

Глория Мур



Полюби себя сама,
остальные подтянутся



ВСЕ



Удобейка

Глория Мур
Полюби себя сама,
остальные подтянутся
Серия «Чародейка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40517391

*Полюби себя сама, остальные подтянутся: ИГ «Весь»; СПб; 2017
ISBN 978-5-9573-2425-6*

Аннотация

Любовь – это больше, чем привязанность, красивые слова, подарки или потакание слабостям... Именно поэтому любить себя значительно сложнее, чем любить кого-то другого. Или, может быть, мы просто не знаем, что такое любовь? На страницах этой книги вы найдете массу полезных рекомендаций о том, как осознать свою уникальность, повысить уровень жизненной энергии и приструнить эго, чтобы дать, наконец, свободу своему истинному «Я». Отвечая на письма читателей своей интернет-рассылки, Глория Мур показывает, как нужно реагировать на проблемы, исходя из любви к себе. В заключительной части книги она приводит благодарные отзывы и волшебные истории из жизни людей, применивших ее рекомендации на практике. Живое, легкое повествование с нотками жизнеутверждающего юмора вдохновит вас на увлекательный процесс самопознания

и смелые творческие решения в жизни. Для широкого круга читателей.

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	9
Глава 1	9
Глава 2	15
Глава 3	22
Глава 4	28
Глава 5	34
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Глория Мур
Полюби себя сама,
остальные подтянутся

Тематика: Эзотерика / Магия / Практическая магия

Серия «Чародейка»

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2012

* * *

Предисловие

Здравствуйтесь, дорогие читательницы! Я написала эту книгу для вас – прекрасных Богинь. Тех, что спустились на Землю для счастья, но по недоразумению до сих пор его не нашли. Что бы мы ни искали – свою половину, богатство, успех, признание, – мы все время ищем одно и то же – любовь. Только искать любовь снаружи – занятие бессмысленное. Это все равно, как если бы вы положили что-то у себя дома в комод, а затем вышли искать эту вещь на улицу. Согласитесь, довольно странно. Так почему же мы ищем снаружи то, что находится у нас внутри? Да просто при рождении нам забыли написать в свидетельстве о том, кто мы есть на самом деле. В данной книге эта досадная ошибка будет исправлена. Богини узнают себя настоящих. И у вас будет выбор – жить как прежде или превратить свою жизнь в сказку.

Увы, не все Богини знают, что они Богини, а потому вынуждены жить вечными золушками на побегушках у судьбы. Они балансируют между двумя чувствами к себе – жалостью и порицанием, не любят себя такими, какие они есть. А без любви к себе не открыть заветный «ящик счастья» в душе – тот самый, данный каждому в момент появления на свет и не зависящий от происхождения. Этот «ящик» доверху наполнен любовью. Стоит только его открыть, и вы становитесь феей с волшебной палочкой – все преображается, меч-

ты исполняются, проблемы навсегда уходят в прошлое. Любовь к себе – вот ключик к гармонии и счастью (и не важно, какой смысл вы вкладываете в эти два понятия).

Полюбить себя... Чего только не услышишь в ответ на это предложение! И обвинения в эгоизме, и смешки, и недоумение... А на деле любовь к себе осознают единицы. Я сама прошла долгий путь от неудач и отчаяния до безусловной любви к себе и счастливой полноценной жизни. Я поняла, что жить – это здорово! Тем более, когда умеешь управлять своей реальностью, а попросту – быть волшебницей! Той, которая в собственном мире может все.

Поскольку я женщина, мне, разумеется, ближе и понятнее женские проблемы, секреты и желания. Книга построена как душевная беседа с близкой подругой. По этой же причине разговор ведется на «ты». Надеюсь, что вы поймете меня и не обидитесь. Ведь вести доверительные беседы с теми, с кем ты на «ты», так естественно!

Это не значит, что мужчины не могут применять техники, данные в этой книге. Приведенные мной упражнения работают вне зависимости от пола.

Книга состоит из двух частей. В первой части я расскажу о теории и практике любви к себе. Вторая часть посвящена ответам на вопросы читателей сетевой рассылки «Скорая Ангельская Помощь». В них рассматриваются различные житейские ситуации и способы выхода из них – как раз по тем методикам, которые я даю в первой части. Ведь на приме-

рах всегда легче понять и усвоить новое. Между серьезными разговорами вы увидите волшебные истории, которые приключились со мной и моими друзьями. Истории подписаны никами – именами, принятыми в Интернете. Но от этого рассказанное не становится менее реальным. Все события, описанные в них – настоящие. Надеюсь, после прочтения книги и вы сможете рассказать свои волшебные истории.

Часть 1

Кто стоит у руля твоей судьбы?

Глава 1

Выбери счастье

Привет, Богиня! Как думаешь, почему эта книга попала тебе в руки? Почему именно она? Почему именно это название зацепило взгляд и заставило взять с полки очередное «пособие по достижению счастья»? Скажешь – случайность? Ну уж нет! Давай договоримся сразу, что слово «случайность» мы исключим из своего лексикона. Потому что ничего случайного нет, иначе миром было бы невозможно управлять. А мир все-таки управляем. Даже современные ученые пришли к выводу, что существует неведомая сила, которая контролирует все, что происходит во Вселенной.

Ты взяла эту книгу не случайно. Пришла пора изменить жизнь, настало время отказаться от старых установок и примерить обновку под названием «гармония». Ты готова узнать, где живет любовь? Тогда в путь!

