-наставников. Опишите свои ощущения, лучше всего вслух, потому что чем чаще вы говорите вслух, тем шире становится ваша осознанность.

Например, я бы описала дух моей дочери Сони как очень мягкий и чувствительный. Она может сопротивляться переменам, что делает ее постоянной, естественно спокойной и серьезной. Ее душа сильная, ответственная и спокойная, хотя она может стать жесткой, если попадет в определенные обстоятельства. Я знаю ее дух, поэтому могу увидеть ее уникальную вибрацию, куда бы я ни отправилась.

Однажды я бродила по магазинам, когда почувствовала рядом присутствие своей дочери — хотя я знала, что она проводит выходные с подругой и они не собирались отправляться в торговый центр. Я настолько сильно ощущала ее, что оглянулась посмотреть, не стоит ли она у меня за спиной. Не найдя ее там, я продолжила ходить по магазину, а через пять минут услышала ее голос. Я повернулась и увидела ее там — мама ее подруги привела их в торговый центр, чтобы посмотреть кино, и они решили прогуляться по магазину, чтобы убить время до начала сеанса. Как я почувствовала ее присутствие, так и ее знакомство с моим духом помогло ей понять, что я рядом.

Когда мы ощущаем дух других людей и большого мира вокруг нас, мы можем подняться на новые уровни положительного опыта. Моя клиентка Гариетт, например, однажды сказала мне, что никогда не думала о себе как о духе, однако ее заинтересовала сама идея, поскольку это могло добавить яркости и впечатлений в ее безотрадное существование. Хотя поначалу у нее не было уверенности в себе, она приняла мой совет и попыталась увидеть больше, чем было доступно глазу.

Гариетт было 67 лет. Уже больше 30 лет она жила одна (причиной тому был неудачный брак) и работала на полставки секретарем у страхового агента. Она чувствовала себя очень ограниченной и отрезанной от жизни и хотела произвести какие-то перемены, чтобы ощущать удовлетворение и радость. Сначала она увидела, что дух ее начальника скучный и тяжелый, и эта депрессивная энергия заразила и ее. С другой стороны, дух ее соседа казался ей открытым, веселым и очень ярким — она никогда не замечала этого за все три года их знакомства.

Тяга Гариетт к позитивной энергии соседа вдохновила ее начать с ним разговор, который тот с готовностью подхватил. После нескольких интересных бесед — включая ту, в которой она рассказала ему о его очаровательном духе, — сосед пригласил ее к себе на игру в бридж. Там она познакомилась с дантистом, который нанял ее на должность регистратора в своем большом офисе в центре города. Когда его спросили, зачем он ее

нанял, дантист признался, что ему понравился ее дух!

Просто ощущая истинную энергию других, Гариетт завела себе новых друзей и получила новую работу за два месяца. Повысив свою осознанность и сначала поняв свой собственный дух, а затем и дух других, она оказалась в замечательной ситуации, которая принесла те положительные перемены, которых она так ждала.

Я вела курсы, на которых просила слушателей описать дух других людей, и поначалу они просто застывали. Это нормально, если «большой мир духа» незнаком вам, так что расслабьтесь и воспринимайте это как захватывающее путешествие, а не как метафизическое испытание. Самое забавное в том, что, даже если голова подводит вас, вам нужно лишь немного подтолкнуть сердце (как вы помните, именно там обитает ваш дух), и она заговорит и воспримет энергию и вибрацию, которую вы обычно игнорируете.

Клэр, которая тренировалась в выполнении этого упражнения, описала дух своей «очень консервативной» коллеги, которая была старше ее, как удивительный и сексуальный — и обнаружила, что под туго застегнутым костюмом пряталась женщина, которая много лет танцевала фламенко по выходным.

«Кто бы мог подумать? — смеялась Клэр. — Я бы никогда не догадалась, глядя на ее внешность!» Связавшись с духом своей скромной и тихой коллеги, моя студентка смогла насладиться одним из основных преимуществ большого мира духов: она позволила своему духу объединиться с другими родственными духами вокруг нее, которые обогатили ее жизнь, — и теперь даже время от времени ходит танцевать фламенко!

Еще один способ расширить свое восприятие — научиться различать энергии ваших домашних животных. Вы можете почувствовать и определить дух вашей собаки, кошки, даже рыбки? Я, например, знаю дух своего пуделя, Мисс Ти, — он очень чувствительный, забавный и довольно гордый. Она ужасно расстраивается, когда зарастает шерстью так, что ей необходима стрижка, и радуется, уходя от парикмахера чистой и аккуратно подстриженной. А вот Эмили, собака моего соседа, обладает не таким разборчивым духом, как Мисс Ти, — ей нет дела до стрижки, зато она любит приключения, готова бегать и играть в любой момент. Ее дух — глупенький, любопытный и гораздо более самоуверенный, чем дух моего пуделя.

За те двадцать лет, что я спрашивала у людей о духе их животных, мне всегда встречались те, кто мог точно описать его, — по крайней мере, гораздо более точно, чем дух многих окружающих людей. Возможно, это потому, что животные так любят и принимают нашу душу, что и мы становимся чувствительными к их душе.

А теперь попробуйте еще больше расширить свою осознанность и посмотреть, сможете ли вы почувствовать дух растений в своем доме и саду. Вы замечаете разницу между духом здорового растения и умирающего, орхидеи и лилии, растения в горшке и того, что растет свободно? Ваш разум может отвергнуть эти попытки как бессмысленные, но будьте уверены: вы ничего не выдумываете, когда обращаете внимание на духовный уровень окружающего мира.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

если вы научитесь видеть дух во всем, ваш мир оживет, а сердце и воображение наполнятся творческой энергией! Видя мир глазами духа, вы также начнете видеть скрытые связи, возможности и поддержку, которые лежат прямо перед вами и доступны вам. Такая восприимчивость станет еще одним шагом на пути установления связи с нефизическим миром и вашими собственными духами-наставниками.

Немного внимания и практики — и все ваши органы чувств смогут получить доступ к тонким уровням энергии духовного мира, что позволит вам наслаждаться каждым аспектом вашей жизни по-новому. Например, я помню, как в колледже посещала музыкальные курсы и за несколько недель у меня произошел невероятный скачок

осознанности. Я всегда любила слушать музыку, но инструменты обычно сливались в один звук и ритм. А занятия помогли мне обратить внимание на тонкости, я начала различать отдельные инструменты и ритмы, благодаря этому научилась наслаждаться музыкой бесконечно глубже, получая от этого больше пользы. То же самое произошло, когда я ходила на курсы французской кухни. Я всегда любила французскую кухню, особенно вкуснейшие соусы, которыми она славится, но до курсов я не умела различать всех нюансов специй и ингредиентов, сделавших ее знаменитой. Внезапно я совершенно иначе оценила вкус еды, а моя любовь к французской кухне стала более осознанной и удовлетворительной. Моя новая осознанность больше не позволяла мне лопать все подряд, не обращая внимания на энергию и вибрацию еды.

Вы можете достичь тех же результатов, тренируясь различать энергии окружающего мира и ощущая вибрации своим сердцем. Приложите усилие и сосредоточьтесь, и вы почувствуете нежную сладость ребенка, а не его грязное лицо; активную энергию молодой немецкой овчарки, а не ее рычание; мощь дуба, а не его угрожающую форму. Сначала это может показаться очень новым и неизвестным, но в конце концов обращение к духам мира вокруг вас станет вашей второй натурой. Как курсы готовки или музыки, которые я посещала, это поможет вам прийти в большую гармонию со своим окружением.

А теперь — практика!

Начните замечать дух во всех и во всем вокруг вас, попробуйте описать эту энергию.

Если вы привыкли руководствоваться своей головой и потеряли связь с центром чувств, поначалу это может показаться трудным, так что начните описание с простых слов вроде «легкий», «тяжелый», «быстрый», «твердый», «яркий» или «скучный». Пусть ваше сердце выразит себя, а ваше воображение направит процесс; не надо контролировать свои впечатления. Главное здесь — выйти за пределы разума и позволить своим чувствам исходить прямо из сердца к вашим губам. Вы можете даже произносить слова, которые сознательно не запомните.

Теперь, когда вы узнали о мире духов, давайте перейдем к встрече с самыми важными духами-наставниками — вашими ангелами.

Часть II

Ангелы: первые из ваших духовных спутников

Глава 3

Ангелы-хранители — ваша «личная охрана»

Как только вы начинаете осознавать дух во всем, вы воспринимаете всю Вселенную как прекрасное, заботливое и позитивное место, где все любимо и находится под присмотром — включая и *вас самих*. Как у всех людей есть дух, который их защищает, так и у вас есть своя система поддержки, состоящая из сущностей и духовных сил разного уровня. Первая группа спутников, посланных вам на помощь, — это ангелы и, в частности, ваш личный ангел-хранитель.

Ангелы-хранители очень важны для человека, потому что это единственные духи, которые тесно связаны с нами с первого и до последнего вдоха. Они присматривают за нами, направляют и опекают нас — сохраняют в безопасности наш разум, тело и душу, пока мы не будем готовы вернуться к духу, — а затем они провожают нас на небо.

Существует несколько теорий о том, когда ангелы-хранители впервые устанавливают контакт с нами. Одни люди полагают, что это происходит при зачатии, другие говорят — при рождении, а третьи думают, что во время нашего первого смеха. Не могу говорить за всех ангелов-хранителей, но точно знаю, что в моей работе медиума они всегда появляются, чтобы объявить о рождении ребенка, поэтому мне кажется, что впервые они связываются с нами при зачатии (и часто вновь появляются девять месяцев

спустя!).

Я точно помню, что, когда родилась моя первая дочь, меня настолько переполняли чувства при взгляде на нее, что я в первые три минуты даже не поняла, девочка это или мальчик. Затем я внезапно услышала незнакомый голос: «И кто это?» Тогда я подняла глаза и увидела прекрасное лицо, окруженное сверкающим светом, прямо позади моего мужа, Патрика, и оно улыбалось нам с такой теплотой и радостью, что я сразу же успокоилась.

Я посмотрела на ребенка, чтобы дать ответ, и воскликнула: «Это девочка!» А когда вновь посмотрела на свет, то он уже исчез. Я подумала, что это лицо принадлежит одной из медсестер, и осмотрела комнату, чтобы найти ее. Однако в ту самую секунду моя дочь закричала, и, уставшая, веселая и переполненная эмоциями от рождения своего ребенка, я совершенно забыла о медсестре. Позже в этот же день, немного успокоившись, я рассказала об этом своему доктору и спросила его, кем была та медсестра и куда она ушла.

«О да, мне она тоже понравилась, — ответила она. — Я никогда ее раньше не видела, — наверное, она новенькая».

На следующий день доктор, осматривая меня, прежде чем отпустить домой, сказала: «Кстати, я тут поспрашивала, и никто ничего не знает об этой медсестре. У нас даже нет никакой записи о том, что она присутствовала при родах».

У меня по спине пробежала дрожь, и, клянусь, в это самое мгновение моя дочь улыбнулась. Я знала, что в тот момент ее ангел-хранитель был с нами. Я почувствовала глубокую уверенность и была готова отправиться в новое путешествие в роли матери. Я повернулась к Патрику и сказала: «Поехали домой».

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

ангелы — это, пожалуй, единственное, с существованием чего соглашаются все мировые религии, даже буддизм, отрицающий существование Бога-Творца.

Чтобы связаться со своими ангелами, вам нужно отключить сопротивление своего разума, признать их присутствие и понять, что никто не должен верить в вашу связь, кроме вас самих.

Но поскольку ангелы — действительно самые общепризнанные из всех наших духов-наставников, вы обычно можете рассказать о них кому угодно с уверенностью в том, что собеседник выслушает вас. В действительности, чем больше людей участвует в разговоре, тем больше у вас шансов на то, что по крайней мере некоторые из них признают наличие у себя ангелов-хранителей (даже рискуя показаться сумасшедшими!).

Известно великое множество рассказов о встречах с ангелами, и весьма вероятно, что **вы сами** уже встречались с ангелом даже если не спешите называть это именно так. Спросите себя, избегали ли вы когда-нибудь чудом или с помощью странной интуиции несчастного случая, и вспомните, как это произошло и что вы почувствовали. Можете быть уверены, что это был ангел, пришедший вам на помощь.

Через некоторое время после трагедии 11 сентября меня попросили поговорить с группой женщин-адвокатов в Вашингтоне. Многие из них работали в Пентагоне. Моя репутация медиума внушала им беспокойство, и ни одна из них не осмеливалась публично признать, что тоже имела личный опыт работы с шестым чувством. Хотя многих этих женщин тема, очевидно, заинтересовала, мне было ясно, что, признаваясь в ощущении невидимого мира (не говоря уже о духовном), они ставили под угрозу свою профессиональную безопасность. Однако когда я завела разговор об ангелах, их настроение внезапно изменилось. Поднялся лес рук, когда я спросила, встречался ли кому-нибудь из них ангел. Женщины одна за другой рассказывали о том, как им удалось избежать гибели в террористических атаках, потому что их спас ангел-хранитель.

Глория работала именно в той части Пентагона, которая попала под удар. Она рассказала, что в то утро остановилась на заправке, а служащий был настолько общителен и дружелюбен, что она проболтала с ним почти двадцать минут, прежде чем уехать. Из-за

этих 20 минут она опоздала на работу, и это спасло ей жизнь. Когда на следующий день она вернулась, чтобы поблагодарить служащего, — никто не мог понять, о ком она говорит.

Кэйт рассказала о подобном случае в кафе «Старбакс». Как всегда, она опаздывала и забежала туда, чтобы купить себе свой обычный кофе, но в дверях столкнулась с привлекательным молодым человеком и пролила чашку прямо на него. Извиняясь, Кэйт в ужасе пыталась вытереть пятно. Молодой человек оказался отличным парнем, он трижды повторил ей: «Не волнуйтесь. Я заставил вас сделать это, чтобы вы могли притормозить и насладиться жизнью». Из-за всего этого она опоздала на работу, и ей удалось избежать ужаса, случившегося там за это время. На следующий день Кэйт вернулась в «Старбакс» и спросила у служащего, был ли тот молодой человек их постоянным клиентом. Но работник ответил, что никогда его раньше не видел, и признал, что парень оказался необычайно мил с ней, несмотря на пролитый кофе. Она тут же решила, что это был ангел.

Возможно, эти женщины с такой готовностью рассказывали о своих встречах с ангелами, потому что шок от 11 сентября был еще силен; он прорвал их обычную защиту. Пусть так, и число поднятых рук в ответ на вопрос об ангелах говорит, что контакт с ними — явление гораздо более обычное, чем думают люди. Я совсем не удивилась, увидев подтверждение этому, поскольку основная задача ангелов — обеспечивать нашу безопасность, пока мы не исполним то, для чего пришли на Землю, и ангелы-хранители этих женщин буквально спасли им жизнь.

Наши ангелы-хранители также сотрудничают с нашим духом и Высшим «Я» в течение всей жизни, чтобы мы не сбились с пути, особенно когда нас охватывает сомнение в собственных силах. Например, когда от моей клиентки Лайзы к ее же подруге ушел возлюбленный, с которым она встречалась три года, девушка чувствовала себя невероятно несчастной. Как-то утром перед работой она стояла в очереди на почте и завела разговор с одним милым пожилым человеком, который сказал ей, что она прекрасная девушка и однажды найдет себе чудесного мужчину. Настроение у Лайзы поднялось, она попыталась найти этого человека на улице, чтобы поблагодарить, но его нигде не было видно. По пути к машине она подумала, что он, вероятно, был ангелом, который встал в очередь только ради нее.

Если вы на самом деле прислушиваетесь только к своему разуму и потеряли связь с духами, то просто каждый раз отмечайте для себя такие чудеса, и вы поймете, что я имею в виду, ведь большинство из них устроено ангелами. Тренируйте свой разум, чтобы замечать, как часто вам везет, будьте благодарны наставникам за их помощь. Вас это может удивить, но ангелы тоже обладают чувствами, и хотя они никогда не обижаются на вас за игнорирование, оно очень расстраивает их. Как и все существа во Вселенной, они реагируют на позитивное общение, так что чем больше вы будете принимать и ценить их, тем больше сюрпризов и даров сможете от них ожидать.

Вот мой список чудес на сегодня:

- Я благодарна за то, что спала допоздна.
- Я благодарна за то, что мой компьютер сам починился, после того как у меня сломалась электронная почта.
- Я благодарна за то, что мои родители живы и здоровы.
- Я благодарна за всех чудесных клиентов и друзей, которые помогли мне собрать деньги для нуждающегося друга.
- Я благодарна за то, что весь ремонт моей машины сделан по гарантии.
- Я благодарна за то, что моя собака, Мисс Ти, смогла найти путь домой, когда убежала от парикмахера.
- Я благодарна за то, что сосед полил мою лужайку.

Первое, что вы заметите, начав считать чудеса, — сходство ангелов с полицией, которая защищает и оберегает вас от вреда.

У меня была клиентка по имени Дебби, которая рассказала историю о своей

трехмесячной дочери Викторией. Дебби с мужем ездили в Лос-Анджелес. Они заказали кроватку-люльку и поставили ее в одной из комнат своего двухкомнатного номера в отеле. В ту ночь случилось серьезное землетрясение, со стен осыпалась штукатурка, с потолка упали светильники, а окна разбились. В панике родители выскочили из кровати и устремились к люльке. Повсюду валялись куски штукатурки, а люстра, висевшая прямо над кроваткой, разбилась вдребезги, но сама люлька осталась нетронутой, ребенок спокойно спал посреди всего этого хаоса. Единственное, что они нашли рядом с Викторией, — это *белое перышко*. Дебби с мужем схватили дочь на руки и разрыдались, благодаря ангелов за защиту.

Еще один факт об ангелах: это единственные духовные помощники, которые могут материализоваться, и они часто делают это, поддерживая вашу безопасность. Иногда они спасают вам жизнь, иногда избавляют от отчаяния и горя, иногда просто облегчают вам некоторые сложные ситуации. Хотя у вас есть только один ангел- хранитель, он может представлять перед вами в разных нарядах, быть разного возраста, формы и цвета кожи. Понимаете, несмотря на общепринятое убеждение, ангелы-хранители не обязательно появляются в серебристых одеждах с золотыми волосами — иногда они выглядят как бездомные или рок-звезды.

Кстати, у детей больше, чем у взрослых, шансов сознательно связаться и взаимодействовать со своими ангелами, потому что их сердца открыты, а дух силен. На самом деле детей даже учат молитвам, призывающим ангелов, но взрослые считают себя слишком умными для такой дружбы.

Обе мои дочери часто встречались с ангелами в детстве. Когда Сабрине было года три и у нее приключилась серьезная болезнь, она рассказала, что ее ангел- хранитель устроил целый парад маленьких ангелочков, чтобы подбодрить ее. Я немного посидела с ней, пока они танцевали в ее комнате, а она кричала от восторга, хватая меня за руку и спрашивая: «Ты видишь этих ангелочков? Ты их видишь?» Тогда я так беспокоилась о ней, что, к сожалению, не видела, но, заметив ее восторг, ощутила облегчение. Хотя на самом деле мне не удалось увидеть ангелов, я определенно почувствовала их; это меня успокоило и вселило уверенность в том, что этой ночью Сабрина поправится. Так оно и произошло.

Сабрине было одиннадцать, когда ее ангел вновь обрадовал ее в сложной ситуации. Во время рождественских каникул мы с мужем разрешили ей отправиться в торговый центр с друзьями, пообедать там и сходить в кино. Она почувствовала себя очень взрослой и обрадовалась этой новой свободе, положила в сумочку свои подарки на Рождество — подарочные сертификаты и 20 долларов, которые мы дали ей, — и отправилась в путь. Несмотря на все мои предупреждения о необходимости присматривать за своей сумочкой, она так увлеклась фильмом, что оставила сумочку на сиденье. Выйдя в вестибюль, она вспомнила о ней и вернулась, но сумочки уже не было... А друзья еще и посмеялись над ней вместо того, чтобы посочувствовать.

Когда мы с мужем приехали после ее звонка, она была безутешна; ей было стыдно за свою оплошность, она плакала из-за потери всех своих рождественских подарков. Разрываясь между жалостью и раздражением из-за такой беспечности, мы повели рыдающую дочь к машине.

Внезапно девочка, как две капли воды похожая на Сабрину, выбежала из группы детей и подошла к ней. Глядя прямо на нас, она сказала: «Извините» — и, отведя Сабрину в сторону, спросила: «Ты в порядке? Я знаю, что ты потеряла сумочку в кино и тебе очень плохо, но не волнуйся. Просто успокойся, и все будет хорошо. Ты не глупая — это просто был твой урок». Затем она обняла ее и вернулась к своим друзьям.

Это было так удивительно, а девочка была такой милой и доброй, что Сабрина тут же успокоилась. Она сказала нам, что хочет поблагодарить свою новую подругу, но девочка исчезла. Сабрина несколько минут поискала ее, а потом вернулась назад, пожимая плечами.

«Она была ангелом, — сказала она спокойно. — Она сказала мне, что я с этим справлюсь; думаю, так и будет».

С того момента я больше никогда не слышала от Сабрины о той потере.

Была ли та девочка ангелом? Учитывая обычное поведение детей, я бы сказала, что да.

Очень часто ангелы появляются тогда, когда больше всего вам необходимы, но вы не поймете, кем они были, пока они не уйдут, оставив вам такую успокаивающую энергию, что вы просто поверить не сможете, что не смогли узнать их. У моей клиентки Грэйс, например, мать только что умерла от рака, а муж развелся с ней, и вдруг она узнала, что ее лучшая подруга погибла в страшной аварии. Вне себя от горя, она села в самолет, отправляясь на похороны подруги. Усаживаясь в кресло, она увидела хрупкую и милую старушку, которая передвигалась по проходу в инвалидном кресле и потом заняла сиденье рядом с ней. Они разговорились, и Грэйс излила душу этой незнакомке, которая слушала ее, пыталась развеселить и успокаивала, говоря, что все лучшее впереди.

Все это время старушка сжимала в руках крошечный молитвенник и напоминала Грэйс, что нужно постоянно просить Бога о помощи. К концу двухчасового перелета Грэйс почувствовала себя настолько хорошо, что захотела узнать имя той женщины. «Долорес Гуд», — ответила она.

Когда Долорес помогали спуститься с самолета, Грэйс заметила, что та забыла свой молитвенник, поэтому поспешила к выходу, чтобы отдать его. Когда она спросила стюардесс о том, куда направилась Долорес, они затруднились ответить, и Грэйс устремилась к терминалу, надеясь догнать старушку. Однако ей не повезло — Долорес словно растворилась в воздухе! Подойдя к стойке регистрации, моя клиентка спросила, есть ли у них какая-то информация о Долорес Гуд. Служащий сверился со списком и озадаченно ответил, что на рейс не был зарегистрирован никто с таким именем и на самом деле на сиденье 17D вообще никого не было. Когда Грэйс стала настаивать, что Долорес сидела в инвалидном кресле, служащий сказал, что приказ забрать ее поступил из другого терминала и поэтому он не мог дать никакой информации.

В разочаровании Грэйс посмотрела на молитвенник и обнаружила, что книжка называлась «Господь благ»* (Фраза, часто встречающаяся в Псалмах и других книгах Библии. — Прим. ред. («The Lord is Good»))... Она рассмеялась, увидев связь между «Долорес Гуд» и «The Lord is Good» и осознав, что на самом деле Долорес была ангелом.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

ангелы-хранители никогда не были людьми; они появляются в момент зачатия и остаются с вами всю вашу жизнь; они направляют, защищают и опекают вас — ваше тело, разум и дух; они находятся с вами в момент вашей смерти; ангелы — это единственные духовные создания, которые могут представать в человеческом облике.

Я встретила своего ангела-хранителя много лет назад. Я отправилась на Гавайи в глухую зимнюю пору, чтобы восстановить силы от длительного и утомительного недосыпания после рождения двух дочерей-погодков, бесконечного ремонта и бесчисленных встреч.

Первые несколько дней пребывания на острове Оаху я только и делала, что спала. Как-то я встала и спустилась на пляж, чтобы спокойно посидеть у воды, размышляя о своей жизни. И хотя у меня было двое прекрасных дочерей и чудесный муж, я не была счастлива. Мы жили на пределе, увязли по уши в долгах, и нам с Патриком ничего и никогда не доставалось легко. В то время у меня было очень мало поддержки извне, на нас с мужем лежало слишком много ответственности. Было мучительно ясно, что радость ушла из нашей жизни и день за днем мы не жили, а выживали.

Я сидела на пляже, вдали от всего, и молилась о переменах... о чем-то таком, что

могло бы вернуть мою жизнь в привычную колею. На следующий день я около часа гуляла вдоль пляжа, а затем внезапно повернулась и направилась к городу. Я зашла в магазин метафизической литературы, ощущая, как что-то толкает меня туда. За прилавком стояла одна женщина, а я начала просматривать полки. Я обнаружила, что чувствую благодарность за то, что она была чем-то занята, а я могла просто побродить по магазину и никто мне не помешает. Через несколько минут симпатичный афроамериканец вышел из подсобки и направился прямо ко мне. Ростом он был под метр девяносто, весь одет в белое, у него была очаровательная улыбка и звонкий смех. Увидев меня, он сказал:

— Привет. Я ждал тебя.

— Меня? — удивилась я.

— Да, — ответил он, подводя меня к витрине с духовными постерами. — Посмотри-ка сюда, — сказал он, доставая картинку с женщиной-ангелом, рухнувшей на пляж. — Это ты.

— Очень проникательно, — рассмеялась я. — Я действительно чувствую себя сейчас именно так.

— А теперь посмотри сюда, — продолжил он. — Это то, что ты должна сделать.

Он достал еще один постер с ангелом-мужчиной, который взлетает в небо, обнимая ангела-женщину.

Я внезапно ощутила боль, осознав, как мы с Патриком отдалились друг от друга. Мы оба так много работали и редко виделись, а когда виделись, то были не в настроении слушать друг друга и проводить время вместе. Кроме того, ни у одного из нас не было времени на самих себя, не говоря уже о возможности наслаждаться общением с дочерьми.

— Соединись со своим партнером и не забывай танцевать, — сказал мужчина, улыбаясь, а затем вернулся в подсобку. Прежде чем исчезнуть за занавеской, он в последний раз оглянулся и сказал:

— Я вернусь.

Я стояла там, держа оба постера и раздумывая о том, что он только что сказал, когда женщина за прилавком спросила, нужна ли мне помощь.

— Нет, спасибо, — ответила я. — Ваш человек уже помог мне.

Она нахмурилась и спросила:

— Какой это «наш человек»?

— Тот, который только что выходил из подсобки, — ответила я.

Она покачала головой, будто я не в своем уме, и сказала:

— Здесь больше никто не работает.

Она заглянула в подсобку, чтобы убедиться (по-прежнему покачивая головой), и подтвердила:

— Там никого нет.

Смущенная, я Цосмотрела на постеры. Затем вспомнила ярко-белый костюм мужчины и в то же мгновение поняла, что *он* был ангелом, *моим* ангелом. Он явился из ниоткуда и подсказал мне, что нужно расслабиться, сделать свою жизнь проще, наслаждаться мужем и дочерьми и *верить*, что все будет хорошо, — именно это мне тогда отчаянно необходимо было услышать. Поскольку он сказал, что вернется, в своем сердце я знала, что я и моя семья получим помощь. Наконец-то я могла улыбнуться, а затем вслух рассмеяться, поскольку меня наполнило удивительное ощущение спокойствия.

— Ну и ладно, — сказала я женщине за прилавком и вышла наружу, шокированная этим случаем и чувствуя огромное облегчение. Я была так благодарна этой сущности, которая явилась, чтобы осветить мое безрадостное существование в тот день. С тех пор я называю своего ангела Ярким.

ВЫ УМЕЕТЕ РАЗГОВАРИВАТЬ СО СВОИМ АНГЕЛОМ-ХРАНИТЕЛЕМ?

Потренируйтесь, повторяя эту простую детскую молитву каждую ночь перед сном, и незамедлительно ощутите присутствие своего ангела-хранителя:

Ангел-хранитель, посланник Бога,
Спаси, защити, укажи мне дорогу,
Будь мне поддержкой, опорой, отрадой,
С этого дня будь со мной рядом.

Теперь, когда я рассказала о поступках ангелов-хранителей, давайте вернемся к тому, как быстрее всего связаться со своим ангелом. Помимо веры в их присутствие и благодарности за их деяния есть много других эффективных способов общения с ними. Например, ангелы любят музыку, так что вы можете призвать своего, играя или напевая вдохновенную и прекрасную мелодию дома, в машине или даже на работе, чтобы он наслаждался ею.

Также, будучи вашими постоянными телохранителями и спутниками, они слушают вас и действуют, поэтому вы можете непосредственно говорить с ними, лучше всего вслух, каждый раз, когда у вас будет такая возможность. Например, когда вы просыпаетесь утром, поблагодарите их за то, что они приглядывали за вами, пока вы спали. Готовя завтрак, попросите их сделать так, чтобы ваш путь был добрым, а общение — легким, что бы вы ни делали. В течение всего дня вы можете просить их стоять у дверей вашего кабинета и не пропускать в него негатив, сортировать ваши телефонные звонки, сидеть на соседнем кресле в самолете, поезде и в машине. Если вам предстоит непростая встреча, попросите своего ангела заранее повидаться с духом тех, с кем вам придется общаться, чтобы расчистить путь. Продолжайте давать своему ангелу задания и не забывайте благодарить его за хорошую работу в конце каждого дня.

Один из моих самых любимых способов общения с ангелами — письма. Так удобнее всего обращаться к своим наставникам, потому что ваши руки связаны с сердцем, а сердце — с духом, что связывает ваш дух с миром других духов. Расскажите ангелам о своих страхах, беспокойствах, решениях или проблемах, а затем — и это очень важно — **попросите их о помощи и совете**. Попросите их направить ваши тело, сердце и разум в сторону улучшения и вмешаться, если вы собьетесь с пути.

Закончив письмо, вы можете сжечь его, чтобы преобразовать свое послание в дух. Делая это, вы позволяете своим ангелам получить ваши просьбы и доверяете их поддержке. Вопрос доверия очень важен — не играйте в перетягивание каната, прося о помощи, но в то же время отказываясь ослабить контроль за своими проблемами.

Слово *ангел* пришло к нам из греческого языка и означает «посланник». Эти небесные существа считают своей основной задачей поддержку и помощь в вашем общении с духовными сферами. Воспринимайте свои молитвы как поручения, которые должны быть доставлены Божественной Матери, Отцу и Святому Духу, и молитесь, чтобы ваши ангелы передали ваши слова куда нужно, — а затем доверьтесь им, потому что они знают, что делают.

Наконец, не забывайте делиться с ангелами своими успехами, ведь они ваши самые близкие соратники и радуются вашим достижениям, помогая в будущих успехах и начинаниях.

Мы не привыкли хорошо относиться к себе, ведь нам говорили, что это эгоистично, — но все не так. Поскольку мы духовные существа, то весьма естественно и важно радоваться своим успехам и свершениям, и раз никто не болеет за нас так, как наши ангелы, мы обязательно должны разделять с ними победу.

А теперь — практика!

Ночью, прямо перед тем, как заснуть, дышите спокойно и обратите внимание на вибрации в комнате. У вашего ангела-хранителя очень сильная, но тонкая и могущественная, но легкая энергия, благодаря которой вы ощущаете себя в хорошей компании. Доверьтесь этому ощущению. Обещаю, вы не встретите энергетического Халка

у своей кровати, потому что ангелы приносят вам свет, теплоту и спокойствие.

Когда вы ощутите связь, поздоровайтесь и спросите у ангела его имя. Доверьтесь тому, что услышите, и не удивляйтесь, если, ожидая что-нибудь ангельское, вроде «Дубриил» или «Орофул», получите «Брюс». Наставники практичны, они назовут то имя, которое вы сможете запомнить. Если в этот день вы ничего не услышали, то завтра попытайтесь снова... Я не знаю человека, которому бы это не удалось за десять дней.

Как только вы наладили контакт, скажите своему ангелу, что хотите долгих и любящих отношений с ним, что вы открыты его помощи, благодарны за присутствие. Попробуйте отыскивать его вибрации, куда бы вы ни шли, — это похоже на уникальный аромат, вы научитесь тут же его узнавать почти безо всяких усилий. Освоив это, вы никогда не почувствуете себя одиноко.

И еще. Придумайте сигнал для подтверждения присутствия своего ангела-хранителя. Мой сигнал — это подмигивание и улыбка, с их помощью я говорю: «Я рада, что ты здесь». Позвольте своему духу отдохнуть, зная, что ваш ангел-хранитель делает свою работу, защищая вас в этом безумном мире.

ГЛАВА 4

Архангелы

Вы можете получить невероятную энергетическую поддержку не только от своих личных ангелов-хранителей, но и от архангелов, которые считаются самыми важными посланниками Бога в небесной иерархии. Вы можете призвать их для дополнительной помощи в любое время, они настолько могущественны, что обратиться к ним — это все равно что попросить лучшую футбольную команду во Вселенной помочь вам победить в матче века. На занятиях в католической школе я узнала, что есть семь архангелов: Михаил, Гавриил, Рафаил, Уриил, Рагуил, Сариил и Ремиил. (Вам может показаться странным, что все их имена заканчиваются на «-ил»¹, но это не совпадение, потому что «ил» на иврите означает «сияющее существо».) У каждого архангела есть свое поле деятельности, так что вы можете привлечь конкретные и могущественные энергии каждого из них в зависимости от того, что вы хотите совершить. Позвольте мне коротко рассказать о каждом из них.

Михаил, архангел номер один, огненный и страстный, покровитель защиты и любви. Если вы призовете его, он вдохновит вас на действие, когда вашей жизни не хватает сил, энергии и любви. Если вы действительно готовы посмотреть в лицо своим страхам и попробовать что-то новое и даже пугающее — например, сменить работу, впервые отправиться в путешествие в одиночку, — вы можете позвать Михаила, чтобы он защитил и направил вас.

Гавриил считается вторым архангелом, он управляет эмоциями. Ему помогает стихия воды, он рассеивает ваши сомнения и вселяет в вас уверенность, что делает его особенно полезным для тех, кого одолевает беспокойство.

Рафаил, следующий в этом списке, отвечает за исцеление, руководя его энергией на каждом уровне — в теле, разуме и духе. Его субстанция — воздух, так что он не только дает вам энергию на физическом уровне, но и вдохновляет на творческие порывы. Я призываю Рафаила, когда начинаю писать книгу, чтобы он помогал мне быть бодрой и сконцентрированной, а также создавать текст, который будет вдохновлять и исцелять своих читателей.

Уриил — это вибрация, привязанная к земле, у него много задач. Он встречает вас у ворот рая, посылает вам предупреждения и покровительствует музыке.

Пятый архангел, Рагуил, — это офицер полиции в армии архангелов, он следит за тем, чтобы все вели себя хорошо. Когда мои дети были очень маленькими, а нам

приходилось совершать длительные авиаперелеты, я призывала Рагуила, чтобы обеспечить хорошее поведение *моих* ангелочков. Судя по всему, это работало, потому что мы много летали по стране и даже в Европу, а мои дочери каким-то образом интуитивно знали (безо всяких предупреждений с моей стороны), что им нужно быть умницами... или кем там еще. На самом деле, люди постоянно отмечали их примерное поведение, и девочкам очень нравилось слышать эти комплименты.

Архангел Сариил поддерживает порядок, так что раньше я звала его, когда мои дети были маленькими и к ним приходили поиграть друзья. Нужно ли говорить, что дети иногда ведут себя совершенно необузданно и устраивают ужасный беспорядок, а поскольку я не хотела портить им веселье (но и прибираться потом за ними мне не улыбалось), я привлекала Сариила. Очевидно, он справлялся, потому что кто-нибудь из детей обязательно предлагал поиграть в «домохозяина» и без моего ведома они убрали за собой весь бардак... и всякое такое. (Я точно знаю, что в тот день, когда они решили пропылесосить, с ними работал ангел!)

Наконец, есть Ремиил, ангел надежды. Это очень могущественная сущность, с которой я немного работала как с наставником в хосписах, поскольку его задача — встречать нас на пороге смерти и провожать на небеса. Много раз я держала за руку умирающих до тех пор, пока не ощущала присутствие Ремиила. Когда он приходит, вибрации страха, стресса и потрясения, которые появляются перед лицом смерти, уходят, оставляя абсолютный покой и умиротворение. В этот момент наш ангел-хранитель приводит нас в любящие объятия Ремиила, и мы чувствуем, что наша душа вновь в безопасности.

Архангелы вместе с ангелами-хранителями вдохновляют нас на развитие наших творческих способностей и помогают им приобрести высшее выражение. Они вдохновляют нас на риск и разделяют энергию наших талантов, будь то игра на фортепиано, танцы, актерское мастерство, готовка или работа в саду.

Искусство — это выражение вашей души, потому что оно дает ей голос. А значит, подавление творческих порывов наносит глубокую рану духу, которому затем для исцеления требуется могущественная сила. Например, большую часть своей жизни я старалась держаться подальше от музыки, потому что учитель музыки в третьем классе сказал во время выступления рождественского хора, что у меня нет слуха. Внешне я посмеялась над этим, но внутри я была серьезно ранена — и после этого ужасного опыта никто не мог выдавить из меня ни нотки. Поскольку я была хорошим танцором и страстно любила музыку, я чувствовала себя так, будто перенесла психологическую ампутацию.

Однажды мне подарили открытку с изображением Уриила, где говорилось, что он является архангелом музыки. Зная, что восстановление творческих способностей моего духа в этой области требует какого-нибудь влиятельного психологического «амулета», я попросила Уриила исцелить меня и постепенно оживить мое поющее сердце. Очень-очень осторожно я открыла рот (не при посторонних, разумеется) и начала петь. Призывая серьезных парней, вы добиваетесь серьезных результатов, поэтому я не удивилась, когда вскоре после обращения к Уриилу познакомилась с музыкантом по имени Марк, который предложил позаниматься со мной за весьма небольшую плату. Я знаю, что это Уриил послал мне Марка, который был настолько надежным и внушал такое доверие к своей музыке, что я почувствовала желание петь... И, не успев толком понять, что происходит, я стала петь на всех своих семинарах по всему миру Хорошо ли у меня получалось? Пожалуй, сначала не очень, но в конце концов, с помощью Уриила (и Марка), я стала петь лучше и продолжаю радоваться этому и по сей день.

Подобное случилось и с моей матерью, которая потеряла 95 % слуха на Второй мировой войне и все время повторяла, как бы ей хотелось вновь наслаждаться музыкой. Она сказала, что молилась архангелам, и вскоре после этого невероятным образом исцелилась. Она сказала, что всю ночь, пока спала, восхищалась самой чудесной небесной музыкой, которую когда-либо слышала. Она не могла описать, насколько прекрасной была

мелодия, но по сиянию ее лица было очевидно, что она глубоко тронута.

Что еще интереснее: это продолжалось постоянно — мама слушала эту райскую музыку и танцевала под нее так часто, что мы даже начали шутить, советуя ей пораньше лечь спать, чтобы не пропустить свой концерт. Она со смехом отвечала: «Да ни за что!»

Так что, к чему бы вас ни тянуло, призовите архангелов, чтобы они наполнили ваш дух Божественной энергией и чтобы вы смогли выражать себя свободно и полноценно. Затем приготовьтесь, потому что это начнет происходить.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО АРХАНГЕЛЫ

это самые главные посланники Бога; это энергетический аккумулятор вашей духовной команды поддержки; следят за развитием ваших творческих способностей; сильны, дружелюбны, добры и лишены эго, в отличие от человеческих существ; любят, когда их призывают, потому что служить вам — это все равно что служить Богу; могут прийти, если призывать их нараспев между вдохами.

Я часто рассказываю своим клиентам, как призвать архангелов, и многие из них обнаруживают, что результаты превосходят самые смелые ожидания. Например, Анна в муниципальной средней школе вела занятия у учеников с эмоциональными проблемами и, будучи уверенной в правильности своего выбора, она получала на работе такой стресс, с которым просто не могла справиться. Я посоветовала ей призвать на помощь Рагуила, чтобы он поддерживал дисциплину ее детей (и ее самой).

— Черт знает, как мне это сделать! — воскликнула она.

— Черт не знает, — ответила я. — Он тебе никак не сможет помочь. Но Рагуил — не черт, он архангел, и он обладает могущественной энергией, так что попробуй.

Анна призывала Рагуила все выходные и «отослала» свои разочарования, просто прося его помочь успокоить учеников, чтобы она могла заниматься учебой, а не наведением дисциплины.

В понедельник директор сказал ей, что городские власти решили испытать на их школе новые методики, потому что прежние показали свою несостоятельность. Во-первых, они решили поделить ее класс из 29 учеников на три группы. Она просто не могла поверить своим глазам, когда из ее класса ушли 20 самых отъявленных хулиганов и у нее осталось лишь 9 ребят, и теперь ей стало сравнительно легко с ними справляться.

— Это работа Рагуила? — спросила она.

— Анна, мы же говорим о системе муниципального образования Чикаго, — напомнила я, и мы обе рассмеялись. — Подумай сама, разве все это не было устроено какими-то сверхъестественными силами?

Как призывать архангелов

Меня научили, что лучше всего призывать архангелов определенным способом.

Разумеется, молитва всегда привлекает их внимание, но лучше всего нараспев произносить их имена следующим образом:

[вдох-выдох] Ми-ха-ил [вдох-выдох и пауза]

[вдох-выдох] Гав-ри-ил [вдох-выдох и пауза]

[вдох-выдох] Ра-фа-ил [вдох-выдох и пауза]

[вдох-выдох] У-ри-ил [вдох-выдох и пауза]

[вдох-выдох] Ра-гу-ил [вдох-выдох и пауза]

[вдох-выдох] Са-ри-ил [вдох-выдох и пауза]

[вдох-выдох] Ре-ми-ил [вдох-выдох и пауза]

Дышите и напевайте имя каждого архангела; повторяйте так, пока не ощутите его присутствие. Чем дольше вы напеваете, тем лучше вы сможете ощутить его присутствие. Не нужно торопиться — просто будьте терпеливыми, и он появится. Вы узнаете, что он рядом, потому что его вибрация распространяет уважение и могущество (словно он на важном задании), а не страх. Вы не только почувствуете его вибрации, но и получите

результат.

Если у вас есть особая просьба к *одному* из архангелов, то вы сможете непосредственно призвать его, повторяя имя между циклами вдоха-выдоха. Не важно, хотите вы обратиться к одному из них или сразу к нескольким; вы должны обязательно просить помощи по делу. Помните, что Бог помогает тем, кто помогает себе сам, так что, пока вы не будете готовы предпринять шаги, необходимые для воплощения желаемого, даже архангелы не смогут вам помочь. Принимать решение — ваша задача. Архангелы — энергетический аккумулятор вашей духовной команды поддержки. Работая со своими ангелами- хранителями и духами-наставниками, не забывайте, что они не могут дать вам энергию, необходимую для перемен, — это под силу лишь архангелам. Только они могут дать вам толчок вперед, но не раньше, чем вы будете готовы к этому. Я вспоминаю об одной своей клиентке, Хизер, которая хотела использовать свои творческие способности и постоянно говорила о том, чтобы «однажды» написать книгу. Когда она затронула эту тему в двухсотый раз, я спросила, почему она никак не начнет и когда же наконец приступит к этому. Она сказала, что это, на самом деле, было ее самым горячим желанием, но она никак не могла выделить время, не говоря уже об энергии, хотя мысленно уже написала книгу много раз. Поскольку я тоже прошла через все эти «надо бы, могла бы, пора бы», с которыми имела дело Хизер, я поделилась своим секретом, рассказав, что призываю Рафаила, чтобы он дал мне толчок. Заинтригованная, она попросила показать, как это делается, и я научила ее обращаться к нему и сказала, чтобы она держала меня в курсе.

Через три месяца я случайно столкнулась с ней и спросила об успехах. Хизер в ответ закатила глаза и сказала:

— Ты не представляешь! Как только я воспользовалась твоим советом и стала призывать Рафаила, я ни одного дня не провела без работы над своей книгой. Что-то более могущественное, чем я, каждый день усаживает меня в кресло и не отпускает, пока я не поработаю хотя бы час. Иначе я просто не могу заниматься ничем другим. Я в буквальном смысле *рожаю* эту книгу.

