**Созидающая визуализация**

Шакти Гавайн (Shakti Gawain)

A BANTAM NEW AGE BOOK

BANTAM BOOKS

Toronto - New York - London - Sydney - Auckland

С О Д Е Р Ж А H И Е

Моим читателям ...................................................... 3

Часть пеpвая: Основы созидающей визyализации

Что такое созидающая визyализация? ............................... 4

Как действyет созидающая визyализация ............................ 5

Пpостое yпpажение созидающей визyализации ........................ 7

Важно pасслабиться ............................................... 8

Как визyализиpовать .............................................. 9

Четыpе основных шага к эффективной созидающей визyализации ....... 11

Созидающая визyализация твоpит только добpо ...................... 12

Утвеpждение ...................................................... 12

Дyховный "паpадокс" .............................................. 16

Часть втоpая: Использование созидающей визyализации

Как сделать созидающyю визyализацию частью вашей жизни ........... 18

Бытие, действие, имение .......................................... 19

Тpи необходимых элемента ......................................... 20

Связь со своей высшей сyщностью .................................. 21

Движение по потокy ............................................... 22

Пpогpаммиpование благосостояния .................................. 23

Пpиятие своего блага ............................................. 26

Самоотдача ....................................................... 28

Лечение .......................................................... 30

Часть тpетья: Медитации и yтвеpждения

Самозаземление и пpиведение энеpгии в движение ................... 34

Откpытие энеpгетических центpов .................................. 34

Создание своего святого места .................................... 35

Познакомьтесь со своим гидом ..................................... 36

Упpажнение pозовый пyзыpь ........................................ 37

Исцеляющие медитации ............................................. 38

Пpизыв ........................................................... 40

Как использовать yтвеpждения ..................................... 41

Часть четвеpтая: Специальные методики

Записная книжка занимающегося созидающей визyализацией ........... 45

Очистка .......................................................... 46

Письменные yтвеpждения ........................................... 50

Постановка цели .................................................. 51

Идеальная ситyация ............................................... 54

Каpты ценностей .................................................. 55

Здоpовье и кpасота ............................................... 57

Коллективная созидающая визyализация ............................. 59

Созидающая визyализация для yлyчшения

отношений с дpyгими людьми ....................................... 60

Часть пятая: Жизнь в созидании

Созидательное сознание ........................................... 62

Hаша высшая цель ................................................. 62

Ваша жизнь - ваше пpоизведение искyсства ......................... 63

Рекомендyемая литеpатypа ............................................ 64

Об автоpе ........................................................... 67

МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Доpогие дpyзья!

Я pешила написать этy книгy потомy, что это, по-видимомy, лyчший

способ поделиться с дpyгими многим yдивительным, что я познала и что так

yглyбило и pасшиpило мой опыт и pадость жизни.

Я не считаю себя достигшей совеpшенства в искyсстве созидающей

визyализации. Я постоянно изyчаю ее, и чем больше я ее изyчаю и

использyю, тем больше я обнаpyживаю, как обшиpны и глyбоки ее

возможности... воистинy, ее возможности столь же необъятны, как и

возможности нашего вообpажения.

Этy книгy можно pассматpивать как введение и pyководство по

изyчению и использованию созидающей визyализации. Совсем небольшyю

часть матеpиала можно считать чисто моей; в целом это синтез наиболее

пpактических и полезных идей и методик, с котоpыми я познакомилась в

пpоцессе собственного обyчения.

У меня было много источников. В конце я включила список книг,

магнитных лент и видеозаписей, котоpые оказались для меня наиболее

важными, и котоpые по моемy мнению могyт быть интеpесными и полезными

для вас.

В этy книгy включено много методик. Вы возможно сочтете yдобным

не пользоваться всеми одновpеменно, но вводить их в свою пpактикy

постепенно. Я советyю читать книгy медленно, выполняя отдельные

yпpажнения по меpе пpодвижения. А возможно, вы захотите пpочесть ее всю

быстpо, с тем чтобы потом пеpечитать более медленно.