Отправимся в путешествие по неизведанным уголкам собственной души, чтобы разыскать то самое, заветное местечко, где спряталась, ожидая звездного часа, Ее Величе-

ство Любовь. Что? Не согласна? Думаешь, чтобы испытать любовь, нужен непременно объект влюбленности, тот самый принц? А ты слыхала о законе, оставленном нам просветленным Гермесом? «Что вверху – то и внизу, что внутри – то и снаружи»... А «Полюби ближнего своего *как самого себя*»? Все слышали эти слова, но мало кто задумывался над их значением. Попробуй сделать это сейчас.

Искать любовь будем внутри. Полюби себя сама, а остальные подтянутся!

Многие, когда я начинаю говорить о любви, отвечают со знанием дела. «Уж кто-кто... а я-то себя люблю... – говорят они, – ни в чем себе не отказываю». Или: «Я так его любила, от всего ради него отказалась, а он меня бросил» (варианты – забыл о дне свадьбы, украл шубу и скрылся, женился на другой и так далее). А потом идут рассуждения о единственных на всю жизнь половинках, а также о том, как невероятно трудно найти свою любовь...

Понятие «любовь» в нашем мире может означать все что угодно. Потакание своим и чужим слабостям, жалость, секс, прогулки при луне, стихи у памятника Пушкину и даже... мордобой (бьет – значит любит!). Только все это, на мой взгляд, имеет весьма посредственное отношение к любви. Любовь – не отношения между людьми, вернее, это не вся любовь, а всего лишь одно из ее проявлений. Нас приучили считать любовью только романтические и родственные отношения. Однако это понятие намного шире и касается не

только человеческой природы.

Давай определимся сразу, чтобы не было недоразумений. Понятие любви есть в Библии. «Бог есть любовь» – вот что там сказано. Следовательно, любовь – тот самый Святой Дух, что присутствует во всем живом, что нас окружает. Любовь – всюду. Без любви не цветет сирень, не рождаются дети, не падает снег, не светит солнце. Любовь (Бог) заставляет жизнь быть жизнью. Каждое Его творение наполнено любовью. **Она – движущая сила Вселенной.** Когда ты влюбляешься и тебя охватывает то самое, миллион раз описанное в стихах чувство – оно означает только одно. В тебе проснулся Бог. Ты стала едина с миром. Именно от этого, а вовсе не от прекрасных глаз твоего избранника, так приятно замирает сердце, именно от этого ты становишься моложе и красивее. И гормоны в кровь выбрасываются поэтому – чтобы тело соответствовало состоянию духа. А не наоборот, как учит нас биология, превращая нас, существ божественного происхождения, в роботов, которые просто реагируют на гормоны. Если бы это было так, давно существовала бы «таблетка любви». Однако загадка любви до сих пор не разгадана. Максимум, к чему могут прийти ученые – это вызывать реакции тела. Реакции духа материи не подвластны... К сожалению, человечеству навязана мысль, что мы не властны над этим прекрасным чувством. Оно якобы приходит само и уходит само. И вообще, у нас в жизни все происходит как-то само собой. Странно, не правда ли? Вроде бы мы разумные созда-

ния, цари природы, а плывем по течению, сложив лапки, и ждем, когда же нас посетит (если соизволит) та самая, еще и единственная в жизни (!), любовь. На самом деле мы можем жить в любви всегда! Достаточно просто любить себя и этот мир. Звучит странно, я понимаю, но раз уж ты читаешь эти строки, может, тебе будет интересно узнать, каково это – находиться в постоянном единении с любовью.

Роза, раскрывая бутон, любит себя такой, какая она есть. Роза не мечтает стать кем-то другим, не думает о том, что ее цветок не столь пышен, как на соседской даче, она просто живет, цветет и дарит радость тем, кто ее видит. Медведь в лесу не мечтает быть оленем, он живет и радуется медвежьей шкуре. Дельфин выпрыгивает из воды навстречу солнцу, и ему не приходит в голову, что лучше было бы родиться тигром и лежать сейчас в джунглях. Он живет и принимает этот мир как есть. И знаешь что? Ни у дельфинов, ни у медведей, ни тем более у роз не замечено депрессий! Ну... если, конечно, человек не вмешается – отдельные экземпляры гомо сапиенс могут довести до белого каления даже тюленя.

Ты скажешь – это все неразумные животные и растения, как их можно сравнивать с нами?! Давай на минуточку представим, что сравнить все-таки можно, и более того, сравним тебя, к примеру, с розой. Только представь себе, как это здорово – *всегда* быть довольной жизнью, независимо от погоды, настроения садовника, направления ветра и прочих факторов. Просто жить, цвести, радоваться тому, что ты роза...

Разве это не лучше, чем всю жизнь страдать от того, что ты не родилась Клаудией Шиффер, что у тебя мозги не как у Каспарова, что зарплата меньше, чем у Абрамовича, и живешь ты в халупе, а сосед слушает идиотскую музыку...

Нам с детства внушали, что счастье надо заслужить, что сначала надо закончить школу-институт-магистратуру, выйти на пенсию, а потом уже будет счастье. Если доживешь, конечно. Мы писали сочинения на тему «Что такое счастье» и мечтали, что «он придет, этот светлый час». Оставим в стороне причины столь неразумного воспитания, выгодного государству. Готова ли ты услышать истину, которая разрушит твои представления о счастье? Если нет – закрой книгу и можешь дальше заниматься поисками эфемерной фортуны. Это будет твое решение. А если готова, то просто знай:

Счастье – это выбор человека.