— Ага, это Рафаил! — ответила я. — Проси, но будь уверена, что именно этого ты и хочешь!

Вот в чем прелесть общения с архангелами — они заставляют вас действовать и не дают попусту терять время. В отличие от ангелов-хранителей, которые защищают вас и помогают, архангелы стимулируют вашу активность, и работать с ними просто здорово. Чарли Гудмэн, мой первый метафизический наставник и человек, познакомивший меня с искусством медиума, показал замечательный прием обращения к архангелам, который я использую, когда выхожу из дома. Во-первых, я представляю, как мой ангел-хранитель, Яркий, держит меня за руку. Затем, напевая имя архангела, я прошу Михаила идти справа от меня, а Гавриила — слева. Затем я призываю Уриила, чтобы он направлял меня, и Рафаила, чтобы он приглядывал за мной, идя позади, и побуждал меня к действиям. Наконец, я помещаю над своей головой Рагуила, чтобы соблюдать порядок, а Сариила ставлю рядом с собой. Расставив по местам всех «архигов», как я ласково их называю, я смело иду вперед.

Этот ритуал дает мне уверенность и энергию на все случаи жизни. Я даже назвала свой «фольксваген-жук» *Архимобилем*, и я представляю, что колеса — это Михаил, Гавриил, Уриил и Рафаил, Рагуил сидит на люке, Сариил — на тормозах, а Яркий — на пассажирском сиденье. В такой компании я чувствую себя очень безопасно на дороге, и пока со мной ничего не случилось.

Призывая архангелов, мы повышаем свою собственную вибрацию и расширяем свою ауру. Поэтому я зову архигов, когда выступаю со сцены, чтобы их присутствие ощущалось еще сильнее. И я всегда прошу их быть рядом во время общения с клиентами, чтобы обеспечить высокий уровень энергии, пока я выполняю такую тяжелую и нередко изматывающую работу. Я также помещаю их в четырех углах крыши по ночам, чтобы

оживить дух членов моей семьи, я беру их с собой в путешествия, особенно когда провожу углубленные семинары. Я прошу архангелов окружать меня в каждое мгновение моей жизни... и они это делают.

А теперь — практика!

Потренируйтесь призывать архангелов и посмотрите, что произойдет. В отличие от ангелов-хранителей, ваших тихих спутников, энергия архангелов побуждает к действию. Они дарят вам такую успокаивающую вибрацию, что все страхи и тревоги немедленно исчезают, освобождая место для полной уверенности.

Хотя архангелы обладают большой силой, они добры и дружелюбны и далеки от всего земного, поэтому у них нет эго, как у нас. Им нравится, когда к ним вызывают, потому что они хотят помочь нам в достойных делах, — в конце концов, служа нашему высшему благу, они также служат Богу.

Есть один интересный способ призвать архангела — нарисовать его. Сомневаюсь, что на свете есть хоть один человек, который в детстве не рисовал ангелов десятками. Когда я была ребенком, я больше всего любила изображать именно их! Сойдет даже что-то вроде карикатуры, так что используйте свои творческие способности и помните, что рисунок должен вам нравиться.

Это упражнение поможет установить прямой контакт с ангелами, потому что наши руки отрывают нас от эго и связывают с сердцем — именно там мы можем установить самый непосредственный и близкий контакт со своими ангельскими друзьями и помощниками.

Рисуйте ангелов, когда вам необходима их поддержка, и они тут же придут вам на помощь. Просто попробуйте это прямо сейчас — и вы увидите, как повысятся ваши энергии.

ГЛАВА 5

Министерство ангелов

Помните, что вы — Божественное дитя Господа, дорогое и любимое, и ангелы пришли сюда, чтобы служить вам согласно Его плану. Вы получили в дар все ресурсы, необходимые для того, чтобы жить в мире, безопасности и процветании. Поэтому ваша система ангельской поддержки включает не только вашего личного ангела-хранителя и могущественных архангелов, но также и непосредственный немедленный доступ к тому, что называется министерством ангелов, где вы можете получить конкретную помощь и поддержку практически в любой сфере своей жизни.

Работа с этим министерством может быть очень интересной, ведь там находятся «посланники добра», которые очень любят приносить дары, делать сюрпризы, радовать нас и облегчать наш путь. В ангельском министерстве существует множество отделов, таких как парковка, компьютеры, покупки, шитье, путешествия, работа, исцеление и так далее, — где есть нужда, там есть и ангелы, готовые служить. Министерство работает без выходных 24 часа в сутки, оно начинает действовать незамедлительно, как только вы попросите о помощи. Есть лишь одно условие — наши желания не должны причинять вред другим... во всем остальном мы вольны наслаждаться их дарами!

Моя мама начала шить еще в детстве и полюбила это занятие больше любого другого. Она говорила: «В это время я отключаю мир и говорю с Богом». Благодаря этому у нее очень тесная связь с ангелами шитья, которых она зовет на помощь, чтобы найти прекрасную ткань и получить вдохновение, когда возникают трудности с выкройкой или с воплощением задуманного в жизнь.

Двадцать пять лет назад мама решила сшить мне свадебное платье и призвала на помощь своих ангелов шитья. Она позвонила мне и с радостью рассказала, что ангелы привели ее в дальнюю часть маленького магазина тканей, где она раньше никогда не

бывала. Там среди целой груды ненужных остатков она нашла рулон итальянского шелка, вручную расшитого сложными узорами, который просто идеально подходил для лифа моего платья. И словно этого чуда было недостаточно, она посмотрела на ценник и обнаружила, что ткань, которая должна была стоить от 200 до 500 долларов за метр, продавалась всего по 25! Она просто глазам своим не могла поверить. Взяв ткань, она обратилась к продавцу:

— Стесняюсь спросить, но вы уверены, что это правильный ценник?

— Вообще-то нет, — ответила она. — Это снова уценено, я уже давно подумывала скинуть цену до 12,50, но как-то руки не дошли. Как видите, ткань просто великолепна, но ее уже так давно никто не покупает, что я хочу ее убрать. В общем, если она вам нравится, я отдам весь рулон за сотню.

Мама просто дара речи лишилась секунд на пять, ведь она держала ткани тысячи на две долларов. Наконец она выпалила:

— Отлично, беру!

Нужно ли говорить, что я была в восторге от этой истории, и еще больше обрадовалась, когда она показала мне самое прекрасное свадебное платье (с перчатками в комплекте!), какого я и вообразить себе не могла. И вновь мамини ангелы удивили ее, чтобы порадовать и вдохновить на творчество.

Мой муж, Патрик, близко общается с еще одним особым отделом министерства — ангелами выгодных покупок. Возможно, он установил отношения с ними еще в детстве, ведь он рос в большой и небогатой семье, которая могла позволить себе что-то только по очень выгодной цене. Но, как бы там ни было, я не знаю другого человека, которому всегда так везет оказаться в нужном месте в нужное время и совершить сделку века.

Его ангелы выгодных покупок любят преподносить ему чудесные сюрпризы постоянно, и делают это уже долгое время. Например, они привели его к его первой машине, «олдсмобиль дельта 88», за которую он заплатил всего 300 долларов. Это, в свою очередь, помогло ему найти работу, где приходилось много ездить, причем компания возмещала издержки — 32 цента за милю. Машина наездила целых 130 тысяч миль, так что окупилась она сполна; в качестве бонуса он также заработал достаточно денег на путешествия — об этом он мечтал с детства. Однажды Патрик оказался на распродаже (прежде чем об этом было объявлено публично), так что смог удивить меня набором серебряных столовых приборов, которые стоили 1200 долларов, но ему достались за двадцатку, а также скатертями за 700 долларов, за которые он отдал 30.

Как-то ангелы привели его на распродажу в один из магазинов Чикаго, где ему позволили выбрать рождественские украшения, стоившие сотни долларов, но он заплатил лишь по доллару за каждое. Он нашел столько всяких сокровищ, что наш дом каждое рождество превращается в детскую площадку и волшебную страну чудес. В день распродажи он пришел домой в шляпе Санта-Клауса, во весь голос распевая из-под коробок с великолепными украшениями и куклами, которые обошлись ему всего в 200 долларов.

Эти ангелы выгодных покупок трудятся в поте лица уже много лет. Когда недавно мой муж заезжал к одному из своих клиентов, ангелы настояли, чтобы он зашел в торговый центр рядом с офисом клиента. Он зашел в дизайнерский магазинчик в дальнем конце, где, не веря своим глазам, обнаружил свитера, костюмы, рубашки и брюки от «Армани» с *девяностопроцентной* скидкой. Удивленный качеством и ценой, он спросил продавца, часто ли такое у них бывает. Менеджер ответил, что нет, просто при закупке магазин переоценил спрос, а теперь хочет как можно скорее избавиться от излишков... На самом деле такая распродажа была устроена впервые. От всего сердца благодаря ангелам, Патрик накопил такой одежды, о которой мог лишь мечтать.

Я же бывала в бесчисленном множестве ситуаций, когда ангелы приходили мне на помощь, а одна из моих любимых произошла, когда я потеряла работу. На авиалиниях, где я работала, сменилось руководство, и сотрудники объявили забастовку. Мои ангелы

путешествий немедленно подключились и три года спустя (в тот день, когда у меня родилась вторая дочь) с бастующими удалось договориться.

Первые сто человек, которых позвали обратно, в качестве компенсации вместо работы получили пожизненное право на бесплатные перелеты для всей семьи... и я как раз была сотой. Я не хотела возвращаться, потому что занялась практикой медиума, поэтому их предложение стало для меня чем-то вроде выигрыша в лотерею. Теперь я могла оставаться дома, быть со своей семьей, заниматься любимым делом и путешествовать по всему миру. Понимаете теперь, насколько щедрыми могут быть ангелы, если вы только позволите им совершать для вас эти чудеса?

Мама учила меня работать с министерством: «Призови на помощь ангелов и ожидай чудес». А затем делала паузу и добавляла: «Я жду, что ты расскажешь мне об этих чудесах, вернувшись домой». И по сей день я подключаю ангелов к любому делу. Это стало чем-то вроде привычки, я и не пытаюсь сделать что-то без них — это все равно что лететь вторым классом, когда у меня есть билет в первый!

Вам потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть к этому, но с практикой станет проще обращаться к помощи своих ангелов, ведь, когда они вступают в дело, оно продвигается лучше и быстрее. Помните: ваша жизнь может быть чудесной, если вы просто позволите ей это... и то, насколько чудесной она будет, зависит от вашего желания обращаться к министерству.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО МИНИСТЕРСТВО АНГЕЛОВ

- *это ваши помощники;*
- *это посланники добра;*
- *удовлетворяет все ваши потребности;*
- *служит вам на радость Творцу;*
- *обладает яркой и высочайшей вибрацией, похожей на лазер.*

А теперь — практика!

Связаться с министерством ангелов так же просто, как и со своим ангелом-хранителем, — просто поверьте и позовите на помощь. Лучше всего сделать это, осознав, что вы налаживаете связь с министерством точно так же, как и со всеми другими духовными помощниками, — чем больше вы работаете над этим, тем прочнее связь.

Чтобы потренироваться в общении с министерством, начинайте любое дело с короткой молитвы, например такой: «Ангелы, наблюдайте за всем, что я делаю; пусть все будет просто, волшебным и полно сюрпризов. Спасибо». Ощутите их присутствие, когда они устремятся вам на помощь. А еще лучше — дайте им свободу постоянно действовать от вашего имени, попросив их остаться с вами навсегда.

ГЛАВА 6

Жизнь в окружении ангелов

Связаться с ангельскими наставниками очень просто, и, приложив немного усилий, вы сможете постоянно осознавать их присутствие. Закройте глаза прямо сейчас и проверьте, сможете ли вы увидеть рядом своего ангела-хранителя... Он слева от вас, справа, с другой стороны комнаты или прямо позади вас? (Чаще всего я ощущаю своего ангела, Яркого, справа от меня, однако он перемещается, когда я работаю с клиентами, и встает между нами.)

Затем попробуйте призвать архангелов и понаблюдайте за отличиями в их вибрациях. Можете ли вы почувствовать их любящую, но могущественную энергию, словно они знают, что вы не осмелитесь накинуться на них? (Да и кто бы осмелился?) А теперь попытайтесь ощутить тонкие отличия в вибрациях разных архангелов. Например, у Михаила очень активная воинственная энергия, а у Гавриила — более глубокая и

спокойная.

Еще один способ почувствовать ангельские вибрации — представить их в виде оттенков одного цвета. Например, архангелы могут проявиться как лучи насыщенного темно-синего цвета, ваш ангел-хранитель — небесно-голубого, а ангелы из министерства — лазурного. Иными словами, все они уникальны, но связаны единой нитью.

Доверьтесь своим ощущениям и не позволяйте разуму вмешиваться под предлогом, что это лишь плод вашего воображения.

Имейте в виду, что

один из лучших способов научиться различать ангельские вибрации, когда к вам приближаются духовные силы, — послать им словесное приветствие. Для начала скажите: «Доброе утро, ангел-хранитель. [Пауза.] Доброе утро, архангелы. [Пауза.] Доброе утро, министерство ангелов». Затем сделайте еще одну паузу, сознательно связываясь с каждой частотой.

Поскольку выражение своей восприимчивости к духовному миру может показаться вам некомфортным, то совершенно естественны сомнения по поводу реальности всех этих отличий. Ответ вас удивит: да, вы их воображаете, ведь дух связывается с вами через ваше воображение. Тем не менее это восприятие реально — просто

оно отличается от того, которому вас учили.

Еще больше обострите свою восприимчивость, чтобы настроиться на энергетические частоты министерства ангелов. Вновь обратите внимание на отличие их вибраций от вибраций ангелов-хранителей или архангелов. Помните, что восприимчивость — это такое же чувство, как и все остальные, как обоняние, вкус, слух или осязание. Для ее обострения вам понадобится практика, так что придется немного потренироваться. И постарайтесь не заикливаться на том, чтобы все делать правильно. Освоившись, вы поймете, что это не сложнее, чем различать цвета, запахи или инструменты в оркестре. Не забывайте, что мозг очень сложно устроен и способен одновременно воспринять, отсортировать и распознать невероятное количество информации.

Одна из моих клиенток, Кристина, страдала от целого букета физических и эмоциональных проблем и крайне нуждалась в помощи и поддержке.

Она вышла замуж очень рано, за алкоголика и крайне вспыльчивого человека, жила в постоянном страхе, который был еще усилен стрессом и плохим отношением со стороны родителей, которые страдали тем же недугом, что и ее муж. Как будто этого было мало — из-за автомобильной аварии ее мучили сильные боли в спине; также ей трудно было ходить. Через некоторое время у нее обнаружили посттравматическое расстройство из-за аварии и недееспособности. Кристина чувствовала себя подавленной и одинокой, когда пришла ко мне... а чтобы явиться на встречу, ей буквально пришлось выбраться из дома тайком, так как она боялась, что муж узнает про это и причинит ей боль.

Только увидев Кристину, я сразу поняла, что она страдает от ужасно низкой самооценки. Она считала себя второсортной и думала, что у нее нет другого выбора, кроме как терпеть унижения мужа, ведь он олицетворял все, что у нее было. Выслушав, я решила, что для начала должна познакомить ее с ангельскими силами, чтобы она почувствовала себя защищенной и свободной. Поначалу она посмеялась надо мной, сказав, что нужно быть в действительно отчаянном положении, чтобы позвать ангелов. Я спокойно согласилась, но добавила, что больше ей не нужно пребывать в отчаянии — просто нужно постоянно призывать своих ангелов. Я попросила ее закрыть глаза и обратиться к ним, чтобы попытаться ощутить их любящую и могущественную вибрацию, и сообщить мне, если она почувствует их присутствие. Когда она кивнула, чтобы показать, что они рядом, я попросила ее точно описать эти ощущения.

После некоторых колебаний она сказала, что чувствует нечто теплое и заботливое — будто бы ее завернули в одеяльце и укачивают. Я объяснила, что это ее ангел-хранитель, который защищал ее и давал понять, что она в безопасности.

Внезапно Кристина вздрогнула, сказав, что почувствовала, как по позвоночнику пробежал холодок и что-то огромное стоит прямо перед ней. Я сказала ей, что это Михаил, архангел любви и защиты. Она сидела с закрытыми глазами и улыбалась, продолжая дышать и концентрироваться на вибрациях, а морщины на ее лбу начали постепенно разглаживаться.

— Если эта сила со мной, — сказала она наконец, — то вы правы: мне нечего бояться.

— Нечего, — заверила я ее. — Особенно когда с тобой ангелы.

После нескольких сеансов Кристина осмелилась самостоятельно пообщаться с ангелами. Она устала от страха и призывала своего ангела-хранителя (а также Михаила, Рагуила и министерство персональной поддержки) каждый день в течение нескольких недель — и всякий раз чувствовала себя сильнее. На самом деле, моя клиентка ощущала, что команда поддержки входит в ее жизнь как оркестр, который настраивает свои инструменты перед выступлением.

Однажды вечером, когда явился ее пьяный муж и начал орать на нее, Кристина ощутила привычный приступ боли в спине и ногах — а затем боль исчезла. Ангелы явились во всем своем могуществе, и в тот момент все ее страхи — боязнь мужа, боязнь подчинения и беспомощности — покинули ее тело. Она выпрямилась (впервые за много лет не чувствуя боли) и, ощущая в себе силу, посмотрела на него и сказала: «Я покончила с тобой и всем этим безумием», а затем спокойно вышла. Позже она рассказала, что чувствовала себя так, будто с небес в тот момент полилась музыка.

Кристина оставила свою прежнюю жизнь и обрела новую: развелась, начала лечиться и вступила в клуб Анонимных Алкоголиков, получила прекрасную работу в цветочном магазине и вновь вышла замуж — за доброго и любящего мужчину, от которого родила здорового сына.

«Если бы я не начала общаться со своими ангелами и не попросила их избавить меня от того, что вредит мне, кто знает, где бы сейчас я была? — сказала она. — Их помощь спасла мне жизнь и подарила сына — не говоря уже о том, что я теперь твердо стою на ногах».

А теперь — практика!

Обострение восприимчивости ангельского присутствия — это лучший способ создать прочную связь с ними. Потренируйтесь различать их вибрации, когда принимаете душ или ванну (это похоже на разучивание гамм на фортепиано). Медленно вызывайте к вибрации:

- своего духа;
- духов тех, с кем вы связаны;
- своего ангела-хранителя;
- архангелов;
- министерства ангелов.

Обратившись к каждому из них, делайте паузу, чтобы ощутить тончайшие перемены, которые вызывает каждая отдельная вибрация, и выполняйте каждое упражнение с легкостью, чтобы оно не казалось вам работой. Используйте свое сердце и воображение, а не критический разум. Что еще важнее — замечайте мир и спокойствие, которые наполняют вас, когда вы настраиваетесь на эти частоты, и позвольте себе наслаждаться сложными и прекрасными энергиями, окружающими вас на нефизическом уровне.

В течение следующих нескольких дней или недель просто концентрируйтесь на ощущении ангельских сил и привыкайте к этим любящим и поддерживающим вибрациям.

Практикуйтесь в понимании этих энергий несколько раз в день, пока не почувствуете, что научились легко обращаться к ним. Как только вы свяжетесь со своими ангелами и привыкнете к их помощи, мы перейдем к следующему уровню поддержки — вашим духам-наставникам.

Часть III

Подготовка к встрече с духами-наставниками

Глава 7

Часто задаваемые вопросы о духах-наставниках

Количество доступных вам наставников и духовных ресурсов, которые могут помочь в этом воплощении, бесконечно. Кроме ваших ангелов есть еще бесчисленное множество помощников с Той Стороны, известных как «духи-наставники», которые так же отличаются друг от друга, как и люди в вашей жизни, и предлагают всевозможные кратко- и долгосрочные цели. Если представить, что ангелы — это ваши телохранители и солдаты, то духи-наставники — ваша армия добровольцев, готовых и способных служить вам, когда вы вызываете к ним.

Когда речь заходит о духах-наставниках, неизбежно возникает несколько вопросов, и ответы могут быть вполне определенными, в зависимости от того или иного наставника. Эта глава послужит «ускоренным курсом» по духам-наставникам, расскажет о них в общих чертах и даст почву для более детальных объяснений, которые вы получите, познакомившись с различными типами наставников в следующей части этой книги.

Итак, я хочу сообщить основную информацию о духовном мире, поэтому позвольте мне представить четыре самых популярных вопроса о наставниках:

1. В чем различие между ангелами и духами-наставниками?

Есть несколько важных отличий между ангелами и духами-наставниками, которые охватывают всё — от опыта (или его отсутствия) пребывания в человеческой форме до роли в нашей жизни, степени участия в ней и способа общения с нами. Например, ангелы никогда не жили на Земле, а большинство духов-наставников провело здесь по крайней мере одну жизнь, так что они на опыте познали трудности и испытания, с которыми нам приходится сталкиваться. Следовательно, мы можем получить к ним доступ, когда нуждаемся в их поддержке и вдохновении и когда нужно, чтобы они научили нас, как развить душу и творческие способности в человеческой форме.

Ключевые слова здесь — «когда мы нуждаемся». В отличие от ангелов, чья Божественная миссия состоит в непрерывном служении нам от начала до конца нашей жизни и ежедневном участии в наших делах (ощущаем мы их присутствие или нет), духи-наставники, хоть и всегда доступны нам, не могут предлагать службу без нашего разрешения. Они могут (и делают это) привлечь наше внимание и побудить нас обратиться к ним за помощью, но уважают нашу жизнь и не могут вмешиваться в нее без приглашения.

Наконец, у ангелов гораздо более высокая вибрация, чем у наставников, — ведь они так близки к Богу — и с ними очень просто связаться. Они защищают, вдохновляют, наполняют нас энергией. И хотя они могут связываться с нашим сознанием, они не обязательно дают прямой совет или инструкцию, как это делают наставники.

2. Кто такие духи-наставники?

Поскольку большинство духов-наставников — это создания, которые хотя бы часть своего существования провели на Земле, то неудивительно, что они вернулись, чтобы служить нам. На самом деле некоторые наставники могут связываться с нами как раз потому, что они сталкивались с подобными проблемами в своей земной жизни и хотят предложить помощь в их решении. Другие же могут приходить, чтобы помочь нам в некоторых проектах и задачах, потому что в прошлой жизни были специалистами в этой

области.

Духи-наставники также могут быть членами семьи, которые перешли в мир иной и предпочли поддерживать с нами связь из духовного мира, чтобы давать советы и помогать нам. Подобным образом, сущности, с которыми у нас были важные отношения или общая духовная работа в прошлых воплощениях, могут решить поработать с нами и в этой жизни, чтобы поспособствовать обогащению опыта нашей души.

Существуют также духи-наставники — одни из наиболее важных, — которые желают помочь нам узнать и понять нашу истинную духовную природу, одновременно помогая нам развиваться духовно.

Есть еще скауты и посыльные, или наставники, которые провели прошлые воплощения очень близко к земле, — например, были коренными индейцами и помогают нам обрести связь с царством природы.

Кроме того, не забывайте, что наставник, пришедший вам на помощь, может даже быть вашим собственным Высшим «Я», которое настолько же прекрасно и просветленно, как и любой другой наставник, которого вы можете встретить.

3. Откуда приходят духи-наставники?

Ответ на этот вопрос тоже непрост, потому что духи-наставники приходят из множества различных миров и энергетических полей. Также многие наставники приходят в земной мир из других галактик и солнечных систем — у некоторых из них никогда не было физического тела; они связываются с нами, чтобы помочь восстановить мир и равновесие на Земле.

4. Сколько у нас духов-наставников?

Мой наставник Чарли Гудмэн рассказывал, что обычно в любое время у людей бывает доступ максимум к 33 наставникам (не считая ангелов). Однако если человеку удастся расширить свое сознание и увеличить вибрации, то наставников может быть столько, сколько ему понадобится.

Например, в раннем детстве я начала работать с двумя наставницами. Одну из них я называла Точкой, потому что представляла ее как ярко-голубую точку (я думаю, это мое Высшее «Я»), а другую — Розой. Внешне она напоминала святую Терезу, и мне кажется, мы встречались с ней в какой-то прошлой жизни.

Кроме этих двух наставниц (которые тесно сотрудничают со мной всю мою жизнь), я также общалась с наставником по имени Иосиф — с ним я встречалась в одной из прошлых жизней, когда была последователем ессеев. Он тоже был рядом со мной с детства, и хотя он то приходит, то уходит, он всегда готов помочь разрешить мои проблемы с физическим здоровьем.

Пока я выросла и моя душа продолжала расти, я познакомилась еще с несколькими духами-наставниками. Сначала я встретила с тремя французскими епископами, которые в Средние века имели отношение к розенкрейцерам. Они были моими наставниками и в прошлых воплощениях. Они всегда будут со мной, как и двое других, которые пришли из другой галактики и называют себя Плеядеанскими Сестрами. Я чувствую, что никогда ранее не была знакома с ними, а их просто привлекло желание помочь мне служить людям в поиске их жизненной цели.

Недавно я установила связь с новой группой наставников, которые называют себя «Эмиссарами Третьего Луча». Эта команда наставников не работает с отдельными людьми и обычно появляется, чтобы поговорить *через меня* с большими группами.

Как видите, не только количество наставников в вашей жизни может измениться, но и сами наставники и время их пребывания с вами определяются развитием вашей души. За все годы у меня было много наставников — в основном, это были помощники и целители, — которые появлялись, а затем уходили, освобождая место для новых сущностей. Это происходит постоянно — словно там стоит вращающаяся дверь!

То же самое и с моим мужем, Патриком, у которого есть несколько преданных и

прекрасных наставников, которые помогают ему во многих сферах его жизни. Например, у него есть Симус, король, — один из духов-наставников, который вдохновляет его на лидерство; Жан Кий, наставник-помощник (с которым он встречался во многих прошлых воплощениях), который упорно старается помочь Патрику сохранять дух приключений и развлечений; и Ларри, его спутник, который помогает ему лучше слушать и общаться.

Кроме этой тройки, Патрик общается также с художником по имени Винсент, который появился несколько лет назад и помогает ему в занятиях живописью (это любимое занятие Патрика); наконец, есть еще Мэри, которая помогает ему смягчить сердце, открыть разум и понять женское начало... и особенно женщин в его семье!

А моя сестра Кьюки работает с наставниками, многие из которых раньше были членами нашей семьи. Она была близка с ними в детстве, когда мы росли в Денвере, — в частности, с бабушкой и дедушкой со стороны Чокетов и нашей двоюродной бабушкой Эммой Бернар — все они поддерживают ее дух легким, светлым, любящим и смеющимся. Будучи целителем, Кьюки также привлекла много прекрасных наставников-целителей — включая древних гавайских и полинезийских целителей и воинов, с которыми встречалась в прошлых жизнях. Эти сущности появляются в ее «целительском кабинете», она впускает их в свое тело, работая над очищением и освобождением духа ее клиентов. Когда Кьюки лечила меня (с помощью своих наставников), мой дух вышел из тела и получал очищение и подпитку на очень глубоком уровне, пока мое тело освобождалось от энергетических нарушений.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

наставники могут быть помощниками, целителями, учителями, посыльными, знакомыми из прошлых жизней, членами семьи, высшими существами из других галактик и даже животными; единственная задача наставников — предлагать вам свою помощь.

Не забывайте, что некоторые духи-наставники лучше других, так что очень важно быть уверенными в том, что вы работаете с самыми лучшими из них. Находимся мы в теле или нет, все мы на пути к высшему сознанию и, таким образом, должны помнить, что если кто-то стал духом и хочет быть наставником, то он не обязательно сразу становится просветленным. Я помню случай с матерью моей клиентки Эми, которую звали Мария. Она стала духом и служила ей наставником. Хотя Эми была невероятно рада, что может вновь общаться со своей матерью, она вскоре поняла, что, став духом, Мария осталась почти такой же осмотрительной и боязливой, как и при жизни. Каждый раз, как Эми отправлялась в поездку, делала что-то рискованное или хотела побаловать себя, она спрашивала совета у своей матери и тут же чувствовала ее ответ: «Будь осторожна!» или «Боже, это дорого!» — вместо «Вперед! Наслаждайся!».

— Я всю свою жизнь боролась с ее страхами, — сказала мне Эми в раздражении. — Она что, никогда от меня не отстанет?

Смеясь, но и сочувствуя ей, я ответила:

— Почему бы просто не перестать спрашивать, что думает ваша мама по тому или иному поводу? Во плоти или нет, она все равно ваша мама, которую вы знаете и любите, — и если вы интересуетесь ее мнением, то не удивляйтесь, что слышите его!

Эми лучше всего было спрашивать совета матери, когда она *хотела* ее участия — например, если ей нужно было услышать о ее любви и о том, что она остается в ее жизни и сердце, — и не позволять ей вмешиваться в решения, которые касались риска или потакания своим капризам, потому что это никогда не было коньком ее матери.

Устанавливая контакт со своими наставниками, очень важно осознавать свои намерения. Порой людям сложно наладить связь со своими наставниками или ощутить их потому, что они хотят полностью изменить свою жизнь. Высокие духи-наставники — те, чьи души возвышенны и кто искренне заинтересован в поддержании вашего развития, —

дадут вам лишь советы и **никогда** не скажут, что вы должны делать. Вы можете узнать, что работаете с наставником высокой вибрации (и что к нему стоит прислушаться), если он отказывается от контакта и вмешательства в ситуацию, зная, что вы хотите от него именно этого. Высокие духи-наставники понимают, что пришли сюда не для того, чтобы жить за вас (вы и не должны позволять им это!), и что вы здесь, в земном мире, ходите в «духовную школу», чтобы научиться пользоваться своей Божественной созидательной силой. Ваши наставники будут вам лишь репетиторами... домашнее задание они за вас делать не станут!

А теперь — практика!

Знакомство со своими наставниками и работа с ними — это здорово. Ваша жизнь станет волшебной и свободной от стрессов. Они хотят помогать вам при любой возможности и просто ждут, когда вы позовете их.

Чтобы начать устанавливать связь со своими духами-наставниками, лучше всего подумать о том, в каких сферах жизни они смогут наилучшим образом послужить вам. Внимательно обдумайте свою жизнь, чтобы понять, что в порядке, а что — нет. Мысленно или на бумаге составьте список того, что бы вы хотели привнести в свою жизнь. Где вам больше всего нужна духовная поддержка? В каких начинаниях вы больше всего хотели бы получить помощь? Если вы решили, что желаете получить духовную поддержку, я расскажу вам о шагах, необходимых для установки связи с наставниками, которые могут помочь вам в достижении вашей цели.

ГЛАВА 8

Подготовка к встрече с духами-наставниками

Теперь, когда вы знаете, что у вас есть доступ к прекрасным духам, которые будут работать с вами, духовно развивая вас и помогая вам в повседневной жизни, пришло время подготовиться к встрече с ними. В этой главе содержатся пошаговые инструкции, следуя которым вы сможете это сделать.

Шаг 1: спросите себя, насколько вы открыты для получения советов

Этот шаг может показаться очевидным. На самом деле, когда я задаю этот вопрос, со мной согласны большинство моих клиентов и учеников. Они говорят, что, разумеется, полностью открыты — иначе зачем бы они стали ко мне обращаться? И хотя вы можете почувствовать то же самое, по опыту я знаю, что не все так просто.

Чаще всего я даю клиентам советы, которые, совершенно очевидно, облегчат им путь, а они игнорируют или отвергают их. Например, я часто встречала людей, которые делали много записей во время разговора, а затем забывали у меня блокнот... и так и не возвращались за ним. У меня даже были клиенты, которые разговаривали в течение всего сеанса, едва оставляя мне время для того, чтобы дать совет, — им просто нравилось слушать самих себя. В этом нет ничего плохого — но не похоже, чтобы эти люди искали совета.

Я и сама иногда игнорировала духовные советы, — например, однажды я спросила наставников о своей новой, очень талантливой подруге, которая мне настолько нравилась, что я подумывала поработать с ней. Они предупредили меня, сказав, что она не из тех, с кем можно сотрудничать, потому что любит перетягивать одеяло на себя. Я была совершенно не согласна с этим мнением и проигнорировала совет... Я также не обратила внимания на слова своей сестры, мужа, друзей и даже детей — всех, кто говорил, что работа с ней хорошим не кончится. Однако я уперлась и никого не хотела слушать, и была на самом деле удивлена, когда дело обернулось именно так, как меня предупреждали! Мне очень нравилась эта женщина, и я совершенно не замечала, насколько велики ее амбиции, которые в конечном итоге и взяли верх над нашей дружбой.

Так что, как видите, иногда очень сложно принять совет и поддержку (даже мне!), когда мы уже решили что-то сделать определенным образом. Много лет назад, когда к моей маме приходили клиенты за советом, она сначала спрашивала: «Вам действительно нужен совет или вы просто хотите, чтобы я согласилась с вами?» — и только *после* приступала к консультации. Это очень хороший вопрос, если вы хотите наладить связь со своими духами-наставниками. Это также удобный случай напомнить себе, что вы вполне можете прожить всю жизнь, никогда не спрашивая помощи и поддержки, — ваши наставники не станут вмешиваться. Просто будьте честны с самими собой, размышляя о том, насколько вы открыты для помощи, и знайте: когда вам *действительно* нужна поддержка, вы можете попросить о ней.

Моя мама научила меня еще одной очень важной вещи — никогда не стоит обращаться к наставникам, если ты не готов выслушать их ответ... потому что, если достаточно часто игнорировать их советы, они замолчат. В сущности, это означает, что у вас есть доступ к вашим наставникам и они помогут — но *только* если вы позволите им это!

Шаг 2: научитесь успокаивать свой разум и прислушиваться к внутреннему голосу

Духовное наставление настолько тонко, что вашему разуму очень легко придраться к нему и отбросить как бессмыслицу. Он также может попытаться сказать вам, что это лишь плод вашего воображения, и это нормально. Вспомните, что мы говорили раньше: все духи-наставники общаются с вашей душой через воображение, и именно поэтому данный шаг так важен.

Вы можете овладеть множеством простых навыков, которые помогут вам получить духовную поддержку, включая глубокое слушание и расслабленное дыхание. Чтобы потренироваться в слушании, просто закройте глаза и послушайте любимый отрывок успокаивающей классической музыки, не отвлекаясь. Выберите то, что затрагивает ваше сердце, и во время слушания попытайтесь различить отдельные инструменты. Растворившись в музыке, не удивляйтесь, если в вашем разуме внезапно появится какая-то информация или советы. Когда такое произойдет, считайте это первым знакомством с духами-наставниками.

Расслабленное дыхание также может обострить восприимчивость, позволяя вам открыть каналы, необходимые для общения с духовным миром. Вы можете легко сочетать глубокое слушание и расслабленное дыхание в разговоре: установите зрительный контакт с собеседником и, если возможно, дышите с ним в одном ритме (то есть одновременно с ним вдыхайте и выдыхайте). Это несложно — нужно просто понаблюдать за дыханием собеседника и симитировать его. Тем самым вы устанавливаете общую вибрацию и автоматически открываете как свое сердце, так и сердце того, с кем ведете разговор. Затем создается связь между вашими душами, которая ведет к более глубокому контакту.

Затем расслабьтесь и глубоко дышите в своем собственном темпе, слушая, что говорит вам человек. Убедитесь, что он закончил, прежде чем ответить. После того, как подышите таким образом, вы можете удивиться тому, что в конце концов скажете!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК СМЕНИТЬ КАНАЛ? ПОПРОБУЙТЕ ЭТО

Один из моих самых любимых инструментов — «смена канала». Чтобы сделать это, просто скажите: «Мой разум говорит по этому поводу то-то и то-то». Затем сделайте паузу и продолжите: «Мое сердце и внутренний голос говорят по этому поводу то-то и то-то». Это упражнение поможет вам перенаправить канал своей осознанности с болтовни разума на более высокие частоты духа. Вы также можете открыться духу, научившись медитировать. Этот совет обычно вызывает на моих занятиях общий стон, однако это необходимо, чтобы научиться успокаивать свой разум и настраиваться на тонкие вибрации духа.

Чтобы медитировать, вам не нужно скручиваться в позу лотоса и повторять «ОМ», и даже сидеть необязательно! Я часто медитирую во время прогулки, уборки, работы в саду и готовки. Ключ к успешному выполнению — в том, что я перестаю думать о будущем и прошлом и сосредоточиваюсь на своем дыхании, наслаждаясь окружающим миром и полностью фокусируясь лишь на том, что я делаю в данный момент (Тик Нат Хан, знаменитый буддийский монах, называет это «осознанной медитацией»). Считайте, что в это время дня вы открыты для поддержки и наставлений, и скажите своим наставникам, чтобы они заглядывали к вам как раз в этот период, потому что ваши мысли не будут заняты ничем особенным и вы будете готовы слушать.

Хорошей подготовкой может служить также молитва — частая и постоянная. Вы можете молиться как угодно, ведь это просто разговор с Богом, Вселенной и всеми Божьими помощниками. Чем больше вы молитесь, тем выше поднимаются ваши частоты, упрощая связь с вашими наставниками.

Во время молитвы вы не только должны обнажать перед Творцом свое сердце и душу, но и не забывать также благодарить его за все дары, которыми наполнена ваша жизнь. Молитвы благодарности особенно поднимают вибрации, открывая сердце и сосредоточивая вашу осознанность на любви и поддержке, которые уже есть в вашей жизни.

Вот одна из моих любимых молитв:

Творец Вселенной и всех форм и выражений, которые поддерживают благодать жизни, спасибо тебе за [вставить нужное], которым ты благословил меня сегодня.

Когда вы научитесь открываться высшим частотам духа, следующим шагом в подготовке к установлению связи со своими наставниками станет просмотр тех областей, в которых, как вы считаете, вам нужен совет, и (это очень важно) прекращение всяких разговоров об этом. Соблюдайте дисциплину, заводя только позитивные и оптимистические разговоры, потому что очень сложно настроиться на наставника, если вы погружены в печаль и грусть. Вы знаете проблему — теперь постарайтесь вести себя достаточно тихо для того, чтобы услышать решение.

Шаг 3: тренируйте свое тело!

Это прозвучит удивительно, но физическая активность также может помочь вам стать более духовно восприимчивым. В конце концов, мы, люди, придуманы для движения, и чем больше мы двигаемся, тем больше природный дух Земли помогает нам поднять вибрации. Взгляните на это под таким углом: чем больше физических упражнений мы выполняем, тем больше воды мы пьем, а это дает водному духу больше возможностей очистить наши эмоции. В то же время воздушные огненные духи поднимают наше сознание, приводя нас в оптимальное для общения с наставниками состояние.

Многие мои клиенты говорили, что сливаются с Вселенной и получают очень четкие советы во время или после физических упражнений.

Есть и еще одна причина, по которой движения могут помочь вам — и даже сыграют основную роль — в установлении духовной связи: разум не любит перемен, поэтому он от всего закрывается, в то время как дух изменчив и готов к принятию нового. Чем больше мы двигаемся, тем больше мы приходим к гармонии с духом, и это, в свою очередь, делает нас гибкими, а наставникам становится проще направлять нас.

Гибкость — очень важная составляющая перемен, поэтому мы должны убедиться, что слушаем данные нам советы с готовностью избавиться от тех убеждений, которые часто сопровождают ожидание. Бесчисленное количество раз мои наставники давали мне какой-то толчок, благодаря которому я производила перемены в своей жизни.

Например, будучи в колледже, я подала заявление на учебу по обмену во Франции, но его не приняли, потому что я обратилась позже установленного срока. Расстроенная, я

лежала на лужайке Денверского университета, а мои наставники громко и четко посоветовали мне поговорить с деканом. Если бы у меня не было привычки реагировать на полученные советы своей физической гибкостью и движениями, мой разум, возможно, отверг бы этот совет. Вместо этого я встала и отправилась в кабинет декана. Мне повезло, и меня не только включили в программу, но и дали полную стипендию. Если бы я не послушала своих наставников и тут же не предприняла какие-то действия, я бы никогда не отправилась в эту поездку.

Шаг 4: перестаньте строить из себя жертву

Возможно, лучший способ разорвать связь как с наставниками, так и со своим собственным духом, — заявить «У меня нет выбора». Выбор — единственное, что есть у вас всегда и чего никто не может отнять... особенно если это касается восприятия самого себя.

Вы можете сказать себе, что являетесь жертвой обстоятельств, лишенной шестого чувства и влияния на свою жизнь, — или же можете призвать духа шестого чувства в свою жизнь и разобраться с обстоятельствами с его помощью. На вашем месте я бы выбрала второе. Признайте и примите тот факт, что вы являетесь духом и важной частью этого прекрасного мира — вы созданы Богом, вас защищают ангелы, за вами присматривают архангелы, вам помогает министерство и вас поддерживают наставники — и все потому, что вы дороги, святы, велики и любимы. Учитывая ваше место во Вселенной, неудивительно, что о вас так заботятся. В конце концов, любое создание, настолько ценное и дорогое, как вы, естественным образом будет получать все необходимые для процветания ресурсы.

Шаг 5: перестаньте осуждать и начните прощать

Последний (и порой самый важный) способ обратиться к духу — прекратить осуждать себя и других и **прощать, прощать, прощать**. Ничто так не разрушает вашу связь с высшими частотами, как осуждение и обида. Эти негативные энергии не только препятствуют вашему контакту с наставниками, но также разлучают вас с духом, другими людьми и природой.

Я знаю, это сложно, но если хорошенько подумать, вы увидите, что всепрощение и отсутствие осуждения — это гораздо проще, чем порицание. Мы, люди, — воплощение Божественного духа, одновременно вибрирующего на разных уровнях сознания и частотах. Подобно клеткам тела, все мы существуем вместе на этой планете. Когда одна клетка атакует другую, мы называем это раком. Подобным образом, когда мы нападаем на других (или на самих себя), осуждая и порицая, это отравляет весь организм — тело, разум и душу. Если вы не будете осуждать, то сможете воспринимать очень важные явления — например, свой собственный дух, духов природы, ангелов и наставников. Самый просто способ избавиться от привычки осуждать и таить обиду — каждый день заявлять об этом своем намерении. Говорите:

Я прощаю себя за осуждение и обиду. Я избавляюсь от осуждений и обид, а также от всего негативного восприятия. С каждым дыханием я делюсь своим духом с другими и возвращаюсь к миру и гармонии. Да будет так.

А теперь — практика!

Мой учитель Чарли однажды сказал: «Лучший способ связаться со своими наставниками — через любознательность к очевидному». Попробуйте лучше осознать, в какой именно области повседневной жизни вам нужны советы. Введите в привычку начинать каждое дело с короткой молитвы о помощи и поддержке. Например, когда вы утром принимаете душ, попросите совета на весь день. Затем по пути на работу попросите о том, чтобы ваша дорога была легкой, а если вы добираетесь общественным транспортом, то попросите о хорошем месте в автобусе или электричке, приятных попутчиках и точном времени прибытия.

Общайтесь с наставниками в течение дня. Например, если вы работаете над каким-то проектом, попросите о том, чтобы он был выполнен легко, быстро и творчески. Вы также можете посоветоваться с наставниками о том, что нужно сказать (и как это сказать), когда разговариваете с трудными собеседниками или с теми, кто внушает вам страх. Вы даже можете спросить, где пообедать и чем.

На физическом уровне очень важно не забывать про упражнения и двигаться, чтобы поддерживать гибкость тела. Каждое утро делайте глубокий вдох и потягивайтесь, прежде чем выбраться из кровати, затем встаньте, потянитесь к небу, медленно нагнитесь и попытайтесь дотянуться до пальцев ног (делайте это с легкостью — не повредите спину!). Чистя зубы, делайте повороты корпуса и разомните талию, закончите упражнения, совершив круговые движения бедер в обоих направлениях, чтобы поддерживать их красивыми и свободными. Это не только улучшит ваше кровообращение, но и сделает вас более восприимчивым к советам.

Вы также можете парковаться за пару кварталов до работы и оставшуюся часть пути идти пешком — или, если вы пользуетесь общественным транспортом, выходить на пару кварталов раньше с той же целью, оставляя себе достаточно времени на неспешную прогулку и наслаждение этим упражнением и видами города.

В течение дня не забывайте отводить себе время для глубокого слушания и медитации и, как только выпадает такая возможность, дышите в одном темпе с человеком, с которым разговариваете.