Помнишь, Козьма Прутков говорил: «Хочешь быть счастливым – будь им»? Это мудрая мысль почему-то всегда подавалась как... юмор. А ведь это серьезно! Если хочешь быть счастливой – просто выбери быть счастливой! Просто – будь счастлива! От того, что живешь, от того, что дышишь, что у тебя есть близкие, что этот мир прекрасен, наконец! Каждый день в мире можно найти что-то, что сделает тебя счастливой. Это нелегко на первых порах. Нас же приучили, что счастье – это что-то грандиозное... допустим, выиграть в лоте-

рею миллион – вот это да! Или замуж за олигарха – вот оно, счастье! А счастье живет рядом с нами каждый день. Молча улыбается, бежит навстречу, а мы его не видим... Его надо научиться замечать. Оно – в улыбке малыша из коляски на улице, в падении лепестков каштана тебе под ноги, в пении птиц поутру под окнами, в ярком солнышке, в глазах мамы, в запахе свежее испеченного хлеба у магазина... Выбери чувствовать себя счастливой! Это все, что нужно!

Конечно, сначала будет трудно. Ты наверняка привыкла замечать плохое и не обращать внимание на хорошее (особенно на мелочи). Но постепенно ты научишься.

Глава 2

Отношения с людьми

Критика и одобрение

Слово, как известно, грозное оружие. Им и убить можно. Критическим словом, разумеется. Достаточно поглядеть на то, что происходит с политиками или звездами под градом критики. Что уж говорить о нас, простых смертных... Нам не нужно, чтобы о нас писали разгромные статьи в газетах. Достаточно просто вскользь брошенной фразы мужа, коллеги, да просто прохожего... И мы впадаем в отчаяние из-за того, что кто-то подумал или сказал о нас плохо...

Почему большинство людей так болезненно воспринимают критические замечания в свой адрес? Скажешь, чего тут непонятного – кому приятно, когда его ругают? Так, да не так. Некоторым критика – как с гуся вода. Да ты наверняка таких знаешь! Их особенно сильно критикуют – за «бессовестность». ☺ У нас все поставлено с ног на голову! Человек, не реагирующий на ругань, считается либо ненормальным, либо бесстыжим. Плохим, одним словом. А, собственно, почему? Потому что критика – оружие массового поражения. Бояться ее надо всем. А иначе она перестанет быть оружием массового поражения. ☺ Что тогда делать устоям общества?! «Устой» общества, даже если они в корне античеловеческие,

сохраняются... так спокойнее, привычнее...

Учить бояться критики начинают в детстве. Метод кнута и пряника применяется повсеместно, это неписанный закон воспитания всего живого. Даже собаки боятся критики! Попробуй накричать на собаку. Если собака твоя – она прижмет уши, поползет к тебе, заглядывая в глаза... ожидая отмены «приговора». Чужая собака может зарычать и даже укусить. Большинство людей в этом отношении не отличаются от собак. Услышав критику, они реагируют привычным образом. «Свои» начинают выпрашивать «пряник», а «чужие» кидаются в оборону. А знаешь, что сделает кошка в ответ на твою ругань? Сядет к тебе спиной и сделает вид, что знать тебя не знает. Потому что кошки – существа влюбленные в самих себя совершенно, их не волнуют чужие мнения! ☺

Но про кошек и собак я, конечно, шучу. Хотя в каждой шутке... сама знаешь.

У критики есть обратная сторона, как у любой вещи в нашем дуальном мире. Эта сторона – одобрение. И еще неизвестно, какое оружие массового поражения сознания сильнее – кнут или пряник. Ведь за одобрение иной может горы своротить. Одобрение – единственная вещь, которой жаждут буквально все. Даже те, кто критики не боится. Услышав заветные «хороший мальчик» или «хорошая девочка», человек разве что не взлетает от счастья. Некоторые готовы выпрашивать одобрение всеми возможными способами. Особенно после критики.

Почему так происходит? Что делает нас зависимыми от похвал и критики? Ты, наверное, и сама можешь ответить на этот вопрос. Нелюбовь к себе. Вот что делает нас уязвимыми. Конечно, общество, основанное на двух столпах – кнуте и прянике – ни в коем случае не может допустить, чтобы люди полюбили себя как есть. Ведь тогда нами невозможно будет управлять. Никому и дела не будет до того, что думает про Марьиванну Христофор Бонифатич... Каждый станет понимать свою уникальность и ценность. Пропадет «здоровая» конкуренция, исчезнет стремление человека завоевать одобрение или избежать критики... Но бог с ним, с обществом! В конце концов, если оно живет по этим законам, значит, так нужно. Ведь ничто в мире не случайно. У нас с тобой есть выбор – жить как прежде или скинуть оковы, наложенные в детстве. Вырваться, вдохнуть полной грудью воздух настоящей свободы и независимости. Ведь в этом мире существует только то, что находится у тебя внутри. Освободившись от зависимости кнута и пряника, ты навсегда станешь свободной, перестанешь зависеть от того, что о тебе подумают или будут говорить... Заманчиво, правда? Думаешь, невозможно? Еще как возможно!

Бывает так, что окружающие люди высказывают недовольство твоим характером, поступками, взглядами, внешним видом. Как к этому относиться?

Допустим, ты случайно услышала, как о тебе судачат коллеги. Одна говорит: «У нее ноги кривые, и нос картош-

кой», а другая вторит: «И зарплату ей шеф повысил явно не за профессиональные качества». Обидно? Ведь ноги у тебя нормальные, и пашешь ты как вол – зарплату по-хорошему вдвое надо бы поднять... Теперь давай разберемся, почему тебе стало обидно. Вроде ясно – наговаривают на тебя, тебе неприятно. Это с точки зрения обывателя. А давай взглянем на ситуацию под другим углом. Вот есть ты – такая какая есть. И есть твои коллеги. У них в головах куча своих «полочек», «пунктиков» и даже «тараканов». Они видят тебя через призму всего этого «добра». В результате получается некий образ тебя. Причем *у каждого человека свой образ!* Представь себе, сколько «тебя» существует в разных вариациях в головах всех твоих знакомых! Сама понимаешь, эти образы не всегда (а точнее – никогда) не совпадают с реальностью. Так чему тут обижаться? Если кто-то считает тебя некрасивой – это не значит, что ты некрасива, это значит, что этот кто-то так тебя видит. Имеет право, между прочим. А другому ты кажешься красоткой. Разве ты не сталкивалась с такими ситуациями в жизни? Я недавно наткнулась в журнале на статью об одном американском актере. Честно говоря, всегда искренне удивлялась, почему его выбирают на роли героев, с такой – по моему мнению – заурядной внешностью. И вдруг я узнаю, что чуть ли не половина голливудских звезд-женщин признают его первым красавцем фабрики звезд. ☺ Вот он – типичный пример того, как один и тот же человек вызывает совершенно различную реакцию. При

этом **сам человек не меняется**. Так что не важно, что думают и говорят о тебе коллеги, соседи, знакомые. *Они обсуждают не тебя – они обсуждают собственные фантазии относительно тебя!* Стоит ли расстраиваться по этому поводу? Что с того, что Марья Ивановна считает тебя глупой, а Иван Петрович умной? Разве от этого меняется твой IQ? Что с того, что подруга говорит, что твое платье вышло из моды? Тебе что важнее – любимое платье, которое тебе очень идет, или навязанная кем-то мифическая мода? Что с того, что мужчина говорит, что у тебя несносный характер и с тобой невозможно ужиться? Это означает лишь то, что у него были иллюзии относительно твоего характера. **Что бы ни говорили о тебе люди – ты от этого не меняешься.** Еще Шекспир говорил: «Роза пахнет розой, хоть розой назови ее, хоть нет». Твоя самооценка *не должна* зависеть от мнения окружающих. Хотя бы потому, что никто тебя не знает так, как знаешь ты сама. И никто не может дать тебе объективной оценки. Даже родная мама!

Другое дело, когда ты согласна с критикой. Тебе говорят – у тебя несносный характер – и ты внутренне соглашаешься: да, характер ужасный. Тебе говорят – ты не профессионал. И ты, понутив голову, киваешь. Тебе говорят – одеваешься ужасно – и ты стараешься пореже выходить в свет. Вот это – самые большие и непростительные ошибки! *Нельзя соглашаться с критикой!* Конструктивной критики не бывает! Ты такая, какая ты есть. Ты – единственная во всем ми-

ре. Уважай себя! Запомни: у любой медали две стороны. На любую ситуацию можно взглянуть иначе. Твое старое платье кому-то покажется милым, твои ошибки в работе у кого-то вызовут желание помочь, твой характер для кого-то будет зазорным и заводным. Все зависит от точки зрения! Например, вот такая ситуация.

Встречаются два друга.

– Ну что, ты встречался с Лизочкой?

– Да.

– Ну и как?

– Ужасно! Она тощая коротышка, волосенки беленькие, голосок писклявый... брр! Терпеть таких не могу!

– Что ты! Она хрупкая и изящная голубоглазая блондинка! А голос – нежный, как у ребенка! Это же просто подарок, а не девушка! Надеюсь, ты ее не обидел?!

Не критикуй себя. Даже если ты действительно считаешь, что у тебя есть недостатки, послушай, что по этому поводу сказал Махатма Ганди:

«Мои недостатки и неудачи – такое же Божье благословение, как мои таланты и успехи. Я преподношу к его стопам и то и другое».

Не критикуй других. Помни: если тебе кто-то не нравится, ты имеешь дело с собственной фантазией в собственном мозгу, и не более. Реальный человек тебе вряд ли виден, поскольку ты не умеешь смотреть отстраненно, без использования своих «картинок» и «полочек». Ты смотришь через

мозаичное стекло, которое искажает и цвет, и размер, и фактуру. Вспоминай об этом, когда в следующий раз захочешь выразить недовольство кем-либо. Лучше чаще обращай внимание на хорошее – даже то, что тебе не нравится. Во всем – даже в самом отрицательном предмете – всегда есть положительные стороны.

Глава 3

Ожидания и разочарования

Послушай первое правило из тех трех, что тебе необходимо запомнить. Лучше записать его большими красными буквами на видном месте.

Ты не обязана оправдывать чьи-то ожидания.

Чтобы тебе стало понятней, я объясню тебе, что такое критика. Человек, недовольный твоим поступком, недоволен прежде всего тем, что ты не оправдала его ожиданий. Вот, к примеру, твой шеф думал, что ты сделаешь новый проект к четвергу. А у тебя не получилось. Так сложились обстоятельства. Шеф вызывает тебя на ковер и отчитывает как «плохого работника». Давай разберемся. Шеф имел на счет тебя какие-то ожидания. Они не оправдались. Кто виноват? Гнев шефа – целиком его ответственность. Ты не обязана оправдывать ничьи ожидания. Только не говори об этом шефу. 😊 Трудно принять это, не так ли? Но погоди отрицать, обещай поразмыслить над этим – хотя бы до завтра. Возьмем другую ситуацию. Муж ворчит на тебя за неудачный ужин. А с чего он, собственно, взял, что *каждый* ужин должен быть непременно шедевром? Ты имеешь право на ошибки, как и любой другой человек. Попробуй проанализировать тот или

иной конфликт. В корне всех – неоправданные ожидания.