Наконец, прежде чем отправиться в кровать, обдумайте прошедший день и, если это возможно, простите, забудьте, освободитесь и откройтесь для высших частот.

Если нужно, запишите все, что расстроило вас в этот день и по-прежнему не дает покоя, и попросите дать совет во сне, чтобы вы могли избавиться от этих проблем и препятствий. Отправляйтесь спать с четким намерением полностью освободиться от этого дня и спать спокойно. Вам сразу же понравится результат, и вскоре вы создадите ясный канал для связи со всеми своими наставниками.

ГЛАВА 9

Первый контакт с наставниками

Как только вы открываетесь, чтобы рассказать о своих заботах, проблемах и успехах наставникам, они, в свою очередь, установят гонкий, но прямой контакт с вами, поначалу действуя очень осторожно. По сути, не познакомившись ближе с их особыми вибрациями, вы, возможно, будете считать, что выдумываете эту связь, и, следовательно, решите отвергнуть ее.

Одно из самых серьезных препятствий в установлении контакта с наставниками — искаженные ожидания по поводу того, как будет происходить общение. Большинство людей удивляются, насколько понятно могут изъясняться наставники. Насмотревшись голливудских фильмов и начитавшись ужасиков, они ожидают встретить странных существ в космических скафандрах, которые явятся посреди ночи, когда на самом деле большинство наставников настолько же нежны, как легкое прикосновение крыла бабочки к вашей щеке. Поэтому, если вы ожидаете громогласных речей или появления у вашей кровати Мерлина, то, скорее всего, будете разочарованы.

Контакт с духами-наставниками происходит на глубоком внутреннем уровне — никакие сущности не явятся к вам из внешнего мира. Мастерство восприятия наставников приходит со способностью настраиваться на эти тонкости, прислушиваться к ним и принимать их важность.

Например, наладив связь со своим первым наставником, я увидела ее как ярко-голубую точку, которая парила надо мной, когда я закрывала глаза. Но как только я их открывала, точка исчезала. Узнав больше о наставниках, я поняла, что этот уровень

мягкого общения встречается довольно часто. Большинство духов-наставников связываются с нами таким образом, что, по крайней мере на ранних стадиях, нам кажется, будто мы слышим свой внутренний голос, — однако разница содержится именно в том *промежутке*, который лежит между вашим голосом и голосом вашего наставника.

На одном из моих семинаров по интуиции я общалась с женщиной по имени Сьюзан. С ней случилось то же самое — она застряла и не могла связаться со своим наставником.

— Я слышу только свой собственный голос, — жаловалась она.

— Ты уверена? — спросила я. — И что говорит тебе твой голос?

— Я попросила наставника дать мне совет о моем непростом браке и подсказать, как справиться с нашими трудностями, — ответила она.

— И что сказал твой голос? — снова спросила я.

— Он сказал, чтобы я отвлеклась от своего мужа и вернулась в школу.

Я немного посидела рядом с ней, а затем спросила:

— Ты обычно сама себе такое говоришь или подумывала об этом раньше?

— Я никогда не задумывалась о школе как о решении своих семейных неурядиц, — сказала она. — Я думала о семейной терапии и даже о разводе, но уж никак не о школе.

— И как тебе такая идея? Ты хотела бы вернуться в школу?

— Ну да, я бы с удовольствием, — сказала она с энтузиазмом. — Я всегда хотела закончить школу, но потом вышла замуж и забыла об этом.

— По-моему, ты *действительно* получила отличный совет.

По-прежнему терзаясь сомнениями, Сьюзан поинтересовалась:

— Ты правда так думаешь? Даже если мне кажется, что это всего лишь мой внутренний голос?

— Может, тебе так и показалось, но часто ли эта мысль приходила тебе в голову или же она была для тебя новой?

— Это была совершенно новая идея, даже удивительная... именно поэтому я решила, что все это выдумываю.

— Такова природа общения с наставниками, — заверила я ее. — Оно настолько тонкое и естественное, что ты можешь даже не услышать их, если не будешь прислушиваться. Обычно наставники предлагают то, о чем ты раньше не думала. Нравится ли тебе полученный совет?

— Да, — ответила Сьюзан. — На самом деле, чем больше я об этом думаю, тем логичнее это звучит. Мне хочется карьерного роста, и я чувствую, что откладывала свои мечты, чтобы быть хорошей матерью и женой, вместо того чтобы быть просто собой, — и возможно, частично из-за этого я чувствую себя такой несчастной. Если мне *действительно* помогает мой наставник и это не плод моего воображения, тогда мне кажется, что связь сильна — и я готова слушать его советы дальше.

Как я сказала Сьюзан, один из ключей к успешному прямому контакту со своими наставниками — высказывать вслух (не обращая внимания на сами слова) любые внутренние советы, которые получаете. В невосприимчивом мире пяти чувств мы привыкли сомневаться в себе и подчинять свою жизнь внешней силе. В мире шести чувств наш внутренний голос руководит нашей жизнью и превалирует над всем остальным. Мы должны прислушиваться к нему и уважать его, высказывать вслух и ценить свои ощущения без колебаний или оправданий.

Не забывайте, что основная функция ваших наставников — контактировать с вашей душой и давать вам советы... Но они делают это, только если вы их попросите. Общаясь со своими наставниками, вы просто озвучиваете свои варианты выбора, словно советуясь с верным другом, — и чем больше вы говорите с ними, тем чаще они отвечают вам. Когда я училась связываться со своими наставниками, я часто спрашивала своего наставника Чарли о духовном мире, а он всегда отвечал:

- А что говорят твои наставники?
- Я стеснялась и боялась сказать что-нибудь не то, бормоча:
- Я не знаю.
- Он смеялся и говорил:
- Спроси их.

Окруженная его аурой любви, радости и безопасности, я несмело обращалась внутрь в поисках вдохновения в своем сердце. Беспокоясь о том, что это всего лишь мой внутренний голос, я, тем не менее, набиралась храбрости и отвечала. Самым интересным был не ответ, а тот факт, что я сидела рядом с таким могущественным человеком, вдохновляющим меня на разговор со своим собственным внутренним голосом (и голосами моих наставников), не чувствуя страха или необходимости быть настороже. Сначала это было трудно — хотя я и выросла в мире, полном духов, — но как только я научилась, это стало настолько реальным и настоящим, что назад пути уже не было.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

общаясь со своими наставниками, вы строите отношения с существами света, которые предлагают вам помощь, любовь и дружбу. Как хорошие друзья, они всегда выслушают вас и воздержатся от осуждения, никогда не попытаются контролировать вас или заставить что-то сделать, никогда не будут льстить в угоду вашему эго.

Недавно я проводила четырехдневный семинар по налаживанию связи с наставниками. На занятиях присутствовала одна женщина, доктор, которая занималась аюрведической медициной. Когда я попросила своих учеников связаться со своими наставниками и задать им вопросы, она сказала: «Я не думаю, что это мои наставники. Я думаю, что это все я, просто я очень умная».

Я попросила ее выйти на сцену и открыто высказать, что думает ее внутреннее существо. Она смело вышла вперед, но, как только встала перед аудиторией, у нее изменилась вибрация и пропала уверенность. Она задрожала, как тот самый осиновый лист из пословицы, и внезапно расплакалась, неожиданно растеряв всю уверенность. Она быстро обнаружила, что очень сложно наладить связь, довериться своему внутреннему голосу и выразить его, если он все время подавлялся.

Ее слезы высохли так же быстро, как появились, и она почувствовала свободу и обновление. И тогда я попросила ее озвучить вопрос, который она задала наставникам, и дать нам только «свой собственный умный ответ».

— Я спросила их, как можно усовершенствовать мое мастерство доктора и целителя. Они сказали: «Будь собой».

— Это тот ответ, что вы дали себе сами? — спросила я.

— Думаю, да.

— Что же, давайте выясним это. Спросите свое внутреннее «Я»: что значит быть собой?

Она спросила и ответила:

— Быть честной, любящей и заботливой.

Сделав паузу, она добавила:

— Делиться с людьми своими интуитивными способностями и умением понимать их раны — особенно если они вызваны отсутствием любви и поддержки в семье — и говорить им, что я могу использовать свою способность любить и помочь им исцелиться.

Я заметила, что вибрация этих слов совсем иная: они были простыми, ясными и подлинными. Класс согласно закивал, а я спросила ее:

— Это ваше собственное «Я» или кто-то еще?

После некоторых колебаний она ответила:

— Нет, это не я. Возможно, в глубине души мне хочется быть такой, но, будучи

врачом, я не могу так близко общаться со своими пациентами. Я обычно не бываю настолько открытой и смелой. Я просто пытаюсь показать своим пациентам, что люблю их, но *никогда* не говорю этого.

— Вы чувствуете разницу между прежним стилем общения и словами своего собственного «Я», хотя и то и другое выражается через ваш голос? — спросила я.

Она кивнула и сказала:

— Если действительно присмотреться к этому различию, то можно сказать, что я слышала этот другой голос, но игнорировала его. И это *на самом деле* похоже на наставника. Вообще, чем больше я слышу его, проговаривая вслух, тем больше он напоминает голос моей бабушки, которую я знала в детстве. Она часто говорила мне, что любовь исцеляет... Как думаете, может она быть моим наставником?

— Спросите, — предложила я.

— Ты моя бабушка? — спросила она.

А затем улыбнулась, потому что голос ответил:

— Да, и я рада, что ты наконец-то слушаешь меня.

Я и все присутствующие рассмеялись, потому что почувствовали вибрацию истины в ее голосе.

А теперь — практика!

Когда вы сомневаетесь или нуждаетесь в совете, скажите вслух: «Я хочу спросить своих наставников», — а затем сделайте это. Пусть они ответят вам, а вы произнесите: «Они говорят [то-то и то-то]». Не думайте, что все это лишь плод вашего воображения, — просто послушайте содержание и вибрацию слов, которые появятся, когда вы просто позволите своему внутреннему «Я» свободно выражаться. Тренируйтесь таким образом по 10-15 минут в день.

Также полезно будет поработать с надежным и открытым другом, с которым у вас есть общие интересы и который также желает контактировать с наставниками. Тренируйтесь по очереди — сначала вы, потом ваш друг — спрашивая у наставников совета, а затем расскажите друг другу обо всем, что чувствует ваше внутреннее существо, стараясь увидеть различия в вибрациях ответа. Самое главное — чувствовать себя комфортно, наслаждаться разговором и считать его привычным и важным. Пусть это упражнение станет для вас развлечением; получайте удовольствие от процесса исследования.

Установление связи с наставниками — это искусство тонкого общения, и чем больше вы практикуетесь в выражении своего *внутреннего* мира, тем легче ему будет стать частью вашего мира *внешнего*.

ГЛАВА 10

Следующий шаг: напишите своим наставникам

Кроме разговора есть и еще один непосредственный способ общения с наставниками — вы можете записывать. Вместо того чтобы произносить их послания вслух, вы можете записать свои вопросы в блокнот, а затем написать ответы на них. Управляемое письмо очень эффективно, потому что подчиняется тому принципу, о котором мы говорили раньше: ваши руки — это проводники вашего сердца, того места, из которого говорят с вами наставники.

Подготовка

При подготовке к контакту лучше всего выберите особое время дня, когда вы будете расслаблены и никто вам не помешает написать наставникам, *и только тогда приступайте*. Если у вас есть вопросы или проблемы, о которых вы вспомнили до того, как начали записывать, то зафиксируйте их в маленьком блокнотике и сохраните до того момента, как сядете за письмо. (Однако не удивляйтесь, если к этому времени ответы уже

появятся.) Когда будет пора, найдите уголок, где вы сможете закрыть дверь, отключить телефон и уединиться.

Заметьте, я сказала *уединиться*, а не *спрятаться*... Это очень важно, потому что многие мои клиенты говорят, что им приходится скрывать от близких свои попытки установить связь с духами-наставниками, потому что это не одобряется или осуждается. В отличие от уединения, которое будет положительным выбором, скрытность подразумевает стыд, и пытаясь таким образом связаться с наставниками и сомневаясь, вы рискуете привлечь сущностей с низкими вибрациями (или наставников, которые не настолько возвышенны, чтобы что-нибудь вам предложить), а не наставников с высокими вибрациями, которые могут послужить вам.

Общение со своими духами-наставниками — это ваше право как духовного существа, вам не нужно чье-то одобрение, чтобы духовно развиваться и искать в этом поддержки. Если вы работаете над установлением связи со своими наставниками и рискуете натолкнуться на негативную реакцию окружающих, то естественно и нормально защитить себя и свои попытки, не афишируя занятия.

С учетом этого, впервые садясь за управляемое письмо, очень важно, чтобы вы заявили о своем намерении работать только с высокими духами-наставниками. Один из способов сделать это — произнести короткую молитву, попросив своих ангелов о защите и наставниках только высокого уровня. Вы также можете зажечь молитвенную свечу, символизирующую свет вашего духа и сигнализирующую о том, что вы хотите получить совет во имя высшего блага вашего духа.

Первое, что спрашивают у меня клиенты: писать наставникам стоит от руки или на компьютере? Следуя привычке, я всегда раньше советовала использовать бумагу и ручку (потому что они естественнее и не задевают мозг), но затем я встретила таких людей, как, например, мой муж Патрик, которому сложно писать из-за ужасного почерка, или моя дочь, которая страдает дислексией и путается, пытаясь писать от руки. Им обоим гораздо легче работать на компьютере, так что сейчас — хотя я все еще советую людям писать на бумаге, если это возможно, — я также предлагаю использовать компьютер, если письмо вызывает у них трудности.

Когда вы пишете своему наставнику от руки, у вас есть две альтернативы: использовать основную руку для записи вопросов, а другую — для ответов; или мысленно поменять каналы и применять основную руку для обоих случаев. (Разумеется, если вы используете компьютер, вы будете печатать как вопросы, так и ответы.) Для ваших наставников не критично, какой способ вы используете; они придут, когда вы их позовете, поэтому поступайте, как вам больше нравится, — и не забывайте, что вы должны писать быстро и войти в темп.

Высказав свое намерение и подготовившись к письму, представьтесь и попросите совета следующим образом:

Я — [ваше имя], и я прошу помощи и поддержки у своих духов-наставников прямо сейчас.

Будьте вежливы и уважительны, не забывайте, что вы просите совета, а не заставляете духовный мир наладить вашу жизнь. Тщательно формулируйте вопросы и избегайте тех, что начинаются со слов: «Стоит ли мне...» Лучше просто спросите: «Какой совет вы можете дать мне по поводу [того-то и того-то]?»

Обращайтесь к своим наставникам осторожно, не засыпайте их слишком большим количеством вопросов за один сеанс. Начните с трех-четырех и не увлекайтесь вопросами типа «Кто ты?» — потому что часто наставники отвечают вам целой группой. Просто верьте, что призвали высших наставников, которые помогут вам, и остановитесь на этом.

Ваши вопросы должны быть простыми и прямыми. Ваши наставники тесно связаны с вами, они гораздо более осведомлены о ваших проблемах, чем вы думаете, так что в подробностях нет необходимости. Например, вы можете написать: «Я никак не могу найти работу по душе, я чувствую, как мне что-то мешает, и нахожусь в растерянности. Какой

совет вы можете дать мне о природе этих препятствий и о том, какие шаги можно предпринять, чтобы двигаться вперед?» (Наставники умны, так что поверьте — они смогут прочитать между строк.)

Записав вопрос, на некоторое время остановитесь, откройте свое сердце и прислушайтесь к тому, что происходит у вас внутри. Доверьтесь своему телу: расслабьтесь, а затем, свободно держа ручку, снова начните писать, когда почувствуете необходимость. Ваши наставники осторожно подтолкнут вас к этому, так что не волнуйтесь, если вашей рукой «завладеют». Хотя порой мои наставники проявляли такой энтузиазм, а я была настолько открыта, что мной будто овладевала какая-то великая сила, обычно (по крайней мере, сначала) желание писать будет не так ярко выражено, поэтому начинайте писать, как только почувствуете его. Вы можете написать несколько слов или страниц — все зависит от того, насколько вы восприимчивы и спокойны. Если вы искренне открыты для совета и желаете развиваться, то получите много информации.

Во время письма вы узнаете сообщение от наставников по содержанию — хотя это может быть и не очень заметно, — ведь даже записав мысли, которые уже приходили вам в голову, вы почувствуете вибрацию поддержки. С другой стороны, если вы получаете советы, которые вам не очень нравятся, отбросьте их или сожгите, потому что тут могла вмешаться сущность с низкими вибрациями и предложить вам свое бесполезное мнение. Относитесь к этому как к любому другому плохому совету — от кого бы он ни исходил, — просто игнорируйте, и все. Чтобы научиться управляемому письму, будьте настойчивы, но не чересчур. Обращайтесь к наставникам раз в день, если пожелаете, но не тратьте на это упражнение больше получаса. Лучше всего получать сообщения небольшими порциями, а затем обдумывать их. Наслаждайтесь ими, думайте о них и определите, дарят ли они вам спокойствие и вдохновение, а затем представьте их своему духу для окончательного анализа.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

в поисках совета духов-наставников вы не просто хотите, чтобы кто-нибудь согласился с вами. Истинные наставники высокого уровня поддержат развитие вашей души и вдохновят вас, и, если ваш вопрос искренен, их послания сослужат вам добрую службу.

Одна моя клиентка по имени Бернис использовала ручку и бумагу, чтобы попросить совета о своем избыточном весе. Ее вопрос был простым: «Почему у меня столько лишнего веса и как мне от него избавиться?» Она спокойно посидела в готовности получить информацию — через 30 секунд у нее возникло желание писать, и она начала. Ее наставники настолько быстро отвечали, что она с трудом поспевала за ними.

Сначала Бернис написала, что в одной из прошлых жизней была полинезийской принцессой, а ее вес был источником силы и гордости и большая часть народа любила ее объемы, считая их символом великого процветания. Она написала, что ей не хватает этого внимания и она вновь хочет, чтобы люди восхищались ею, — вот почему она так сопротивлялась потере лишних килограммов.

Затем она сменила канал, и тон ее письма изменился. Она написала, что у нее очень высокий уровень инсулина и вегетарианская диета и частые приемы пищи успокаивают ее нервную систему. Потом она снова стала писать иначе и отметила, что ее очень любили и хвалили в детстве, называя «хорошей девочкой», и часть этой похвалы была за то, что она хорошо кушала и ничего не оставляла на тарелке. В конце она написала, что ее вес придет в норму, когда она перестанет зависеть от одобрения других.

Перечитывая написанное, Бернис удивилась, что ей никогда не приходило это в голову раньше, но в глубине она почувствовала, что все это правда, и использовала полученную информацию, чтобы произвести положительные перемены в своей жизни. Сначала она проверила уровень инсулина, и он оказался на опасно высоком уровне — как и говорили ее наставники. Что касается вегетарианства, то моя клиентка любила мясо и

поначалу посмеивалась над таким замечанием, но, поскольку чувствовала себя очень вялой, решила попробовать... и через четыре месяца сбросила 25 килограммов. Наконец, чтобы привлечь к себе внимание по другому поводу, кроме еды, она вступила в церковный хор, где прекрасный голос дал ей возможность солировать, демонстрируя свой талант.

Когда я спросила Бернис о ее чувствах насчет прошлой жизни, она ответила: «Кто знает? Я худею, так что не буду сомневаться в этом».

Точно так же мой клиент Тим узнал, что может получить сколько угодно советов с помощью управляемого письма. Через несколько недель после начала этих занятий он стал писать роман, который давно ему не давался. Еще один клиент, Митч, попросил у наставников совета о своей личной жизни, и ответ был «кафе», поэтому он тут же отверг его как бессмысленный. Через три недели его коллега по работе предложил ему пообедать. В двух кварталах от офиса только что открылось новое кафе. Митч, даже не вспомнив о послании, отправился туда — и немедленно влюбился в кассиршу, а она, похоже, заинтересовалась им.

Они пофлиртовали, она протянула им ланч со словами: «Я заканчиваю в пять, если ты свободен». Они договорились о встрече, и Митчу в голову не пришло, что его направляли, вплоть до третьего свидания. В ту ночь перед сном он внезапно вспомнил о написанном и тут же извинился и поблагодарил своих наставников за совет.

А теперь — практика!

Очень важно, чтобы во время обращения к своим наставникам вы расслабились... И не беспокойтесь, если не установите контакта. Они обязательно напишут, но на это может потребоваться несколько минут — или даже больше. На самом деле вам может понадобиться пара сеансов, прежде чем вы услышите их ответ. Просто попытайтесь быть терпеливыми. Они ответят!

Чтобы потренироваться в этом, просто следуйте списку:

Шаг 1. Работайте в тишине, чтобы никто не мешал вам. Прежде чем начать, зажгите маленькую молитвенную свечу и произнесите короткую молитву для защиты от энергий низкого уровня.

Шаг 2. Письменно заявите о своем намерении: «Я хочу поговорить с наставниками высшей вибрации». Затем представьтесь: «Я [ваше имя], и я прошу сейчас о помощи».

Шаг 3. Записывайте вопросы по одному, а затем остановитесь и расслабьтесь.

Шаг 4. Держите ручку спокойно и расслабленно и будьте готовы, что наставники станут руководить вами и ответят на ваши вопросы. Ждите, что идеи ваших наставников возникнут в вашем разуме, а затем воплотятся на бумаге. Не позволяйте разуму контролировать написанное или обманывать вас, убеждая, что это лишь плод вашего воображения, — помните, что общение с наставниками очень тонкое и естественное. Когда поток мыслей остановится, отложите ручку и перечитайте написанное.

В конце я предлагаю вам хранить все свои записи в одном блокноте и не отвергать ни одну из них (кроме, разумеется, тех случаев, когда эти советы вам неприятны — тогда вы должны их сжечь). Возможно, вы получите совет, которого не ожидали или не хотели слышать, или же не сразу его поймете, но вы все равно должны сохранить его. Понимаете, по моему опыту, большинство советов обретает смысл со временем — если не сразу же, — так что возьмите за правило откладывать написанное и обращаться к нему позже. Если это не работает, то попросите у своих наставников больше информации на следующем сеансе связи, а если и тогда ничего не поймете, то просто забудьте.

ГЛАВА 11

Как научиться видеть своих духов-наставников

Видеть духов-наставников — это, пожалуй, самое сложное в общении с ними, поскольку они существуют на совершенно ином, нефизическом уровне вибраций и им приходится прикладывать невероятные усилия, чтобы изменить свою частоту и стать

видимыми для вас. В то же время ваша собственная частота должна подняться до определенного уровня, чтобы активировать так называемый «третий глаз» (внутреннее видение, с помощью которого работает воображение), которым вы можете увидеть своих наставников.

Люди с очень активным и развитым третьим глазом, вероятнее всего, скоро увидят своих наставников. Если вам сложно представлять различные образы, не волнуйтесь. У всех нас есть внутреннее видение, и оно отлично работало в детстве, — на самом деле, именно поэтому многие дети видят наставников и ангелов... хотя их обычно называют «воображаемыми друзьями». К сожалению, когда начинается школа, нам приходится прекращать использование внутреннего видения, и вместо этого нас поощряют искать помощи извне, что постепенно ослабляет способность видеть духовный мир. Но спешу вас обрадовать: немного усилий, терпения и практики — и вы сможете вновь активировать этот естественный канал связи с духовным миром и по-настоящему «увидеть» своих наставников. Готовясь к общению со своими духами-наставниками, попробуйте выполнить упражнение, которое поможет вам вновь открыть третий глаз:

Упражнение № 1

Научитесь быть здесь и сейчас

Сначала внимательно изучите окружающую обстановку и обратите внимание на каждую деталь окружающего пространства. Тут можно увидеть противоречие: зачем сосредоточиваться на физической реальности, пытаясь увидеть духовный мир? Большинство людей так цепляется за прошлое или погружается в мечты о будущем, что не может сконцентрироваться на настоящем, и, таким образом, не может оказаться здесь и сейчас. Чтобы увидеть своего наставника, вы должны уметь предельно фокусироваться на происходящем прямо перед вами — только в другом измерении. Чтобы развить эту способность, нужно тренироваться видеть все вокруг себя: это будет стимулировать ваш третий глаз и заставит его работать снова.

Упражнение №2

Найдите время, чтобы помечтать

Если вы ведете активную жизнь и работаете по очень напряженному графику, то вам будет очень сложно связаться со своим наставником с помощью мечтаний, потому что для этого требуется больше времени и концентрации, чем для телепатического общения. Однако, если вы готовы приложить чуть больше усилий, у вас все получится.

Будучи детьми, все мы проводили много времени фантазируя — покидали свои тела и общались (и даже играли) со своими духами-наставниками. Самое ужасное, что могли сказать нам взрослые: «Хватит мечтать!» И прекратив, мы теряли связь со своими целителями, ангелами и духовными друзьями, которые помогали нам.

Дайте свободу своему разуму, и он освободит вас от линейного физического видения, активирует и натренирует ваше внутреннее видение, чтобы вы могли видеть за пределами этого мира. Когда мой наставник Чарли учил меня видеть наставников, он постоянно повторял, что физическая внешность — это наименее точное воплощение любого существа, и советовал мне, глядя на людей и вещи, смотреть сквозь внешний облик, глубже. Как только вы научитесь этому и будете смотреть в самую суть всего — включая себя, — вам нужно будет совершить лишь еще один маленький шаг, чтобы увидеть своего наставника.

Прежде чем начать это упражнение, убедитесь, что находитесь в спокойном состоянии и вас не переполняют эмоции. Если вы расстроены, сначала можете обратиться к министерству ангелов, чтобы они помогли вам успокоиться, а затем можете начинать (но ограничьтесь 15-20 минутами в день). Вам не нужно куда-то специально идти для выполнения этого упражнения — вы можете делать его в автобусе, в поезде или в машине (только не за рулем!), готовя обед, моя посуду или подстригая лужайку. Где бы вы ни

были, попытайтесь представить себе, как выглядит ваш дух, как он звучит, какие оставляет ощущения... и подумайте о том, что делает его счастливым. Попробуйте увидеть его трехмерным и цветным, разглядите как можно больше деталей своим внутренним видением.

Немного попрактиковавшись в этом, попытайтесь увидеть дух своих близких — представьте дух своих детей, родителей, возлюбленного и даже животных. Не торопитесь, а, наоборот, наслаждайтесь этим упражнением в течение нескольких недель. Это поможет вам натренировать видение третьим глазом, поднять свои вибрации, заметить то, что скрывается за внешностью, и одновременно настроиться на высокие частоты.

У меня была клиентка по имени Сара, которая несколько недель представляла, как видит своего духа, и каждый раз при этом она воображала, что мчится во весь опор верхом на прекрасном гнедом скакуне где-то за городом, а ее волосы развеваются по ветру. (Как эта сцена отличалась от ее работы администратора в приемном отделении городской больницы!) Она начала ощущать, что конь и был ее наставником, и каждый раз, фантазируя, она все меньше и меньше уделяла внимание езде и все больше и больше интересовалась тем, куда он везет ее. Несколько недель спустя они оба оказались в городе Прово (штат Юта).

Сара, которая жила в Кливленде, ничего не знала о Прово и подумала, что глупо было позволять коню отвозить ее туда. Однако ее разум по-прежнему был открыт, и вы можете представить ее удивление, когда, десять месяцев спустя, она на конференции здравоохранения познакомилась с хиропрактиком по имени Фред — он был из Прово. Он сказал, что решил открыть первый альтернативный оздоровительный центр в Кливленде. Они совсем немного поговорили, когда он спросил, согласна ли она рискнуть и стать менеджером этого центра.

Фантазия моей клиентки начинала обретать смысл, и она приняла предложение, отправившись в приключение всей своей жизни! И чтобы напоминать себе о том, что произошло, она поставила на свой стол маленькую бронзовую лошадку. Саре удалось это упражнение, ведь она была готова выполнять шаги, необходимые, чтобы увидеть своего наставника: вы должны хотеть увидеть его; вы должны верить, что увидите; вы должны принять то, что видите. Не все наставники принимают форму человеческого физического тела, так что если вы ожидаете именно этого, то упражнение может вас разочаровать.

Когда я сначала попыталась увидеть своих наставников, например первого, он был похож на яркую голубую точку над моей кроватью. Моя сестра Кьюки видит одного из своих наставников — покойную тетю Эмму — не такой, какой она была при жизни, а как лужицу воды, которая появляется в углу ее спальни. А когда мой клиент по имени Марвин с большим желанием постарался разглядеть своих наставников, то увидел только облака белых перьев, будто подушка взорвалась. Он согласился, что именно так и выглядит его наставник, и назвал его «Белые Перья».

Примерно так же и моя клиентка Далия сначала увидела своего наставника в образе синей цапли, которая сидела напротив нее и телепатически передавала послания. Затем синяя цапля превратилась в прекрасное создание синего цвета, которого звали Эрин (моя клиентка узнала его телепатически). Иногда она видит цаплю, а иногда Эрина... Это всегда для нее сюрприз.

В конце концов Далия заметила, что цапля обычно появляется, когда у нее иссякает вдохновение, — и приход цапли означает, что ей нужно расслабиться и получить новые идеи. Она видит Эрина, когда ей нужны конкретные инструкции, а не просто послание, изменяющее настроение или взгляд на мир. Несмотря на перемены во внешности ее наставника, видения Далии идеально сочетаются с ее насущными потребностями.

Помните: у духа есть способ показаться вам — от вас зависит, научитесь ли вы его видеть.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

•наставники любят быть рациональными. Они предпочитают передавать вам короткие и конкретные послания;

•высшие наставники стремятся быть ясными, простыми, яркими и дарить вам ощущение легкости;

•лучше быть последовательным и связываться со своими наставниками в одно и то же время каждый день, потому что тогда они будут считать ваш сеанс общения заранее назначенной встречей и попытаются прийти вовремя;

•если вы будете назначать конкретное время дня для поднятия завесы и обращения взора за пределы физического мира, это поможет вашему подсознанию отучиться «отфильтровывать» духовный мир.

Когда вы будете готовы увидеть своих наставников, сядьте на удобный стул или лягте на кровать, закройте свои физические глаза и представьте, как в вашем разуме загорается экран. Попросите своего наставника появиться на экране, а затем расслабьтесь и приготовьтесь наслаждаться шоу. Если вашему разуму сложно успокоиться или ваше тело никак не уgomонится, то представьте, что рядом с вами сидят ваши духи, словно вы находитесь в кинотеатре и пригласили их на совместный просмотр кино.

Затем попросите своего духа показать на экране самое прекрасное место на свете, — место, где вы можете в любое время связаться со своими наставниками. Затем, вдыхая носом и выдыхая ртом, позвольте чему-нибудь появиться на экране. Будьте терпеливы и примите образ без сопротивления.

Возможно, он вам покажется знакомым — это может быть место, которое вы любили в детстве или в котором бывали раньше и вам там понравилось, — а возможно, вы увидите его впервые. Даже если вам это покажется бессмысленным, ваши наставники сами решат, в каком виде предстать перед вами, и покажут именно те образы, которые лучше всего помогут установить связь.

Например, на внутреннем экране Томаса появилась кухня из его детства... а прямо посреди нее бежал веселый ручеек. Когда он попросил наставника появиться, она возникла из ручейка и села на кухонный стол, а затем снова нырнула в воду. Сначала это озадачило Томаса, но позже он понял, что его любимое детское воспоминание — как они с матерью стряпали печенье на кухне или ловили рыбу из ручья с отцом. Обе эти сцены слились вместе в его воображении и стали идеальным местом для встречи с наставником — сам бы он никогда до этого не додумался.

Если на экране ничего не появляется, то не беспокойтесь — ваш третий глаз, возможно, активируется чуть медленнее, чем вам хотелось бы. В этом случае можно немного ему помочь. Если ничего не появляется, попросите своего духа украсить место встречи, как вам захочется, и постарайтесь выбрать идеальное место. Как только вы это сделаете, не забудьте закрыть глаза и попросить, чтобы напротив вас появились только высшие и самые полезные наставники.

Наберитесь терпения, и, возможно, это получится не сразу, но если вы будете настойчивы, то наставники покажутся вам. Примите увиденный образ и помните: наставники не обязательно должны выглядеть как люди. Они могут явиться в виде символов, и не удивляйтесь, если они будут каждый раз появляться в новом обличье.

Моника, одна из моих клиенток, жаловалась на свой неактивный третий глаз, но он сразу же пробудился, как только она сама стала украшать свое внутреннее святилище. Она решила встретиться с наставником в уютной комнатке, обитой дубом, где в камине трещал огонь, стояли два мягких бархатных кресла с клетчатой обивкой и книжные шкафы от пола до потолка, полные томов с ответами на все вопросы во Вселенной. Под ногами лежал старинный золотистый с красным восточный ковер, стояли две мягкие кожаные скамеечки для ног и дремал большой золотистый ретривер. За стульями стояли торшеры из цветного стекла, а дубовая дверь была высотой в три метра и закрывала комнату от внешнего мира, давая уединение. Когда она попросила о встрече с наставником, к ней никто не пришел, а с полки слетела одна из книг, упала на скамеечку для ног и открылась.

Приняв это, она спросила о психическом здоровье своего мужа, поскольку подозревала, что у него развивается слабоумие. Вместо ответа с полки слетел еще один том, и когда он открылся, она мысленно прочитала: детоксикация (процесс очищения тела от металлов и токсинов).

В ответ на это послание Моника отвела мужа в больницу, чтобы провериться на токсины, и у него в организме обнаружили очень высокий уровень ртути, что может стать причиной раннего слабоумия. Позже она с радостью рассказала мне, что после детоксикации здоровье ее мужа начало медленно улучшаться.

А теперь — практика!

Давайте еще раз вспомним, что вы можете делать каждый день в качестве тренировки своего внутреннего видения и видения духов-наставников. Помните, что для этих упражнений вам потребуется не больше 10-15 минут в день, — в конце концов, вы не должны утомлять свой третий глаз!

Начните замечать, что происходит здесь и сейчас.

Начните фантазировать, как в детстве, чтобы активировать внутреннее видение, представляя себе, как выглядят ваши духи-наставники и наставники других людей.

Расслабьте и почти полностью закройте глаза, пусть смотрит ваш третий глаз.

Примите то, что увидите, даже если поначалу это будет казаться бессмысленным. Наберитесь терпения — со временем вы все поймете.

Теперь, когда вы открыли канал, который позволяет вам непосредственно связываться с духами-наставниками, давайте подробно поговорим о них.

Часть IV

Познакомьтесь со своими духами-наставниками

Глава 12

Духи-наставники из царства природы

Теперь, когда вы открыты для общения с духами-наставниками и выполняете основные приемы для получения от них посланий, пришло время познакомиться с другими духовными созданиями, о которых вы, возможно, слышали. Когда вы настроены на дух, присутствующий во всем, первые наставники, которых вы можете ощутить, — это силы природы.

Духов природы собирательно называют *элементами* или *дэвами*. Свои духи есть у каждого из четырех первоэлементов — земли, воды, огня и воздуха; их называют соответственно *гномами*, *ундинами*, *сильфами* и *саламандрами*. У каждого природного объекта есть своя собственная духовная сила, которая «присматривает» за ним.

Духи природы обладают чудесным целебным воздействием, и, повысив свою чувствительность к их присутствию и обращаясь к ним за помощью, вы тут же начинаете ощущать их поддержку. Когда вы научитесь отличать их и принимать их дары, мир природы станет для вас местом радости и исцеления.

Духи земли

Лучше всего устанавливать связь с миром духов, начав с духов элемента земли. К ним относятся, в частности, *дэвы* деревьев, цветов и, разумеется, Гея (или Гайя) — дух самой Матери Земли, щедро поддерживающий все живое на этой планете. Земля — наша общая Мать, и, настроившись на энергию ее духа, мы тут же почувствуем себя сильнее и в безопасности.

Установление контакта с Землей называется «заземлением». Этот термин часто употребляется, но редко понимается его суть — процесс, в котором Мать Земля лелеет и пестует нас. Теряя с ней связь, мы чувствуем себя брошенными, слабыми, неприкаянными и лишенными поддержки. Повышая свою чувствительность к Земле и начиная осознавать ее, мы успокаиваемся и обнаруживаем чувство безопасности, которое является одной из наших основных потребностей.

Никто из нас не сможет прожить без сил Геи. Даже бетон — не препятствие ее энергиям. Если вы сомневаетесь в ее силе, то просто вспомните, какой бывает мощь большого землетрясения. В то же время она может быть поразительно нежной — ничто так не укрепляет тело и кости, как ее массаж.

Лет десять назад мы с моим мужем Патриком впервые взяли дочерей на Гавайи. Соня, оказавшись на пляже, едва сдержала себя в руках. Он показался таким восхитительным и умиротворяющим для пятилетней девочки, что она бросилась на песок, зачерпнула целую горсть, сжала, понюхала и даже попробовала на вкус. Она часами копалась в сыром песке и никогда от этого не уставала. Когда она леглась спать в тот вечер, ее сердце так билось от радости, что она прижалась ко мне всем телом и сказала: «Мама, до сегодняшнего дня я просто любила тебя... Теперь я люблю тебя бесконечно».

Если вы устали, чувствуете одиночество и не ощущаете поддержки и любви, то обратитесь к духу Матери Земли, и она позаботится о вас. Пусть ваш дух попросит ее заключить вас в бескрайние объятия и прижать к груди. Дух Геи настолько могуществен, что общение с ней избавит вас от подавленности и страха, он даже может излечить величайшую болезнь общества — синдром хронической усталости.

Патрик использует целительную энергию Матери Земли в своей работе врача-массажиста. Один из его приемов — просто обхватить ступни клиента в конце сеанса и позволить целительной силе Геи притекать в тело пациента, наполняя его жизненной силой и могуществом. Он делает это в течение нескольких минут, не говоря ни слова — просто позволяя духу земли делать всю работу. Многие из его клиентов говорят, что в этот момент они впадают в состояние глубокого расслабления и ощущают себя так, будто подключены к источнику энергии, который восстанавливает каждую клеточку их тела. Массаж горячими камнями — еще один метод, недавно ставший популярным, который точно так же устанавливает контакт с духом земли. Дух камней, которые определенным образом помещаются на тело человека, может проникнуть в костный мозг и успокоить, укрепить и восстановить силу человека как ничто другое. Кроме этого, дух цветов успокаивает и уравнивает эмоциональное тело — первый слой энергии, покрывающий ваше физическое тело, — которое проходит через множество испытаний в течение дня, недели или жизни. Оно может ослабнуть, потерять силу, износиться, из-за чего вы испытываете различные эмоциональные и физические страдания.

Обращение к духу цветов не требует много сил. Просто понюхайте розу, полюбуйтесь орхидеей, вдохните запах лавандового саше — и вы поймете, что я имею в виду. Если вы чувствуете себя подавленным, слабым, лишенным вдохновения, то используйте свою тонкую восприимчивость, чтобы связаться с цветком, и **феи** (духи растений) восстановят ваше равновесие, нежно успокоят и воссоздадут структуру эмоционального тела.

Некоторые люди имеют настолько прочную связь с духовными энергиями цветов и со своей колоссальной способностью исцелять эмоциональное тело, что существуют даже отдельные методы альтернативной медицины, использующие цветочные экстракты. Чтобы придать себе дополнительную энергию, вы также можете использовать эти экстракты, которые содержат целительный дух растений и цветов; их можно купить в магазинах здорового питания, а также через Интернет. Экстракт каждого отдельного растения дает различные результаты, обращаясь к особой энергии, на которой вы фокусируетесь. Например, остролист избавляет вас от склонности к осуждению, лаванда открывает и успокаивает сердце, а фиалка придает уверенности в себе.

Возможно, самый выдающийся пример того, насколько могущественной может быть работа с феями растений, можно найти в общине под названием Файндхорн, что в северной части Шотландии. Обращая пристальное внимание на духов природы, славя и почитая их мир, эта экспериментальная община сумела вырастить крупные овощи, растения и цветы на почве, лишенной необходимых питательных веществ. Хотя никто точно не знает, *кто именно* из Файндхорна связывается с феями и почитает их, обитатели общины регулярно собирают небывалый урожай.

Вы тоже можете наладить связь с феями, если занимаетесь садом и даже если заботитесь лишь о нескольких комнатных растениях. В следующий раз, когда будете поливать свою азалию, остановитесь и почувствуйте ее энергию, оцените ее сильный, но мягкий дух. Поговорите со своими растениями и цветами, поставьте им классическую музыку. Ведь эксперименты доказали, что их дух реагирует на доброту — и в ответ они начинают расти сумасшедшими темпами.

Если вы *действительно* хотите ощутить психологическую поддержку, пойдите и обнимите дерево. Я говорю это совершенно серьезно. Наша восприимчивость совсем обленилась и притупилась (особенно это касается западного мира), но мало кто может не заметить чудесную успокаивающую и целительную силу дерева. Пусть со стороны это будет выглядеть безумно, но рискните и обнимите ближайший дуб или вяз, который попадется вам на пути. Прижмитесь к коре сердцем и прислушайтесь к своим ощущениям. Если для вас это уже чересчур и вы не можете заставить себя насладиться этим переживанием, то хотя бы посидите у подножия дерева и свяжитесь с его великолепием через корни.

Духи деревьев настолько могущественны, что увеличивают вашу психическую восприимчивость. Установив связь с их энергиями, вы начнете лучше воспринимать духовный мир и быстро усовершенствуете способность связываться с высокочастотными сущностями, такими как наставники и ангелы. Это может произойти не сразу, но если вы будете работать с деревьями в течение нескольких недель, то вы, несомненно, начнете настраиваться на другие духовные силы.

Если вы живете в городе, то вам, возможно, понадобится приложить какие-то дополнительные усилия, чтобы настроиться на духов земли, но, откровенно говоря, получаемые выгоды и результаты стоят того. Городская жизнь очень напрягает и выматывает, поэтому налаживание контакта с духами природы остро стоит на повестке дня. В итоге вы обретете спокойствие, большую связь с Землей и эмоциональную умиротворенность.

Духи воды

Кроме Геи и земных дэвов, вы также можете получить доступ к духам воды. Даже в Библии можно найти упоминания о ее могуществе, а особенно я рекомендую вам прочесть замечательные книги Масару Эмото. Этот японский ученый исследует реакцию духов воды на различные энергии. Его знаменитые фотографии показывают нам, что, когда вода подвергается воздействию злобной, дисгармоничной энергии, она при замерзании образует темные, деформированные кристаллы льда. Соответственно, под влиянием добрых энергий образуются правильные, очень красивые кристаллы замерзающей воды. Эксперименты доктора Эмото показывают нам, что вода — субстанция живая, обладающая сознанием и реагирующая на наши мысли и настроения.

Духи воды — могущественные и очищающие, они работают, смывая все старое и изношенное. Они могут быть очень жесткими, если это необходимо, — подобно цунами, за которым наблюдал испуганный мир в Рождество 2004 года, когда мощь воды буквально смыла множество людей с лица Земли всего за несколько минут. Одновременно та же самая сила косвенно объединила весь мир в любящей совместной работе, направленной на помощь пострадавшим.

Обостряется восприимчивость мира к духам воды, что является результатом частых

природных катастроф, связанных с водой: как правило, это ураганы, наводнения и упомянутые уже цунами. Нехватка воды и засуха (даже наша нынешняя увлеченность дизайном воды) также привлекают внимание мира к влиянию духов воды на наше повседневное существование.

Интересно, что люди чаще всего связываются с духами воды во сне, заявляя, что самые тревожные или освежающие сны связаны с водой. Например, для моей сестры каждый сон с водой — предупреждение о том, что решение, которое она приняла (или думает принять), неверно и она должна от него отказаться. У меня также была клиентка, которой приснилось, что она тонет во внезапном наводнении, а через три дня ее вдруг уволили с работы. В обоих случаях в послании, доставленном с помощью воды, говорилось, что им необходимо избавиться от чего-то.

Связь с духами воды освежает взгляд на мир и может помочь вам не увязнуть во время движения, что может подтвердить любой человек, который хоть раз наслаждался прогулкой по пляжу.

Есть несколько способов получить пользу от очищающей и расслабляющей силы воды. Например, вы можете поставить дома небольшой фонтанчик и попросить его обновить все циркулирующие там энергии. В супермаркете я видела фонтанчики всего по 14 долларов — они больше не являются роскошью, и это свидетельствует о растущей восприимчивости к целительной силе водных духов.