Критика и одобрение – бритва обоюдоострая. Не секрет, что мы активно пользуемся ими, а не только бываем их жертвами. Так вот, для того чтобы отбить у тебя охоту пользоваться оружием массового поражения сознания, скажу тебе следующее.

Никто не обязан оправдывать твои ожидания.

То есть в следующий раз, когда шеф не выпишет премию, когда муж не обратит внимания на новое платье, когда подруга забудет поздравить с днем рождения... вспомни об этом. Каждый из нас – живой человек. Обращайся с другими так, как хочешь, чтобы обращались с тобой. Не критикуй. Не манипулируй с помощью одобрения. *Не создавай себе никаких ожиданий* о людях или ситуациях. Принимай людей и мир такими, какие они есть. Тогда конфликты и разочарования просто исчезнут из твоей жизни.

Давай разберем еще пару примеров. Мужчина предлагает тебе руку и сердце. Ты отказываешься. Допустим, он просто герой не твоего романа. Мужчина с горя напивается, разбивает машину и голову заодно. И утверждает, что все случилось из-за твоего отказа. Так кто виноват? Ты, ответившая отказом, или он, создавший в уме воздушный замок? Чья это проблема? Так вот – это проблема мужчины! Это он у себя в голове нарисовал картинку, а когда она не совпала с ре-

альностью, повел себя неадекватно. Ты не обязана соответствовать чужим «картинкам»! Мало ли кто чего придумает. Остаться собой – лучший выход из любой ситуации.

Рассмотрим ту же ситуацию с точки зрения второго принципа. Никто не обязан соответствовать твоим ожиданиям. Ты ждешь, что мужчина встанет на колени и предложит тебе руку и сердце на веки вечные. Вместо этого он говорит: «Детка, я не прочь пожить вместе, но имей в виду, я останусь свободным мужчиной». Ах! Какой пассаж! А ты уже настроилась на фату и куклу на капоте. Все, вечером сбор подружек, слезы и лозунги типа «все мужики сво...» На ком ответственность за твои слезы? Конечно, подружки кинутся тебя утешать, рассказывая ужасы о собственных «сво...» А ведь это – всего лишь несовпадение картинки в твоей голове и реальности. Не надо было строить иллюзий – не было бы разочарований. И твой визави тут совершенно ни при чем! Он – реальный, а твои ожидания – нет. Намного приятнее иметь дело с реальностью, подружка! Для этого достаточно просто принимать все как есть, понимая, что *все, что ни случается, ведет тебя к лучшему результату!*

Небольшое отступление. Довольно часто мне приходилось слышать рассуждения о чьей-нибудь жизни (к примеру, забытой всеми звезды экрана): «Вот как плохо кончил человек... не позавидуешь. Был таким известным, все имел, а жизнь закончил в нищете... никому такой судьбы не пожелаешь». Тут прослеживаются два очень интересных принципа

человеческого мышления. Во-первых, жизнь человека рассматривается только с точки зрения плохого. Плохое главнее. То есть не важно то, что этот человек прожил яркий период в молодости и зрелости... главное, что ему было трудно в конце. И второе: человеческая жизнь выглядит как результат. То есть, умереть в кругу родных, с пышными поминками, оставив после себя богатое наследство – это хороший результат. А умереть одному в нищете – плохой. Позволь заметить, что мне лично жизнь кажется процессом, а не результатом. Именно процессом! Важно не то, как закончилась твоя учеба, брак, работа, жизнь. Важно то, *как* это происходило. Что ты получила, чему научилась, как использовала данные тебе возможности жизни. А у нас считается так: если учился в институте, но бросил – значит потерял время. Если жил в браке, но развелся – значит брак не удался. Если выгнали с работы – значит неудачник. Если умер нищим – значит вообще зря жил... А то, что за два года в ненужном тебе институте ты приобрела двух замечательных подруг, поняла в чем твое предназначение и поступила в другой, то, что в браке ты научилась терпимости и родила ребенка, то, что старая работа тебе до смерти наскучила, и ты давно хотела ее сменить... все это не принимается в расчет. Брошенный институт привел тебя к предназначению, развод – к встрече с новой любовью, новая работа – к удовлетворению и большей радости от жизни... Все эти пути судьбы трудно предсказуемы и уж, конечно, невидны в тот момент, когда «жизнь ру-

шится». Просто помни, что **все к лучшему**.

Теперь еще один – самый трудный – принцип.

Ты не обязана оправдывать собственные ожидания о себе.

Как это понимать? Очень просто. У тебя в голове есть «полочки», на которых «написано» – «Я. Такая, какая я должна быть». Советую покопаться хорошенько и выкинуть на помойку **все** содержимое этих «полочек». Потому что, если этого не сделать, любви к себе, а значит и счастья, не видать как собственных ушей. На этих «полочках» лежат: представления значимых для тебя людей о том, какой должна быть: подруга, жена, мать, дочь, женщина, хозяйка, специалист, коллега и так далее. Туда входит все – от объемов талии до черт характера. Эти представления ты приняла давным-давно и считаешь собственным мнением. Однако как ни крути, а мнение тебе навязано. Когда ты была младенцем, у тебя этих «полочек» не было. Характер был. Внешность была. А идеалов – не было! Ты добавила кое-чего из книг, журналов и ТВ. В итоге получился некий «идеальный монстр». Каких, разумеется, на свете не бывает. Но как только ты обнаруживаешь, что не соответствуешь идеалу самой себя, начинаются терзания. Неважно, чем именно ты отличаешься от созданного собой «монстра» – он сожрет тебя чувством собственной неполноценности и неуверенности в себе в лю-

бом случае. В книгах Александра Свияша очень хорошо об этом рассказано, советую почитать. Свияш называет иллюзии о мире и себе идеализациями.

Повесь эти три главных принципа на видном месте. И каждый раз, как только соберешься расстроиться из-за чьих-то слов или поступков, несколько раз вслух произнеси тот, что лучше подходит к ситуации.

Глава 4

Медитация

Медитация пройдет через наш с тобой разговор красной нитью. Поэтому, я думаю, тебе не помешает узнать о том, что это такое. Если ты думаешь, что медитация – это релаксация, то ты ошибаешься. Если ты думаешь, что медитация – это работа с психикой, ты тоже ошибаешься. Потому что это только части понятия «медитация». Медитация – это способ духовного преобразования человека. Медитация – это молитва. Если ты будешь сидеть в позе лотоса, расслабившись, петь «ом», вдыхая аромат благовоний, а мысли твои при этом будут по-прежнему скакать с места на место – это простое расслабление тела. В медитации главное не внешние атрибуты – позы, ароматы, музыка. Без них вполне можно обойтись. Главное – внутреннее состояние. Медитация бывает статическая и динамическая. Под последней я не имею в виду физическое движение, хотя есть и такие методы. Статическая медитация подразумевает мысленное молчание. Ту самую нулевую точку, за которой прекращается всякая мыслительная деятельность и наступает блаженная тишина в голове. Добиться ее непросто, некоторые посвящают этому годы. Эта медитация популярна на Востоке. Запад, с его практическим подходом ко всему, предпочитает динамическую медитацию. Такая медитация подразумевает не избавление

от мыслей, но управление ими. Человек при помощи мыслей в медитации меняет свою реальную жизнь. Как правило, динамическая медитация проще. И западные люди предпочитают именно ее. Тем более, что помимо духовного роста можно получить и реальный результат.

По мнению Роджера Уолша, профессора психиатрии из США, который изучает разницу восточной и западной психологий, медитация – одна из функций человеческого сознания. «Наше обычное бодрствующее сознание уделяет чрезмерное внимание отдельным деталям. Для человека исключительно важно заниматься персональной, интенсивной и систематической тренировкой разума путем практики медитации, чтобы освободиться от нескончаемых искажений, характерных для наших повседневных эмоциональных и мыслительных процессов, которые постоянно разрушают ощущение нашей внутренней целостности».

А что такое целостность? Мы состоим из множества «кусочков» мозаики, сложенных так, чтобы картина мира была наиболее реальна для нас. При этом реальность может заметно отличаться от этой картины. Я выше уже рассказывала о «полочках» в нашей голове, куда мы складываем иллюзии. Эти «полочки» – тоже часть картины мира. Так что каждый видит мир со своей колокольни и судит о нем соответственно. Цельная личность, на мой взгляд, отличается от «мозаичной» как раз тем, что не цепляется за иллюзии и меняет картину мира, перестраивает ее в зависимости от

новой информации. А это нелегко. Попробуй покуситься на чьи-то иллюзии относительно того, каков есть окружающий мир. И ты увидишь, как бросится в бой любой, даже самый тихий человек. Картина мира – это святое. Ее защищают до последней капли крови. Все споры, распри и войны на Земле случаются из-за того, что люди не желают менять свое видение мира. Целостный человек не спорит. Он меняет точку зрения, если решает, что это разумно. Потому что целостный человек знает – мир гораздо шире и разнообразнее, чем кажется. И медитация – один из способов его постичь. Ведь в медитации наши глаза закрыты. Мы видим сердцем – органом духовного зрения. А оно никогда не ошибается. А что касается реальности...

Кастанеда писал: «Мы – не объекты, а чистое сознание, не имеющее ни плотности, ни границ. Представление о плотном мире лишь облегчает наше путешествие по Земле, это описание, созданное нами для удобства, но не более».

Кит Флloyd, психолог из США, считает: «В противоположность тому, что знает каждый, вполне вероятно, что не мозг создает сознание, а сознание создает видимость мозга, а заодно с ней – видимость материи, пространства, времени и всего остального, что мы привыкли интерпретировать как физическую вселенную».

Ты спросишь, зачем я привожу эти мудреные цитаты? Во-первых, чтобы показать тебе, что чувствует человек, картина мира которого подвергается угрозе разрушения. Что ты по-

чувствовала, когда твоя картина мира – такая реальная, такая цветная и объемная, понятная с детства – пошатнулась? Как это – материи не существует? Как это сознание создает видимость мозга?! Странное ощущение, правда? Как будто почва уходит из-под ног. Неизвестное страшит. Вот поэтому люди и защищают свою картину мира с пеной у рта, а то и с оружием в руках.

А еще я привела эти слова для того, чтобы ты лучше поняла, что такое медитация. Она имеет прямое отношение к тому «чистому сознанию», из которого мы состоим, по мнению дона Хуана, учителя Кастанеды. В обычной жизни мы используем чаще всего это, разум, тело. В медитации и во сне мы оперируем подсознанием, духом и астральным телом. Сама понимаешь, что во втором случае возможности для творчества открываются намного шире. Человек, который занимается медитацией регулярно, постепенно стирает грань между сознанием и подсознанием, духом и телом, он становится цельным, начинает пользоваться всем, что заложено в нем от рождения. А заложена в нас и способность ясновидения, и телепатия, и эмпатия¹, и гипноз... да много чего еще. Ведь что может мозг? Обработать заложенную в него извне информацию. По сути, это компьютер. Разум не может придумать ничего нового – он способен только бесконечно тасовать свои кусочки «мозаики». Если же ты научишься

¹ Эмпатия – способность понимать чувства другого человека и проникаться ими. – Здесь и далее примеч. авт.