Еще один хороший способ связаться с энергией воды — носить с собой небольшую бутылочку свежей воды и пить ее в течение дня, особенно когда у вас возникают сомнения в себе или сложная ситуация. Духи воды будут работать с вами, чтобы избавить вас от этого негатива и сомнений; они помогут восстановить ваш энергетический баланс.

Духи воздуха

Духи воздуха, которых можно ощутить и в нежном ветерке, и в неистовом урагане, имеют нейтральную природу. Это означает, что, установив с ними контакт, вы наполняете энергией, успокаиваете и очищаете разум и душу. Первая и, возможно, самая важная связь возникает тогда, когда вы просто делаете глубокий вдох — в это время духи воздуха входят и взаимодействуют с вашим собственным духом, возвращают вас в настоящее, стимулируют разум и улучшают способность к концентрации, позволяя вам ощущать тонкие энергии. С другой стороны, задерживая дыхание, вы теряете связь с духами воздуха, душиете свой собственный дух и перекрываете себе доступ к потоку жизни. Один из лучших способов получить поддержку духов воздуха — сделать пять-десять глубоких очищающих вдохов, прежде чем выбраться из кровати. Делая вдох, попросите духов воздуха очистить ваш разум, освежить вашу кровь, вселить бодрость в ваши органы и помочь вам прожить этот день с энтузиазмом и ясностью. Контакт с духами воздуха — сильфами — также очень полезен, когда вы ощущаете страх или беспокойство. Сделайте паузу, подышите и расслабьтесь — натренировавшись, вы сможете с помощью этого приема немедленно успокаиваться и очищать свои мысли.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

- *духи земли помогают нам успокоиться и исцелить свои эмоции;*
- *духи воды помогают очищению, обновлению и освобождению нашего духа;*
- *к духам воздуха можно обратиться, когда нам нужно успокоиться, сосредоточиться и прояснить наш разум;*
- *духи огня дают нам страсть, новую жизнь, благословение, творческую энергию и духовное исцеление.*

Необходимо связываться с дэвами воздуха, когда вам нужно принять важное решение, сходить на собеседование, договориться с другими людьми или произнести речь. Они помогут вашему разуму не затуманиться и не запутаться, поспособствуют

свободному потоку мыслей и настроят вас на тонкие частоты ваших духов- наставников. Поскольку они также отвечают за телепатию, то обеспечат вам доступ к всем другим сущностям духовного сообщества.

Духи ОГНЯ

Последние из духов природы — *саламандры*. Это танцующие энергии, которые одновременно искрятся, сверкают и очаровывают. Духи огня пробуждают нашу страсть и творческую энергию, общение с ними помогает нам наполниться энергией и вечной молодостью. Духов огня нужно призывать, когда мы лишились своего блеска, застряли в трясине стыда, оправданий и жалости к себе. Кто, как не саламандры, может избавить нас от страха?

Вы когда-нибудь замечали, как любование огнем вызывает у вас ощущение вечности и романтики — не только по отношению к возлюбленному, но и по отношению к самой жизни? Когда вы связываетесь с духами огня, наблюдайте, что просыпается в вашем собственном духе... Какие забытые мечты, желания и увлечения вновь оживают? Духи огня и ваш собственный дух кружатся в исцеляющем танце.

С другой стороны, духи огня могут удивить, шокировать и, если необходимо, навести порядок. Я много раз видела, как они сжигают дом или работу человека, оставляя его с чистым листом.

Призывая этих духов, наблюдайте за их танцем, сиянием и неистовством. Саламандры просят вас ступать легко, быть гибкими, находчивыми, легко приспосабливаться и реагировать. Лучше вести себя скромно, если хотите их призвать, и *никогда* не принимайте их как должное.

Чтобы связаться с ними, зажгите огонь, но знайте, что вы должны следить за ним, пока он не потухнет или не выгорит до углей, потому что духи огня любят, когда за ними наблюдают. Если вы проигнорируете их и уйдете от огня, они могут привлечь ваше внимание, устроив пожар!

Кроме саламандр, огонь также призывает величайшего из духов — Святой Дух, поскольку огонь воплощает Божественную искру, которая дает жизнь всем нам, что символизирует вечный огонь. Вот почему почти каждая религия в том или ином виде использует огонь в своих ритуалах.

А теперь — практика!

Самое лучшее в общении с духами природы — вы начинаете ощущать невероятную поддержку и понимать, насколько же ваш дух является частью множества уровней духов. Они желают служить вам, радовать, вдохновлять и поддерживать, они сделают все это, если вы будете надлежащим образом почитать и уважать их. Просто знайте, что они рядом и могут принести вам множество прекрасных даров — и не забывайте наслаждаться ими. Любым способом связывайтесь с духами земли, воды, воздуха и огня по крайней мере раз в день, чтобы поддерживать здоровье и баланс жизненных сил. Для начала попробуйте выполнять такие простые упражнения:

1. Возможно, лучший способ связаться с духами земли — сделать перерыв в своих занятиях и выглянуть (а еще лучше выйти) на улицу. Если вам повезет оказаться на природе, спокойно посидите и сосредоточьтесь на гудении жизни, исходящей из земли. Еще лучше просто лечь на землю, подстелив покрывало, если захотите, и вдыхать ее дух каждой своей клеточкой. Если вы живете в городе, найдите любой клочок земли, чтобы установить связь.

2. Обострите свою восприимчивость к духам воды во время приема ванны или душа, попросив их помочь вам обновиться и избавиться от устаревших энергий. Оцените их целительные качества и попросите их очистить ваши тело, разум и ауру от всего негатива и психических проблем.

3. Очень эффективный способ призвать духов воздуха — медленно вдыхать носом, а затем, ударив ладонью по сердцу, с силой выдохнуть, громко сказав : «Ха!» Это

активирует ваш дух, открывает телепатические каналы и избавляет разум от всех негативных мыслей. Вы сразу же настраиваетесь на свой дух и сосредотачиваетесь на настоящем.

4. Безопасный способ попросить духов огня привнести в вашу жизнь больше остроты, страсти, творческой энергии и радости — зажечь свечи, ладан или камин. Попросите духов огня пробудить в вас смелость и потенциал, не дать вам заснуть за рулем своей жизни или забыть о том, кто вы есть. И помните: если вы зажигаете свечи, то приглядывайте за ними; если вы используете камин, то проверяйте дымоход и дверцы; если вы зажигаете «вечные» свечи, то положите их в раковину или ванну, уходя из дома. Эти предосторожности просто отражают здоровое уважение к духу и могуществу огня.

ГЛАВА 13

Ваши посыльные

Недавно я разговаривала со своим другом Грегом о группе духов-наставников, известных как «посыльные». Мы с мужем, Грегом и его женой ехали на прием в центре Чикаго. Была холодная и дождливая пятница, час пик, и я рассказывала другу о том, насколько проще становится жизнь, когда я призываю на помощь своих посыльных. Он недоверчиво хмыкнул и бросил мне вызов, спросив: «Ну тогда призови их, чтобы они нашли место парковки! И пусть оно будет поближе к тому месту, куда мы направляемся, чтобы нам не пришлось идти пешком или платить за гараж».

Только он это сказал, как напротив дома, где проводился прием, освободилось одно место.

— Понимаешь, что я имею в виду, — сказала я. — И более того, нам не придется платить за стоянку, потому что сейчас уже начало седьмого!

Когда прием закончился, Грег снова предложил мне испытание:

— Ну хорошо, место для парковки — это легко, — сказал он. — Давай посмотрим, как справятся твои духи, отыскав нам столик на четверых в хорошем ресторане в пятницу вечером, чтобы нам не пришлось ждать... Вот *тогда* я поверю.

— А где бы ты хотел поужинать?

Он выбрал очень популярное французское кафе «Ля Сардин», которое находилось через улицу от «Харпо Студиос» Опри Уинфри.

— Обычно там полно народу, но, раз уж мы недалеко, давай попробуем, — ответила я.

Мы подошли к ресторану, уверенные, что там нет мест.

— Столик на четверых, — сказала я.

Администратор спросила, заказывали ли мы столик, и только я успела ответить отрицательно, как у нее зазвонил телефон. Поговорив, она повернулась ко мне и улыбнулась:

— Вам повезло — только что позвонили и отменили заказ столика на четверых.

И это было лишь началом, потому что мои посыльные работали весь вечер. И в качестве его чудесного завершения официант принес нам прекрасный десерт, которого мы не заказывали. «Подарок от заведения», — сказал официант. В один вечер мои посыльные смогли переубедить Грега, наполнив чудесами весь наш вечер.

Кто такие ваши посыльные?

Это наставники, которых можно призвать на помощь в любой ситуации, и они — первые из тех, к кому вы, возможно, захотите обратиться. Мой наставник Чарли научил меня называть их «посыльными», потому что именно этим они занимаются: бегут впереди вас и помогают вам найти то, что вы потеряли или оставили в неподходящем месте, или указать вам то, что вы ищете, например квартиру, товар или распродажу, или даже место для парковки. Посыльные — это духи, очень близкие к Земле и миру природы, обычно это духи коренных жителей, которые когда-то населяли данную местность. Например, у

людей, живущих в Америке, посыльные часто бывают коренными американцами, потому что они связаны с этой территорией (а не с тем местом, откуда явились ваши предки). Соответственно, у афроамериканцев, живущих в Англии или Шотландии, посыльными будут кельты, а у китайцев, живущих в Новой Зеландии, — маори. Посыльные зависят от местности, а не от вас.

Этим наставникам прекрасно удастся наполнять вашу жизнь чудесами. Понимаете, чем больше волшебства вы ощущаете, тем больше ваше сердце открыто, а чем больше ваше сердце открыто, тем лучше ваши вибрации и радостнее ваш дух. Когда ваша душа счастлива, то все, с кем вы встречаетесь, ощущают это. Вот почему работа посыльных настолько важна — они помогают нам верить в великолепие жизни и нашего мира.

Я уже больше тридцати лет призываю посыльных, и они никогда еще меня не подводили. Иногда они даже помогают мне найти то, о потере чего я и не знала! Например, однажды утром на прошлой неделе я засиделась допоздна, занимаясь бумажной работой, и мне захотелось заглянуть в мусорную корзину, пока мой помощник не вынес ее. Я достала оттуда бумаги, которые выбросила накануне, и нашла среди них конверт с двухнедельными процентами с банковского вклада, которые я забыла снять. Если бы не мои посыльные, то мне бы крупно не повезло.

А однажды много лет назад, когда я работала стюардессой, мои посыльные спасли меня от потери работы. В то время я дважды в неделю летала из Чикаго (где я жила) в Сент-Луис (где работала) — и все это за свой счет.

Это было и дорого, даже со скидкой сотрудника, и сложно, потому что рейсы «Чикаго — Сент-Луис» всегда были переполнены. И непопадание на самолет стоило бы мне работы. Так что в те годы я очень зависела от своих посыльных, которые находили мне место, чтобы я спокойно смогла долететь до Сент-Луиса.

В тот день, о котором я говорю, мои посыльные не дали мне сесть на самолет за десять минут до вылета, хотя я уже прошла регистрацию, а за новый билет мне пришлось бы заплатить еще 50 долларов. Я не знала, что они задумали, но вернула свой посадочный талон и купила новый билет. Я села на самолет и через 40 минут была в Сент-Луисе. Я не смогла найти друзей, которые полетели тем рейсом, что я пропустила, но, посмотрев на табло, увидела, что тот рейс был отменен. Я спросила служащего, что произошло, а он ответил, что прямо перед вылетом в самолете была обнаружена техническая неисправность. Ни один из моих коллег с того рейса не добрался до работы в тот день — а я добралась, разумеется с помощью своих посыльных.

Посыльные редко общаются словами, и вместо этого они дают вам подсказки, а вы даже не всегда знаете зачем. Когда мне хотелось заглянуть в мусорную корзину или сесть на другой самолет, я действовала не раздумывая. Мои посыльные не давали мне никакого объяснения — они просто подталкивали меня в том направлении, в котором я должна была пойти.

Ваши посыльные всегда приглядывают за вами, они готовы помочь, если вы найдете время попросить у них об этом. Моя подруга Элла потеряла семейную ценность — ожерелье своей бабушки, которое та подарила ей перед смертью. Не веря своей интуиции или наставникам, она позвонила мне и попросила о помощи. В обычной ситуации я бы помогла, но мой внутренний голос сказал, что она должна сделать это сама.

— Не в этот раз, Элла, — ответила я ей. — Мой внутренний голос говорит, что ты должна обратиться к своим посыльным.

— Ты же знаешь, что я во все это не верю, — жалобно сказала она. — Пожалуйста, помоги мне его найти.

— Нет, не могу. Но если ты хорошо попросишь, тебе помогут твои посыльные.

Я посоветовала ей обратиться к наставникам вежливо, потому что они очень чувствительные создания. Они отличные детективы, потому что очень тесно связаны с местностью, — но они очень гордые, так что к ним нужно относиться уважительно и не командовать ими.

Элла издала стон в знак протеста, но в конце концов попробовала. «Пожалуйста, помогите мне найти ожерелье моей бабушки, — попросила она, сидя на диване вся расстроенная после утомительных поисков во всех уголках своего дома. Через десять минут она встала и, не думая, что делает, открыла ящик с носками и поискала там, не зная зачем. Внезапно она нащупала тяжелый носок, заглянула в него и нашла ожерелье. «Да как же оно туда попало?» — спросила она себя. Затем вспомнила, как попросила своего мужа спрятать его, когда они несколько месяцев назад отправлялись на уик-энд — тогда она только что получила ожерелье и не хотела оставлять его в шкатулке с драгоценностями. Муж положил его в ящик с носками, и они забыли об этом... Но посыльные не забыли — они видели, куда супруги спрятали ожерелье, и отвели туда Эллу, когда она вежливо попросила их о помощи.

Вы можете попросить своих посыльных отыскать что угодно, включая место для парковки. Чарли научил меня этому трюку много лет назад. Он посоветовал отправлять посыльных впереди себя, чтобы они занимали мне удобное место всякий раз, как я ехала куда-то на машине, — не просто какое-нибудь место, обратите внимание, а *самое лучшее*. Нужно только вежливо попросить.

Я рассказала своей подруге Дебре о посыльных и местах для парковки много лет назад, и она полностью приняла их существование. Сначала она поворачивает ключ зажигания, представляя место, куда она отправляется, и нужное место парковки, а затем просит своих посыльных оставить за ней это место. Однажды она пригласила меня на обед, и, когда мы подъезжали к ресторану, небо потемнело и разразилось весенним ливнем.

— Не страшно, — сказала она. - *Я* попрошу своих посыльных найти нам хорошее место, чтобы мы не промокли.

Будучи вполне уверенной, она въехала на парковку ресторана, когда отъезжала машина, стоявшая в пяти метрах от входа, которая и оставила нам чудесное место на стоянке.

— Это подарок для тебя от моих посыльных, — сказала она.

Как только она это сказала, еще одна машина, в *трех* метрах от входа, выехала со стоянки. Я повернулась к ней и сказала:

— А это подарок моих посыльных для тебя!

Мы были просто в восторге и совсем не промокли.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

посыльные экономят время, избавляют вас от разочарований, замешательства и грусти, которые являются результатом потери. Цените их за отличную службу, и в следующий раз они будут стараться в два раза больше.

Посыльные принимают всевозможные формы, размеры и цвета, но у них есть три общих момента: 1) они действуют быстро и не тратят времени, когда их просят; 2) они тесно связаны с землей и природой и в прошлых воплощениях жили очень близко к ним; 3) они не разговаривают — просто действуют, если их вежливо об этом попросить.

Посыльные не только находят потерянные вещи, занимают места в самолете и подыскивают место для парковки, но и помогают вам получить нечто, чего вы очень хотите, но не можете достать. Так было с моей клиенткой Мирной с 42-м размером ноги, из-за чего она никак не могла найти себе модные туфли. Она привыкла, что продавцы смотрят на нее с удивлением и отпускают грубые комментарии о ее ногах, и почти сдалась, пока не открыла для себя посыльных (которых она сейчас очень любит) на одном из моих занятий.

В первый раз, как она попросила посыльных о помощи, они привели ее в новый магазинчик в торговом центре, где она увидела пару прекрасных черных кожаных ботинок. Полная надежды, хоть и привыкшая к разочарованиям, она спросила у продавца, есть ли у них 42-й размер.

— Вообще-то такого размера не бывает, — ответил он, — но как раз сегодня пришла такая пара.

Она примерила ботинки — те подошли идеально. Она разговорилась с продавцом, и он сказал, что понимает ее проблему — у его жены тот же размер. Затем он добавил, что знает все магазины в округе, где продается обувь 42-го размера, и даже знал, когда приходит новая партия товара. Он дал ей список магазинов — так для Мирны закончились два десятка лет проблем с обувью и низкой самооценкой из-за слишком большого размера ног.

Посыльные знают, как сложно выполнить то, чего мы хотим в своей жизни, и они будут чудесным образом помогать нам, чтобы мы не тратили время и энергию. Они могут быть щедрыми и терпимыми в своей работе. Например, мой клиент Стивен опаздывал на рейс «Денвер — Нью-Йорк», застряв в очереди на регистрацию.

Он был уверен, что опоздает на самолет. Обратившись к своим посыльным, он поторопился на посадку, но ему сказали, что регистрация закрыта и уже слишком поздно. Тогда к ним подошел еще один служащий. Увидев Стивена, он сказал: «Багаж еще не полностью погружен, так что мы можем впустить его».

Вместе они побежали по проходу и вошли в самолет. Стивен успел на рейс — да к тому же его посадили в первом классе! Так что посыльные не только помогли ему не пропустить самолет, но и сделали перелет более удобным.

А теперь — практика!

Работать со своими посыльными очень просто: вам всего лишь нужно попросить их о помощи — и помните, что лучше всего разговаривать с ними спокойно, а не взволнованно. (Будьте очень вежливы и говорите «пожалуйста», а не приказывайте им!) Как только вы сказали, что именно вам нужно, расслабьтесь, откиньтесь на спинку стула и не думайте об этом минут двадцать. Как только вы отключите мозг, посыльные подтолкнут вас в нужном направлении.

Один из моих наставников однажды сказал: «Если ты остановишься и задумаешься, момент потерян». Это абсолютная правда, ведь, чтобы работать с посыльными, вы должны следовать своим инстинктам безо всяких колебаний и быть очень гибкими.

Наконец, очень важно помнить, что посыльные любят благодарность. Да, им очень приятно вам служить, они любят, когда их просят... Но еще им нравится, когда за это говорят «спасибо».

e-puzzle.ru

ГЛАВА 14

Ваши помощники

Моя подруга Натали несколько лет назад очень заинтересовалась историей своей семьи. Она почти все свободное время посвящала этому хобби, чтобы узнать все о своих родственниках, прошлых и настоящих. Она начала составлять генеалогическое древо, но зашла в тупик, когда один ее странный дядя не стал делиться с ней информацией. Это расстроило Натали, но не остановило.

Однажды, отдыхая в своей гостиной, она внезапно ощутила присутствие своего покойного отца, который будто бы промчался прямо у нее перед глазами. Ощущение было настолько сильным, что заставило Натали встать со стула, подойти к компьютеру и набрать имя ее отца в поисковике — она никогда этого не делала (раньше ей это и в голову не приходило). Она просмотрела несколько первых страниц (всего их оказалось 106), но ничего не нашла про свою семью.

Не желая тратить время, копаясь в гряде информации — и к тому же будучи не особо уверенной в целях своего поиска, — моя подруга решила посмотреть только на странице 16, и если там не найдется ничего подходящего, она прекращает поиски. Не

надеясь хоть что-нибудь найти, она перешла по ссылке и нашла имя отца в верхней части страницы. Там была почти полная генеалогия всей их семьи — несколько поколений. То, что она пыталась сделать сама, уже было там — целиком — прямо перед ее глазами! Присутствие, которое ощутила Натали, скорее всего, было духом ее отца, который хотел помочь найти ответы на вопрос о генеалогии семьи. Цель наставников-помощников именно так и звучит: облегчить вашу жизнь, чтобы вы наслаждались ею. Служа вам, они поднимают свои вибрации в жизни после смерти и дают своей душе возможность развиваться. Подобно министерству ангелов (и часто по их просьбе) наставники-помощники помогают вам выполнять конкретные задачи, проекты или заниматься своим хобби. Довольно часто, как в случае с Натали, это покойные члены семьи или друзья, которые говорят с вами с Той Стороны, предлагая свою помощь из любви к вам.

Особенно помощникам удается то, в чем они разбирались при жизни. Например, у меня есть наставник по имени Мистер Кэй, который был моим наставником риторики в школе и одним из самых любимых и понимающих преподавателей. Его дух приходит ко мне, когда мне нужно сделать аудиозапись, и помогает не запинаться и не делать других ошибок, которые я совершала на его уроках в школе. К моему удивлению, большинство моих записей получаются почти идеальными с первого раза — без Мистера Кэя я бы никогда не смогла этого сделать.

Наставники-помощники с большой любовью явятся, чтобы протянуть руку помощи, когда мы застряли, зашли в тупик или столкнулись с препятствием, — именно это случилось с Дэном, недавно овдовевшим отцом двух семилетних близнецов, который пришел ко мне на консультацию. Он не только чувствовал себя опустошенным от потери своей жены, умершей от рака груди, но и находился в отчаянии, потому что никто не мог позаботиться о его сыновьях, чтобы он вернулся на работу. Он обращался во множество агентств, но никто не мог предложить ту заботу, которая заполнила бы пустоту в их доме... или в их сердцах.

К тому времени как Дэн обратился ко мне, он был в отчаянии. К счастью, его наставник-помощник пришел, и из его послания я поняла, что это его жена. Когда он спросил: «Что мне делать?» — я услышала в ответ два слова — *первое причастие*.

Я спросила Дэна:

— Вы католик?

— Нет, — ответил он. — Моя жена была англиканкой и очень любила посещать церковь, она часто ходила туда с мальчиками. Но я как-то не особо увлекаюсь религией, так что заходил в церковь лишь изредка.

— В англиканской церкви есть первое причастие? — спросила я.

— Думаю, да, — ответил он. — А что? Вы думаете, что мальчики должны пройти первое причастие? Какое это имеет отношение к поиску человека, который будет заботиться о них, чтобы я мог вернуться на работу?

— Я не знаю, — сказала я, — но ваша жена советует именно это.

— Узнаю свою жену, — сказал он, и глаза его наполнились слезами. — Я не думаю, что это поможет решить мою проблему, но хочу исполнить ее желание... Я просто не вижу тут никакой связи. Вы можете попросить ее объяснить?

Когда я передала этот вопрос, я получила тот же ответ, так что Дэн принял послание и отправился в церковь своей жены, где записал своих сыновей на занятия по подготовке к первому причастию. Во время уроков он познакомился с другими родителями и рассказал им свою историю. Одна женщина по имени Донна сказала, что ее недавно овдовевшая мать решила переехать из Юты, чтобы всю следующую неделю пожить с ее семьей, а вскоре она будет искать работу. Она уверила Дэна, что ее мать, которая всю жизнь была домохозяйкой, станет идеальной няней.

Через неделю после переезда из Юты мать Донны пришла к Дэну, готовая работать, любить и заботиться о них троих. Между ними установилась такая невероятная связь, что уже пять лет она по-прежнему живет с ними и стала якорем спасения для их семьи.

Важно отметить, что помощники не обязательно должны что-то *делать*, чтобы быть полезными. Думаю, их величайший дар — дать нам понять, что жизнь не заканчивается смертью и дух остается, даже если умирает тело. Если мы избавимся от страха смерти, мы будем жить полной жизнью, и именно это, возможно, является важнейшей миссией помощников. Например, младший брат моего мужа, Деннис, перешел на Ту Сторону много лет назад, однако он постоянно приходит к нам. Деннис любил кататься с Патриком на велосипеде, когда они были молодыми (они даже однажды пересекли на велосипедах США), и он по-прежнему рядом с моим мужем, когда тот катается, особенно за городом. Патрик говорит, что ощущает, как его брат едет рядом, помогая ему открывать новые маршруты и интересные места по пути.

Также Деннис любил цветы, и я часто ощущаю его присутствие, когда нахожусь в саду. На самом деле, каждый раз, как я вижу новый цветок, я ощущаю его любящий дух рядом. Я очень ценю такие моменты и знаю, что Деннис пришел, чтобы помочь мне наслаждаться жизнью.

Подобным образом моя мама постоянно общается со своей мамой (моей бабушкой) во сне. Они разлучились во время войны, когда мама еще была ребенком, так что она очень рада, что может связываться с ней во сне. Иногда они отправляются в прекрасные места, чтобы послушать великолепную музыку, они вместе поют и танцуют всю ночь; а иногда бабушка помогает ей шить и делать выкройки — это их общая страсть. Она даже шутит, а мама запоминает эти шутки и рассказывает нам. Иногда она просто присутствует рядом, давая маме любовь и составляя компанию.

Кроме покойных друзей и родственников, помощники могут быть духами, которые в этой жизни не имели к вам никакого отношения, но в одной из прошлых жизней у вас была прочная связь. Они часто приходят, чтобы помочь вам развиваться в тех областях, в которых вы сотрудничали в прошлом. Например, у меня есть два любимых наставника-помощника по имени Роза и Иосиф, которые очень помогли мне обрести мою миссию целителя и наставника, обладающего шестью чувствами. Я ощущаю их рядом, когда вдохновляю людей открыть свои сердца и больше любить себя и жизнь. Я уверена, что знала этих духов в прошлой жизни и мы вместе работали даже тогда для того, чтобы наставлять, консультировать и направлять людей, так же как я делаю сегодня.

Я также работаю с Плеядеанскими Сестрами, наставниками, которые помогают мне передавать для людей послания духов — особенно когда я наставляю людей на путь их души и помогаю им найти их высшую цель. Согласно этим Сестрам, я была их ученицей в течение многих жизней. Я знаю, что они очень важны в моем деле, и очень полагаюсь на них в работе со своими клиентами.

Вы также можете привлечь помощников, которые придут к вам из любви к вашей работе, потому что они хотят поделиться с вами своими знаниями и мастерством. Их связь с вами более обезличенна, поскольку они не поддерживали с вами контакт в прошлом. На самом деле их зачастую посылает к вам министерство ангелов, которое знает, что этот помощник, благодаря своему опыту прошлых жизней, может помочь вам в какой-то области, если вы не знаете, что делать.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО НАСТАВНИКИ-ПОМОЩНИКИ

когда-то все были людьми и их вибрации и частоты по-прежнему очень связаны с человеческим миром; обычно общаются телепатически словами или короткими посланиями, которые вы воспринимаете своим разумом; любят общаться с вами во сне, обычно в виде дружеского разговора; редко передают подробные послания — что может вызвать у вас сложности, если вы любите контролировать все вплоть до мелочей или много размышлять над чем-то, — поскольку их советы обычно необходимо сразу же принять, если вы надеетесь на помощь; обладают умениями и знаниями, которые они обрели, будучи людьми, и должны поделиться ими с вами,

прежде чем перейти в высшие частоты; помогают вам, чтобы завершить свои земные| связи и чтобы перейти к высшим вибрациям и другим испытаниям души.

Эти наставники могут быть докторами, которые помогут вам разобраться со своим физическим здоровьем, или банкирами, которые помогут вам притянуть к себе деньги или лучше с ними управляться. Они могут быть разнорабочими или мастерами на все руки и помогут вам починить что-нибудь, — например, это могут быть наставники-механики, о которых я уже говорила раньше, — они помогли мне завести машину, когда та сломалась в пробке. Мой отец любит работать руками (помимо всего прочего), и сколько я помню, он всегда мог починить что угодно — телевизор, пылесос, холодильник, DVD-проигрыватель, кондиционер и даже стиральную машину. Пораженная таким мастерством, я однажды спросила его, где он этому научился, а он ответил: «Вообще-то меня этому никто не учил. Я просто следую своему внутреннему голосу, который говорит мне, что делать, и вместе мы со всем справляемся». Наверное, у папы очень талантливый помощник, поскольку им всегда все удается.

Заметьте, что некоторые из ваших помощников остаются с вами в течение всей вашей жизни, тогда как другие приходят лишь на время, чтобы помочь в каком-то конкретном задании или проекте. Если вы захотите прислушаться к их советам, то наставники будут рядом и доведут дело до конца. Если же, с другой стороны, вы попросите о помощи, а потом постоянно будете их игнорировать, они уйдут. Они здесь, чтобы помогать вам, но они никогда не станут заставлять принимать их помощь, поэтому, если вы упорно будете продолжать делать все по-своему и не обращать на них внимания, они, уважая ваше решение, отступят. Главное в успешной работе с любым из ваших наставников — успокоить свой разум и довериться той информации, которую вы получите, а не позволять своему скептицизму или логике отвергать их предложения. Вы можете получить инструкции лишь в виде одного или двух слов (если повезет, их будет чуть больше), и часто они не повторяют своего совета, чтобы не влиять на вашу свободную волю, — от вас зависит, заметите ли вы их наставления.

Диана, риэлтор, посещающая мои курсы в северной части штата Нью-Йорк, рассказала нам прекрасную историю о том, какую пользу можно получить, слушая своих помощников безо всяких колебаний и сопротивления. Однажды она возвращалась домой с дня открытых дверей, когда ей позвонили и сказали, что на продажу выставлен новый дом. Она решила заехать и посмотреть его, а приехав туда, внезапно почувствовала влечение к этому месту. Внезапно четкий голос сказал ей: «Купи его» — громко и ясно.

У Дианы уже было два дома, и она не могла позволить себе еще и этот, но наставник-помощник настаивал: «Купи его». Это все, что она слышала, но эти слова казались ей правильными, и ей этого было достаточно.

— Хорошо, куплю, — сказала она вслух. — Но мне нужна будет твоя помощь.

Когда она вернулась домой и рассказала мужу, что произошло, он отреагировал негативно:

— А как же твои давние мечты купить коттедж у океана?

Однако Диана не отступила. Она не могла поверить своей решительности — она редко доверялась своей интуиции (и никогда не возражала мужу), но в этом случае она была непреклонна в своем решении послушать помощников. Она осознала, что устала постоянно упускать возможности избавиться от страха и колебаний, и была готова дать шанс своей интуиции. Когда она сказала о своем непоколебимом намерении последовать совету наставника, ее муж отступил, чего раньше никогда не случалось.

В тот вечер Диана рассказала своему сыну Райану, который был женат и снимал ее второй дом, о своем плане. К ее удивлению, он спросил: «Мама, ты не будешь возражать, если я куплю дом, вместо того чтобы снимать у тебя?»

Райан никогда не говорил о своем желании переехать — не говоря уже о том, чтобы купить дом, однако он сказал это, и это вызвало отклик у Дианы. Вместе они сделали предложение о покупке и через три недели дом уже принадлежал им.

Главная часть истории еще впереди: раз Райан выехал из ее второго дома, Диана теперь могла выставить его на продажу. Всего через несколько недель после покупки она продала тот дом в три раза дороже, чем приобрела. И вдруг денег у нее стало более чем достаточно, чтобы купить тот самый коттедж у океана, что они с мужем вскоре и сделали. Может показаться, что все в ее истории притянута за уши, но это классический пример того, как помогают вам наставники: менее чем за два месяца произошла целая цепь событий, которая стала возможной только потому, что Диана приняла помощь.

Очень важно также обращать внимание на сны, поскольку часто наставники-помощники общаются с вами через них. Моя клиентка Патрисия, например, чувствовала, что ее помощник был ее покойным отцом. При жизни их отношения были не очень близкими, потому что он слишком много времени посвящал своей работе банкира, но все изменилось после его смерти. Она начала видеть его во сне — всегда, когда ей нужен был совет относительно финансов, — что затем переросло в общение и наяву, причем она даже слышала его голос в своей голове.

Будучи амбициозным кинопродюсером, Патрисия переехала из Мичигана в Калифорнию, где ее отец продолжил давать ей советы — особенно когда она была на собеседовании в продюсерской компании, где ей действительно хотелось работать. Она была так польщена самим фактом приглашения на это собеседование и ей так не терпелось сделать первый шаг, что она была готова работать даже бесплатно.

Патрисия, обсуждая условия работы на собеседовании, ощущала сильное присутствие своего отца, и только хотела ответить на предложение в 27 000 долларов, как голос ее отца сказал: 33 000.

Она настолько не ожидала его совета, что у нее сбилось дыхание, из-за чего и она сама, и женщина, проводившая собеседование, испугались. К удивлению Патрисии, та сказала: «Ну, возможно, это действительно слишком мало... Может быть, мы остановимся на тридцати тысячах, если вы захотите работать сверхурочно».

Отец Патрисии снова вмешался: «33 000», и его голос был настолько ясным и убедительным, что она озвучила эту цифру: «Тридцать три тысячи».

— И это ваше окончательное предложение? — спросила женщина. — В этом случае мне придется посоветоваться со своим партнером. У вас очень хорошее резюме и отличные навыки, но тридцать три тысячи — это больше, чем мы намеревались платить за такое место. Я вам перезвоню.

Патрисия была уверена, что не получит эту работу. Она села в машину и сказала отцу: «Я знаю, что достойна тридцати трех тысяч, но мне интересно, согласны ли они со мной». А он снова сказал: «33 000». И через час ей перезвонили, предложив работу на ее условиях.

Мне кажется любопытным, что помощники часто приходят, чтобы протянуть руку помощи или решить проблему, и, сделав это, не останавливаются. Я могу привести отличный пример: когда мы с Патриком купили свой первый дом, мы должны были полностью его отремонтировать. Поскольку никто из нас не умел этого делать (да и денег у нас на это не было), мы впали в панику. Мы начали сдирать старую отделку, чтобы начать с нуля.

Больше всего меня беспокоило то, что столовая на первом этаже была очень темной и там не было окон, однако, сделай мы там окно, оттуда бы открылся ужасный вид на соседнее здание. Патрик предложил использовать освещение, но мне не нравилась эта идея. Я знала, что можно найти какое-то недорогое и легко исполнимое решение, и однажды вечером, перед сном, я попросила своих помощников поделиться идеями на этот счет.

Мне приснилось, что я встретила с высоким и прекрасным римлянином в сандалиях, который провел меня через множество церквей, показывая чудесные витражи. Три или четыре раза он говорил о том, как замечательно солнце светит сквозь стекло, восхитительно все освещая.

Я проснулась, чувствуя себя очень отдохнувшей. Пересказав мужу свой сон, я поняла, что римский помощник советовал мне использовать витраж в столовой. Мы могли сделать прекрасное окно, осветить комнату и избежать неприятного вида. Это было идеальное решение, до которого сама бы я не додумалась. Нам с Патриком очень понравилась эта идея... Но с чего начать? И снова, благодаря моим помощникам, мы уладили даже эту проблему. На следующий день я консультировала клиента, а затем он спросил меня о доме. Я рассказала о наших невзгодах и страданиях, включая идею с витражом. Он сказал, что знает лучшего художника по витражам в этом районе — тот только что переехал из Европы и был готов работать за очень умеренную плату, пока обустривался на новом месте.

Короче говоря, мы с мужем позвонили этому художнику, и он был очень рад сделать для нас витраж и готов был взять за это чуть больше, чем стоило бы обычное окно. Мы установили витраж, он был прекрасен и наполнял комнату светом и цветом, совершенно загоразживая уродливый вид.

Год спустя, и это неудивительно, художник заработал репутацию и начал получать различные награды — о нем даже писали в архитектурном журнале. Благодаря этому стоимость нашего окна значительно поднялась, когда мы продавали дом.

А что касается римлянина... Что же, после того сна я больше никогда его не видела.

Знаменитости в духовном мире

Самые интересные помощники — это покойные известные люди. Если хотите, вы можете призвать этих мастеров себе на помощь. Например, я часто призываю известного медиума и спиритуалиста Эдгара Кейси, чтобы он помог мне в моей работе, особенно если это касается здоровья или прошлых жизней. Часто он помогал мне понять эти проблемы лучше, чем любой другой наставник.

Моя подруга Джулия Кэмерон, известный писатель и драматург, призывает Роджерса и Хаммерштайна, чтобы они помогли ей с мюзиклами, и Джона Ньюланда — известного режиссера, чтобы написать пьесу. Точно так же одна моя клиентка, молодой доктор, часто призывает Марию Кюри, чтобы та помогла ей поставить правильный диагноз.

Известные наставники-помощники просто чудесно способствуют творческой активности, как рассказывал мне мой друг, рок-звезда Билли Корган. Однажды Билли сказал мне, что, работая над своим первым сольным альбомом, он ощущал себя так, словно ему помогали в сочинении песен искусные музыканты с небес. И послушав его музыку, я была уверена, что ему помогали, поскольку в ней чувствовалась прекрасная небесная энергия.

Я знаю еще одного молодого композитора, который призывает Джона Леннона, когда пишет свои песни, и просто посчитайте тех, кому помогает Элвис Пресли, — очевидно, это его рук дело, иначе не существовало бы целой индустрии, которая занимается его великой музыкой, зарабатывает этим на жизнь и получает от этого кайф!

Моя мама начала брать уроки рисования, когда я была еще маленькой девочкой. Она так хотела научиться этому, что делала невероятные успехи и скоро стала принимать участие в различных конкурсах. Начав заниматься какой-то картиной, она садилась и молилась о помощи. В ответ к ней во сне приходил художник эпохи Возрождения Фра Анджелико и подсказывал, как улучшить работу. Он помог ей выполнить одну особенно сложную работу и сделал это так здорово, что мама победила с ней на национальном конкурсе!

Призвание известных людей себе в помощь может показаться чересчур смелой мыслью, но почему бы и нет? Эти души отточили свои таланты до уровня мастерства, и очень хотят поделиться умениями с Той Стороны. В конце концов, Хилари Клинтон обращалась к Элеоноре Рузвельт, когда была первой леди. Тогда люди смеялись над ней, но мне показалось, что это отличная идея... И учитывая, что стало с миссис Клинтон, пока

она занимала это положение — и какое положение в обществе она занимает сейчас, — я бы сказала, что ей определенно оказали помощь.

Даже моя дочь, которой сложно даются математика и естественные науки, не стесняется просить помощи у лучших наставников, включая Эйнштейна (которого она призывает постоянно). Отвечает ли он? Что ж, она хорошо успевает, а в нынешнем году даже получила высшие баллы по этим предметам — так что, думаю, он *отвечает*.

Если вам нужна помощь в какой-то области и вы вспомнили об известных личностях, перешедших в мир иной, просто попросите у них поддержки. Чтобы сделать это, раздобудьте их изображение, если это возможно. Если нет — запишите их имена, выполните медитацию на их дух, а затем позовите их на помощь. Вам не нужно их умолять, поскольку они стали духами и у них нет эго, — попросите а помощи, просто и ясно, и говорите как можно подробнее.

И небольшой совет: иногда, верьте или нет, люди немного глупо ведут себя со знаменитостями и чувствуют себя незначительными в их присутствии... даже если те уже умерли. Просто помните, что на уровне души все мы являемся частью одного духа и одной семьи, которая просто вибрирует на разных уровнях — но тем не менее остается единой. Так что, обращаясь к ним, помните: их роль состоит в поддержании ваших творческих способностей — они не должны просто давать вам свои идеи. Помощники (даже известные) не считают вас незначительными: вы великолепны, они знают это и хотят помочь вам понять это.

А теперь — практика!

Чтобы призвать своих наставников-помощников — известных или ваших знакомых; друзей или родственников; тех, что вы знали или не знали лично, — сосредоточьтесь на той области, в которой вам нужна помощь, а затем попросите о помощи мастера высочайшего уровня. Очень здорово взывать к членам семьи или друзьям, но будьте осторожны — отсутствие у них тел еще не делает их просветленными.

Если они были талантливы в некоторых областях при жизни, то могут быть также полезными в этой сфере, находясь в мире духов. Но если ваша мама была, например, увлеченным азартным игроком, то не просите у нее помощи в том, что касается выплаты долга.

И напротив — если ваша бабушка была счастлива в браке с одним и тем же мужчиной в течение 60 лет до самой своей смерти, она может очень помочь вам в решении сложностей в отношениях или проблем с супругом. Просто используйте здравый смысл, обращаясь за помощью, как вы бы это сделали, спрашивая совета у людей в этом мире. Откройте свое сердце, успокойте разум и слушайте их наставления... Они *обязательно* придут.

ГЛАВА 15

Наставники-целители

Одна из самых прекрасных групп наставников, с которыми вы можете установить связь, — это целители. Они бывают двух видов: 1) те, кто были врачами, целителями и сиделками в прошлых воплощениях и занимаются исцелением вашего физического тела; 2) те, кто обладают очень высокими энергетическими частотами, но, возможно, никогда не принимали человеческого обличья, — такие наставники исцеляют ваш Дух.

Как правило, они используют все доступные им способы привлечения вашего внимания, включая телепатическое общение, сны и различные физические ощущения. Они также могут послать агентов, чтобы доставить вам послания, и способны пойти на многое, чтобы вы оказались в нужное время в нужном месте. Они используют любые приемы.

Поначалу эти существа очень осторожны, но могут действовать очень активно в зависимости от серьезности ситуации, делая все возможное, чтобы достучаться до вас.

Вам не нужно просить у них помощи, в отличие от ваших наставников-помощников, — они пообещали вести вас по жизни.

Эти наставники не будут вмешиваться в ваш выбор, но они дадут знать, если ваш выбор может повредить вашему здоровью и хорошему самочувствию. Например, у моего клиента Тома недавно диагностировали диабет второго типа. Он сказал, что уже больше пятнадцати лет ощущал небольшое физическое давление, когда хотел съесть второй кусочек торта или выпить третью бутылку пива, а тихий голосок в его левом ухе говорил: «Это слишком, это слишком».

Он думал, что с ним разговаривает его собственное сознание, и не слушал его, но глубоко внутри ощущал, что это было нечто большее. Голос и давление словно шли не изнутри, а от кого-то рядом с ним. А поскольку он был очень стройным и нечасто позволял себе лишнего, то никто другой не мог сказать ему, что нужно остановиться.

Когда ему поставили этот диагноз, он спросил: «Как это случилось?» А доктор ответил: «Кто знает? Может, это генетическое, а может, все дело в дурных привычках. Возможно, вы употребляли слишком много вредной пищи — для других людей это было безопасно, а для вас — нет». Услышав слово «слишком», Том не удивился, потому что его целитель повторял ему это годами.

Эти духи предупреждают вас не только тогда, когда ваши действия могут нанести вам вред, но также привлекают ваше внимание к проблемам окружающей среды. Однажды они передали моему мужу спасительное послание, когда мы жили еще на своей первой квартире в Чикаго. Мы оба работали на себя и сделали офис прямо дома: мой находился на первом этаже, а его — в подвале.

Патрик работал часами без перерыва, но однажды просто не мог усидеть за столом. Весь день ему говорили, чтобы он пошел в котельную. Каждый раз он слушался, и хотя не находил там ничего особенного, ощущение никак не проходило.

Перед сном он рассказал мне об этих событиях и добавил: «Я не знаю, что происходит, но завтра я вызову ремонтную бригаду, чтобы они посмотрели и убедились, что все нормально, прежде чем наступят холода».

На следующий день к нам пришел мастер и обнаружил небольшую утечку угарного газа. Он сказал, что это не представляет опасности, если окна и двери открыты, но очень хорошо, что ее обнаружили именно сейчас, — потому что, закрой мы окна на зиму, газ убил бы нас. Слава Богу, наставники-целители привлекли в тот день внимание Патрика.

Духовные посредники

Эти духовные помощники направляют вас к тем людям, которые дадут вам информацию, необходимую для вашего здоровья, — например, о каком-то новом исследовании или методе лечения или, самое простое, о хорошем докторе. События часто выглядят случайными, но они таковыми не являются; все это подстроено, чтобы вы оказались в нужном месте в нужное время и получили то, что вам нужно.

Например, однажды я записалась к косметологу — что делаю довольно редко, — но вместо того, чтобы отправиться в ближайший салон, я ощутила желание проехать два пригорода и встретиться с женщиной, которая работала дома и уже много лет была моей клиенткой. Я и не думала пользоваться ее услугами, пока мои наставники-целители не сказали: «Езжай к Эрике». Эти слова так четко раздались в моей голове, будто кто-то разговаривал со мной вслух.

— К Эрике? — спросила я. — А не слишком ли далеко она живет, ведь я просто хочу сходить к косметологу?

— Езжай к Эрике, — услышала я снова... и поехала.