подключать подсознание, это совсем другое дело. Подсознание связано с бесконечным вселенским интеллектом. Именно оно тихим голоском предупреждает тебя об опасностях, «узнает» с первого взгляда будущего избранника, это оно заставляет зачем-то взять зонт в жаркий день, а потом тебя настигает гроза... Просто подсознание знает буквально **все**. Его возможности не имеют границ. Ты можешь черпать отсюда все, что тебе нужно. Этому, конечно, придется учиться. Медитация – один из путей. По сути, все великие открытия и шедевры сделаны в медитативном состоянии, состоянии «альфа»². Почитай биографии ученых, писателей, музыкантов. Каждый упоминает моменты «озарения», «диктовки», «снов наяву», «неведомых сил». Наш материальный мир всегда списывал это на чудачества гениев.

Но так ли все просто? Знаменитый Никола Тесла³ рассказывал, что в детстве, после смерти старшего брата, он стал

² Мозг человека генерирует специфические электромагнитные импульсы, которые ученые называли ритмами или волнами альфа (от буквы греческой азбуки) и которые фиксируются электроэнцефалографом. Ритмы альфа характерны для работы мозга во время засыпания или сразу же после пробуждения, в состоянии мечтательности или релаксации, а также медитации.

³ *Никола Тесла* (1856–1943) – американский ученый сербского происхождения, внес величайший вклад в науку и мировой технологический прогресс. Многие считают его величайшим изобретателем в истории, незаслуженно редко упоминаемым в учебниках физики. Он открыл переменный ток, флюоресцентный свет, беспроводную передачу энергии, впервые разработал принципы дистанционного управления, основы лечения токами высокой частоты, построил первые электрические часы, двигатель на солнечной энергии и многое другое.

подолгу «мечтать», лежа в кровати, поскольку не мог уснуть. Мечтами он уносился в волшебный город, населенный друзьями. Он говорил с ними, играл, гулял по улицам. Постепенно они стали для него такой же реальностью и часто подсказывали ему правильный выбор или решение. Когда Никола вырос и выучился, друзья из волшебного города стали диктовать ему чертежи необыкновенных устройств, равных которым на Земле не было. Он много раз говорил коллегам, что чертеж нового изобретения просто приходит ему в голову, а ему остается только перенести его на бумагу. Можно отнестись к этому со скепсисом или решить, что ученый был болен. Это намного легче – твоя картина мира целее будет, правда? А можно увидеть, что волшебный город Теслы был как раз той самой медитацией, погружением в подсознание, связью с духовным началом. И тем самым ты приблизишься к целостности собственной личности. Ведь принимая необычное, не отвергая то, чего не может быть, мы тем самым раздвигаем границы своего «Я». Медитация – настоящее волшебство. Ты увидишь сама. Надеюсь, я убедила тебя в ее нужности и полезности!

Глава 5

Прощение

Первое, что нужно сделать, чтобы избавиться от чувства вины и обид, которые тяжким грузом висят у тебя за спиной вместо крыльев – это медитация прощения. Медитаций прощения существует великое множество, я дам тебе две, которые использую сама. Но ты легко найдешь в книгах по духовному росту еще два десятка, если по каким-то причинам тебе не подойдут мои. А нужны они для того, чтобы освободиться от застарелых эмоциональных болячек, которые мы копили всю жизнь. Тебе только кажется, что ты забыла старые обиды, нанесенные тебе или тобой. Попробуй, вернись в прошлое, погрузись в воспоминания, ты моментально ощутишь чувства, которые испытывала тогда. Они никуда не делись. Ты носишь их с собой. Они отбирают у тебя львиную долю твоей волшебной энергии. Вот для того, чтобы, наконец, оставить этот тяжелый груз, и нужна медитация прощения. Это очень важная штука. Если ты сейчас пропустишь эту главу и не станешь ее делать, остальные упражнения будут бесполезны. Вина и обиды отнимают такое колоссальное количество энергии у человека, что медитация прощения является ключевой для любого духовного пути. Без нее пути вперед просто нет.

Медитацию лучше делать ежедневно. Для начала составь

список всех людей, с которыми ты была близка за свою жизнь. Начать следует, разумеется, с родителей. Если кого-то из родителей не было или кто-то уже умер, его (ее) все равно следует включить в медитацию.

Медитации прощения

Внимание! Медитировать лучше всего дома, в одиночестве. Попроси близких не беспокоить тебя полчаса. Включи приятную музыку (можно надеть наушники). Смой косметику – наверняка придется плакать. Надень свободную одежду.

Первая

Если ты новичок в медитациях и никогда ничем подобным не занималась, прежде всего следует научиться расслаблению тела.

Сядь в удобную позу, спина должна быть прямой. Можно лечь на жесткую поверхность, не перекрещивая ног и рук. Расслабься насколько можешь. Теперь обрати внимание на следующие точки по списку. Каждую из этих точек нужно постараться почувствовать физически. Например, если речь идет о пальцах ног, можно ощутить, как пол (или ткань носка) касается тела. Попытайся вызвать в этих точках тепло, но не расстраивайся, если сразу не получится. Со временем ты будешь тратить на все расслабление меньше минуты. А пока

придется потрудиться. Дыши ровно и спокойно. Ощути:

1. Пальцы ног, ступни.
2. Колени.
3. Половые органы.
4. Анальное отверстие.
5. Точку на пять сантиметров ниже пупка.
6. Кисти рук.
7. Локти.
8. Область солнечного сплетения.
9. Область сердца.
10. Плечи.
11. Ямку между ключиц.
12. Губы.
13. Кончик носа.
14. Точку «третьего глаза».
15. Макушку.