Она была очень рада меня видеть, и ее работа со мной была верхом добросовестного, ласкового и профессионального отношения. Во время процедур я рассказывала ей о том, что моя младшая дочь Сабрина постоянно страдает сильными болями в голове и животе и иногда не спит ночами — никто из докторов не мог

определить причину. Это продолжалось годами и делало ее несчастной. «Я знаю, к кому ей нужно сходить», — ответила Эрика и рассказала мне об известном диетологе, который мог помочь. Мне никогда в голову не приходила мысль о диетологе, и я почувствовала серьезное облегчение, узнав об этом.

Приняв этот совет как послание от целителей — и посчитав именно это настоящей причиной, по которой меня послали к Эрике, — я отвела Сабрину к диетологу, который нашел у нее аллергию на пшеничные и молочные продукты и порекомендовал исключить их из ее рациона. Пусть не произошло чудесного исцеления, как я надеялась, но в течение месяца дочь избавилась от 95 % проблем, включая постоянные поездки в поликлинику.

Как видно из примера, эти наставники часто помогают исцелить болезни, с которыми не справляются доктора, и они из всех сил пытаются помочь нашим земным целителям. Так случилось и с моей клиенткой Луизой, которая в свои тридцать шесть была просто образцом здоровья и очень увлекалась фитнесом. Она обожала бегать, старалась правильно питаться и другими способами поддерживать здоровье и просто не могла понять, почему оно внезапно начало ухудшаться. К ее ужасу, за год она превратилась из энергичной молодой женщины в почти беспомощного инвалида, без каких-то видимых причин. Ее энергия убывала, она почти все время лежала, у нее выпали волосы, ухудшилось зрение и ей было сложно на чем-либо сосредоточиться.

Ей ставили различные диагнозы: «депрессия», «вирус Эпштейна — Барр», «синдром хронической усталости», «туберкулез кожи»; она проходила одно обследование за другим, но у нее ничего не находили, а ее состояние все ухудшалось.

Тем временем она потеряла работу, возлюбленного и желание двигаться вперед. В отчаянии она пришла ко мне на консультацию, надеясь, что я смогу ей помочь.

— Я схожу с ума? — воскликнула она, усаживаясь в моем кабинете. — Я с трудом могу добраться до туалета, а врачи говорят, что я просто в депрессии. Это когда-нибудь пройдет?

Я спросила ее и своих целителей, в чем заключается проблема. Они ответили четко и прямо: «Диета».

— Диета? — фыркнула она. — Как так? Я ем только овощи и рыбу. Я отлично питаюсь, лучше, чем большинство.

— Наставники сказали: «Диета», — настаивала я.

— Но я не ем сахар и обработанную пищу, так в чем тут может быть проблема?

— Может быть, в рыбе, — ответила я.

— Как в рыбе? Рыба полезна.

— Я не знаю, — сказала я. — Спросите об этом у доктора: может, он знает что-то, чего не знаем мы.

Луиза направилась к выходу. Она была разочарована тем, что ни мои, ни ее наставники не смогли подробно описать ее болезнь, и она дала мне об этом знать. Я тоже была обескуражена. Я надеялась услышать от наставников что-то полезное, но я никогда не могу контролировать их слова. Однако послание было настолько четким, что я чувствовала: в конечном итоге оно обретет смысл.

— Мне жаль, что вы разочарованы, — сказала я у дверей, — но не отвергайте то, что услышали. Просто спросите об этом у доктора в свою следующую встречу с ним.

Через неделю Луиза перезвонила:

— Соня, — сказала она, — знаете что? Доктора считают, что они наконец поняли, что со мной, а вы сказали мне об этом первой! Это отравление ртутью, которая содержится в рыбе. Спасибо вам огромное!

— Не благодарите меня, — ответила я. — Благодарите своих целителей. Именно они указали, в чем проблема.

Помощь в ситуациях, схожих с той, в которой оказалась Луиза, просто чудесна, но эти духи работают не только с физическим здоровьем. Они помогают и вашей душе, которая тоже может заболеть от депрессии, наркотиков, алкоголя, травмы или дурного

обращения, особенно в детстве. Они исцеляют ваше энергетическое поле, которое может истончиться из-за личностной слабости, низкой самооценки, утомления или недостаточных личных границ.

Так они помогли моему клиенту Ноа, который годами страдал от депрессии и злоупотребления алкоголем. Проблемы крайне негативно отразились на его жизни. Жена ушла от него, он обанкротился, а дети с ним больше не разговаривали. Не скажу, что он не пытался прийти в себя и, по его словам, «вырасти». Он пил лекарства от депрессии, проходил курс лечения, даже ходил на групповую терапию. Однако в глубине души ему больше нравилось винить других за свой выбор, чем реально посмотреть на вещи, — так было, пока его товарищ, разделявший его пагубное пристрастие к алкоголю и стремление пожалеть себя, внезапно не умер от аневризмы мозга.

Подавленный, он понял, что впустую потратил много лет, занимаясь саморазрушением, и в слезах отправился спать. Возможно, впервые в жизни он попросил помощи от кого-то «с той стороны», и он действительно хотел ее получить.

Ноа глубоко заснул и оказался в так называемом «осознанном сновидении». Он обнаружил, что стоит рядом с высоким и прекрасным бородатым мужчиной в длинном красно-сером плаще и в черных ботинках. Оба они смотрели на спящее тело Ноа.

Мой клиент сказал мужчине из сна: «Меня тошнит от самого себя. Могу ли я как-нибудь исцелиться?»

Мужчина улыбнулся ему глубоко тронувшей его улыбкой и сказал: «Забудь о своем прошлом, служи людям, очисти свое тело и разум от токсинов, служи Богу... и знай, что мы здесь, чтобы помогать тебе». Ноа проснулся, все еще слыша голос того мужчины в своей голове, и в первый раз в жизни он ощутил, что кто-то заботится о нем и может помочь. С того момента его прошлой безумной жизни был положен конец и он оставил свою саморазрушительную привычку. Какая-то очень глубокая внутренняя рана исцелилась.

Он назвал это чудом, и я с ним согласна. В 46 лет он вернулся в школу, чтобы стать учителем, — он давно желал этого, но ему все не хватало смелости.

Я видела много чудес, произведенных милостью Божьей прекрасными наставниками-целителями. Самая важная часть их работы — научить вас верить, чтобы вы могли не мешать себе и позволить Вселенским Божественным силам небес прийти и исцелить ваши тело, разум и душу.

Исцеление наложением рук

Прошлой осенью моя подруга Лили, которая недавно переехала в Чикаго из Болгарии, сломала зуб, и ей было очень больно. Ей срочно нужен был дантист — который к тому же говорил бы по-болгарски, — так что у нее не было особого выбора и ей пришлось обратиться к одной женщине с далеко не лучшей репутацией. Не желая продлевать свои страдания и тратить время на поиски кого-то другого, Лили решила отправиться к ней, но прежде, чем усестись в кресло, она начала страстно молиться своим целителям, чтобы те пришли ей на помощь.

Закрыв глаза и открыв рот, она внезапно увидела в своем воображении высокого **огненного шамана** с языками красного пламени вместо волос, который представился ей как Зону. Успокоенная его присутствием, Лили попросила его помочь дантисту сделать хорошую работу, вылечив (и желательно сохранив) ее зуб. Несколько секунд спустя появился еще один наставник, женщина по имени Мадам К, которая стала совещаться с Зону.

Затем Лили поняла, что они работали вместе, направляя руку дантиста во время процедуры. Всего через двадцать минут дантист — к своему собственному изумлению — сообщила о завершении процедуры. За такое короткое время она смогла не только спасти зуб, но и полностью восстановить его в идеальной форме, чего раньше ей никогда не

удавалось.

Лили не удивилась, потому что знала, что это дело рук Зону и Мадам К. Она щедро поблагодарила дантиста и сказала:

— Я не сомневалась, что вы отлично со всем справитесь.

Польщенная и немного смущенная быстротой и успехом процедуры, дантист призналась:

— Честно говоря, я и сама не знаю, как это произошло. Стыдно сказать, но я даже толком не сосредоточилась и все время думала о покраске своего дома. А потом вдруг поняла, что закончила работу, и, должна признаться, это лучшее, что я когда-либо делала в своей жизни.

Лили рассмеялась и ответила:

— Не важно, как это произошло. Главное, что вы проделали хорошую работу и теперь я могу вернуться домой счастливая, — так что спасибо.

Но в своем сердце Лили на самом деле благодарила Зону и Мадам К, зная, что именно их мастерство привело к такому идеальному и быстрому результату. Но больше всего ее впечатлило, как наставники смогли завладеть чьими-то руками и выполнить работу, пока женщина мечтала о своем. С их помощью Лили пережила не иначе как чудо зубоврачебной практики — спасенный зуб и скромный счет!

Высшая цель ваших наставников-целителей — восстановить ваше самосознание и самоуважение как детей Божьих и помочь вам принять любовь и бесчисленные дары Творца. Открыть свой разум и сердце для ощущения собственной значимости — это лучший способ исцеления.

Это очевидно на примере моей клиентки Джули. Эта женщина под сорок только что закончила ужасный бракоразводный процесс, длившийся пять лет, в которой она потеряла свой дом и опеку над двумя сыновьями. Не успели еще на постановлении о разводе высохнуть чернила, как она столкнулась с еще одной проблемой — у нее нашли опухоль и поставили диагноз «рак груди четвертой степени», сообщив, что у нее почти нет шансов выжить. Она еще не вполне оправилась от своих семейных проблем, а это было уже чересчур. Собравшись с силами, она тут же приступила к интенсивному лечению, включая двойную мастэктомию, облучение и химиотерапию, — но эти процедуры не только заставили ее почувствовать себя больной и разбитой, но и лишили желания жить.

Однажды ночью, когда Джули лежала опустошенная от тошноты и страдания, она решила, что не стоит продолжать дальше жить, и сдалась. Она лишилась своего прежнего тела, сыновей, дома — даже своей роли жены и матери — и чувствовала, что у нее не осталось совсем ничего. В отчаянии она желала лишь смерти. Когда она наконец заснула, ей приснилось, что она окружена десятью прекрасными женщинами всех возрастов, которые ласково пели ей колыбельную, расчесывали волосы и потирали ей ступни и пальцы на ногах, словно она была самым драгоценным ребенком на Земле. Она заплакала и спросила, почему они так добры к ней.

Старшая из женщин улыбнулась и сказала, что они пришли помочь ей исцелиться и начать наслаждаться жизнью. Джули ответила, что ей незачем жить и что она полная неудачница, но женщина просто снова улыбнулась и продолжила расчесывать ей волосы, напевая вместе с остальными.

Позволяя себе наслаждаться любовью и заботой, Джули начала расслабляться на глубоком уровне — глубже, чем когда-либо в своей жизни... И вдруг она поняла, что настало утро. Казалось, все, что осталось у нее от сна, — теплое ощущение в груди, хотя было и что-то еще. Удивительно, но она чувствовала умиротворение и желание жить. Словно эти женщины облегчили ее печаль. Не оглядываясь назад и больше не чувствуя стыда, Джули с удвоенной силой принялась за лечение. Она изменила рацион питания, вступила в группу поддержки, нашла себе физиотерапевта и тренера. Через два года она полностью избавилась от рака, а было это семь лет назад.

— Эти женщины сотворили со мной чудо, — сказала она мне.

— Это были ваши целители, — ответила я. — И они действительно сотворили чудо. Они открыли вас для любви к самой себе, и именно она исцелила ваше тело.

Если вам не хватает веры, это означает, что вы потеряли связь с любящим Божественным Источником и Творцом. Как прекрасный цветок, который вынужден расти сам по себе, так и жизнь без веры превращается в борьбу за выживание. Это, возможно, оказывает наиболее негативное влияние на здоровье — тела, разума и души, — и вы должны попросить своих целителей восстановить его.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО НАСТАВНИКИ-ЦЕЛИТЕЛИ

всегда дарят вам ощущение умиротворения, любви к себе и принятия самого себя; действуют мягко, ни к чему не принуждают и все прощают; говорят с вашим сердцем, а не с эго. Обращаются к вашей вечной сущности, а не к смертному «я».

Они ответят, открыв ваше сердце, успокоив разум и подняв ваши вибрации. Мой наставник-целитель Иосиф однажды сказал, что его работа очень похожа на перезагрузку компьютера и освобождение того от старых ненужных программ и вирусов: он удаляет все негативное, чтобы восстановить баланс.

Ваши целители творят для вас удивительные чудеса, но только если вы прислушиваетесь к их советам и сотрудничаете с ними, полюбив самих себя. Начните с осознания того факта, что каждая болезнь дает вам возможность учиться, любить и почитать себя, а также принимать любовь Бога. И когда эта Божественная любовь не встречает преград, происходит исцеление.

Пожалуйста, поймите: я не имею в виду, что вы каким-то образом потерпели крах, если заболели или столкнулись с серьезными проблемами в жизни. Каждая душа проходит через испытания по причинам, которые никто другой не может осуждать или до конца понять.

Учитывая, что болезни являются результатом загрязнения окружающей среды, эмоциональных стрессов и кармических уроков, при которых вы должны столкнуться с последствиями неправильного выбора в этой жизни, прошлом воплощении или где-то еще, то практически невозможно дать простой курс лечения на все случаи. Все болезни — это уроки, как для самого больного, так и для окружающих.

Первое, чему учат нас целители: «Когда дело касается болезни (или жизни), не осуждайте — ни самого себя, ни кого-то другого».

А второй урок таков: «Простите — сначала себя, а затем и других». Если вы готовы сделать два таких шага, то позвольте этим существам выполнять свою работу.

Важно помнить, что целители не могут заменить профессиональную медицинскую, психологическую и эмоциональную помощь, когда вы нуждаетесь в ней. На самом деле еще одна их важная задача — направить вас к нужному специалисту.

Они сделали это после рождения моей второй дочери, когда мое тело чувствовало постоянную усталость — сколько бы я ни спала, мне становилось только хуже. Я обошла множество врачей и сдала бесчисленное количество анализов — все без толку.

Я обратилась за помощью к своим наставникам-целителям, а на следующий день отправилась в книжный магазин, чтобы купить кое-что для старшей дочери. Пока я была там, с полки упала книга о гипотиреозе, чуть не свалившись мне на голову. Нужно ли говорить, что она привлекла мое внимание, хотя меня уже проверяли на это заболевание. Тогда мой доктор сказал, что уровень гормонов моей щитовидной железы был почти в норме и не был причиной болезни, но, прочитав книгу, я поняла: что-то не так.

Мои целители затем помогли мне найти доктора, практикующего холистическую медицину, к которому я отправилась за помощью. Мой гормональный уровень был практически в порядке, но врач все равно назначил мне курс небольших доз нужного гормона, и это сработало. Через месяц я набралась сил и снова начала жить полной жизнью. Вновь наставники-целители указали мне на проблему и привели к нужному

доктору.

В моем примере с книгой нет ничего необычного, потому что таков один из основных способов, с помощью которых общаются наставники. Мой учитель Чарли сказал, что, если кто-то рекомендует вам книгу однажды, это может быть знаком от целителей, если дважды — это определенно послание от них. А если вы услышите про эту книгу три раза, — значит, они просто кричат, чтобы привлечь ваше внимание!

За наставниками-целителями наблюдают ангелы-целители, которые работают на очень высоких частотах и полны любви и сострадания. Подобно вашим помощникам, многие наставники-целители также были людьми, так что они понимают проблемы, с которыми сталкивается человек и которые заставляют его чувствовать себя больным и лишенным равновесия. Многие из них пришли из затерянных цивилизаций Атлантиды и Лемурии и хотят поделиться знаниями, которые обрели, но растратили попусту или неправильно употребляли в прошлых воплощениях. Все те, с кем я работала, не знали усталости, были преданны и рады помочь.

Как и все другие наставники, однако, они не могут **сделать** вас здоровыми и уравновешенными — вы сами должны сделать это. Они работают под девизом: «Бог помогает тем, кто помогает себе сам». Но они сотрудничают с вами, заботясь о вашем здоровье, — и если вы будете следовать их советам, они укажут вам путь.

А теперь — практика!

Если хотите призвать духов-целителей, чтобы открыть свое сердце или исцелить тело, то сначала вы должны найти любовь и сострадание к самому себе и быть готовым к исцелению. С вашей помощью они точно будут знать, что надо делать. Если вы хотите призвать целителей для других людей, то откройте свое сердце и пошлите им ту же безусловную любовь и сострадание. Не сосредоточивайтесь на болезни, ведь это все равно что поливать сорняк, чтобы он лучше рос. Лучше сконцентрируйтесь на стопроцентном здоровье, которое должно у вас быть согласно Божьему Плану.

В обоих случаях следующим шагом будет молитва, на которую целители отвечают незамедлительно. Было проведено множество исследований, которые доказали, что те, кто молится и за кого молятся, исцеляются полнее и быстрее тех, кто не получает такой помощи. Вот моя любимая целительная молитва:

Божественная Мать-Богиня и Отец-Бог и все целительные силы Вселенной, восстановите равновесие моего тела, разума и духа. Устраните из моего тела и сознания все, что не согласуется с вашим любящим планом относительно меня.

Я даю свое разрешение и согласна сотрудничать со всеми целительными силами Божественной и любящей природы, чтобы обрести хорошее здоровье.

Аминь

ГЛАВА 16

Наставники-учителя

Некоторые из наших самых преданных наставников являются нашими учителями. Они обладают очень высокой частотой и тесно сотрудничают с нами, чтобы повысить нашу осознанность и понимание нашей истинной природы духовных существ, помогая нам найти смысл в жизни, а также карму, или уроки. На самом деле слово **карма** означает «учиться» и подразумевает наличие некой «классной комнаты».

В отличие от посыльных и помощников, эти духи мало интересуются нашими повседневными делами. Они не отвечают на вопросы вроде «Выйду ли я замуж?» или «Стоит ли мне купить новую машину?». Они работают, чтобы освободить вас от ограничений вашего эго и расширить вашу осознанность, помогая полностью принять ваш безграничный потенциал радостной жизни в качестве Божественного создания. Они также направляют вас в поисках лучшего способа служения человечеству. Они помогают вашему сердцу открыться и рассеять иллюзии, страх, осуждение, ложные идеи и

наложенные на себя ограничения.

Зачастую одни и те же наставники-учителя наблюдают за путешествием вашей души из одной жизни в другую. Они собираются вместе, образуя школу вашей души, и каждый период, проведенный вами на Земле, является еще одним уровнем продвижения вверх — это похоже на переход из одного класса в другой в физическом мире.

Некоторые из этих существ были смертными и понимают сложности, с которыми сталкивается человек, учась продвигаться по жизни. Они часто были мудрецами, проповедниками или святыми и предпочли продолжать эту работу в духовном мире. Они обладают большим запасом терпения и сострадания — а зачастую и чувством юмора, — пытаясь помочь вам настроиться на желания своей души.

Хотя эти наставники могли общаться с вами в прошлых воплощениях, они все еще ждут сигнала от вас, прежде чем прийти и работать с вами снова. Некоторые из них могут быть наставниками, с которыми вы встречались в *этой* жизни, но в недавнем прошлом они перешли в мир иной. Я за все эти годы говорила со многими экстрасенсами, медиумами и другими духовными посланниками, и почти у всех из них есть по крайней мере один влиятельный учитель, который покинул Землю, но продолжает руководить работой их души. Эти продолжительные отношения являются частью долгосрочного контракта души, который не прерывается со смертью.

Два моих учителя, которых я знала при жизни, Чарли Гудмэн и доктор Талли, перешли в мир духов много лет назад, однако они продолжают очень тесно сотрудничать со мной и оттуда. Я ощущаю их настолько ясно, как и тогда, много лет назад, когда скромной и юной ученицей сидела у них на занятиях.

Чарли, мой первый учитель, научил меня большинству из того, что я знаю о духовном мире, и был первым, кто рассказал, как нужно вести себя, работая с духами-наставниками. Я очень четко осознаю его присутствие, когда помогаю другим учиться — и даже сейчас, когда пишу эту книгу. Его визитной карточкой был (и по-прежнему остается) смех, похожий на звук водопада, и соответствующая энергия. Его смех снова и снова напоминает мне о том, что на уровне души все всегда бывает хорошо и что мне никогда не нужно слишком расстраиваться по какому-то поводу.

Я любила Чарли и очень благодарна за то, что могу поддерживать с ним связь и после его смерти. Он знает мои сильные и слабые стороны, и каждый раз, как я сбиваюсь с пути, ощущая опасность, страх, желание осуждать, нетерпение, самодовольство или гнев, я чувствую, как его смех разрушает чары, под которые я попала. И я знаю, что он помогает мне восстановить равновесие.

Доктор Талли, еще один учитель из прошлого, был не так близок ко мне, но оказывает не меньшее влияние на процесс моего обучения. Он вновь и вновь показывает мне прямую связь между моими мыслями и происходящими со мной событиями. Беспристрастный стиль был частью его силы, и с помощью него я научилась быть менее эмоциональной и более объективной в своих реакциях на мир, и я очень благодарна ему за такой сложный урок (но мне по-прежнему нужна помощь в этой области). Его визитная карточка — могущественный голос; он обрывает мою мысленную болтовню и мгновенно устанавливает тишину.

Он научил меня приручать разум, вместо того чтобы подпитывать его замешательство. Он также показал, что моя цель на Земле — заниматься творчеством и принимать на себя всю ответственность за ту жизнь, которую я создаю. И по сей день, если я по-детски строю из себя жертву, громогласный голос Доктора Талли напоминает мне о словах Шекспира: «Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым»², — так что будь осторожна со своими мыслями!

Мои самые интересные наставники-учителя — это Три Епископа. Они сопровождали меня в течение не скольких жизней, и я училась с ними, когда в Средние

века была французским священником, исследующим древние тайны. Три Епископа направляют меня и моих клиентов, когда нужно принять решение, и помогают развивать цельность и характер. Они без обиняков указывают на неверный выбор и на ошибки. И хотя они выражаются прямо, их послания полны любви и часто очень забавны, когда они говорят о высшем потенциале как мне, так и моим клиентам.

Вероятно, вы можете вспомнить о ком-то, кто служит вам учителем в духе. На самом деле такие духи-наставники могут по-прежнему жить на Земле и не только пробуждать ваше сознание, но и приходить к вам во сне или связываться с вами в мечтаниях. Чаще всего общение с нашими учителями происходит именно в это время, поскольку все мы так заняты повседневными делами во время бодрствования, что забываем о своем высшем призвании. Также они приходят к нам во время медитации, и это замечательный способ установления непосредственного контакта, пока мы находимся в сознании. Скорее всего, они будут продолжать помогать вам и после смерти.

Часть моей жизненной миссии — быть духовным учителем, и мои ученики сотни раз рассказывали мне, как я приходила к ним во сне или возникала в их сознании «из ниоткуда». Некоторые даже видят меня в образе духа, когда пытаются справиться с проблемами, и я им верю. Дух не определен границами физического тела, так что я могу быть в двух местах одновременно.

Должна признать, что иногда, просыпаясь утром, я чувствую себя так, будто всю ночь помогала своим ученикам, и их рассказы это подтверждают. Возможно, вы тоже испытывали подобное — вы могли служить кому-то наставником на уровне души и также находились в мире духов, пока ваше тело спало.

Двое из моих величайших наставников-учителей, по-прежнему живущих в этом мире, — Лу Энн Глацмайер и Джоан Смит, глубоко мудрые души, которых я знаю с 14 лет. Я не только связываюсь с ними в состоянии бодрствования, но также вижу их во сне. Именно во сне я регулярно прихожу к ним и веду долгие, глубокие, исцеляющие душу разговоры, которые я ценю так же, как общение с ними по телефону или лично. В этом случае я — их ученица, занимающаяся у них по ночам, иногда даже до самого рассвета. Когда такое происходит, я просыпаюсь уставшей. Возможно, вы тоже просыпались утомленными, когда учили или инструктировали других.

Вам может показаться удивительным тот факт, что некоторые из ваших наставников-учителей все еще живы, а также что вы сами можете быть наставником, но у души каждого из нас есть древняя история и мы сильны — даже искусны — в некоторых областях, а в каких-то других разбираемся не очень. Чарли и доктор Талли научили меня, что мы одновременно являемся друг другу и учителями, и учениками, потому что все мы связаны, подобно клеткам в теле, — все мы показываем друг другу, как расти на разных уровнях. Вы также можете связаться с древними мудрецами, которые обрели духовную осознанность и дисциплину, чтобы успокоить разум и установить прямой контакт с Божественным. Это очень нежные, любящие и невероятно терпеливые создания, которые приходят, когда вы начинаете задавать вопросы о природе и цели своей жизни и хотите привнести в нее больше смысла. Они очень много работали, чтобы избавиться от эго, так что многие из них не называют своих имен.

Эти наставники часто направляют вас на различные лекции, семинары и духовные собрания. Многие из них пытаются поднять массовое сознание на высшую частоту, и с 1950-х годов им это хорошо удается. Уже не только горстка хиппи-шестидесятников, а десятки тысяч человек по всему миру интересуются духовными практиками — и в этом большая заслуга наставников-учителей, которые познакомили широкую публику с медитацией и тому подобными вещами. Наряду с целителями они ответственны за сближение науки и религии, популяризацию духовности, создание различных систем психотерапии, альтернативной и холистической медицины — словом, за все то, что способствует *обучению на уровне души*.

Имейте в виду, ЧТО НАСТАВНИКИ-УЧИТЕЛЯ

массово приходят к нам в настоящее время почти во всех сферах знания и мастерства. С помощью квантовой физики, например, они учат нас, что мы являемся чистой энергией, чистым духом и ограничены лишь своими собственными мыслями. Почти в каждом разделе науки они подвигают нас на новые открытия и стирают старые предрассудки. обращаются к нам, когда в нашем мире возникают серьезные проблемы — особенно если это касается духовного осознания. выполняют свою основную задачу, помогая вам избавляться от ложной личности, связывающей вас с вашим эго. учат вас полноценно и искренне жить в духе.

Часто учителя отправляют посланников, которые приглашают вас на семинары. Однажды, когда я была слишком поглощена своим браком, детьми и работой, я попросила своих наставников направить меня к тому, чему мне нужно было научиться, чтобы облегчить свою жизнь. На следующий день меня пригласили пройти курс Хоффмана; восьмидневную интенсивную программу, где я могла научиться творческим стратегиям жизни в духе. Это были лучшие курсы, которые я когда-либо посещала (загляните на сайт www.hoffmaninstitute.org).

Еще вы узнаете, что ваши наставники-учителя находятся рядом, когда перестанете ощущать удовлетворение своим образом жизни и захотите чему-то научиться. Например, в свои сорок лет Макс внешне был образцом успешного человека: привлекательный холостой пилот авиалиний, с деньгами и обаянием. Он также был единственным сыном безумно любящей — но, по его мнению, требовательной — консервативной матери-итальянки. Внутренне, однако, он ощущал себя несчастным, полным конфликтов, ему было скучно, жизнь не имела никакого смысла — и все это вылилось в серьезную депрессию.

Однажды, сидя в одиночестве в пустом самолете в Кливленде и ожидая, когда на борт поднимется экипаж и пассажиры, он закрыл глаза и расслабился. Внезапно он ощутил высокое присутствие. Казалось, что в его разуме открылась дверь, которая до этого была заколочена. Будто какая-то великодушная сила освободила его глаза и сердце, и он тут же понял, что в его жизни не хватало удовлетворения, потому что он был эгоистом.

Он не услышал никакого голоса, не увидел никаких призраков прошлого. Он просто почувствовал, как внутри него открылась некая дверь, которая раньше была заблокирована, — и он увидел, куда ведут его собственные решения. Его негативное поведение внезапно приняло угрожающие очертания, ему стало стыдно и грустно. Он был настолько потрясен, увидев, кем стал, что в тот день ему сложно было сосредоточиться на полете. К счастью, они летели в Чикаго (где находилась их база), но Макс не смог продолжить работу. Он сказался больным, потому что именно так себя и ощущал.

Затем в его душе наступила темная ночь. Вместе с наставниками-учителями он продолжил изучать свою жизнь до того дня, как умер его отец, когда Максу было всего 11 лет, — в тот день его сердце закрылось и он решил думать лишь о самом себе, чтобы вновь не переживать боль и чувство потери.

Осознав это, он воскликнул: «Что же мне делать?» — но ничего не услышал в ответ. На следующее утро он снова не пошел на работу, а проехался по городу и зашел в один книжный магазин, крошечную лавочку (на тот момент), где продавались книги по эзотерике и саморазвитию. До того, как он зашел туда и огляделся, Макс и понятия не имел, что есть книги по самосовершенствованию, а слово «дух» у него ассоциировалось только с «крепким запахом». Он был в восторге и провел три часа, просматривая книги. Он накупил целых десять штук — о душе, смысле жизни и медитации.

Духовное путешествие Макса началось в тот день, когда наставники подвели его к зеркалу, чтобы он мог увидеть, во что превратился. Затем его направили к тем ресурсам, которые могли помочь ему вернуться к себе, — сначала в книжный магазин, затем на лекции и семинары — и в конце концов ко мне.

Его душа развивалась медленно, но верно. Духи- учителя привели его в группу добровольцев, которые помогали нуждающимся детям из третьих стран. Раз за разом Макс брал их в США на лечение. Ему настолько нравилась эта работа, что он перешел на полставки и вложил большую часть своей энергии в это служение.

Помогая нуждающимся детям, он открыл свое сердце и снова научился любить — полноценно, не включая защитные механизмы. Его наставники здорово ему помогли. - ^

Он понял их величайшую цель: учить нас открывать свои сердца и смотреть на себя и на мир с любовью, признавая, что все мы являемся одной многоцветной семьей. Если мы обижаем других, то делаем больно самим себе, если же помогаем другим, то делаем лучше для себя.

Учиться у мастеров

Кроме общения с учителями из прошлого и настоящего, мы связываемся также с одним или двумя духовными лидерами. Эта группа наставников известна как Вознесенные Мастера, или Братство Белого Света. Они работают с нами как лично, так и на безличном уровне, помогая повысить осознанность. Самые известные из них — Иисус, Будда, Мухаммед, Дева Мария, Гуань-Инь, Сен-Жермен... У меня была клиентка, настолько тесно связанная с Девой Марией, что она молилась ей трижды в день. Эта женщина — самая нежная душа, которую я когда-либо встречала; она воспитывала 14 приемных детей, а затем усыновила еще восьмерых. Она верит, что именно Мария — наша общая мать — дает ей бесконечную энергию, терпение и веру, чтобы с радостью идти по этому пути.

Морис, еще один мой клиент, постоянно разговаривает с Иисусом обо всем в своей жизни, и я понимаю его преданность этому Мастеру. Он выжил в ужасном пожаре, который уничтожил его дом и унес всю его семью, у него сгорело 40 % тела, а Иисус велел ему *простить* и двигаться дальше. Теперь он обучает детей-инвалидов и ощущает душевный покой.

Школьные занятия

Вы узнаете, что вошли в «школьный класс» учителя, если ваше сердце смягчится и успокоится, вы почувствуете желание слушать, а не говорить. Вы находитесь под влиянием учителя, если хотите больше узнать о духовном или ощущаете потребность вступить в какое-то общество, которое может помочь вашему развитию. Вы наверняка прислушиваетесь к какому-нибудь наставнику- учителю, если хотите преданно и бескорыстно служить человечеству

Уроки адаптируются под потребности вашей души. Эти существа знают — и вам стоит это знать, — что один принцип не может подходить всем, когда дело касается духовного развития. Наставники одного человека могут направить своего подопечного в церковь, а наставники другого — напротив, отдаляют его от церкви, чтобы он мог установить глубоко личные отношения с Богом и Вселенной.

Больше всего наставники-учителя хотят, чтобы вы знали: не существует одного *верного* способа прийти в духовную гармонию со своей душой. Вы должны слушать свое собственное сердце, следовать его велениям, стремиться быть уникальным и вести жизнь, основанную на любви к себе и приятии, а не на страхе и желании понравиться другим.

Никогда не беспокойтесь, полагая, что слишком часто призываете своих духов-учителей. Вы — главное для них. Когда вы просите, они приходят.

А теперь — практика!

В тишине мягко пригласите своих наставников- учителей явиться вам, попросив сначала свое Высшее «Я» открыть ваше сердце и сделав глубокий, расслабляющий вдох. Затем скажите: «Что я должен узнать прямо сейчас и как вы можете помочь мне в этом? От чего я прячусь? Чего я боюсь?»

Прислушайтесь, и если можете ответить на этот вопрос вслух, то, значит, это

говорит ваше сердце, а они ведут вас к ответу. Ваши наставники-учителя больше, чем все другие духи, учат вас по безупречным стандартам. Они не выделяют вас, не хвалят и не льстят, хотя очень стараются создать позитивный процесс обучения. Они не станут сравнивать вас с другими. Они лишь могут давать советы, никогда не выражаясь в категоричной форме, но попросят вас приложить максимум усилий. Разве не они побудили вас взять в руки эту книгу?

Учителя, как и все духи-наставники, точно знают, чего вы хотите. Они ласково поведут вас через процесс обучения и будут рядом, пока вам это необходимо. Просто помните: когда ученик готов, приходит учитель. Если вы готовы, то и они тоже.

ГЛАВА 17

Наставники-животные

Одни из самых важных и могущественных духов-наставников — наиболее очевидные. Однако их часто не замечают — речь идет о наставниках из царства животных. Давным-давно мы были тесно связаны с миром природы и обращались к животным за мудростью и личной силой. И хотя сейчас мы отделились от этого, наша с ними связь никогда не прерывалась и различные создания продолжают постоянно общаться с нами, как в физическом мире, так и во снах, пытаясь поговорить с нашей душой и духом.

Животные являются частью мира наставников. Одни помогают нам обрести мудрость и умения, чтобы выжить; другие учат адаптироваться, что временами может очень пригодиться. Они могут быть забавными и игривыми, учить нас расслабляться и смеяться над жизненными неурядицами. Многие из них известны своей преданностью и способностью безусловно любить, а другие спокойны и независимы, остаются собой и не пытаются понравиться другим. Среди них есть как сыщики, так и те, кто умеет исчезать. Так или иначе, у всех них есть фантастические качества, пробуждающие душу и способность говорить с нами в своей собственной манере. Духами-наставниками животные могут стать тремя способами. Во-первых, они просто существуют в нашей жизни и напрямую общаются с нами; во-вторых, они приходят к нам во снах, принося послания из астрального плана; в-третьих, они предлагают свой дух в качестве тотема или врат, чтобы получить доступ к определенной силе или энергии, и помогают нам достичь наших целей.

Вы можете начать общаться с вашими наставниками-животными, увидев дух животных, уже присутствующих в вашей жизни. Начните со своих нынешних (или прошлых) домашних питомцев, сосредоточьтесь на том, что преподносит (или преподносила) вам их сущность в качестве дара. Моя собака Мисс Ти, черный миниатюрный пудель, очень красивая, преданная и чувствительная душа, которая очень старается любить всех членов моей семьи одинаково и бескорыстно. Для этого она спит с каждым из нас по очереди в течение одной ночи. Она начинает с моей комнаты, затем идет к моей дочери Сабрине на несколько часов, затем к другой дочери, Соне, где спит до утра. Она также всегда сидит с кем-то из нас: со мной, когда я провожу консультации в своем офисе; у ног обеих дочерей, когда они делают домашнее задание; в кабинете моего мужа Патрика днем. В ее присутствии мы ощущаем себя гораздо спокойнее и счастливее. Все мы признаем, что она медиум и общается с нами в любое время дня. Одного взгляда на Мисс Ти мне достаточно, чтобы узнать, все ли в порядке. Иногда она рычит на кого-то, и я сразу понимаю: с этим человеком что-то не так и мне нужно быть настороже.

Однажды мы наняли няню, у которой были очень хорошие рекомендации и привлекательная внешность, но на Мисс Ти она впечатления не произвела. Она едва терпела этого нового человека и никогда не спускала с нее глаз, говоря нам, что этой девушке нельзя доверять. Няня проработала у нас всего несколько дней, когда нам позвонил ее разгневанный отец и заявил, что она сбежала из дома и должна вернуться. Мы

бы **почувствовали**, что тут что-то не так, но наша маленькая собачка **знала** об этом, и мы отправили девушку домой.

Мисс Ти — очень игривый дух, она танцует для нас, проделывает забавные собачьи трюки, играет с нами в догонялки и в прятки, если кто-то из нас упал духом. Она помогает Патрику расслабиться, прерывает меня, когда я заработалась, спасает моих дочерей от страха и одиночества. Ее дары бесчисленны. Несколько лет назад я почувствовала, что этот милый дух не в себе, но подумала, что в этом нет ничего чересчур необычного. Затем она пришла ко мне во сне и сказала, что заболела и ей нужен доктор. На следующее утро я попросила Патрика отвести ее к ветеринару, но тот не смог найти у нее никакой проблемы. Тем же вечером она сидела у кровати моей дочери Сони и дала мне знать, что ей нужна помощь. Соня заглянула ей в рот, нашла крошечную куриную косточку, застрявшую у нее в горле, и достала ее. Мисс Ти могла умереть, но как только все прошло, она снова вернулась в норму.

Кошки также могут быть невероятными наставниками и умеют общаться с нашими душами. У меня никогда не было кошки из-за аллергии, но у моего брата Энтони их две, Лето и Зима. Они успокаивают его и развлекают, если у него возникают эмоциональные проблемы, болезни или стрессы. Игры кошек и их успокаивающее присутствие помогают его сердцу оставаться открытым и счастливым, когда он легко мог бы закрыться. Они часто выступали в роли его целителей, и он все время это повторяет.

Птицы также разговаривают с вами, и мой клиент Мэрион полагается на их советы. Он хотел заняться бизнесом — вместе со своим родственником решил открыть несколько кинотеатров. Две ночи подряд он видел сову на своем заднем дворе. Зная, что эти птицы — хищники, активные по ночам, он почувствовал, что это сигнал, подтверждающий его собственные подозрения в подлости и агрессивности его родственника. Поблагодарив сову за предупреждение, Мэрион отказался от партнерства. Как только он принял это решение, птица улетела.

Разочарованный родственник нашел другого партнера. В конце концов они там начали разбираться, что кому принадлежит, в результате чего открылись их мошенничества. Кинотеатры были закрыты, и дело передано в суд. Однако личные отношения моего клиента с родственником не испортились — и все благодаря сове.

Птицы также совершенно непосредственно общались со мной годами, подтверждая мои решения и направляя мой дух. После того как с родителями Патрика произошла ужасная авария несколько лет назад, черные вороны внезапно уселись на деревья перед нашим домом и начали каркать, будто бы для того, чтобы передать нам послание. Я всегда считала, что вороны олицетворяют силу и магию, так что я поняла, что их присутствие говорит о чем-то важном.

В течение десяти минут вороны громко каркали, а затем улетели. Я знала, что они говорили нам, что свекор со свекровью будут в порядке и нам не стоит беспокоиться. Я не говорю на их языке, разумеется, но в душе я понимала, что именно поэтому они прилетели. Их мудрость вселила в меня надежду, и я уверила Патрика, что его родители полностью поправятся, даже несмотря на неутешительные прогнозы. Им **действительно** стало лучше, и я по сей день благодарю птиц за то, что они сказали мне об этом, когда все казалось безнадежным.

В другой раз я никак не могла решить, стоит ли писать автобиографию, о которой меня попросили. Это случилось, когда мы с мужем и детьми отдыхали во Франции, приехав повидаться с семьей, где я жила несколько лет назад, будучи студенткой. Я не была уверена в ценности моей истории для других и попросила наставников дать мне четкий знак, а затем легла спать.

Словно разбуженная какой-то высшей силой, я очнулась от глубокого сна в пять часов утра и выглянула в окно. Прямо ко мне летел прекрасный белый голубь — он влетел через окно спальни и врезался прямо в голову! Зная от своих наставников, что птицы — это посланники души, я поняла, что голубь дал мне знак о том, что я обязательно должна

написать эту книгу для своей собственной души, если не для душ других людей.

Бедный голубь сделал петлю и, изумленный, приземлился в углу спальни, но через несколько секунд пришел в себя и через окно вылетел в рассвет. Я написала книгу, — не знаю, как другим, но *моей* душе она пошла на пользу.

Мой племянник Джейкоб рассказал еще одну прекрасную историю про птиц. Будучи расстроенным и скучая по отцу в первую годовщину его смерти, Джейкоб решил прогуляться по пустынному пляжу озера Мичиган рядом с домом. Пока он гулял, откуда ни возьмись явился белоголовый орлан, каких он никогда не видел в этом штате, и начал парить над ним. Джейкоб посмотрел вниз и увидел розу, застывшую во льду. Эти события потрясли и странным образом успокоили его, и он знал, что орел был посланником.

Этот же вид птиц появился по другому случаю, когда моя хорошая подруга Джулия Кэмерон никак не могла решить, стоит ли ей переехать в новую квартиру в Нью-Йорке, которая находилась в центральной части города, далеко от того места, где она жила. Она боялась, что перемены отдалят ее от травы и деревьев, которые она так сильно любила. Но она решила переехать, и в день переезда увидела прекрасного орла, который сидел на пожарной лестнице прямо за окном новой квартиры, приветствуя ее. Другие люди тоже его видели. Он сидел там весь день, будто для того, чтобы она узнала, что квартира хорошо ей послужит, и именно так и произошло. Там она писала как никогда здорово.

Если мы станем обращать внимание на те уроки, которые преподают нам животные, то они будут учить нас постоянно. Моя сестра Кьюки, старшая из семерых детей, которая заботилась обо всех нас, решила попробовать себя в качестве целителя. Она боялась царства природы и знала, что это мешает ей. Хотя она любила своих котов, она избегала общения с природой и никогда даже не ходила в поход. Желая встретиться лицом к лицу со своими страхами и стать хорошим целителем душ, она отправилась в Руины Анасази, что в штате Нью-Мексико, со своей лучшей подругой и учеником шаманов, Деброй Грейс. Пока они гуляли по лесу, по одному начали появляться животные, выглядывая из листвы и наблюдая за ней. Была там одна особенно активная рыжая белка, которая увидела Кьюки и направилась напрямик к ней. Она бежала так быстро, что Кьюки была уверена — белка прыгнет и нападет на нее, прежде чем она успеет уклониться. Не в силах даже закричать от страха, моя сестра замерла, прошептав:

— Она бежит прямо ко мне. Она бежит прямо ко мне.

— О Боже, и правда! — согласилась Дебра.

Не зная, что делать, они не шевелились, глядя как белка несется прямо на них. Внезапно та остановилась в нескольких сантиметрах от лица Кьюки и улыбнулась ей. Так продолжалось целых десять секунд, затем белка развернулась и унеслась так же быстро, как и прибежала. Это было настолько забавно и удивительно, что они обе разразились смехом. Маленькое создание на самом деле было слишком милым, чтобы его можно было бояться, и моя сестра поняла, что белка преподнесла ей дар, помогая превозмочь страх перед природой, в буквальном смысле заглянув ей в глаза.

Год спустя Кьюки отправилась на Гавайи, питалась естественной пищей и жила в палатке целый месяц, познавая древнее искусство исцеления *ломи-ломи* у туземного мастера, — до путешествия в Нью-Мексико она не делала ничего подобного.

Но не всегда наставники-животные могут быть такими милыми. Уединившись для размышлений в горах Калифорнии несколько лет назад, Патрик решил отправиться на прогулку. Там он осознал, насколько страх контролировал его жизнь. Как только он об этом подумал, откуда ни возьмись появился злобный и грозный питбуль и, скрежеща зубами и рыча на Патрика, приготовился к атаке. Не имея под рукой ничего, что можно было бы использовать в качестве защиты, и понимая, что его страх манит животное так же, как кусок сырого мяса, Патрик внезапно вспомнил о своих навыках медитации и успокоил свой страх с помощью дыхания и мыслей о мире.

Как только он расслабился (или, по крайней мере, попытался), собака перестала рычать, отвернулась и побежала к своему владельцу, который также появился словно из

воздуха. Этот рычащий зверь помог моему мужу заглянуть в лицо страху и начать управлять им, а не попадать по его влиянию. Как только он это сделал, собака отступила и Патрик благополучно вернулся в свою комнату.

Вот лишь несколько примеров того, как тесно наставники-животные связаны с вами и как они появляются, чтобы рассказать вам больше о вашем духе. Когда вы начнете замечать эти прямые контакты, ваш разум откроется для новых способов, которыми эти создания могут направлять вашу жизнь, — и для этого им необязательно даже быть живыми!

Однажды я каталась на велосипеде по берегу озера в Чикаго и чуть не переехала огромную раздавленную крысу. Я свернула в сторону, чтобы избежать этого, и поняла: этот тревожный знак был особенным и своевременным посланием для меня. Мне на ум пришло две мысли: 1) крысы — не самые приятные животные; 2) они живут поблизости от меня. Сложив вместе знаки и факты, я почувствовала, что дух мертвой крысы предупреждал меня о том, что я нахожусь в нежелательном обществе и, если не буду осторожна, это может для меня плохо кончиться. Чем больше я об этом думала, тем больше понимала, что общалась с несколькими людьми, которые не разделяли мои принципы и ценности и во многом были похожи на крыс. Животное на моем пути было предупреждением, что я должна держаться подальше от этих людей, пока не случилось что-нибудь плохое (как с той крысой), так что я послушалась.

Несколько месяцев спустя я узнала, что одна из этих неприятных «крыс» украла деньги и кредитки у наших общих друзей, а затем уехала из города, чтобы избежать наказания. Это действительно было плохо, но благодаря посланию духа мертвой крысы мне удалось этого избежать.

Как показывает этот опыт, все животные являются наставниками и приносят нам послания исцеления — если только мы обращаем на них внимание. Есть и много других, более миролюбивых примеров. Если вы будете смотреть на рыб в аквариуме, хотя бы даже на одну, то ощутите глубокое чувство благополучия, пока они медленно будут плавать в воде. Черепахи придают вам ощущение спокойствия и защиты, обучая вас отдаляться от мира и углубляться в себя, когда вас настигает стресс или усталость. Хомяки учат вас сотрудничать и веселиться, когда вы смотрите, как они бегают в своих колесах и вместе спят в клетке.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО НАСТАВНИКИ-ЖИВОТНЫЕ

это одни из наиболее могущественных духов-наставников; помогают вам улучшить жизнь и активировать творческие способности и интуицию; помогают найти потерянные кусочки вашей души и восстановить связь с миром природы,

Устанавливая связь с наставниками-животными, обратите внимание, как различные животные общаются с вами в снах, ведь если они появляются, то хотят сообщить вам что-то важное и часто приходят к вам как тотемные животные, чтобы дать вам необходимую энергию. Мой клиент Том видел очень живой сон, в котором всю ночь ехал верхом на прекрасном белом жеребце, и проснулся бодрым как никогда. Это оказало на него такое влияние, что он понял — животное приходило к нему не просто так. Размышляя над своим сном, он вспомнил, каким могущественным чувствовал себя при этом — и это чувство ушло, когда он проснулся. Дух лошади приходил, чтобы придать ему сил. Приняв дар, он использовал эту энергию и волю, чтобы уйти с бесперспективной работы, завершить бессмысленные отношения и переехать в Калифорнию, чего ему хотелось уже очень давно. После своего сна он принял эти непростые решения и стал жить лучше.

Если ваша жизнь нуждается в изменениях или исцелении, то вы можете обратиться к духам животных, чтобы они пришли и помогли вам изменить свою вибрацию и увеличить свою энергию. Только помните, что, когда вы призовете этих наставников, дух животного сам выберет вас, а не наоборот.

Данная глава лишь знакомит вас с этими удивительными созданиями. Есть много

прекрасных книг о том, как работать с наставниками-животными, если вы хотите узнать больше. А пока будьте открыты для всех существ — тех, что находятся рядом, встретились вам на пути, приходили в снах, а также тех, кто служит вам тотемами. Их нужно глубоко любить, уважать и ценить за их помощь и служение вашей душе. Если вы им это позволите, они будут очень хорошо служить вам.

А теперь — практика!

У вас есть домашнее животное? Может быть, есть животные рядом с вами? Начните налаживать связь с ними, ценя уникальный дух вашего питомца или любого другого создания, с которым вы регулярно общаетесь.

Как бы вы могли описать их дух? Какие уроки вы можете усвоить от них? Какие послания или исцеления вы получаете от них? Пусть говорит ваше сердце, а не голова. Доверьтесь тому, что чувствуете, и не подвергайте свои эмоции цензуре разума.

Затем вспомните, как еще животные проявляют себя в вашей жизни. Например, вы недавно видели птиц? А оленя или лошадь?

Подумайте, видите ли вы постоянно каких-нибудь животных. Возможно, вы все время встречаете ястребов, кроликов или других диких зверей. Спросите свой дух о том, что эти животные пытаются сообщить вам, и не забывайте доверять своим ощущениям.

Чтобы лучше разобраться в дарах своих наставников-животных, положите блокнот рядом с кроватью и записывайте туда все сны о животных или птицах. Расскажите кому-нибудь (заслуживающему вашего доверия, разумеется) об этом опыте, потому что, когда животные пытаются привлечь ваше внимание, они передают вам и духовное послание.

Если вы хотите взять на себя инициативу и связаться ; со своим тотемом, вы должны использовать свое воображение. Вот как это сделать:

1. Найдите удобное место, где вам никто не мешает, и расслабьтесь.
2. Представьте, как входите в пещеру или в дупло старого дерева и оказываетесь на природе, например на лугу или в поле.
3. Ощутите мир и могущество природы в этом месте.
4. Попросите своего наставника прийти и поговорить с вами. Доверьтесь тому животному, которое появится, каким-то образом выбрав вас для общения. Вы можете ощущать, чувствовать, слышать, видеть или просто знать в своем сердце, что оно здесь.
5. Как только вы связались со своим наставником, подключите воображение и вернитесь с лужайки или поля в пещеру или к дереву, а затем — в свою реальность. Придите в себя и медленно откройте глаза.
6. Как только вы узнаете, кем является ваш наставник-животное, изучите его, чтобы знать о нем все, что только можно.
7. Установив связь, поблагодарите свое животное и попросите его послать вам знак, что оно действительно является вашим духовным наставником. Этот знак вы можете получить разными способами: увидеть это животное на открытке, на фотографии, в журнале или по телевизору. Вы даже можете наблюдать его вживую. Наберитесь терпения, и оно появится. Попросите о нескольких знаках подтверждения, чтобы быть абсолютно уверенными в том, что это ваш тотем. Если ваш наставник не против, он пошлет вам больше доказательств.
8. Чувствуйте присутствие этого животного в своей повседневной жизни, используйте его энергии для поддержки и учения. Обращайте внимание на все выражения его силы, не забывайте поблагодарить своего наставника за помощь.

ГЛАВА 18

Наставники радости

Одна из моих любимых групп наставников — наставники радости. Это детские духи Вселенной, их работа — поддерживать *вашего* внутреннего ребенка. Иногда это дети,

которые жили на Земле и умерли в детстве, но чаще всего они никогда не имели человеческого обличья. У них очень высокие, светлые и радостные вибрации, они очень близки к природе, и они работают, помогая нам не принимать чересчур серьезно самих себя и человеческие проблемы. Они спасают нас от погружения в страдания.

Наставники радости приходят, когда их меньше всего ждут, — обычно когда наше эго настолько увлеклось своими важными страданиями, что мы не видим дальше своего носа и чувствуем одиночество. Это не означает, что вся наша боль надуманна. Иногда мы сталкиваемся с настоящими проблемами и ужасными потерями, когда наши ангелы и целители стараются помочь нам справиться с этим. Но даже тогда эти радостные духи появляются, чтобы отвлечь нас от нашей боли своими смешными ужимками, и, когда они это делают, мы очень ценим их присутствие.

Но чаще всего они приходят, когда наше эго берет верх над нами и мы сдаемся. Такое, например, происходит, когда мы слишком много работаем и отказываемся установить равновесие в своей жизни. Наставники радости — враги трудоголизма и противоядие от этого ужасного пристрастия. Обычно, когда они появляются и прерывают вас, вы раздражаетесь в ответ. Их любимый метод — послать к вам ваших детей, которые захотят поговорить, поиграть и посмеяться. Иногда это работает, но если вы прогоняете их или у вас нет детей, то они используют домашних животных, чтобы вы сделали перерыв.

Моя подруга Джулия Кэмерон рассказала, что, когда она настолько углубляется в работу и так поглощена ею, что теряет всякое чувство юмора, ее терьер Шарлотта приносит ей свою игрушку и требует поиграть. Моя собака Мисс Ти делает то же самое. Наши пушистые друзья — это посланники наставников радости. Вы когда-нибудь замечали, как самодовольные типы из Голливуда, загруженные работой, носят с собой маленьких забавных собачек? Чихуахуа, мальтийские болонки, кто угодно — все они выполняют Божью миссию и облегчают этим актерам груз их эго. Если у вас нет домашних животных, то наставники радости найдут другой способ привлечь ваше внимание. Например, раздастся телефонный звонок, но на том конце провода вы ничего не услышите, или кто-то позвонит в дверь, хотя за дверью никого не будет.

Особенно им нравится, когда мы смеемся над глупостью своего эго. Нас часто раздражают посягательства на наше самодовольство: проделки собаки, хихиканье младенца или радостные приставания ребенка. Но наставники радости беспощадны, и чем больше вы сопротивляетесь, тем больше они дразнят вас. Вы можете рассердиться и попытаться заставить их и их чудесных помощников бежать в укрытие, но это будет очень неблагодарно с вашей стороны. Они пытаются освободить вас от вашего эго, а не пересилить его. Просто капитулировав в этой битве и рассмеявшись, вы вернете равновесие и выберетесь из угла, в который сами себя загнали.

Невозможно угадать, когда появятся наставники радости. Они очень непредсказуемые и проказливые и просто обожают сюрпризы.

Совсем недавно моя клиентка рассказала забавную историю об этих духах. Они с мужем страдали от своего несчастливого брака, где каждый из них тратил невероятное количество энергии, чтобы контролировать другого и постоянно ссориться. Они никак не могли прийти к согласию, все время ругались и часами отдыхали друг от друга, и каждый жаловался на ужасное поведение супруга. Однажды все стало настолько плохо, что оба сказали: «Это должно прекратиться. Нам нужно развестись».

Наконец достигнув согласия хоть в чем-то, они очень спокойно (по крайней мере, им так казалось) начали обсуждать развод. Во время разговора между ними пролетела муха. Пока муж совершенно серьезным тоном рассказывал о своей потребности жить свободной жизнью, насекомое уселось у него на носу. Он изо всех сил ударил по ней, а жена расхохоталась от этой забавной картины.

Ситуация была настолько абсурдна, что мужу тоже пришлось улыбнуться. А когда он продолжил свой серьезный разговор, муха вернулась и села ему прямо между глаз. На этот раз он решил не замечать присутствия мухи и продолжил рассуждать, а насекомое в

это время ползало по его лбу. Его жена снова громко рассмеялась, а он в ответ ударил по собственной голове с такой силой, что супруга пришла в совершеннейший восторг. Он делал с собой то, чего ей давно хотелось!

Затем настал ее черед жаловаться. Она начала излагать полный список его проступков, когда муха села ей на лицо. Она разозлилась, пытаясь прогнать ее, а та снова ускользнула. Ее муж, разумеется, веселился вовсю. И это было так заразительно, что она тоже начала хихикать. Они смеялись до слез. Они вместе так не веселились с тех пор, как поженились.

Вскоре они начали вспоминать о других забавных моментах своей жизни и несколько часов провели в этих радостных воспоминаниях. В конце концов муж сказал: «Прости меня, я не хочу разводиться — мне просто недостает этого веселья рядом с тобой». Она чувствовала то же самое, так что они объявили перемирие и решили дать своему браку еще один шанс.

Получится ли у них? Я не знаю. Но наставники радости по крайней мере дали им шанс.

ИМЕЙТЕ в виду, что НАСТАВНИКИ РАДОСТИ

благословляют вашу жизнь, смягчают ваше сердце и ласкают вашего внутреннего ребенка; помогают вам вести себя, как подобает взрослому человеку — доброму, щедрому и терпимому к другим.

У наставников радости лишь одна цель — помочь нам «прыгнуть выше головы» и вспомнить о том, как чудесна жизнь. Особенно часто они связываются с младенцами и маленькими детьми, развлекая их умопомрачительными ужимками, которым дети часто подражают. Если вы когда-нибудь слышали, как ребенок в детском саду смеется и развлекается сам по себе, то можете быть уверены, что комната наполнена наставниками радости.

У моей дочери Сони была очень сильная связь с этими существами в детстве, и с их помощью она постоянно развлекала меня. Особенно ей это удавалось, когда я была беременна своей второй дочерью и чувствовала себя вконец измотанной. Ей было месяцев семь или восемь, когда она видела своих наставников радости и громко смеялась вместе с ними, прекрасно зная, что мне от этого тоже становится смешно. Десятки раз, когда я собиралась усесться и насладиться жалостью к себе, она начинала смеяться и строить такие смешные рожицы, что я не могла грустить. С ее помощью я чувствовала, как духи танцуют вокруг, и мы обе так хихикали, что все мои тревоги исчезали.

Смех, особенно пьянящий и бессмысленный, — это визитная карточка наставников радости. Если вы хотите пообщаться с ними, отправляйтесь в то место, которое привлекает детей и домашних животных. Но помните, что они занимаются не только ими. Как я говорила, они могут помочь расслабиться даже самым серьезным взрослым, являясь, чтобы избавить их от стресса, особенно на ритуальных собраниях, когда боль и печаль настолько сильны, что их невозможно вынести. Вот почему их так часто можно встретить на поминках и похоронах.

Однажды я ходила на похороны матери подруги. Она была открытой и веселой женщиной, которая любила оставлять за собой последнее слово во всем. Ее внезапная смерть от сердечного приступа повергла в большое горе членов ее семьи и друзей. Во время надгробной речи священника зазвонил сотовый телефон, но все притворились, что не замечают этого. Священник оглядел собравшихся, рассчитывая найти виновного, но у него ничего не получилось. Тогда он дождался, пока трели прекратятся, и продолжил речь.

Через несколько мгновений зазвонил еще один телефон, уже у другого человека. И снова никто не пошевелился, чтобы отключить его. Священник, которого опять прервали, был очень недоволен, подождал, пока звонок смолкнет, а затем продолжил речь, всем своим видом выказывая неодобрение. Затем раздался ***еще один*** звонок. На этот раз священник потерял терпение и сказал: «Ради Бога, да что случилось с этими телефонами?»

Четырехлетняя Эмили, одна из внучек усопшей, подняла руку и выпалила: «Я знаю! Наверное, бабушка звонит с небес, чтобы дать вам знать, что вы забыли сказать о ее любви к шоколадному мороженому».

Все, включая сурового священника, рассмеялись. Их скорбь уменьшилась и надгробная речь из печального разговора о потере превратилась в воспоминания о тех чудесных моментах, которые бабушка подарила своим близким. Очевидно, это была работа наставников радости, любителей розыгрышей и космических шутников.

Поскольку они обожают проказничать, одна из их любимых шуток — прятать вещи, обычно на самом видном месте. Вы когда-нибудь теряли ключи от машины, выходя из дома, паспорт прямо перед регистрацией на международный рейс или билеты по пути в театр? В ярости вы наконец находили их у себя в кармане или даже в руках. Это дело рук наставников радости, которые говорят вам, что пора передохнуть, расслабиться и понять, что все будет хорошо. Они не злые и не гадкие, они просто развлекаются, чтобы развеселить вас.

Они также любят прятать драгоценности, обувь, кошелек, сумочку, доклад, над которым вы работали, библиотечные книжки, купальник и телефон — все, чтобы сбить вас с автопилота и вернуть в настоящее. Если вы будете прислушиваться к ним, то сможете услышать их хихиканье, когда они наблюдают за тем, как вы в такие моменты носитесь как курица.

Вы сэкономите нервы и время, если просто признаете, что это шутка ваших наставников радости. Просто скажите: «Хорошо, все понятно. Мне нужно расслабиться. Спасибо, что напомнили». Если вы это сделаете, пропавшая вещь волшебным образом найдется. Они — вечные дети, им нравится играть в прятки с вашими посылными. Они прячут вещь, а ваши посылные находят ее — просто наслаждайтесь этой игрой.

Они не только помогают вам проще относиться к жизни, но и связывают вас с тем, что приносит вам счастье. Они приводят вас в магазин с красками и карандашами, игрушками или музыкальными дисками; на занятия танцами или рисованием; на концерт барабанщиков или в туристическое агентство, чтобы вы отправились в путешествие, которое давно откладывали.

Они — голос в вашей голове, который говорит, что вы вправе позволить себе маленькие радости — например, поиграть в субботу со своими детьми, порезвиться, будто вы сами дети, встретиться с друзьями, чтобы выпить чашечку кофе и поговорить, поиграть в настольную игру с семьей, вместо того чтобы смотреть телевизор в одиночестве. Они напоминают вам прокатиться на велосипеде, пойти на курсы бисероплетения, отдохнуть и почитать хорошую книгу, не чувствуя за собой вины.

Начните замечать присутствие наставников радости. Откройте глаза, уши и сердце для них. «Поднимись над собой, — как любил говорить мой наставник Чарли, — и обратись к своему духу», обращая внимание не на плохое, как велит эго, а на хорошее, как призывает дух.

Подпитывайте своего внутреннего ребенка творческими и радостными удовольствиями, и наставники будут танцевать. Они любят помогать вам в этом, принося подарки. Моя мама любит давать этим духам задания, часто и открыто прося (или говоря, чтобы они попросили) о подарках. Когда мы шли в школу по утрам, она напоминала нам просить о дарах и ждать их. «Никогда не знаешь, когда они появятся», — говорила она. Тогда я следовала ее инструкциям, и сейчас тоже. Проснувшись, я произношу эту небольшую молитву: «Божественные Мать и Отец, я благодарна за ваше присутствие в моей жизни. Наставники радости, я благодарна за ваши дары в течение дня. Спасибо».

Я люблю играть с ними и позволять им заваливать меня подарками. Однажды я гостила у своей сестры в Канзасе, и мы воспользовались маминым советом и отправились пообедать куда-нибудь, обе в ожидании даров. В одном хорошем ресторане мы ждали необычно долго, пока нас посадят за столик. Но мы были так заняты разговором, что даже не заметили этого. Наконец к нам подошел менеджер, извинился и дал каждой из нас по

сертификату на бесплатный обед!

Обрадованные такой удаче, мы прогулялись и зашли в соседний магазин одежды. Моя сестра присмотрела себе чудесные брюки, которые отлично ей подошли, но на них было крошечное пятнышко грязи — которое легко можно было удалить в химчистке. Она показала брюки владельцу, который извинился и сказал: «Если вы еще что-нибудь купите, я отдам вам брюки просто так. Сезон уже заканчивается, и их чистка обойдется дороже». Моя сестра выбрала себе блузку, и получился отличный комплект.

Снаружи мы увидели двух подростков, которые мыли нашу машину. Мы спросили, зачем они это делают, а они ответили, что это общественные работы. Мы хотели им заплатить, но они отказались. Мы всю дорогу смеялись и пели — спасибо, наставники радости!

А теперь — практика!

Ежедневно призывайте своих наставников радости. Дайте им имена. Замечайте их проказы. Просите у них подарков и помогайте им помогать вам, памятуя: ничто на свете не стоит того, чтобы терять чувство юмора. Если вы не определились с тем, какой подарок хотите получить, то скажите: «Удивите меня!» И они удивят.

ГЛАВА 19

Существа Света

Однажды я поехала на гавайский остров Кауаи со своей командой целителей и помощников, чтобы провести шестидневный интенсив «Ослепительный Ты», призванный исцелить наших клиентов на самом глубоком уровне души, и со мной на контакт вышел новый и очень могущественный источник знаний. Впервые я почувствовала эту могущественную новую духовную силу на третий день пребывания на острове, когда мы с группой из 30 человек проводили дневную медитацию.

Расслабляясь под прекрасную музыку моего друга- музыканта Майкла Уэлча, я говорила всем, что надо закрыть глаза и сконцентрироваться на своем дыхании, чувствуя, как воздух входит в тело и выходит из него. Несколько мгновений спустя я совершенно перестала замечать группу и внезапно перед своим мысленным взором увидела армию высоких голубых созданий цилиндрической формы, приближающихся ко мне с распростертыми объятиями и огромной любовью. Их вибрации были настолько высокими, что я целиком погрузилась в их могущественную целительную энергию.

Я почувствовала, как моя голова медленно отклонилась назад, а эго отступило в сторону, когда эти Существа Света подошли ко мне и вошли в мое тело, чтобы поговорить с группой через меня (этот процесс известен как ченнелинг). Я была в сознании, но ощущала себя далеко от физического «я», словно смотрела на себя со стороны, так же удивленная происходящим, как и все остальные.

Эти существа представились как Эмиссары Третьего Луча и уважительно попросили разрешения поговорить с присутствующими. Не зная, что происходит, но ощущая ту же вибрацию глубокой любви, которую чувствовала я, группа согласилась.

Затем Существа Света начали передавать четкое и важное послание. Через меня они начали говорить, как все мы любимы и ценны, но должны изменить свои вибрации, избавившись от страха и обратившись к любви, если мы хотим выжить как люди в частности, и как человеческая раса в общем. С большим состраданием Эмиссары рассказали, что устанавливают связь с ними через меня (и со мной), чтобы предложить помощь в совершении этого преобразования. Пока они говорили через меня, мой голос и манера разговора были иными. Это было странно, но не доставляло мне неудобств.

Я была поражена могуществом их вибраций, когда они проходили через мое существо. Их свет и любовь были так велики, что мне казалось, я в любой момент могу взорваться. Впрочем, вместо этого мое сердце открылось так, как никогда раньше. Я

чувствовала опьянение от того, что так высоко поднялась на волне любви. Каждая клетка моего тела наполнилась энергией и обновилась, боль и напряжение ушли, создав абсолютный мир и спокойствие, а все беспокойства и тревоги моей жизни с легкостью отступили. С помощью этих любящих Существ Света я чувствовала единение со Вселенной и Богом.

Они говорили совсем недолго, но слова были не так важны. Они послали нам такие интенсивные целительные вибрации, что слова просто никак не могли передать их послание, и позже я узнала, что все чувствовали то же самое. Передавая эту могущественную вибрацию любви, Эмиссары Третьего Луча расширили нашу сердечную чакру до такой степени, что никто из присутствующих даже не думал раньше, что подобное возможно. Мы получили послание, потому что почувствовали это.

Они несколько минут использовали меня в качестве своего канала, а затем отступили, поблагодарив нас за внимание и сказав, что, если мы хотим снова ощутить их присутствие, мы должны открыть свои сердца и позволить им войти в нас через наши руки. Затем я медленно вернулась в сознание.

Я и раньше выполняла ченнелинги, позволяя наставникам говорить через меня, особенно общаясь с Тремя Епископами, но никогда раньше я не входила в такое глубокое измененное состояние и не чувствовала такого физического воздействия. Когда они ушли, все мы, изумленные, сидели в тишине. Мы ощущали перемены в энергии и пьянящую свободу от страха. Эта вибрация могущественной любящей силы настолько отличалась от тех частот сознания, к которым мы привыкли, что мы лишились дара речи. Не нужно было ничего говорить... мы ощущали счастье.

Первый контакт с Эмиссарами был очень интересным. Последние пять лет я ощущала, что они пытаются связаться со мной, но моя вибрация не была достаточно открыта и устойчива, чтобы они смогли пробиться ко мне раньше. Я спрашивала себя, получится ли снова установить контакт, и тот же вопрос возник и у всей группы.

На следующий день мы снова занимались медитацией, и Эмиссары Третьего Луча вернулись. Когда их невероятно высокие вибрации наполнили меня светом и любовью, я чуть не упала. На этот раз из их армии любви вышел один и представился Иоахимом.

Он поприветствовал нас с тем же уважением и нежностью, как и раньше, и попросил у нас разрешения заговорить. Он получил разрешение и вновь начал передавать через меня то, что назвал срочным посланием. Он говорил медленно, обдуманно, в его словах было очень много смысла. Он сказал, что человеческая раса не сможет выжить, если мы не трансформируем свое традиционное сознание в нечто большее, чем нужно, лишь чтобы связывать концы с концами. Он сказал, что планета не выдержит того страха, что мы создаем, и большому количеству людей, объятых ужасом, придется покинуть Землю, чтобы восстановить ее равновесие.

Он сказал, что это не будет предрешиено, если все изменят свои энергии, заточенные под выживание, отбросив страх, ограничения и эгоизм и обратившись к любви. Такие люди не только будут в безопасности в этот период перемен, но и породят новую расу высших существ. Пока он говорил, я ощущала глубокое умиротворение и спокойствие, как и накануне, и то же самое чувствовали все присутствующие.

Используя мое тело и руку, Иоахим показал, как генерировать эту могущественную энергию, свойственную сердечной чакре. Он попросил всех присутствующих открыть свое сердце и вытянуть руки в стороны, пропуская через себя вибрацию любви и излучая ее в мир. Таким образом, уверил он нас, мы можем создавать и притягивать к себе все, что захотим. Ощущая могущественную вибрацию, проходящую через все мое существо, когда я выполняла его инструкции (с другими было так же, как я потом узнала), я поняла, как именно его слова могут быть реализованы. Этот неограниченный поток любви, который Эмиссары Третьего Луча каждому из нас помогали испускать в мир, был настолько чудесным и мирным, что я интуитивно знала — это та же самая вибрация, с помощью которой исцелял Христос. Если мы признаем эту силу своей, то тоже сможем творить

чудеса.

Иоахим сказал, что Эмиссары пришли, чтобы помочь нам познать чудо безграничной любви, в которой мир отчаянно нуждается прямо сейчас. Затем он и другие Существа Света показали нам медитацию, открывающую сердце, благодаря которой мы на несколько часов погрузились в измененное состояние сознания. Нам сказали, что, успокоив свой разум и открыв сердце, мы положим начало новому человечеству и они пришли, чтобы научить нас, как посадить эти семена.

Благословив нас на прощание, Иоахим ушел, но прежде заверил нас, что Эмиссары Третьего Луча и многие другие армии Существ Света доступны нам постоянно и могут направлять тех, кто готов избавиться от страха и наполниться вибрацией любви.

Иоахим и Эмиссары с тех пор установили со мной очень прочную связь. Они сказали мне, что мой дух согласился помочь рождению нового вида человеческих существ, которые будут происходить от любви, а не от страха. Моя миссия — помочь людям активировать и расширить сердечную чакру и энергетически укрепиться в ее любви. Я верю в это, потому что с самого детства меня готовили к этому. Теперь Эмиссары приходят всякий раз, как я выступаю на публике, чтобы помочь мне активировать эту высшую вибрацию во всех присутствующих. Они — и остальные Существа Света — общаются со многими другими, кто открыт для того, чтобы наполнить Землю любовью, ведь без сотрудничества нам не преуспеть.

Возможно, с вами они тоже вступали в контакт. Вы поймете, что это так, если внезапно ощутите глубокое и сильное желание простить всю боль и обиды, которые чувствует ваше эго, и любить себя, других и жизнь всем своим сердцем и душой.

ГЛАВА 20

Негативные сущности

Когда вы открываетесь своим духовным наставникам, очень важно твердо стоять на ногах и быть разборчивым, чтобы привлечь наставников с высокими вибрациями, которые помогут вам в жизни, — а не негативных сущностей с низкими вибрациями, которые только все испортят и исказят, доставив вам неприятности. Как вы не станете приглашать в свой дом незнакомца и давать ему возможность чем-то распорядиться, так вы не должны думать, что все наставники приносят одну лишь пользу и дают только ценные советы, к которым надо без оглядки прислушиваться. Большинство из них — чудесные Существа Света, но есть и духи, которые не обладают высокой вибрацией. Они бродят поблизости, растерянные и смущенные, и с радостью привяжутся к вам и попробуют управлять вашей жизнью, чтобы не парить бесцельно в эфире. Большинство этих духов безобидны, но надоедливы, и их можно легко узнать по вибрации.

Наставники высокого уровня — очень мягкие, терпеливые, спокойные, любящие. Они никогда не станут указывать вам, что делать. Они будут давать вам осторожные советы, обычно по вашей просьбе, и оставят вас с ощущением умиротворения и поддержки. А сущности с низкими вибрациями — назойливые, негативные, любят командовать и сделают все, что в их силах, чтобы управлять вами, даже будут льстить вам и критиковать других, физически изматывать вас, заставляя делать то, что им хочется и что создаст в вашей жизни проблемы и неприятности.

Им хочется, чтобы вы считали их могущественными силами, которым надо подчиняться, но на самом деле у них нет никакого могущества и от них легко можно избавиться. Чтобы сделать это, вам нужно только послать их в свет с помощью своего намерения и твердо попросить их уйти. Как правило, эти сущности досаждают вам и развлекаются за ваш счет, и украдкой проберутся к вам, когда вы потеряли равновесие и не сосредоточены.

Еще один способ отличить сущностей с низкими вибрациями — по соблазнам, которые они преподносят вам. Они предложат вам сделать что-то такое, что заставит вас

почувствовать себя более важным, умным и особенным, чем другие. Наставники с высокими вибрациями никогда не сделают этого, потому что знают: на уровне духа все мы одинаковые, хотя наше сознание и развивается с разной скоростью. Никто не является особенным, потому что все мы связаны воедино. Эти сущности обращаются к эго, а высокие наставники связываются с вашим духом.

Эти энергии любят обвинять других в ваших проблемах и заставлять вас чувствовать себя жертвой и жалеть себя; они хотят держать вас на расстоянии от других. С другой стороны, наставники, которым можно доверять, посоветуют вам смотреть на проблемы и переживания как на уроки души, понимая, что если кто-то или что-то вмешивается в ситуацию, то тем самым лишь способствует вашему духовному развитию. Эти наставники просят вас с любовью извлекать уроки из любых ситуаций и, как только урок усвоен, двигаться дальше. Они никого не винят, они помогают вам смотреть на других с состраданием и всепрощением.

Негативные сущности постоянно заставляют вас что-то делать и никак не отстают. Им нравится пользоваться этим влиянием, и они изматывают своим присутствием, в отличие от наставников с высокими вибрациями, которые входят в ваш мир тонко и уважительно — и только по вашей просьбе.

Что притягивает негативных сущностей

Многие люди испытывают перед этими существами страх, который мешает им открыться для своих наставников, лишает доступа к своим глубоким духовным источникам. Не так-то просто привлечь сущностей с низкими вибрациями, но, даже если вам это удалось, вы легко можете от них избавиться. Тем не менее полезно знать, что именно притягивает их, дабы вы могли избежать их появления.

Возможно, самая очевидная приманка — это любое болезненное пристрастие, любая зависимость, будь то алкоголизм или трудовое. Это ослабляет ауру, сбивает с толку волю, беспокоит дух и мешает выражению творческих способностей. Это создает хаос в вашем энергетическом поле, словно в ваш дом проник захватчик. Когда у вас есть нездоровая привязанность, вы теряете нити контроля, и нет ничего удивительного в том, что негативные сущности используют эту возможность для контакта с вами. Чтобы закрыть эту дверь, вам необходимо признать проблему и исцелить ее.

Еще одна притягательная для низких сущностей черта — хроническая пассивность и смутное видение своих приоритетов и целей. Это не означает, что вы всегда должны иметь какую-то цель, но вам, по крайней мере, нужно четко осознавать свои ценности, чтобы не забрести в негативную область. Если вы хотите, чтобы вас вели по жизни и чтобы вам не надо было брать на себя хоть какую-то ответственность, то низкие сущности будут пользоваться вами в своих интересах, как, впрочем, и люди.

Вселенский закон гласит: «Подобное притягивает подобное». Если вы — злы, агрессивны, завистливы, подлы и склонны к осуждению, то вы притянете те же качества из невидимого мира. Я не имею в виду какое-то кратковременное проявление этого — ведь все мы люди. Я подразумеваю постоянный негатив, а это совершенно другая вибрация, которая притягивает энергию низких сущностей.

Если вы очень устали, подавлены или находитесь в эмоционально ослабленном состоянии, то есть некоторая вероятность прихватить негативную сущность в публичном месте, как простуду. Например, ко мне они привязывались в самолетах или номерах гостиниц, ресторанах и даже в больницах. Эти надоедливые энергии скрываются там, где в течение долгого периода времени присутствует вибрация стресса или упадка. Как безбилетные пассажиры, они хватаются за более высокую вибрацию — например, за вас, — и приклеиваются к ней. Обычно они не хотят навредить, а просто пытаются выбраться из чистилища, в котором находятся.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО ЭТИ НЕГАТИВНЫЕ СУЩНОСТИ

заставляют вас осуждать всех и вся; являются очень слабыми энергиями и никогда не могут одолеть человеческий дух.

Признаки присутствия негативной сущности — внезапное плохое настроение, раздражение, сомнение в себе, упадок сил, и при этом вы будете огрызаться на людей, видеть в мир в черных красках, особенно если обычно ведете себя иначе.

Голливуд попытался запугать нас своим видением этих существ и тем, что происходит в их присутствии, но не покупайтесь на это. Картинка на голубом экране — не только выдумка, но и абсурд. Они похожи просто на мух, тянущихся к свету, — а не на персонажей фильма «Ночь живых мертвецов». И знайте: я никогда не видела, чтобы эти сущности овладели кем-то. Они могут напугать вас, но человеческий дух гораздо сильнее и его не так-то легко победить.

Изгнание негативных сущностей

Обычно вы можете изгнать негативных сущностей, лишь войдя в область позитивной энергии. Однако, если вы подозреваете, что притянули к себе такую сущность, не пугайтесь. Они похожи на вирусы, и если вы когда-нибудь уже подхватывали их, то знаете, что от них можно избавиться, просто подняв свои вибрации с помощью позитивных мыслей о каких-то ситуациях или любимых людях.

Если сущность уже некоторое время не отстает от вас и оказывается особенно настойчивой, вам может потребоваться особый ритуал, чтобы избавиться от нее. Для начала попросите своих ангелов и архангелов очистить вашу ауру от всех негативных сил. Затем примите душистую ванну, чтобы очиститься физически. Наконец, попросите свое Высшее «Я» устранить все оставшиеся неприятные энергии, сказав вслух: «Я посылаю все негативные сущности в свет прямо сейчас. Я свободен и чист от всего физического мусора». Это должно сработать — у меня срабатывает.

Я считаю, что чаще всего притягивают негативные сущности те люди, у которых слабые и непрочные границы. Как вы можете привлечь воров, постоянно держа окна и двери открытыми, так и открытая аура может навлечь вторжение. Наставники с высокими вибрациями никогда не будут переходить ваши границы, даже неустойчивые и непрочные, но создания с низкими вибрациями будут это делать и делают.

Чтобы установить крепкие границы, просто скажите вслух: «Я заявляю свои права на свою жизнь, свои границы и возможность быть всегда самим собой. Я прошу только самых высоких наставников установить контакт с моим сердцем, как в физическом, так и нефизическом мире. Я защищен от любого влияния, которое не служит моему высшему благу». И пусть для вас это будут не просто слова.

Старайтесь не брать на себя лишнюю ответственность. Если кто-то не ощущает позитива, то пошлите ему любовь, но не впивайтесь его вибраций. Если необходимо, просто держитесь подальше от этих негативных вибраций. Поставьте заслон из белого света перед своим разумом, и пусть он служит вам защитой от всего негатива. Устанавливайте четкие границы, когда просите совета или открываете свои физические каналы. Подобно фильтру, который не пропускает мусор, ваши границы также могут оказаться полезными, когда вы просите наставления. Чтобы сделать это, попросите, чтобы к вам явились и повлияли на вашу энергию только самые любящие наставники. Этого достаточно, чтобы избежать проблем.

Иногда всякие противные сущности могут привязываться к вам и производить разрушения. Я видела, как это случается, и это не очень приятно. Как плохо воспитанные дети, которые не проявляют ни капли уважения, некоторые из этих сущностей будут вас испытывать. Я наблюдала подобное, когда имела дело с

подростками-наркоманами и людьми, охваченными скукой, неуверенностью и рассеянностью, которые надеются разнообразить свою жизнь с помощью физических радостей.

Даже на этом уровне таких сущностей можно изгнать, если их жертвы обратятся за помощью, окружают себя своими собственными молитвами, попросят других помолиться за них и направят свою волю на свои самые важные цели. Если вы считаете, что кого-то достает подобная сущность, то вы можете изгнать ее, попросив уйти и вернуться в свет во имя Бога. Она должна подчиниться, ведь нет ничего более великого, чем Бог.

Не тратьте много времени на разговоры с этими сущностями, потому что так вы подпитываете их. Как хулиганы с их проделками, они любят пугать людей и привлекать внимание. Вместо того чтобы попадаться на эту удочку, настаивайте на том, чтобы они ушли, — они тут же потеряют свои и без того незначительные силы.

Я написала об этих сущностях, потому что они вредят вам и могут доставить беспокойство, но вы не должны воспринимать их как серьезную проблему. Просто будьте разборчивы, открывая физические каналы, и установите необходимые границы. Если вы чисты, крепко стоите на ногах и не забываете окружать себя Божественным светом и защитой, ничего страшного не случится.

А теперь — практика!

Если вы встретились с такой сущностью, следуйте следующим правилам:

*Не теряйте равновесия.

- Установите свои границы.

- Призовите своих ангелов и архангелов, чтобы они очистили вашу ауру

Примите расслабляющую ванну.

- Попросите о помощи, и пусть другие помолятся за вас.

- Вернитесь к своим делам.

Это должно избавить вас от проблем. Более того, вы можете также воспользоваться этими советами в качестве профилактики.

Теперь, когда вы узнали о разных видах наставников и их роли в вашей жизни, давайте пойдем дальше и узнаем, как можно распознать их работу с нами.

Часть V

Непосредственная работа с духами-наставниками

Ваши духи-наставники ближе, чем вы думаете

Теперь, когда вы знаете о различных типах доступных вам духов-наставников, настало время обсудить, как именно вы должны с ними работать. Я убеждена, что величайшее препятствие, которое мешает вам регулярно получать их мудрость, — вы не знаете, как с ними общаться. Я не устаю подчеркивать, что духи-наставники очень осторожны и вы можете просто не заметить или отфильтровать связь с ними.

Однако должна сказать, что, как только вы обратитесь к ним за помощью, они будут использовать все доступные способы и ухватятся за любую возможность, чтобы привлечь ваше внимание. Вы просто должны увидеть их усилия и заметить, насколько они близки и преданны в общении с вами.

Самый частый способ, которым наставники связываются с вами, — вдохновение. Они посылают вам идею, решение, новое направление действий, новые способы творческого выражения. Слово «вдохновение» происходит от слова «дух», так что, будучи в таком состоянии, вы общаетесь с этими помощниками.

Моя клиентка Клэр, талантливый автор и исполнитель песен, пришла ко мне, чтобы рассказать одну интересную историю. Она сказала, что, учась в колледже, ездила, как и я, по студенческому обмену во Францию. В один холодный и мрачный декабрьский день она почувствовала себя не в своей тарелке. Ей было очень одиноко, и она решила уехать. Планируя отъезд, она почувствовала желание вернуться из школы домой на метро, а не как обычно в целях экономии пройти шесть кварталов.

У входа в метро ее охватило вдохновение. Она без колебаний решила сесть на поезд,

не зная даже, куда он идет. Спускаясь по лестнице на станцию, она услышала прекрасную музыку, которую играла группа молодых людей. Они громко пели песню на английском, что заставило ее улыбнуться впервые за долгое время. Увлеченная музыкой и их энергией в такой мрачный день, она пошла на платформу и увидела трех симпатичных ребят, которые играли на гитарах, а рядом лежали открытые футляры для сбора денег. Они разговорились, и Клэр узнала, что двое из них, Джей и Слип, были из Лондона, а третий, Тони (которого она нашла очень привлекательным), — из Новой Зеландии. К ее радости, они спросили, не хочет ли она остаться и попеть с ними, и даже предложили ей разделить собранные деньги. Поскольку ей больше нечем было заняться, она согласилась. Она даже не заметила, что прошло уже шесть часов. Она договорилась встретиться с ними на следующий день. Так продолжалось ежедневно до конца учебного года — она осталась во Франции, закончила занятия и влюбилась в Тони. Они поженились и переехали в Новую Зеландию, где открыли звукозаписывающую компанию, которая выпускала их собственные диски.

Но самое интересное в этой истории, судя по ее словам, — она даже не догадывалась, что любит петь! Все это случилось просто потому, что она последовала своему вдохновению и решила поехать на метро, а не пойти пешком.

Еще один мой клиент, Джейкоб, работающий креативным директором в рекламном агентстве, а в душе будучи музыкантом, следовал обычному жизненному плану. Он пошел на работу в рекламное агентство сразу после колледжа, проработал там 25 лет. Женился, поселился в пригороде Чикаго и обзавелся двумя детьми. Его любовь к музыке оставалась нереализованной мечтой, напоминая о себе каждый день и вселяя грусть. Разрываясь между ролью отца, мужа, кормильца и своим тайным желанием быть блюзовым музыкантом, он годами находился в подавленном состоянии.

Однажды вдохновение подтолкнуло его подойти к владельцу ресторана, где они часто ужинали с семьей, и попросить разрешения устраивать музыкальный семейный вечер каждые выходные. Он предложил вариант вечера, где он и несколько других музыкантов смогли бы играть, а семьи — наслаждаться их музыкой, ужинать, танцевать и развлекаться. Хотя Джейкоб считал это большим риском, он все равно прислушался к своему вдохновению.

Владелец с энтузиазмом воспринял идею, и в первый же вечер их ожидал такой успех, что Джейкоба стали приглашать регулярно. Соседние рестораны также обращались к нему, и скоро он начал работать все выходные. И при этом ему даже не пришлось уходить со своей постоянной работы.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО ДУХИ-НАСТАВНИКИ

- **работают за кулисами, посылая вам отличные идеи в виде вдохновения;**
- **могут сообщать вам вдохновение не так, как вы ожидаете.**

Чтобы почувствовать вдохновение и следовать ему, вы должны открыть свой разум. Духи-наставники могут предложить свою помощь тем, кто готов помогать себе сам. Они дарят вам вдохновение, но от вас зависит, примете ли вы его и начнете ли действовать.

Например, двадцать лет назад Патрик, обожающий езду на велосипеде, ощутил вдохновение импортировать французские и итальянские спортивные костюмы и продавать в Соединенных Штатах, где они были практически неизвестны. Мне этот план показался просто ужасным, и я попросила его тщательно все обдумать. Но он не отступал, пока один хороший друг не сказал ему, что это просто смешно — ведь американцы никогда не станут носить спандекс, — так что Патрик отказался от этой идеи.

Через два года спандекс наводнил американский рынок и французские и итальянские костюмы начали очень хорошо продаваться. Патрик ощутил вдохновение, но отбросил его, и, очевидно, оно перешло к кому-то другому, кто воспользовался этой идеей.

И Патрик — не единственный. За годы своей практики медиума я часто слышала,

как клиенты жалуются, что кто-то украл их идею. Истина в том, что никто ничего не брал. Просто духи-наставники дают вам идею, время которой пришло, но, если вы ее проигнорируете, она перейдет к другой душе, чей разум открыт, и та примет и использует этот совет. Сколько раз я слышала, как люди говорят об упущенных возможностях, потому что решили проигнорировать свое вдохновение!

Некоторые из величайших прорывов в музыке, искусстве, литературе и даже науке были совершены благодаря вдохновению, посланному духами-наставниками и принятому с открытым сердцем. Так что начните обращать внимание на свое вдохновение прямо сегодня и, что еще более важно, замечайте, как вы поступаете с этими дарами духа. Вы считаете их подарками духов-наставников и будете использовать? Или же вы отвергаете их как нечто безумное, придерживаясь привычного пути?

Задавая вам этот вопрос, я вспоминаю один анекдот о человеке, который без устали работал в церкви, веря в то, что Бог всегда будет заботиться о нем и защищать его. Однажды в городе случилось ужасное наводнение. Всех эвакуировали, а он остался, сказав, что Бог спасет его. Вскоре первый этаж церкви заполнился водой, и появилась спасательная машина, но он остался, приговаривая, что верит Господу. Вода поднималась все выше, и он взобрался на хоры, а потом понял, что вся церковь уже была затоплена. К нему на помощь приплыла лодка, но он остался и побежал на крышу, где вскоре к нему прилетел вертолет и сбросил лестницу. Он не воспользовался помощью и утонул. На небесах он гневно обратился к Господу, спрашивая: «Почему ты обо мне не позаботился и не защитил?» На что Бог ответил: «Как это так? Я же послал тебе машину, лодку и вертолет!»