Когда пройдешься снизу вверх по этим точкам, тело твое станет мягким и расслабленным. Теперь приступим к расслаблению ума (такое тоже возможно). Для этого нужно заранее подготовить подходящую картинку – представь свое любимое место на земле. Например, берег моря, лес, горы – в общем, сама выбирай. Когда расслабишь тело, вызывай в уме эту картинку и погружайся в нее. Ты должна *увидеть, услышать и почувствовать* ее. Например, если ты в лесу, ты *видишь* деревья, траву, солнце сквозь листву, *слышишь*

пление птиц и свои шаги, *чувствуешь* запах цветов и хвои. Все эти ухищрения – как раз для того, чтобы отвлечь твой ум от вечного перемалывания ненужных мыслей. Если эти мысли все же лезут в голову, не переживай, просто продолжай погружаться в картинку. Например, «ложись» на траву в лесу, или «срывай» ягоды, или «наблюдай» за муравьями. Как только ты поймешь, что тебе стало хорошо и спокойно, наступило время медитации.

Вызови в свой лес (любимое место) того, кого собираешься прощать.

Первыми в списке на прощение должны быть родители.

Позови маму и увидь, как она пришла. Скажи ей следующее:

«Мама, с любовью и благодарностью я прощаю тебе все плохое, что ты мне сделала вольно или невольно. Прости и ты меня за все плохое, что я сделала тебе – вольно или невольно. Я люблю тебя». Говорить нужно *вслух*.

Посмотри на реакцию мамы. Если она напряжена, или плачет, или сердится – повторяй эти слова. Она должна улыбнуться тебе и уйти. Если не получается с первого раза, ничего страшного, повторишь в следующий раз. Значит, очень много обид накопилось. Не бойся плакать, это нормально. Обними маму и отпусти.

После того, как она «уйдет», представь, что к тебе пришла ты сама – только ростом повыше и окруженная светом. Пусть это ангелоподобное существо (твое высшее «Я») подойдет к

тебе, обнимет и скажет: «Я прощаю тебе все плохое, что ты вольно или невольно причинила самой себе». Ощути любовь этого существа. После этого глубоко вздохни, улыбнись, осознай, что ты уже не в лесу, а в своей комнате, и открой глаза.

Большинство источников говорят о том, что в списке на прощение себя нужно писать последней. Я не согласна с этим мнением. По-моему, прощение и духовный рост в целом идут намного быстрее, если каждую медитацию прощения завершать прощением себя любимой. По крайней мере, я убедилась в этом на своем личном опыте.

Вторая

Эта медитация основана на методе Сильвы.⁴

1. Сядь удобно.
2. Закрой глаза.
3. Выполни несколько глубоких вдохов и выдохов.
4. Снимай напряжение в теле, постепенно расслабляясь с головы до пят.

Считай в обратном порядке от 20 до 1. Расслабляй поочередно каждую мышцу с пальцев ног до головы (можешь использовать список точек выше).

5. Ощущай все бóльшую и бóльшую тяжесть в теле по мере выполнения техники.

⁴ Метод Сильвы, названный так по фамилии его автора, американского исследователя Хосе Сильвы, является комплексом простых, но достаточно эффективных психологических упражнений, направленных на улучшение качества человеческого мышления.

Используй аффирмации (позитивно-программирующие утверждения), например: «С каждым разом я расслабляюсь все глубже и быстрее».

6. Подними зрачки вверх (с закрытыми глазами), веки не напрягай.

7. Представляй себе образы, которые вызывают расслабление (те самые «картинки»). Скажи себе мысленно: «Когда я сосчитаю от 1 до 20, я выйду из состояния альфа и буду бодрой».

Затем представь кого-то из своих «бывших». Попроси у него прощения и скажи ему, что прощаешь его за все, что было. Затем скажи ему: «В твоём лице я прощаю всех своих бывших мужчин, прости и ты меня».

Прости и попроси прощения у одного брата – за всех своих братьев.

Одну сестру – за всех сразу.

Одну подругу – за всех.

Одного коллегу – за всех.

Одну соседку – за всех.

Одного родственника мужа – за всех.

Одного своего родственника – за всех.

Одного учителя – за всех.

Одного начальника – за всех.

И так далее.

Выход из медитации по Сильве прост. Отсчитай в уме от 1 до 20, глубоко вздохни и открой глаза.

Родителей прощай отдельно. Посвяти маме и папе по несколько персональных медитаций. Это очень важные люди в твоей жизни. То же самое касается мужа и детей. Остальных можно попробовать простить «оптом».

Лакмусовой бумажкой на прощение является простой тест. После прощения представь, что человек, которого ты, как тебе кажется, простила, вдруг получил то, о чем ты сама давно мечтала – например, машину или новую квартиру, или удачно женился, или выиграл в лотерею... в общем, счастье привалило. Что ты при этом почувствуешь? Если ты остаешься спокойна или радуешься за человека – эмоционально ты от него «отцепилась» и простила. Если же тебя разрывает от зависти, «несправедливости», злости и прочих подобных чувств, тебе только показалось, что ты простила.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.