Я рассказала вам этот анекдот, потому что он очень близок к сути того, как высшие силы работают с нами. Они привлекают наше внимание один раз, второй и даже больше. Мой наставник Чарли однажды сказал: «Если тебе что-то приходит на ум дважды, значит, это правда и, более того, твои наставники просто кричат об этом». Другими словами, помощь духовного мира доступна вам, но она не обязательно приходит так, как вы того ожидаете.

Принимайте любое вдохновение, импульс и яркую идею как важное послание с Той Стороны и не тратьте время на споры, отказ или сомнения... иначе вы не успеете на последний вертолет.

Глава 22

Наставники также работают с посланниками

Желанию наставников привлечь ваше внимание может помешать ваше эмоциональное состояние. Если вы подавлены, обеспокоены или испытываете другие эмоциональные проблемы, вашим наставникам будет практически невозможно достучаться до вас. И представьте — именно тогда они больше всего вам нужны. И что же делают наставники? Вместо того чтобы пытаться общаться и вдохновлять вас напрямую, они обычно отправляют кого-то другого, чтобы доставить свое послание с поддержкой. На самом деле вполне возможно, что чей-то наставник уже использовал вас для помощи своему подопечному.

Например, вы ощущаете **внезапное** желание снять трубку и **просто так** позвонить кому-то, а этот человек потом говорит вам, что вы позвонили **очень кстати**. Мой клиент Джефф недавно рассказал мне, что прошлой весной шел на работу на стройке в шесть утра, когда внезапно захотел позвонить своей бабушке, которую он очень любил, но не разговаривал с ней уже больше года. Это чувство было настолько сильным, что, несмотря на ранний час, он позвонил. Она сняла трубку, плача.

— Ты в порядке?

— О Джефф, я думала, это ветеринар. Нет, я не в порядке. Мой кот Боб только

что умер. Он был моим лучшим другом и спутником последние двадцать лет. Теперь у меня никого не осталось. Я чувствую себя просто ужасно.

Подавленный ее скорбью, Джефф сказал:

- Извини, бабушка. Но ты ошибаешься кое в чем. Ты не одинока. Я свободен в эти выходные и приеду к тебе. Будь дома, бабуль. Я приеду сегодня поздно вечером и помогу тебе справиться с этим.

Он выехал сразу после работы.

Еще одна моя клиентка, Джесси, рассказала, как однажды утром сидела в кафе, делая отчет для работы, когда ни с того ни с сего спросила у женщины за соседним столиком, была ли та постоянной клиенткой кафе.

Женщина ответила:

— Вообще-то нет. Хотя да. Хотя нет. В смысле, я только что приехала из Индианы и здесь всего три дня. Я живу у своей соседки по комнате из колледжа и ищу квартиру поблизости. Я бы хотела жить здесь, но мне сказали, что в это время года сложно что-то найти.

Джесси рассмеялась и сказала:

— Как странно! Моя домовладелица сегодня утром спросила меня, не знаю ли я кого-нибудь, кто хочет снять квартиру. Ей не хочется возиться с объявлениями. Я уже пять лет здесь живу, и мне очень нравится. Это всего в трех кварталах отсюда. Вот ее номер.

Женщина в тот же день подписала договор об аренде. Они здорово подружились. Наставники той женщины воспользовались помощью Джесси, чтобы послужить своей подопечной.

В качестве еще одного примера хочу рассказать о своем хорошем друге Билле. Он работал ведущим на телевидении в Чикаго и был холостяком, который очень хотел встретить подругу жизни, и с трудом поверил, когда его желание однажды сбылось. Прекрасная женщина по имени Анжела пришла брать у него интервью для местного журнала. Их сразу же привлекло друг к другу.

Однако, опасаясь, что все это не по-настоящему, он по пути с работы на ужин с ней попросил своих духовных помощников дать знак, что это действительно любовь.

Когда он зашел в ресторан, метрдотель дал ему розу. Когда Билл спросил, зачем это, тот ответил:

— Не знаю. Что-то подсказало мне дать это вам. Подумав, что роза и есть тот самый знак, о котором он просил, Билл взял ее и подарил Анжеле. Год спустя они поженились.

— Спасибо за это розе, — сказал Билл. — Получив ее, я знал, что мое желание сбывается. И оно сбылось.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, что

каждое послание, которое привлекает ваше внимание, имеет значение, кем бы ни был доставивший его.

А теперь — практика!

Вспомните, случалось ли вам вдруг стать для кого-то посланником и наставником, когда вы звонили как раз вовремя, чтобы спасти положение, сказать нужные слова, предложить правильное решение. Что случилось? Когда это случилось? Как это случилось? Кто в этом участвовал? Что из этого вышло? Ощущали ли вы при этом влияние с Той Стороны? Расскажите об этом хотя бы одному заинтересованному человеку и обратите внимание на то, какой эффект это имеет на вас.

В подобных ситуациях наставники других людей на какое-то время «заимствуют» вас, чтобы доставить нужное послание. Вот в чем прелесть этой бесконечно любящей Вселенной. Все мы связаны друг с другом и можем быть одновременно спасителями и спасенными.

ГЛАВА 23

Язык духов

Духи-наставники очень тонко действуют: они могут использовать загадки, метафоры, символы, сны и даже шутки в качестве замены прямого разговора. Так что вы не только должны научиться ощущать тонкие вибрации, но должны знать, что у духовного мира есть свой язык и вы можете ему научиться.

Пусть это вас не пугает. Ваши наставники не хотят обмануть или запутать вас. На самом деле их способ общения часто понятнее, выразительнее и забавнее прямых посланий.

У меня была клиентка, стюардесса, ужасная сладкоежка. Однажды в четыре часа утра она готовилась к сорокаминутной поездке в аэропорт и мысленно услышала: «Не правда ли сегодня отличный день для пончиков?» Она уже привыкла говорить со своими наставниками, и ей понравилась мысль о свежем пончике, так что она сказала вслух:

— Да, но я опаздываю. Сегодня утром у меня на это нет времени.

Положив сумку в машину, она снова услышала: «Не правда ли сегодня отличный день для пончиков?» Рассмеявшись, она сказала:

— Да, это так. Но мне некогда, я опаздываю.

Когда она поворачивала на шоссе, то увидела фургон с пончиками, который заезжал на заправку рядом с поворотом.

И снова ее наставники повторили: «Не правда ли сегодня отличный день для пончиков?»

— Ну ладно, я сдаюсь. Но я должна торопиться.

Заехав на заправку вслед за фургоном, она выключила зажигание и увидела, что у нее почти кончился бензин. Она была поражена, когда поняла, что могла заглохнуть прямо на шоссе и опоздать на рейс. А наставники тут же сказали: «Видишь, сегодня и правда отличный день для пончиков».

Мой клиент Фред принимал душ однажды утром, перед уходом на работу, когда услышал: «Сверни с шоссе». Он решил, что это метафорическое послание, которым наставники хотели сказать, что ему нужно снизить темп и расслабиться. Скоро он узнал, что в послании содержалось гораздо больше смысла. До его работы было 40 километров, и он, как обычно, свернул на шоссе. Внезапно у него лопнуло переднее правое колесо, и он едва смог справиться с управлением.

— К счастью, я крепко держался за руль и смог вывернуть на обочину, не покалечившись сам и никого не покалечив, — сказал он мне. — Это было чудо. Я вышел из машины, осмотрел колесо и увидел клочья резины, свисавшие с обода. Затем я вспомнил о том, что слышал в душе, и с благодарностью сказал своим наставникам: «Думаю, сегодня вы говорили вполне буквально».

Он отправился искать помощи, посмотрел вниз и увидел две монетки — в пять центов и в один цент. Наклонившись, чтобы поднять их, он сказал: «О, шесть центов». Он понял, что его наставники решили немного поразвлечься.

— Шесть центов. Шестое чувство. Я понял. Спасибо еще раз. Теперь, пожалуйста, пошлите мне помощь.

Изучение языка духов происходит методом проб и ошибок и требует терпения и чувства юмора. Наставники любят смех и пытаются рассмешить вас. Чем больше вы смеетесь, тем выше ваши вибрации, а наставники любят чувствовать эту вибрацию, поэтому играют с вами, как только представляется такая возможность. Я вела занятие по общению с наставниками в Нью-Йорке, и ученики разделились на пары, чтобы выполнить одно упражнение и напрямую поговорить со своими наставниками. Ожидая глубоких открытий, одна из присутствующих была разочарована. Она подняла руку и сказала:

— У меня ничего не получается. Я слышу только: «Джем. Пусть твой партнер

повеселится с джемом». Это же просто смешно!

Как только она это сказала, ее партнер в изумлении произнес:

— О Боже! Почему ты это сказала? Я все утро спрашивал себя, не стоит ли мне завести щенка, чтобы скрасить одиночество, — моя соседка предложила мне взять одного из щенков ее собаки. Его зовут Джем! Так что, думаю, это ответ на мой вопрос.

Иногда ваши наставники посылают вам какие-то символы. Моя клиентка постоянно видела повсюду изображения бабочек и хотела узнать у меня смысл послания: «Мой сосед только что позвонил и спросил, не хочу ли я получить бабочковое дерево на день рождения. Я даже не знала, что такое существует».

Я посоветовала ей в течение следующих шести месяцев подробно описывать каждую новую встречу с бабочками. Как только она стала фиксировать все такие случаи, то поняла: они появлялись в течение часа после того, как она просила у Вселенной и своих наставников дать ей знак, что она находится на правильном пути. Ее наставники так говорили ей, что все хорошо.

Еще одна женщина на моем занятии однажды сказала, что каждый раз, будучи на грани ошибки, она слышит в голове песню Элтона Джона «Пусть мое солнце не заходит». В прошлый раз она слышала эту песню, только что обручившись с мужчиной, от которого была без ума — или, по крайней мере, обожала его внешность и деньги (он был успешным профессиональным спортсменом и к тому же очень привлекательным). На следующий день она села в машину, включила радио и услышала эту песню.

Она вскрикнула и выключила ее, зная, что это недобрый знак. После очень неприятных шести месяцев помолвки они расстались. Во время одной глупой ссоры он как-то сказал: «И еще одно — терпеть не могу Элтона Джона».

Наставники могут использовать те символы, с которыми вы уже связаны. Например, когда моя дочь Соня была еще маленькой, она любила книгу «Кролик-беглец». Когда она не очень хорошо себя вела, я спрашивала, не стала ли она моей маленькой беглянкой. В подростковом возрасте она нащупывала границы дозволенного, и каждый раз, когда она начинала вести себя недопустимо, так или иначе где-нибудь появлялся кролик. Однажды она хотела соврать, что переночует у подруги, а вместо этого думала пойти на концерт, который, как мы считали, ей было еще рано посещать. И когда она вышла из школы, прямо перед ней пробежал кролик. Поэтому она решила все рассказать нам, и мы с мужем согласились отпустить ее, с условием, что отвезем ее туда и после концерта заберем. Как-то после нашей с ней серьезной ссоры она выбежала из дома, отправилась погулять и в разных местах увидела две кроличьи лапки. Она вернулась и извинилась. В это время деревянный кролик в моем кабинете упал с полки безо всяких видимых причин. Так что я тоже перед ней извинилась. И когда она думала, стоит ли ей отправиться в поездку с другом, и не была уверена, хочет ли провести с ним столько времени, из подвала появился Патрик с потрепанной Сониной книжкой о том кролике и отдал ей. Она осталась дома.

Что привлекает ваше внимание? Если вы не можете сразу же ответить на этот вопрос, не волнуйтесь. Просто помните о нем, и ответ придет.

Одна моя клиентка, которая только начинала работать с символами и знаками, рассказала очень интересную историю. Однажды, когда она собиралась пройтись по магазинам со своей подругой, она услышала, как наставники сказали ей: «Не ходи, пока не перетасуешь карты». Она подумала: «Какая забавная мысль», но отвергла ее и продолжила готовиться к выходу. Через несколько секунд она снова услышала это, на этот раз говорил очень веселый голос. Она подумала, что, возможно, наставники имели в виду новую колоду карт Таро, которую она недавно купила и просматривала тем утром. Но тогда ей не хотелось заниматься картами, она проигнорировала послание, взяла сумочку и пошла к двери.

И снова она четко и ясно услышала: «Не ходи, пока не перетасуешь карты». Внезапно она почувствовала какой-то запах. Она посмотрела на закрытую стеклянную дверь в свой кабинет и увидела, что он наполнен дымом. Она открыла дверь и

обнаружила, что свечка, которую она зажигала, все еще горит. Стакан, в котором она стояла, так нагрелся, что стол начал дымиться. Она задула свечу и потушила тлеющие угли.

«Весь дом мог сгореть», — сказала она вслух. Затем рядом со свечой она увидела колоду карт Таро. Благодарная своим наставникам за предупреждение, она взяла колоду и перетасовала ее. «Спасибо, — сказала она. — Всегда говорите мне, когда захотите, чтобы я перетасовала карты». Затем из колоды выпала одна карта. Это был туз чаш, что означало: «Тебя защищает любовь».

Как только вы начнете сознательно устанавливать контакт с невидимым миром, вы сможете научиться говорить на его языке. Он полон символов, запахов, загадок, шуток и даже звуков — их выбирают так, чтобы они имели для вас какое-то значение. Исследуйте мир духов так же, как экзотическую страну, — восхищайтесь пейзажем, наслаждайтесь обычаями и гостеприимством обитателей, ваших духов-наставников. Прежде чем вы сами сможете это осознать, вы будете бегло говорить на их языке.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

в обучении общению с наставниками есть и освоение тонкого искусства символов и знаков, и реагирование на их появление. Чем больше вы осознаёте их, тем больше смысла они для вас имеют.

А теперь — практика!

В карманном блокнотике начинайте записывать все предметы, порывы, образы, фразы, мелодии, идеи и даже случайные мысли, которые неожиданно и регулярно возникают в вашей жизни. Через две недели перечитайте свои записи. Есть какие-то совпадения? Вы можете найти какое-то более глубокое значение, скрытый юмор в этих посланиях теперь, спустя некоторое время? Пытается ли кто-то вам что-то сказать? Обращайте на это внимание и не пропускайте того, что вам говорят.

e-puzzle.ru

ГЛАВА 24

Как зовут ваших наставников

Один из наиболее частых вопросов, который задают мне мои клиенты: «Как зовут моих наставников?» Надеюсь, вы уже знаете, что в жизни вы связаны со многими наставниками, а не только с одним, и, когда они покинут свои физические тела, у большинства из них не будет ни пола, ни имени, — это существование на энергетическом уровне. Однако, чтобы облегчить общение, иногда они могут выбрать имя и даже пол. Обычно они выглядят как те люди, которых вы знали в прошлой жизни, чтобы помочь вам вспомнить их и вновь обрести с ними связь на сознательном уровне.

Другие наставники, особенно те, кто пришел из иных солнечных систем или пространств с другой частотой, просто найдут имя, которое лучше всего соответствует их вибрации. Обычно у гласных, открытых звуков частоты выше, чем у согласных, вот почему вы слышите о многих наставниках с воздушными и светлыми именами вроде Ариэль или Абу...

Некоторые наставники являются покойными возлюбленными, членами семьи или друзьями, они по-прежнему могут находиться на той же самой или похожей частоте, что и при жизни. Чтобы вы могли их узнать, они часто используют земные имена. Когда их имя несколько раз всплывает у вас в голове, вы можете быть уверены, что они с вами. Если кто-то умер недавно, то очевидно, что вы постоянно будете вспоминать их имена. Чтобы узнать, является ли тому причиной их недавняя смерть или их попытки общаться с вами, попытайтесь понять, чувствуете ли вы их дух или получаете какой-то другой сигнал, связанный с ними, когда думаете о них. Если да, тогда, скорее всего, их дух пытается связаться с вами. Если нет, — возможно, вы думаете о них в контексте их недавней

смерти.

Моя клиентка Эдит больше сорока лет была замужем за Стэнли, которого очень любила. Они жили в северной части Мичигана. Когда он внезапно умер от удара, Эдит была безутешна. Несколько недель после похорон, пока Эдит с трудом приходила в себя, она чувствовала присутствие Стэнли повсюду, но больше всего на заднем крыльце, где он любил качаться на своем кресле. Однажды она увидела птицу — красного кардинала, — сидящую на кресле, и сказала: «Что ты делаешь в кресле Стэнли?» Птица не пошевелилась. Она подошла поближе и спросила: «Зачем ты здесь?»

Эдит вспомнила, как Стэнли любил птиц, так что это происшествие немного ее расстроило. На следующий день она вновь ощутила присутствие Стэнли, и ее потянуло на заднее крыльцо, где она снова увидела ту же птицу, сидящую на подлокотнике кресла. И опять та не хотела улетать. Это продолжалось десять дней. Наконец Эдит сказала кардиналу: «Стэнли, ты пытаешься мне что-то сказать?» Птица не пошевелилась. «Это ты, Стэнли? Правда?» Затем она излила свое сердце, чувствуя, что птица — это Стэнли и он слушает ее.

Самое важное, что она смогла очень трогательно попрощаться, хоть и с опозданием, ведь она не смогла этого сделать из-за внезапной смерти. Птица улетела и больше никогда не возвращалась. Но связь была установлена. Стэнли был рядом и помогал Эдит двигаться дальше.

Одна клиентка на недавнем недельном семинаре отчаянно хотела связаться с одним из своих наставников, чтобы попросить помощи в браке. Как только она спросила имя у наставника, в ее голове возникло имя Джеймс, а потом еще: «с грустными глазами и с помощью слов». Подозревая, что это слишком просто, она попросила Джеймса дать ей какой-нибудь знак о том, что она правильно поняла его имя и действительно установила связь с целительной силой. Она мысленно услышала: «Напиши своему мужу письмо, пообщайся с ним так. Не говори». Она обдумывала это послание несколько дней, а затем последовала совету Джеймса. Моя клиентка написала своему мужу письмо на десяти страницах, в котором объяснила, что она хотела бы изменить, а что ее вполне устраивает, и затем попросила его сделать то же самое. И отправила письмо.

Через два дня, все еще будучи на семинаре, она получила от него цветы и ответное письмо, в котором он говорил, что теперь гораздо лучше ее понял и согласен работать над проблемами, которые она указала, — и все это говорил человек, который обычно сопротивлялся ей словесно и эмоционально! Она решила, что наставника действительно зовут Джеймс и он вполне доказал, что представляет целительную силу, учитывая его совет.

Иногда невозможно получить какое-то одно имя, потому что вы работаете не с одним определенным наставником. Как я упоминала ранее, я общаюсь с тремя наставниками, которые говорят в унисон и называют себя Тремя Епископами. Я также контактирую с Плеядеанскими Сестрами, двумя прекрасными ангелами, которые иногда приходят и втроем, и даже большей компанией, и тоже всегда говорят хором. Моя близкая подруга Джулия Кэмерон много лет назад, когда работала над одним фильмом, часто писала своим наставникам, и они всегда отвечали ей во множественном числе, не открывая своих имен. Еще одна моя подруга называет своих наставников Светлыми.

Иногда наставники могут послать вам свое имя через автоматическое письмо. Связываясь с ними таким способом, спросите своего наставника или наставников: «Как мне к вам обращаться?» — и посмотрите, что напишет ваша рука.

То же можно сказать и о визуализации наставника в священном месте встречи. Когда вы видите или чувствуете наставника, спросите: «Как мне к тебе обращаться?» — и прислушайтесь к ответу.

Если имя меняется, это означает, что ваш наставник отступил и его место занял другой или же ваш наставник изменил частоты, придумав новое имя.

Вы также сами можете назвать своего наставника. Это не повлияет на вашу связь.

Имя, которое вы выбираете, заставит вас полюбить своего наставника — этому способствуют и клички, которые вы даете домашним животным. Вспомним «Ромео и Джульетту» Шекспира: «Что в имени? То, что зовем мы розой, и под другим названием сохранило б свой сладкий запах»-.Пер. Т. Щепкиной-Куперник.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

лучший способ узнать имя наставника, если речь не идет о покойных друзьях и членах семьи, — спросить об этом теленатически. Первое, что придет вам на ум, и есть правильное имя.

А теперь — практика!

Чтобы узнать имя своего наставника, закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Затем попросите своего наставника или наставников прийти к вам. Как только вы почувствуете его, спросите: «Как мне к тебе обращаться?» Примите первое же имя, которое придет вам в голову. Если имя не приходит, не беспокойтесь. Вместо этого сами назовите своего наставника. Только не слишком напрягайтесь. Пусть вас это позабавит. Вашему наставнику понравится выбранное имя.

Если вы чувствуете связь с несколькими наставниками, спросите их общее имя. Доверьтесь тому, что услышите. Как только вы узнали имя или имена, зовите их по имени каждый раз, когда хотите пообщаться, — они ответят. Имена углубляют связь и еще больше открывают канал для высшей энергии. Важно не столько выбрать определенное имя, сколько придерживаться его впоследствии. Имена — это просто визитные карточки намерения. Если вы будете последовательными, то установите очень прочную связь и увеличите свою способность получать помощь от наставников. Наслаждайтесь общением со своими новыми помощниками.

Глава 25

Наставники помогают вам — но не делают за вас всю работу

Очень важно понимать роль наставников в своей жизни, если вы хотите, чтобы ваш опыт общения с ними был положительным. Они любят помогать, и вы никогда, никогда не надоедаете им своими просьбами о помощи. Но они не могут — и не хотят — делать все сами. Я узнала это, когда со своей лучшей подругой Лу Энн отправилась на своей машине из Чикаго в Денвер в середине января, решив через полтора года самостоятельной жизни вернуться домой.

Пока мы ехали по подъездной аллее, Лу спросила, есть ли у меня карта. «Нет, — самонадеянно заявила я. — Она мне не нужна. Мои наставники поведут нас». Через час мы остановились, чтобы заправиться, и я поняла, что мы были где-то в Милуоки, проехав полторы сотни километров в неверном направлении. Служащий заправки посмеялся надо мной, когда я спросила, правильно ли мы едем к шоссе из Чикаго на Денвер. Я покорно купила карту.

Не важно, кто ваши наставники и как много они знают и умеют, когда вы открываетесь их влиянию; важно понимать, что они могут помочь вам, но не прожить за вас вашу жизнь. Их работа — с любовью давать нам подсказки и подталкивать в нужном направлении, чтобы облегчить вашу ношу и способствовать вашему наиболее полному личностному развитию в земной жизни. Как бы вам ни хотелось, чтобы высшая сила постоянно руководила вами и спасала от возможных ошибок, но, скорее всего, это было бы невыносимо. В конце концов, мы пришли сюда, чтобы учиться, а сделать это можно только методом проб и ошибок. Ваши наставники не хотят делать вашу работу, они просто хотят помочь вам выучить свои уроки настолько быстро и эффективно, насколько можно, наслаждаясь при этом собой.

Иными словами, не ленитесь (как я в тот день) и не думайте, что можете поставить жизнь на автопилот, не делать домашнее задание и ожидать, что ваши наставники сделают

все за вас. Наставники высокого уровня не будут этого делать. Они могут лишь оказать вам помощь и поддержку. Как карта дорог, они могут указать вам лучший путь к цели, но не будут вести за вас машину.

Однако должна предупредить вас, что сущности низкого уровня, привязанные к Земле и ограниченные своим эго, с радостью вмешаются в вашу жизнь — если вы позволите. У меня была клиентка по имени Дениз, которая искала помощи у наставника, потому что у нее накопилось много долгов и ей нужно было все это уладить. Вместо того чтобы попросить научить ее лучше управляться с деньгами, она думала, что духи-наставники «по-быстрому наделают ей денег». Первый вопрос, который она задала: стоит ли ей сыграть в местном казино, чтобы сорвать большой куш. Этот план предложил ей еще один сидящий по уши в долгах друг.

Я уверена, что на это ее подбила какая-нибудь сущность низкого уровня. Уверенная, что наставники ведут ее к выигрышу целого состояния, она ходила в казино неделя за неделей по совету этого безответственного создания, хотя каждый раз оставляла там еще больше денег. Она не только не расплатилась с долгами — в чем, как она надеялась, должен был помочь ей наставник, — но еще глубже погрязла в них. Всего за полтора месяца она потеряла дом и накопила 75 000 долларов долга на кредитной карте вдобавок к тем 50 000, которые у нее были до этого.

Она рассказала своему шокированному и растерянному мужу, что во всем виноват ее наставник, но это не помогло. Это не облегчило ее положения, не спасло ее имущества — не говоря уже о том, что она выглядела безумной. Вместо того чтобы быть честной и признать свою проблему, она слепо вверила жизнь этой сущности, которая манипулировала ею и стала причиной еще больших неприятностей. Дениз потеряла все.

Лучший вариант непосредственной работы с вашими наставниками — попросить у них помощи, понимая, что она должна приходить в виде советов, подсказок, вдохновения или внезапного прозрения. От вас зависит, прислушаетесь вы к ним или нет и станете ли действовать. Что бы они ни предлагали, вооружитесь здравым смыслом и помните: ничего не изменится, пока вы не примете решение — действовать вам или бездействовать. Наставники не могут сделать что-то за вас, что-то изменить или совершить чудо. Они могут лишь показать вам волшебство природы и доброжелательность Вселенной и помочь вам настроиться на них.

Вот четыре основных вопроса, которые помогут вам понять, ценный ли совет вы получили:

- Этот совет укрепляет вашу уверенность и ничем вам не угрожает?
- Он кажется вам мягким и добрым?
- Учитывает ли он интересы всех сторон?
- Поможет ли он вам, не причинив вреда другим?

Если вы можете ответить положительно на все четыре вопроса, тогда вам стоит принять этот совет. Если не можете, тогда, возможно, этот совет исходит от источника низкого уровня и вам нужно отбросить его.

В любом случае советы не должны быть вам неприятны. Если они негативны в том смысле, что сообщают вам информацию, которую вы не хотите слышать и которая не совпадает с вашими убеждениями или разочаровывает вас, то все равно прислушайтесь. Наставники не хотят лишь льстить вам и соглашаться с вами. Они направляют вас, и иногда вам может не понравиться то, что вы услышите. Если совет, который вы получили, негативен — подразумевает что-то нехорошее для вас или других, угрожает вам или атакует вас, принижает ваш дух, заставляет действовать вопреки здравому смыслу, — то вместо того, чтобы бояться, отбросьте его и не придавайте ему никакого значения. В этом случае либо вы по незнанию привлекли привязанную к Земле сущность и позволяете ей играть вами, либо, скорее всего, ваша собственная низкая самооценка заявляет о себе громче, чем обычно, и мешает вашему духу.

Недавно я беседовала с большой группой людей в Чикаго и, подписывая книги,

разговорилась с очень подавленной молодой женщиной, которая пожаловалась, что ее наставник предсказал им с другом скорую смерть в автомобильной аварии, и она хотела знать мое мнение об этом. Я сразу же сказала ей, что все это ерунда и она не должна волноваться об этом. Но я добавила: это не означает, что ей теперь не нужно быть осторожной за рулем. Она по-прежнему должна руководствоваться здравым смыслом, когда ведет машину. «Не пей за рулем. Не превышай скорость. Подчиняйся правилам дорожного движения. Молись о защите, когда садишься в машину, — посоветовала я. — И расслабься. Тебя просто пугает сущность низкого уровня ради собственного развлечения».

Ей стало гораздо легче, и мне тоже стало спокойнее за нее. Нет никакого смысла мучиться чем-то таким ужасным, как предсказание скорой смерти. Ни один стоящий наставник никогда бы так не сказал. Смерть — это священное общение между вами и Богом, и наставники не вмешиваются в это. И никогда наставник высокого уровня не станет запугивать вас подобной информацией. Если бы она на самом деле была в опасности или даже напрашивалась на неприятности, ее наставники посоветовали бы ей вести себя более осторожно и не стали бы пророчить смерть.

Все наставники с высокими вибрациями видят в вас прекрасный Божественный дух, любимый и драгоценный, который проходит очень сложные уроки на Земле. Они понимают ваши трудности, сочувствуют вашим стараниям, очень любят и уважают вас. Наставники высокого уровня счастливы помогать вам и делают это с позитивом, уважением и состраданием.

Во время разговора с наставниками не спрашивайте их, что именно вам следует сделать. Лучше попросите их повести вас к высшему благу для вашей души и помочь вам сделать более осознанный выбор. Спрашивая, как вам следует поступить, вы, по сути, передаете им свое могущество, а они не хотят этого и не примут его. Если вы попросите их контролировать вашу жизнь, они отдалятся и уйдут из ваших частот, и вам нужно будет устанавливать эту связь заново.

Очень важно видеть разницу между советами наставников и принятием желаемого за действительное. Истинные советы очень мягкие, они учитывают интересы всех участников и всегда поведут вас высшей дорогой личной ответственности, духовного развития и целостности. Если вы получаете «советы», которые не подходят под эти критерии, то, возможно, это всего лишь голос вашего собственного эго, которое пытается обмануть вас и заставить потакать его желаниям.

Одна моя клиентка спустя некоторое время после знакомства с привлекательным мужчиной, который, казалось, хочет жениться на ней, спрашивала своего наставника, стоит ли ей развестись. Состоя в несчастливом браке с алкоголиком, но находясь в зависимости от него и будучи «шопоголичкой», она искала легкого выхода из ситуации. Ее наставники молчали, а ее несчастный разум тут же сказал ей: «Да, уходи от мужа, потому что новый мужчина любит тебя». Убеждая себя, что встретила того самого, мужчину и получила Божественное разрешение на развод с «не тем» мужчиной, она заполнила все документы, готовая уйти к новому возлюбленному.

Ее муж был в шоке и умолял ее не разводиться, предлагая даже посетить семейного консультанта, но она уже думала, кого пригласить на свадьбу, и не слушала его слов. Она была уверена, что поступает правильно, потому что так сказал ее «наставник». Развод прошел быстро, и она обратилась к новому мужчине, который сразу же ей сказал, что у него не было к ней искреннего интереса, и попросил ее уйти. Она была подавлена и растерянна.

— Мой наставник велел мне развестись! — кричала она в моем офисе. — Я ему поверила. Как он мог так меня обмануть?

— Ни один наставник не мог такого сказать, — убедила я ее. — Вы уверены, что это был наставник, а не ваше собственное желание?

— Думаю, наставник, — кротко ответила она. — Я думала, что это он сказал

мне уйти от мужа.

Но когда я задала ей четыре основных вопроса, она не смогла ответить на них утвердительно.

— Тогда, думаю, это не наставник, — сказала я. — Потому что наставник не стал бы принимать за вас решение и так безжалостно не отнесся бы к вашему мужу. Скорее всего, наставник тут ни при чем. Может быть, вы просто искали легкий выход из ситуации.

— Возможно, — ответила она, размышляя над тем, что натворила, поступив так необдуманно. — Возможно.

Чтобы как-то отличить настоящий совет от низменных желаний вашего эго или сущностей с низкими вибрациями, вы должны знать: истинные наставники, хоть они порой говорят не то, что вы хотите услышать, всегда дарят вам ощущение радости и умиротворения. Их наставления энергетически резонируют в вашем теле и кажутся вам правильными, каково бы ни было послание. Ваше тело не откликнется на ложный совет. Вместо этого вы обнаружите, что он дребезжит у вас в голове, как поломанная деталь. Так что прислушивайтесь к своему телу, когда речь идет о советах. Прочувствуйте их, а не продумывайте, и вскоре вы увидите разницу.

Пусть страх перед сущностями с низкой вибрацией или перед могуществом эго не мешает вам свободно просить о помощи каждый раз, когда она вам нужна. Цель ваших наставников и их намерение помочь вам укрепляют прямую связь с высшим благом, и они рады помочь вам. Чем больше вы работаете с наставниками, тем больше укрепляете свой внутренний компас и интуицию. Это еще одно доказательство успешной деятельности ваших наставников.

Имейте в виду, что наставники высокого уровня

- *помогут вам, но не станут делать все за вас;*
- *вдохновят вас, но не будут принимать за вас решения;*
- *предлагают вам советы, которые никому не причинят вреда;*
- *никогда не станут вести себя назойливо;*
- *помогают вам укрепить вашу интуицию;*
- *дарят вам ощущение умиротворения и поддержки.*

А теперь — практика!

Чтобы избежать путаницы в общении с наставниками и научиться отличать их от эго, просто не спрашивайте: «Стоит ли мне...», а произнесите: «Покажи мне лучшие варианты выбора». Затем терпеливо слушайте. Сформулировав вопрос таким образом, вы укрепите связь с наставниками, а ваше эго и нежелательные энергии утихомируются. Каждый раз, когда вы спрашиваете, стоит ли вам что-то сделать, вы просите какую-то внешнюю силу взять бразды правления в свои руки. Высокие наставники откажутся сделать такое — это неуважение. Но ваше эго тут же даст о себе знать и будет всем управлять, если вы ему позволите.

Вам потребуется немного практики и внимания, чтобы надлежащим образом и с правильным намерением общаться со своими наставниками. Вот что поможет вам следовать верным путем — каждое утро говорите своим наставникам: «Если я оступлюсь и спрошу, стоит ли мне что-то делать, просто знайте: на самом деле я прошу вас показать мне лучшие пути». Так ваши наставники поймут, что вы не перекладываете на них ответственность. Вы просто учитесь использовать свою осознанность и можете совершать ошибки. Одна-две недели тренировки помогут вам научиться правильно просить о помощи.

ГЛАВА 26

Общение с наставниками при помощи оракулов

Когда мне было двенадцать, я связывалась с наставниками при помощи обычной колоды карт. Хотя большинство людей воспринимает карты как инструмент для игры, они на самом деле произошли от нумерологических оракулов, возникших в древней цивилизации Атлантиды. Каждая карта обладает особым значением, которому научила меня мама, пока мы тренировались в получении посланий за нашим обеденным столом.

Поначалу, работая с картами, я могла лишь воспроизвести их значения, но через некоторое время произошел сдвиг и я стала видеть нечто большее, чем их основное значение, и почувствовала, что они говорят со мной. Когда я начала работать со своим главным учителем Чарли Гудмэном несколько лет спустя, он сказал мне, что наставники действительно говорят со мной с помощью карт. Это имело смысл, потому что я извлекала из карт больше, чем говорило их основное значение.

Помню, как передавала послание для моей лучшей подруги Вики (в то время она относилась к этому несколько скептически). Глядя на несколько карт, я четко почувствовала, что скоро у нее будет новая машина. Через два дня ее отец сделал ей сюрприз, подарив дорогую раритетную машину. Хотя я и испортила сюрприз, но была рада, что обнадежила Вики не понапрасну. Она тоже была счастлива, когда мы тем летом исколесили весь Денвер.

Чем больше я обращалась к картам, тем больше ощущала наставника, который через них общается со мной. В конце концов я поняла, что его звали Иосиф. Как только я брала карты и тасовала их, я чувствовала его присутствие рядом.

Игральные карты — не единственный инструмент, при помощи которого вы можете общаться со своими наставниками. Существует множество различных оракулов — карты Таро, маятники, руны, китайская «Книга перемен» и более современные разновидности древних инструментов предсказаний. Все оракулы создают прямую связь между вашим сознательным разумом и Высшим «Я», духом и всеми Божественными силами Вселенной.

Сколько существует человечество, столько существуют и оракулы. Поговаривают даже, что доисторические наскальные рисунки в Центральной Франции были созданы древним народом Лемурии в качестве оракулов для общения с небесами.

Хотя вам не обязательно нужны оракулы для контакта с наставниками, они могут значительно упростить процесс общения, так же как велотренажеры помогают быстрее ездить на велосипеде. Как вы можете научиться ездить и без них, так и с наставниками общаться можно без оракулов. Но это поможет вам, по крайней мере поначалу.

Существует множество различных видов оракулов, и вы можете выбирать любой. Есть руны, «Книга перемен», астрология, маятники и, конечно, мои любимые гадальные карты — например, Таро. Думаю, все оракулы отлично помогают, потому что являются дополнительными каналами для общения с наставниками. С помощью оракулов наставники могут сориентировать вас в определенном направлении, обратить ваше внимание на упущения, предупредить о внутренних проблемах или внешних угрозах, напомнить вам о важном — сделать что угодно, чтобы облегчить ваше духовное путешествие.

Оракулы работают, потому что дают вашим наставникам в распоряжение язык, который вы можете понять, и, если вы будете использовать их должным образом, они помогут вам установить прямую связь с наставниками и Высшим «Я». Оракулы — это потрясающий инструмент, с помощью которого вы можете получить четкие советы, а не с трудом улавливать и замечать их где-то на задворках своего разума. Чем больше вы размышляете о значении оракулов во время работы с ними, тем больше советов вы получаете из высших сфер.

У моей мамы была очень близкая подруга-медиум Мэри, которая использовала в качестве оракула игральные карты. Ее колода сильно истрепалась за годы использования, и каждый раз, когда она брала карты, мне казалось, что они развалятся у нее в руках. В ходе общения с наставниками она тасовала карты до тех пор, пока не начинала

чувствовать их присутствие, и тогда только начинала. Мэри, рьяная католичка, сказала мне, что ее наставниками были святой Франциск и святой Альфонс. Она читала послание, когда приходили ее святые, раскладывая карты по одной. Она была довольно точна, и карты открывали для нее гораздо больше, чем говорило их основное значение.

Мэри была первой после моей матери, кто передавал для меня послание с помощью карт. Она говорила, что наставники пророчат мне известность. В то время мне было тринадцать, и это показалось мне невероятным. Уставившись в ее карты, я спросила, которая из них говорила об этом. Она потрясла головой и сказала, что это говорят не сами карты, а святой Франциск через карты. Я не знаю, можно ли меня назвать знаменитой, но многие мои книги действительно стали известными по всему миру, как и предсказывал святой Франциск. И по сей день каждый раз, когда моя книга выходит за границы, я благодарю святого Франциска и думаю о Мэри.

Очень важно, работая с колодой карт или другим оракулом, не повторять вопрос просто потому, что вам не понравился первый ответ. Если вы попытаетесь манипулировать оракулом, то вместо того, чтобы позволить ему свободно открывать истину, наставники удалятся и оракул потеряет свою энергию. Он просто не будет работать.

Это означает, по сути, что для успешной работы с оракулами вам нужно быть искренними и пользоваться здравым смыслом. Будьте готовы учиться и с уважением принимайте услышанное. Мой учитель Чарли говорил: «Когда ты духовно зрел, оракулы работают чудесно и освещают путь. Когда ты духовно незрел, ими пользуются энергии низкого уровня, чтобы посмеяться над тобой».

Многие экстрасенсы и люди, слушающие свою интуицию, чувствуют желание устанавливать контакт со своими наставниками с помощью не игральных карт, а других оракулов. Я знала одну женщину, ныне покойную, Хелену Крюгер, которая жила в Боулдере (штат Колорадо). Она была известна на весь мир своей способностью ставить точные диагнозы и лечить физические болезни с помощью своего оракула, маятника на цепочке. Держа маятник над человеком, она могла определить его болезнь как на физическом, так и на эмоциональном уровне и посоветовать ему необходимое лечение.

Моя близкая подруга, экстрасенс и давний наставник, Лу Энн (та самая, которая поехала со мной в Денвер), часто использует карты для связи с наставниками. Но больше всего она любит древнюю китайскую «Книгу перемен». Она консультируется с ней каждое утро, чтобы та вела ее в течение дня, а также получает с ее помощью послания. Она ведет дневник, в котором записывает все полученные послания, и это стало частью ее утреннего общения с наставниками.

Лучшая подруга Лу Энн и еще одна моя наставница, Джоан Смит, предпочитает использовать в качестве оракула астрологию, с помощью которой она связывается со своими наставниками. Хотя она полагается только на звездные карты, со временем она начала получать помощь от своих наставников в определении конкретных обстоятельств, событий и даже дат — того, что астрологические прогнозы не могут с точностью предсказать. Так что не важно, каких оракулов вы используете, если вы искренни в работе с ними, то вы получите чудесные советы.

По причинам, которых я до конца не понимаю, различные оракулы привлекают различных наставников. «Книга перемен», руны, Таро и гадальные карты привлекают наставников высокого уровня, которые помогают и направляют вас.

Маятник, однако, не так надежен. Иногда приходят наставники высокого уровня, но иногда появляются и низкие сущности. Думаю, что это из-за того, что маятником легко управлять с помощью разума, и поэтому может возникнуть такая путаница. Это не означает, что маятник не может быть хорошим оракулом, которого можно использовать для связи с наставниками. Просто знайте, что он непостоянен и для привлечения нужных наставников требуется очень большая сосредоточенность и концентрация.

Я обожаю астрологию и нумерологию, поскольку они содержат в себе и высшую логику, и интуицию и могут вызвать чудесных наставников, если вы к этому готовы.

Вполне реально, однако, заниматься ими, не открывая при этом свои интуитивные каналы настолько, чтобы получить высшие наставления. Так что они могут быть способами прямой связи с наставниками, а могут и не быть.

А теперь — практика!

Какой бы оракул вы ни выбрали, помните: это инструменты для укрепления каналов, ведущих от вашего сердца к Высшему «Я» и наставникам. Они нейтральны, как телефон. Вы звоните, чтобы получить справку, а Вселенная отвечает. Правила просты:

- Хорошо познакомьтесь и чувствуйте себя комфортно со своим оракулом. Если это возможно, то положите его в шелковый мешочек. Не позволяйте никому другому использовать его.

- Будьте искренни. Слушайте, учитесь и используйте здравый смысл.

- Не задавайте дважды один и тот же вопрос. Пусть ваше Высшее «Я» проведет окончательный анализ.

- Наслаждайтесь процессом.

Если вы будете следовать этим основным правилам, все оракулы станут могущественными каналами для общения с наставниками. Оракулы помогают мне уже тридцать семь лет, и я по-прежнему учусь с их помощью.

Если они привлекают вас, то используйте их. При должном отношении и намерении они будут работать и для вас. Как я уже говорила, вы не обязаны их использовать, но это очень интересно — особенно это касается моих любимых гадальных карт, о которых я расскажу подробнее в следующей главе.

ГЛАВА 27

Гадальные карты

Гадальные карты — чудесный способ общения с духами-наставниками. В колоде обычно бывает от 56 до 72 карт, каждая из которых обладает особым значением и несет определенное послание. Некоторые гадальные карты, такие как классические карты Таро, обладают очень сложным символизмом и используются в первую очередь для получения ответов на духовные вопросы. Другие же, например «цыганские карты», выглядят попроще и отвечают на более простые и житейские вопросы, например: «Можно ли доверять этому человеку?»

Чтобы использовать гадальные карты, вам нужно только перетасовать их, сосредоточившись на конкретном вопросе, проблеме или человеке, а затем в случайном порядке разложить их определенным образом, чтобы получить ответ, решение или информацию.

Есть, в буквальном смысле, сотни различных разновидностей колод, включая и обычные игральные карты. Большинство из них в основном сосредоточены вокруг четырех стихий: земли, воды, огня и воздуха, что соответствует физическому, эмоциональному, ментальному и духовному аспектам.

Карты появились очень давно и имеют богатую историю, уходящую корнями в Средние века. Согласно различным легендам, они появились даже еще раньше — например, в Древнем Египте или Атлантиде. Метафизики прошлого сохранили духовные учения мастеров, создав набор всем понятных символов и поместив их на карты, которые в различных формах сохранились по сей день.

Самые традиционные гадальные карты называются Таро и обычно делятся на две группы — 22 Больших Аркана (таинства) и 56 Малых. И каждая из этих карт представляет собой послание от Высшего «Я» и ваших духов-наставников. Большие Арканы символизируют духовные законы, которым все мы должны научиться, Малые Арканы — бесконечные способы, которыми нас попросят освоить эти законы.

В Таро содержится множество советов и информации, но нужно постараться, чтобы научиться работать с этим оракулом. Я изучала Таро больше тридцати лет и чувствую, что только начинаю действительно постигать глубочайшее их значение. Однако вам не нужно запоминать все эти значения, чтобы использовать колоду. Вы можете найти инструкции во множестве различных книг. Поскольку Вселенские Силы Света хотят, чтобы мы как можно быстрее получали духовные наставления, многих людей, обладающих интуицией и способностями к рисованию (включая меня), попросили создать современные и доступные версии древних систем Таро. Таким образом, теперь существует множество достаточно простых колод, включая и мою колоду «Спроси своих наставников», которые основываются на Малых Арканах традиционных карт Таро и очень просты в использовании.

Какую бы колоду вы ни выбрали, вы связываетесь со своими наставниками, задавая им вопросы и вытягивая карты, чтобы получить ответ. Гадальные карты могут говорить с вами множеством способов. Первый из них — ответ на вопрос в виде одной карты. Вы просто задаете вопрос, сосредотачиваетесь на проблеме и достаете из колоды одну карту. Для более глубокого понимания вопроса можно достать несколько карт, раскладывая их специальным образом.

Карты Таро особенно полезны для решения эмоциональных проблем, когда вы не можете быть нейтральными и беспристрастными, интересуясь, например, стоит ли вам продолжать встречаться с человеком, с которым вы только что познакомились, но не чувствуете к нему особого доверия, или нужно ли купить дом, который вам очень нравится, но не совсем по карману. Они помогают вам обойти субъективную часть вашего мозга, которая хочет услышать то, что вы хотите услышать, — вы можете получить более объективный взгляд на вещи. Несмотря на это, я не советую вам консультироваться с оракулом или обращаться к наставникам в момент, когда вас переполняют эмоции. Очень просто неправильно истолковать их сигналы или, в случае с оракулом, проигнорировать полученное сообщение, если вы чем-то очень расстроены или взволнованы. Однако если вы хотите открыться для объективного высшего влияния, карты могут помочь.

И снова все зависит от вашего намерения. Вы ищете ответ или просто хотите услышать то, что вам понравится? Если вы действительно ищете совета, то карты помогут. Если вы просто хотите получить легкое решение или сочувствие, то ничего не добьетесь.

Прелесть карт Таро в том, что они используют образы, а не слова, обращаясь непосредственно к вашему подсознанию и связывая его с вашим высшим сознанием. Таро открывает диалог со Вселенной и дает вам доступ к творческой энергии. Великий психолог Карл Юнг однажды сказал, что, если бы его заперли в тюрьме и разрешили бы пользоваться только одной вещью, он выбрал бы колоду карт Таро, потому что в них содержится вся мудрость Вселенной.

Если вы хотите использовать карты в качестве оракула, выбирайте те, которые привлекают ваш дух. Вы можете взять одну колоду или несколько, ведь общение с духом — это искусство, а не точная наука. Поскольку я очень люблю карты, у меня их целая коллекция, и я использую разные колоды по разным случаям.

Один мой знакомый по имени Маркус каждое утро общается со своими духами-наставниками, тасуя колоду карт Таро, а затем вытаскивая одну карту, чтобы получить духовный «прогноз погоды» на день. Однажды он вытянул Башню — карту, означающую потрясение и разрушение. В тот же день его начальник сказал, что у компании, где он работал, сменились владельцы и Маркуса сократят к концу месяца. В обычной ситуации эта новость повергла бы его в ужасное беспокойство, но утреннее предупреждение подготовило его, так что он смог с этим справиться.

На следующий день он вытащил Звезду — карту, предвещающую сюрпризы от Вселенной. И тут с Маркусом связался его родственник, который предложил открыть совместный бизнес — ресторан быстрого обслуживания в Айове. Действительно приятный и, главное, очень своевременный сюрприз! Последнее, что я слышала о

Маркусе, — он согласился на это предложение и по-прежнему каждый день общается с наставниками с помощью карт.

Чтобы научиться использовать гадальные карты для получения совета, попробуйте несколько разных колод, чтобы найти ту (или те), которая подходит именно вам. Выбрав колоду, поработайте с ней какое-то время. Привыкните к ней. Научитесь ее использовать. Пусть новая колода будет для вас чем-то вроде нового компьютера, который позволяет вам общаться с людьми по всему миру. Подобным образом и колода карт поможет вам общаться со всей Вселенной.

Меня часто спрашивают, нужно ли запоминать значение каждой карты, прежде чем использовать их. Многие эксперты по предсказаниям ответят утвердительно, но я скажу иначе. Я думаю, вам следует попытаться истолковать послание, прежде чем заглянуть в учебник. Что видит ваш дух, глядя на карту? Что говорит ваш внутренний голос? Вы можете работать и с учебником, но доверяйте также и своим ощущениям. И слушайте своих наставников. Вы даже можете спросить их, как толковать ту или иную карту, если у вас нет по этому поводу никаких мыслей или вы не до конца понимаете ее значение. Гадание по картам — это естественный процесс, и вы можете экспериментировать, подыскивая тот метод, который подойдет именно вам.

Никогда не используйте карты неискренне. Не шутите и не насмехайтесь над оракулом, иначе привлечете не наставников высокого уровня, а сущностей с низкими вибрациями, которые, как я уже говорила раньше, любят давать вам путанные и тревожные послания, которые лишь смутят и расстроят вас. Обычно вся эта ерунда безвредна, но это бессмысленное психическое вмешательство, и не нужно приглашать их для неточных консультаций.

Я не говорю, что вы не можете получать удовольствие от работы с гадальными картами. В действительности вам стоит это делать, потому что они могут быть отличным источником поддержки и наставлений. Просто будьте искренними, вот и все.

У меня была клиентка, которая использовала карты, чтобы спросить о своих жизненных целях. Карты предположили, что это имеет какое-то отношение к детям и литературной работе. Ничто из этого даже отдаленно не интересовало эту женщину и в то время звучало для нее совершенно бессмысленно. Однако год спустя прямо посреди ночи ей в голову пришла идея написать «взрослую книгу в детском формате», и она полностью увлеклась этим процессом. Полгода спустя она написала прекрасную книгу под названием «Потанцуем? Детские истории для взрослых». Теперь она использует эту книгу "на своих семинарах по самооценке для взрослых.

Вы можете обращаться к картам каждый день, если хотите, но не задавайте дважды один и тот же вопрос. Только если обстоятельства изменятся, вы можете снова обратиться к оракулу с этим вопросом. Например, в прошлом году я спрашивала карты, стоит ли мне записывать свою дочь в одну школу, когда внезапно мне сказали, что нужно перевести ее на домашнее обучение. И хотя карты сказали, что та школа подойдет для моей дочери, новые обстоятельства требовали того, чтобы я проверила еще раз. И в этот раз карты с гораздо большим энтузиазмом откликнулись на идею домашнего обучения, чем в первый. Основываясь на этом, я перевела дочь на домашнее обучение, и в первый раз в жизни она сказала, что любит учиться.

Я постоянно использую свои карты, потому что они очень эффективны и забавны. Но тот факт, что я забавляюсь ими, не делает их мудрость менее глубокой, а мои намерения — менее искренними. Это очень здорово и приятно — получать незамедлительные реакции и избавлять свой дух от мучений. Но эффективность вашей работы с картами зависит от вас, а не от карт. Чем более вы восприимчивы, тем лучше вы можете использовать их в качестве средства общения между вами и наставниками.

Имейте в виду, что

можно использовать любые гадальные карты—

это зависит только от ваших предпочтений.

А теперь — практика!

Хорошенько перетасуйте свои карты, прежде чем приступить к работе с ними. Так вы наполните колоду своими личными вибрациями и привлечете своих наставников. Освойтесь со своими картами и наблюдайте, можете ли вы ощутить присутствие наставников, пока будете тасовать. Не позволяйте никому другому использовать их. Храните их в безопасном месте, заверните в красивый шелк или бархат, чтобы защитить и сохранить чистую вибрацию. Привыкните к своей колоде, относитесь к ней с уважением, как к другу. Это инструмент, который вы полюбите, если будете относиться к нему должным образом.

Когда вы будете готовы обратиться за советом к колоде, по очереди сосредоточьтесь на своих вопросах и проблемах, тасуя карты. Мысленно задавая только один вопрос, выберите карту из колоды, а затем проконсультируйтесь с учебником для толкования значения. Опять же, не начинайте свой вопрос со слов «Стоит ли мне...». Лучше спросите: «Покажи мне возможности выбора и все, что мне нужно знать на эту тему». Это побудит вашего оракула дать вам ответ и направление.

Используйте свою колоду в качестве трамплина для прямой связи со своими наставниками, будьте открыты для сообщений, даже если поначалу не увидите в них смысла. Дайте оракулу шанс довести дело до конца. Обычно полученная информация проясняется со временем. Оракулы говорят вам о том, чего ваш сознательный разум не знает.

Теперь, когда вы поняли, как ваши наставники работают с вами, давайте пойдем дальше и сосредоточимся на том, как приятно жить, следуя советам духов-наставников.

Часть VI

Жить под наставничеством Духа

Глава 28

Высшее «Я» — ваш величайший наставник

Из всех ваших наставников самый важный — ваше Высшее «Я», голос и частота вашего Божественного, полностью раскрывшегося вечного «Я», ваша прямая связь с Творцом, Богом. Это самая могущественная, конкретная, любящая и непосредственная связь со всем, чего вы желаете, чему должны научиться и способствовать.

Основная задача других наставников и ангелов — помочь вам укрепить сознательную связь с Высшим «Я», чтобы оно, а не ваше ограниченное, основанное на страхе эго руководило вашей жизнью. Другие наставники отходят на второй план, когда ваше Высшее «Я» видит вашими глазами, взаимодействует с другими, принимает решения и оценивает ваш прогресс.

Голос вашего Высшего «Я», в отличие от других наставников, — это самый настоящий вы, направляющий вас. Когда вы связаны со своим Высшим «Я», в вашей голове нет больше ничьих голосов. Вы сосредоточены исключительно на том, чтобы стать более творческим и радостным существом. Проблемы вашего эго отходят на второй план, когда ваше сердце раскрывается.

Вы можете смотреть на других своих наставников как на посланников и тренеров, помогающих вам по жизни и направляющих вас к вашему истинному «Я». Ваше Высшее «Я», с другой стороны, не посланник, но высшее выражение вас. Ваши наставники — посредники, а ваше Высшее «Я» — прямой источник того, кем вы на самом деле являетесь. Работа ваших наставников — связывать вас с вашим Высшим «Я», а работа вашего Высшего «Я» — связывать вас с Богом.

Работая со своими наставниками, вы не должны вверять свою жизнь в их руки.

Когда вы общаетесь с Высшим «Я», отдать ему свою власть будет не только правильно, но и желательно, поскольку это не какой-то внешний источник, а самый настоящий вы.

Один мой клиент спросил меня, нужны ли ему все остальные наставники, если его Высшее «Я» настолько могущественное. Нет, не нужны. Их единственная роль — помощь, поддержка, дружеские отношения и радость. Они помогают вам в вашем жизненном путешествии, но их присутствие необязательно. С другой стороны, Высшее «Я» обязательно вам нужно. Без него вы пропадете, погрузитесь в страхе и беспокойстве, и вам это подтвердят все, кто потерял связь со своим Высшим «Я» или не знаком с ним. Ваше эго берет верх, вас пожирают сомнения и страхи. Несмотря на все старания эго избежать подобной судьбы, ему никогда не удастся обойти смерть. Даже если вы станете богатым, знаменитым и могущественным, вы не сможете избежать смерти. Чем больше эго стремится к этому, тем хуже вы себя чувствуете.

Эго обожает контроль, так что оно изолирует вас от других с помощью рассказов, оценок и суждений о себе и других. Оно использует все доступные способы, чтобы вы не почувствовали себя уязвимыми и не попросили совета. Кроме того, действия эго настолько утомительны и бесплодны, что оставляют вам очень мало энергии для наслаждения всеми чудесами жизни. Вы очень быстро становитесь слабыми, уставшими, больными и старыми. Тут ничего не поделаешь — если вашей жизнью будет управлять ваше ограниченное и ведомое страхами эго, то вы испортите себе всю жизнь.

Единственное противоядие от этой смертельной болезни души — связаться с голосом и вибрациями вашего Высшего «Я» и позволить ему вести вас. Это та часть вас, которая никогда не умрет, но живет вечно и просто.

Как связаться со своим Высшим «Я»? Первый шаг — приглушить голос своего эго. Вы знаете, о каком голосе я говорю. Он произносит громкие слова, обвиняет, защищается, осуждает, оправдывает, жалуется, не прощает, никогда не забывает, ожидает худшего и никому не доверяет. Пока этот голос не умолкнет, вы не услышите свое Высшее «Я».

Ваше Высшее «Я» мягче, чем все другие наставники, по крайней мере поначалу, во время первого общения. Как только вы свяжетесь с ним, сигнал будет становиться все сильнее и сильнее, пока вам не станет сложно его игнорировать. Это все равно что в первый раз попробовать сахар: он сладкий, манящий и настолько желанный, что вам хочется еще.

Лучший способ услышать свое Высшее «Я» и утихомирить эго — через медитацию, в которой желательно проводить 10-15 минут ежедневно, чтобы успокоить свой мозг, смягчить свои страхи и сознательно сдвинуть центр своего внимания. Это не сложно. Вам нужно лишь оборвать связь с внешним миром на это время и обратиться внутрь себя, к своему дыханию, медленно вдыхая на четыре счета и выдыхая на четыре счета. Вот и все.

Если ваш разум не может сосредоточиться, не расстраивайтесь. Просто продолжайте ритмически дышать. Это просто упражнение, но оно требует дисциплины и практики. Разум не хочет, чтобы его контролировали, так что он будет бороться с вами. Вы должны быть готовы к этому и настойчиво продолжать заниматься этим каждый день, лучше всего в одно и то же время. Чем больше вы тренируетесь по расписанию, тем легче вам становится. Ваше подсознание приспособится к такому режиму и автоматически будет подчиняться вашему намерению. Если вы будете настойчивы, то через пару недель с нетерпением станете ждать этого времени.

Во-вторых, начните заниматься тем, что я называю медитативными практиками. Иными словами, нужно делать то, что успокаивает ваш разум: прогуляйтесь, сложите белье, повяжите, поработайте в саду или порисуйте — отвлеките свое внимание от мысленного разговора и дайте себе передышку.

Два этих упражнения всегда установят связь с вашим Высшим «Я». Они помогут вам поверить, что у вас есть Высшее «Я», которое может успешно направлять вашу жизнь и брать за нее полную ответственность, и помогут перестать отдавать вашу силу или винить других за то, что они контролируют вашу жизнь. Контактируя с Высшим «Я», вы

сразу же начинаете понимать, когда сбились с пути. Оно может послать вам сигнал через ваше тело, постучавшись в ваше сердце, обратившись к вашему заднему мозгу, поурчав в вашем животе, пока вы не обратите на это внимание. Таким способом ваше Высшее «Я» мешает вам чувствовать себя хорошо и спокойно, если вы отклонились от курса. Как камешек в ботинке или заноза в пальце, ваше Высшее «Я» вызывает у вас раздражение и дискомфорт, когда вы перестаете быть своим истинным, любящим, вечным «Я».

К несчастью, очень многие предпочитают жить с этими неприятными ощущениями, игнорируя их, или навлекают на себя различные проблемы, стараясь заглушить эти чувства и отвлекая себя внешними заботами или даже вредными привычками.

Когда вы решите, что не хотите больше игнорировать эти сигналы, как только вы решите сделать что угодно, чтобы вернуться на путь истинный, — в тот день ваша связь с Высшим «Я» заработает по полной. И в день, когда вы подчините свое эго Высшему «Я», ваша жизнь начнет налаживаться.

Еще-один способ установить связь с Высшим «Я» — натренировать свое подсознание так, чтобы оно обходило ваше эго, а вы вверяли свою жизнь Высшему «Я», просто повторяя вслух: «Подсознание, сейчас и всегда отводи меня к моему Высшему “Я”». Когда вы ощущаете беспокойство, расстройство, угрозу, злость, боль, растерянность, желание мстить или собственную незначительность, произносите эту фразу.

Чтобы еще больше укрепить связь, каждое утро, прежде чем открыть глаза, говорите: «Подсознание, пусть мое Высшее «Я», и только оно, направляет меня в этот день».

Мой друг Нельсон использовал эту стратегию, когда собирался положить конец своему неудачному браку. И хотя они с женой согласились, что каждому пора идти своей дорогой, их эго было недовольно. Самым сложным решением было продать дом и поровну поделить деньги. В тот день, когда они выставили дом на продажу, им предложили заплатить всю цену наличными с двумя условиями — если они примут предложение в течение двух дней и освободят дом в течение месяца. Нельсон был в восторге, готовый начать новую жизнь. Он был уверен, что его жена чувствует то же. Вместо этого она отказалась сотрудничать. Он был в ярости — ведь это она первая захотела развода. Боясь упустить сделку, его эго хотело изо всех сил надавить на жену. Он позвонил мне и спросил, что делать.

Я посоветовала ему обратиться с этой проблемой к Высшему «Я».

— Но у меня нет времени, — ответил он. — Мы должны уже завтра дать ответ покупателю. Обращение к Высшему «Я» — это отлично, но разве оно сможет убедить мою жену заключить сделку?

— Обратитесь к своему Высшему «Я», — повторила я. Он молчал целых пять минут.

— Что оно советует вам? — спросила я.

— Ничего не делать, — ответил он.

— Вы согласны? — сказала я. — В конце концов, мне это кажется логичным. Вы ничего не можете сделать. Вашей жене нужно самой во всем разобраться.

— Думаю, это неплохой совет, — признал он. — Я раньше никогда не мог заставить ее что-то сделать, так как же сейчас смогу?

И он ничего не сделал, как ему и посоветовали. За десять минут до окончания срока раздумий позвонила жена. Она сказала только: «Я принимаю сделку» — и повесила трубку. На следующий день бумаги были подписаны, а дом продан без дальнейших ссор. Его Высшее «Я» дало верный совет.

Моя клиентка Мэри Эллен была вне себя, когда случайно узнала, что ее начальник и двое других служащих воровали деньги из Фонда инвестиционной компании, в которой она работала. Она любила свою работу, но пришла туда позже всех, была единственной женщиной, и коллеги-мужчины недолюбливали ее. Она боялась что-то сказать и

подвергнуться атакам с их стороны, но промолчав, становилась бы соучастницей преступления.

Она позвонила мне расстроенная, встревоженная и возмущенная, боясь хоть что-нибудь сделать.

— Что советует ваше Высшее «Я»?

— Я не знаю. Мое Высшее «Я» ничего не говорит. Если я пойду против начальника, то потеряю работу. Я стану доносчиком, и меня потом никто больше не наймет.

Я снова сказала:

— Усмирите свои страхи и скажите, что предлагает Высшее «Я».

После долгого молчания она ответила:

— Мое Высшее «Я» советует подать в отставку в письменной форме и рассказать о причине моему начальнику и его начальнику, не называя имен, и верить, что я найду другую работу.

Прошел месяц, и кражи продолжали беспокоить ее. Наконец она не смогла больше это выносить, последовала совету своего Высшего «Я» и написала заявление. Она ушла без выходного пособия и рекомендаций. Она не осмелилась попросить об этом.

Через три месяца с ней связались с ее предыдущего места работы. Они уволили ее начальника и тех двух сотрудников и хотели нанять ее с повышением. Никто даже не упомянул о ее отставке и обвинениях.

Доверившись своему Высшему «Я» и отвернувшись от этого, вы поначалу можете чувствовать себя так, будто прыгаете со скалы с завязанными глазами. Ваше эго хочет, чтобы вы ощущали себя именно так, потому что боится потерять контроль. Однако решившись прыгнуть, вы обнаружите, что являетесь духом и умеете летать. Вы освобождаетесь от страхов своего эго и начинаете жить так, как того хочет ваш дух.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

решив следовать советам своего Высшего «Я», вы получаете больше свободы, чем могли вообразить. Вы начинаете жить истинной и свободной от страха жизнью, основанной на любви. Ничто не наделяет вас большей силой, чем это. Просто решите, что хотите вернуть управление своей жизнью Высшему «Я», и уверенно заявите об этом. Таков самый прямой способ реализовать свои мечты.

А теперь — практика!

Лучший способ связаться со своим Высшим «Я» — медитация. Медитация — это умение, которое можно приобрести. Начните глубоко дышать прямо сейчас. Обратите внимание, как расширяется ваша осознанность, когда вы просто вдыхаете больше воздуха. Сделайте это снова. На этот раз вдыхайте на четыре счета, на мгновение задержите дыхание, а затем выдыхайте тоже на четыре счета. Не торопитесь. Вам некуда спешить. Продолжайте дышать, пока не войдете в удобный для вас ритм. Если хотите, можете слушать медитативную музыку.

Продолжайте дышать таким образом, пока не достигнете медленного ритма. Вдыхая и выдыхая, повторяйте «Я есмь» на вдохе и «покой» на выдохе. Если ваш разум отвлекается, не волнуйтесь. Это нормально. Просто снова сосредоточьтесь на своем дыхании и продолжайте повторять «Я есмь» (вдох) и «покой» (выдох). Вот и все. Вы медитируете. Выполняйте это упражнение 15 минут в день. Через неделю вы будете с нетерпением ждать медитации, потому что она успокаивает ваш разум. А когда ваш разум спокоен, вы начинаете слышать свой дух.

ГЛАВА 29

Прислушиваться к наставникам бывает непросто

Самое сложное, с чем вы столкнетесь, работая с наставниками, — это *принятие* их

слов и **доверие**, особенно если вы не находите никаких подтверждений полученному посланию. Вам потребуется смелость, если вы хотите вести жизнь, основанную на интуиции, шестом чувстве и советах наставников. Наставники укажут вам лучший способ следовать по вашему пути, двигаться к своей цели и облегчить свою жизнь, но вам решать, прислушиваться ли к их советам.

У меня был клиент по имени Пол, замечательный медиум и экстрасенс, который днем работал в пекарне в Нью-Джерси. Он был счастлив в браке и имел двух детей, но его работа крайне не удовлетворяла его. Его наставники посоветовали ему переехать в город Колумбус (штат Огайо), где жила его сестра, и открыть свою практику медиума. Эта мысль одновременно увлекла и до смерти напугала его.

«Это моя мечта! — подумал он. — Какой чудесный способ служить другим! Но чем же платить за страховку? Как мне купить дом?» Все друзья и близкие сказали, что это безумная идея и он не должен так поступать, но жена поддержала его. Итак, не имея никаких гарантий, он ушел с работы, сказав своему начальнику, что он экстрасенс и у него другой путь. Его начальник не только с пониманием принял его отставку, но и стал его первым клиентом. Через несколько месяцев своей новой жизни ему выпал шанс выступить на радио. Он имел такой успех, что его приглашали снова и снова. Вскоре люди начали обращаться к нему за консультацией, и его карьера расцвела. К концу года он был полностью занят своей работой медиума. Прислушаться к наставникам было сложно, потому что это казалось большим риском, но, когда он решил работать с ними и довериться их совету, это стало лучшим решением, какое он только мог принять.

Еще одна моя клиентка, Джослин, вдова, постоянно общалась со своими прекрасными наставниками. Они посоветовали ей отправиться в круиз со своими подругами во время рождественских каникул, хотя она едва могла себе это позволить. Сыновья сочли ее легкомысленной и раскритиковали решение, обвинив ее в безответственности. Она беспокоилась, думая, что они правы, и хотела отказаться от путевки, но ее наставники закричали: «Нет!» В последнюю минуту она решилась отправиться в путешествие. Чтобы быть уверенной, что ее сыновья не отговорят ее, она даже не позволила им отвезти ее в аэропорт.

В круизе она познакомилась с чудесным мужчиной, который жил всего в пяти километрах от нее. Он был вышедшим на пенсию хиропрактиком, тоже недавно овдовел, и они сразу же поладили. Их отношения продолжились и после круиза. Два года спустя они поженились. Самое интересное: ее сыновья полюбили его. Он стал самым настоящим даром для всех. Иногда она посмеивается над своими сыновьями, которые советовали ей остаться дома. А они не признаются, что когда-то говорили такое.

Имейте в виду, что

работа с наставниками — это образ жизни. Решение принять помощь из высшего источника означает избавление от прежней жизни, полной страха и отсутствия контроля над ней. Те, кто делает это, по крайней мере исходя из моего опыта, начинают вести гораздо более благую, гармоничную, процветающую и радостную жизнь.

А теперь — практика!

Следовать советам своих наставников, когда все и вся вокруг твердит вам обратное, — сложно и даже пугающе. Я могу лишь посоветовать вам довериться своим ощущениям, прислушаться к своему сердцу и не спрашивать мнения у других. В конце концов, духовные наставления приходят с высшего уровня, так что вам нет нужды проводить сравнения. Если у вас есть сомнения, то мнения других людей только еще больше запутают вас. Однако, если вы доверяете советам наставников, с вами начнут происходить удивительные события, — возможно, это случится не так быстро, как вы ожидаете, но обязательно случится.

Глава 30

Хорошие новости или советы

Работая со своими наставниками, очень важно быть открытым для их посланий и не корректировать их, чтобы они соответствовали вашему пониманию. Нужно ли говорить, что мы ищем духовной помощи, чтобы достичь положительных результатов и счастливого исхода событий. Но тот способ, которым вы получите все это, может очень отличаться от вашего представления о нем. Само обращение к духовным наставникам за советом подразумевает открытие себя для новых идей и принятия новой информации, которая может изменить ваше понимание ситуации, чтобы вы приняли лучшее решение. У вас ничего не получится, если вы будете хотеть, чтобы ваши наставники или Высшее «Я» согласились с вами или поддержали ваше мнение, даже если оно неверное.

Самое сложное в получении советов — принять их, даже когда это совсем непросто. У меня была клиентка, которая с помощью гадальных карт обратилась к наставникам за советами по поводу своего брака и получила страшное предупреждение о потере, обмане и предательстве.

Расстроенная из-за этой информации, она отбросила карты. Ее муж, банкир и биржевой маклер, был, если верить ее словам, «олицетворением достоинства» и никогда не смог бы предать ее. Кроме того, она совершенно исключала возможность измены. Он был дома каждый вечер, и она знала о его верности. Можете себе представить ее шок, когда несколько месяцев спустя его арестовали за злоупотребление служебным положением и незаконное присвоение средств и в конечном итоге приговорили к пяти годам тюрьмы.

Униженная и оскорбленная, она и не думала, что он может так опозорить себя и свою семью, не говоря уже о финансовом разорении. Она сказала:

— Эти дурацкие карты предупреждали меня. Не надо было их использовать.

Словно это карты были виноваты в проступке ее мужа!

— Интересная точка зрения, — сказала я. — Кажется, с помощью карт наставники хотели предупредить вас. Почему вы злитесь на них за это? Ваши наставники советовали вам обратить на это внимание, вероятно, даже обсудить с мужем свою обеспокоенность возможностью предательства и обмана. А вы просто отбросили это. Ранее у вас были какие-то подозрения?

— Ну да, — робко призналась она. — Он был необычайно подавлен, раздражителен и казался закрытым — был сам не свой. Вот почему я обратилась к картам. Я чувствовала: что-то не так, и хотела узнать больше.

— Ну, учитывая вашу реакцию, я бы назвала это классической ошибкой — казнить того, кто приносит плохую весть, — когда вы отбросили карты и проигнорировали наставников, — сказала я.

— А что бы вы сделали? — спросила она, пытаясь защититься.

— На вашем месте, учитывая ситуацию, я бы поговорила с мужем, рассказала ему о своем дурном предчувствии и спросила его об этом.

— Я думала об этом, но боялась. Честно говоря, я не хотела знать. Мы жили не по средствам, но мне это слишком нравилось, чтобы я задавала вопросы. Лучше бы я это сделала.

— Учитывая, что сейчас он в тюрьме, уверена, ваш муж тоже хотел бы, чтобы вы тогда поговорили с ним об этом.

Так что, когда вы просите совета, и не только у оракулов, соблюдайте основные правила: не задавайте вопросов, если не хотите знать ответ, и если совет вам не нравится, то не вините во всем посланника.

Ваши наставники могут лишь сказать вам правду, по крайней мере это касается

наставников высокого уровня. От вас зависит, как вы захотите использовать эту информацию. Если вы получаете негативное послание, будьте честны с самими собой, прежде чем отреагировать на него. Делаете ли вы или кто-то из ваших близких что-то такое, что способно вызвать этот негатив? Вы что-то отрицаете, о чем-то неверно судите, игнорируете то, что может вернуться и не давать вам покоя? Вы общаетесь с кем-то, кто тревожит или подавляет ваш дух? Если так, будьте внимательны. По крайней мере, именно к этому призывают вас наставники.

За тридцать семь лет проведения консультаций я могу честно сказать, что ни разу не удивила ни одного клиента неприятными или плохими новостями от их наставников. Наша восприимчивость гораздо острее, чем мы сами это признаем, и мы стараемся скрыть от себя неприятную реальность. Однако наставники этого делать не могут и не станут. Так что, если вы спрашиваете, наставники ответят, но это будет их беспристрастное мнение, которое не обязательно совпадет с тем, что вы хотите услышать.

Однажды у меня была клиентка, которая сказала: «Только не надо сообщать мне дурных новостей, я не хочу даже слышать об этом».

Подчинившись, я не сказала ей, что она скоро потеряет работу (а именно это я увидела), а посоветовала ей прислушаться к своей интуиции и как можно скорее найти работу своей мечты, потому что для нее как раз пришло время. Через десять дней ее уволили, и она позвонила мне, крича, что я должна была ее предупредить.

— Учитывая ограничения, которые вы на меня наложили, — ответила я, — я попыталась уложиться в их рамки. Мы много говорили о вашей работе, и я посоветовала вам подыскать себе новое место. Теперь вы знаете почему.

Она сердито повесила трубку. Через три недели я получила от нее открытку, в которой говорилось, что она нашла просто потрясающую работу и очень сожалеет о том, как остро на все отреагировала.

Очень хочется отбросить тот совет, который не льстит вам или не согласуется с вашей точкой зрения, особенно если вы используете оракул. У меня были клиенты, которые тасовали колоду и вытаскивали карту, чтобы получить совет, а затем отбрасывали его, если он им не нравился. Одна женщина, Джина, вытащила три карты из колоды Таро, спрашивая об открытии нового ресторана. Наставники предупредили ее, чтобы она не торопилась и не вступала в деловые отношения с ненадежными людьми. Она не хотела слышать такого совета. Уже приняв решение о бизнесе и партнерах, прежде чем обратиться к оракулу, она была не в восторге, когда наставники посоветовали ей изменить свои планы.

Так что она последовала намеченной цели, подписав договор об аренде первого же найденного помещения и взяв в качестве партнера мужчину, которого едва знала. Через семь месяцев ресторан пришлось закрыть, и теперь она судится со своим партнером из-за того, что тот оставил ее в долгах. Она снова пришла ко мне, разочарованная своей неудачей, не веря в то, что произошло.

— Вас же предупреждали, — напомнила я ей. — Вы просто не захотели этого слышать.

— Знаю, — сокрушалась она, — я не желала слушать. Я просто хотела, чтобы вы сказали мне, что это блестящая идея и я преуспею в ее реализации.

Вот почему мой наставник Чарли всегда говорил мне, что не нужно просить совета у наставников, пока ты не до конца готов услышать ответ. Если, спрашивая совета, вы будете постоянно игнорировать его, ваши наставники сочтут вас неискренним и удалятся, — как в той старой истории, где мальчик сначала в шутку кричит, что тонет, а когда начинает тонуть по-настоящему, то никто на помощь уже не приходит.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

невосприимчивость к советам — это, возможно, величайшее препятствие, которое вам придется преодолеть, если вы хотите общаться со своими

наставниками. В конце концов, очень сложно слышать совет, если вы уже приняли решение.

А теперь — практика!

Лучший способ установить хорошие отношения со своими наставниками и сделать общение легким и приятным — следовать этим четырем шагам:

Шаг 1. Будьте открыты для советов. Это означает, что вы должны начинать каждый новый день с открытым сердцем и разумом, чтобы получать помощь от наставников.

Шаг 2. Ожидайте советов. Как и со всем остальным в вашей жизни, чем больше вы ожидаете чего-то, тем больше привлекаете его к себе.

Шаг 3. Доверяйте полученным сообщениям. Проговаривайте их вслух при каждом удобном случае и прислушивайтесь к своим ощущениям. (Можно и записывать, но это еще один — иной — способ облегчить и наладить общение с наставниками.) Даже если вы получаете предупреждение или неприятные новости, то, произнеся их вслух, можете почувствовать, верны ли они, и ощутить облегчение, приняв их. Если вы произнесете совет вслух, вы тут же почувствуете это, так что попробуйте.

Шаг 4. Начните воплощать совет в жизнь, как только получите его. Вам может показаться, будто я призываю вас спрыгнуть со скалы, но это не так. Это нечто гораздо большее.

Глава 31

Найдите понимающих друзей

Когда вы научитесь доверять своим наставникам, может оказаться полезным найти одного или двух друзей, с которыми вы сможете спокойно поделиться рассказом об общении с наставниками. Вам нужна поддержка, а не осуждение или сомнение в полученных вами посланиях. Их разум должен быть открыт, они должны верить вам, понимать и вдохновлять вас прислушаться к советам, и в то же время они должны знать вас достаточно хорошо, чтобы осознавать те проблемы, которые могут помешать вашему четкому восприятию.

Мне очень повезло, что у меня были мама и братья и сестры, с которыми я могла спокойно говорить о своих наставниках, не боясь, что меня раскритикуют или высмеют. Когда я чувствовала себя подавленной, неуверенной или растерянной в том, что касалось моих наставников или страхов моего эго, мама или кто-то из моих братьев или сестер помогали мне рассеять сомнения, просто выслушав меня.

Мне также помогал мой учитель Чарли, который не столько проверял послания от моих духов-наставников, сколько вдохновлял меня доверять тому, что я получаю, каким бы едва уловимым и смутным оно ни было, и принимать то, что приходило ко мне через мои развивающиеся интуитивные каналы.

У меня также были, и сейчас есть, подруги — мои наставницы Лу Энн и Джоан, моя ближайшая подруга Джулия Кэмерон и подруга-шаманка Дебра Грейс.

И, разумеется, у меня есть муж Патрик и дочери, Соня и Сабрина. Мы вчетвером говорим о наставниках так же _ свободно, как и о погоде. Возможность рассказывать о своих отношениях с наставниками — основной фактор, укрепляющий отношения и связь с ними каждый день.

Возможно, у вас уже есть люди, с которыми вы можете открыто говорить о своем опыте общения с наставниками. Если так, то знайте, насколько это важно. Но если вы только знакомитесь с чудесным и удивительным миром наставников и вам не с кем обсудить этот процесс, то попросите своих духовных помощников послать вам кого-то, с кем можно будет это сделать. Один из самых быстрых способов проверить, стоит ли поговорить с данным человеком, — использовать гадальные карты, например разработанную мною колоду «Спроси своих наставников». Открыто демонстрируйте их, и пусть ваша семья и друзья знают, что это ваше новое увлечение. Те, кто может подбодрить

и поддержать вас, сразу же это сделают. Те, кто будет насмехаться над вами, не разделят ваших интересов, так что не пытайтесь переубеждать их, потому что у вас это не получится. Лучше потратьте свою энергию на поиск тех людей, которых не понадобится убеждать.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

можно найти поддержку, открыто рассказав о своих наставниках, ощущениях и полученных посланиях. Ключ к успеху лежит в том, как именно вы говорите о своем опыте. Если вы говорите спокойно, позитивно и с благодарностью, как если бы рассказывали о новом друге, то вы встретите интерес и веру у правильных людей. Не тратьте время на споры с теми, кто не выражает никакого интереса.

Общение с наставниками — это очень субъективный опыт, и спорить о нем бессмысленно. Руководствуйтесь здравым смыслом, прежде чем обсудить свой опыт с другими. Не подрывайте свою тонкую энергетическую связь с наставниками, позволяя кому-то высказывать негативное мнение об этой сфере вашей жизни.

А теперь — практика!

Я думаю, что знать людей, с которыми можно поделиться общением с наставниками, — очень важно для успеха в нем. Поэтому я открыла несколько интернет-форумов, в которых люди со всего мира могут рассказать о своем опыте. Они уже доказали свою огромную ценность, помогая людям жить более комфортной жизнью и руководствоваться шестью чувствами.

Я также участвую в еженедельной радиопередаче, где люди могут рассказывать о своей связи с наставниками, а также на www.hayhouseradio.com или на моем вебсайте www.trustyourvibes.com.

На моем сайте есть раздел, где вы можете рассказывать всем свои истории и получать поддержку. Я приглашаю вас поучаствовать в этом.

Вот лишь несколько способов найти себе понимающих друзей и поднять энергетическую завесу между третьим и четвертым измерениями. Это поможет вам сделать общение с наставниками легким и естественным. Открытые поиски поддержки могут показаться вам рискованными, но они стоят того, что вы получите от своих единомышленников.

Глава 32

Благодарите своих наставников

Работая со своими наставниками, очень важно открыто показать свою признательность за их помощь и поблагодарить их за все, что они делают. Им это очень нравится, потому что вы признаете их успешную работу по оказанию вам помощи и облегчению вашего пути. Еще важнее, что, тратя время на благодарность за их поддержку, вы раскрываете свое сердце и развиваете способность получать их любовь и Божественную поддержку. И чем больше вы это делаете, тем больше они работают с вами и тем больше советов вы получите. Существует множество способов поблагодарить своих наставников. Самый простой, разумеется (и тот, который легче всего забыть), просто говорить «Спасибо, наставники» вслух каждый раз, как вы получаете от них помощь. А еще лучше поблагодарить их заранее. Простое «спасибо» очень много значит в мире духов, потому что таким образом вы признаете их присутствие и вклад в свою жизнь и подтверждаете Божественный План, направленный на поддержку развития вашей души любыми способами.

Однако я обнаружила, что наставники особенно радуются, когда ваша благодарность принимает форму церемонии. Например, каждый раз, как мои наставники посылают мне

особо приятное событие или значительным образом помогают, хотя бы даже отвлекая от беспокойства и вдохновляя новыми идеями, я люблю говорить им «спасибо», зажигая в их честь свой любимый ладан. Делая это, я говорю: «Этот ладан для вас, потому что я очень ценю то, что вы для меня делаете».

Еще один мой способ вознаградить своих наставников — подарить им свежие цветы. Эта идея пришла ко мне во время первого путешествия в Индию двадцать лет назад. Когда я посещала какой-нибудь храм, я видела снаружи женщин, продающих ноготки, которые можно подарить богам. Эти прекрасные венки были дарами, воздающими богам честь, а поскольку они предназначены исключительно для Божественного удовольствия, дар не принимался, если даритель понюхал цветы. Эти цветочные дары не были для меня чем-то новым. Я росла в католической семье, и каждое первое мая мы дарили Матери Марии прекрасные цветы, чтобы почтить ее и возблагодарить за любовь и поддержку.

Приняв этот обычай сердцем, я дарю букеты своим наставникам, особенно тем, кто помогает мне с моими консультациями, каждый день ставя в своем кабинете свежие цветы. Осознавая, что они предназначены для удовольствия моих наставников, а не моего собственного, я стараюсь не нюхать их напрямую, хотя и наслаждаюсь ароматом, наполняющим комнату.

Я также благодарю своих наставников, зажигая ароматические свечи, — это еще одна добрая традиция, которую я переняла из своего католического воспитания. Каждую неделю я откладывала часть своих карманных денег, чтобы опустить 25 центов в коробочку для пожертвований и зажечь свечку святой Терезе, которая, как я чувствовала, была моим особым наставником Розой. По сей день я зажигаю свечи, благодаря своих наставников.

Еще один замечательный способ выразить свою благодарность наставникам за помощь — спеть им прекрасную песню или сыграть для них чудесную музыку. Песни и инструментальная музыка создают вибрацию гармонии высокого уровня, в которую наставники любят входить.

Еще один способ выразить свою признательность наставникам — создать для них алтарь, поместив туда картинки, фотографии и изображения всего, что вы любите. Я сотворила первый алтарь около своей кровати, когда мне было двенадцать. Там лежали четки с моего первого причастия, фотография семьи, сделанная на рождество, копия моего табеля за третий класс школы с высшими баллами по всем предметам, рисунок моего наставника Розы, несколько засушенных лепестков сирени с куста в нашем дворе, маленькая белая свеча в стеклянном стаканчике и колокольчик. Я звонила в колокольчик, когда звала своих наставников.

У меня все еще есть алтарь, он находится в моем кабинете и занимает почти всю стену. Там есть все священные предметы, которые я собрала со всего света за последние 35 лет. Это уже не алтарь, а целый храм, наполненный святыми и счастливыми картинками, произведениями искусства и различными вещами, которые напоминают мне о моих дарах. Стоя перед алтарем, я не только призываю своих наставников, но и укрепляю глубокую личную связь с Христом, Марией и Богом.

Выделите для алтаря специальный стол и поставьте его в ту часть комнаты, где никто его не заденет. Разместите на нем символы, фотографии и вещи, которые вызывают у вас ощущение счастья, умиротворения и любви. Поэкспериментируйте с различными объектами и наблюдайте, какой из них поднимает ваши вибрации, открывает сердце и вызывает у вас глубокое чувство благодарности. Испытайте священные изображения и личные фотографии, колокольчики, цветы, свечи, даже маленькие зеркала, потому что они отражают свет и вас.

Еще один способ выказать благодарность — поддерживать в доме чистоту и порядок. Если это уже слишком для вас, то по крайней мере пусть вокруг вашего алтаря будет прибрано. Это будет знак уважения к наставникам, который даст им спокойное и чистое место для отдыха. Такая обстановка также станет для вас окружением,

способствующим общению с ними. Поскольку алтарь — это место встречи с вашими наставниками, то чем он спокойнее и чище, тем чище и канал, с помощью которого вы будете связываться с наставниками.

Если вам кажется, что наставники оказывают вам особенно хорошую поддержку, вознаградите их банкетом в их честь. Чтобы сделать это, соберите свечи, свежие цветы, ладан, счастливые фотографии, колокольчики и святые картинки, а также письменную молитву благодарности и положите их на свой алтарь. Пусть ваши наставники знают, что это праздник в их честь, чтобы они пришли и наслаждались им. Это создаст в вашем доме очень высокую и могущественную вибрацию — поистине неиссякаемый дар. Вы почувствуете Божественные энергии, явившиеся получить ваш дар, оставляя любовь и благословения.

ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО

мой наставник доктор Талли однажды сказал мне: «Лучшее, что ты можешь сделать для себя, для других и для мира, — быть счастливой. Это лучший способ высоко оценивать дары и поддержку наставников!»

А теперь — практика!

Один из лучших способов поблагодарить своих наставников и всех Божественных помощников — сосредоточиться на жизни со счастливым сердцем и позитивным взглядом на мир, вверив им свои страхи. Таким образом вы не только примете свои Божественные благословения, но также станете наставником и благословением для других.

Да благословит вас Бог, да сохраняют вас ангелы!

Пусть ваши посыльные свяжутся с вами, ваши помощники помогут вам, ваши целители поддержат вас, ваши наставники просветлят вас, а ваши наставники радости развеселят, духи природы уравновесят вас, наставники-животные обратятся к вашей душе, а ваше Высшее «Я» привнесет в вашу жизнь мир, благодать, творческую энергию, любовь и смех, пока вы идете по своему земному пути.

Люблю и поддерживаю вас,

Соня

Благодарности

Я бы хотела поблагодарить свою маму, Соню Чокет, за то, что она открыла для меня дверь в мир духов и познакомила меня с любовью небес. Моего мужа Патрика, моих дочерей, Соню и Сабрину, за их постоянную любовь, терпение и готовность понимать работу всей моей жизни. Лу Энн Глацмайер и Джоан Смит за то, что были моими понимающими друзьями и родственными душами, сколько я себя помню. Моих учителей доктора Талли и Чарли Гудмэна за то, что поделились своей мудростью и приемами установления связи с наставниками высокого уровня.

Рейда Трейси, моего нового земного ангела, и всю команду издательства «Хэй Хауз» за преданность и неустанную поддержку. Мою творческую помощницу и возлюбленную подругу Джулию Кэмерон за то, что она помогла мне показать мою работу миру. Моих издателей Брюса Клорфина и Линду Кан за то, что помогли мне придать моей книге презентабельный вид, и всем моим клиентам за их истории. Больше всего я хотела бы поблагодарить Бога и всех благословенных созданий Вселенной за их любовь, поддержку и усердный труд ради меня, потому что они всегда ведут меня по моему пути. Я — ваша благодарная и покорная служительница.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