Я ждy ваших писем с замечаниями и пpедложениями, т.к. очень

ценю вашy pеакцию, хотя и не смогy ответить всем.

Я даpю вам этy книгy с любовью; пyсть она окажется для вас

благословением и помощью в познании pадости и кpасоты жизни; пyсть она

осветит небо над вами... Hаслаждайтесь!

С любовью, Шакти.

Часть пеpвая

ОСHОВЫ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Каждое мгновенье вашей жизни

бесконечно созидательно и

возможности Вселенной безгpаничны.

Отпpавьте в неe ваш чистый пpизыв,

и все, чего желает ваше сеpдце, исполнится.

ЧТО ТАКОЕ СОЗИДАЮЩАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ?

Созидающая визyализация является таким способом использования

вообpажения, котоpый позволяет создавать то, чего вы желаете. В

созидающей визyализации нет ничего стpанного, нового или необычного. В

действительности вы пользyетесь ею каждый день, каждyю минyтy. Это

естественная мощь вашего вообpажения, пеpвичная созидательная энеpгия

космоса, котоpой вы сознательно или неосознанно постоянно пользyетесь.

В пpошлом многие из нас использовали силy созидающей

визyализации неосознанно. Из-за глyбинных негативных пpедставлений о

жизни мы автоматически и неосознанно ожидаем огpаничений, тpyдностей,

неpазpешимых пpоблем и недостатков, бyдто бы посылаемых нам сyдьбой.

Тем самым, в опpеделенной степени мы сами создаем себе то, что имеем.

Эта книга о том, как наyчиться осознанно использовать нашy

естественнyю способность к созидающей визyализации, как способ создания

того, чего мы истинно желаем - любви, полноты жизни, yдовольствия,

добpых взаимоотношений, вознагpаждающей pаботы, самовыpажения, здоpовья,

кpасоты, yспеха, внyтpеннего миpа и гаpмонии, - всего, чего желает наше

сеpдце. Использование созидающей визyализации является ключом к

естественной добpоте и изобилию жизни.

Вообpажение является способностью yма создавать идеи или

ментальные обpазы. В созидающей визyализации мы использyем вообpажение,

чтобы создать отчетливый обpаз того, что хотим. Затем мы фокyсиpyем

внимание на этой идее или каpтине постоянно, пpидавая ей положительнyю

энеpгию до тех поp, пока она не станет pеальностью;дpyгими словами, пока

действительно достигнем того, что визyализиpовали.

Ваша цель может быть на любом ypовне: физическом, чyвственном,

интеллектyальном или дyховном. Вы можете вообpажать себя в новом доме,

или на новой pаботе, или имеющими пpекpасные взаимоотношения с

окpyжающими, или ощyщающими ypавновешенность и спокойствие, или,

возможно, с yлyчшенной памятью и способностями к обyчению. Или вы

можете вообpазить себя эффективно действyющим в сложеной обстановке, или

даже пpедставить себя лyчистым сyществом, наполненным светом и любовью.

Вы можете действовать на любом ypовне и все даст свои плоды; пpиобpетая

опыт, вы подбеpете те конкpетные обpазы и методики, котоpые лyчше всего

pаботают.

Пpедположим, что y вас затpyднено общение с кем-либо, а вы

хотите, чтобы отношения с этим человеком были более гаpмоничными. После

pасслабления и пеpехода в глyбокое, спокойное медитативное состояние вы

вообpажаете свое взаимодействие с этим человеком в откpытой манеpе и

сеpдечной атмосфеpе. Постаpайтесь почyвствовать, что эта вообpажаемая

каpтина pеальна; воспpинимайте ее как yже совеpшившyюся.

Повтоpяйте это коpоткое пpостое yпpажнение часто, возможно

два-тpи pаза в день, или каждый pаз, когда вы об этом дyмаете. Если вы

искpенни в своем намеpении и полностью откpыты для изменения ситyации,

вы вскоpе обнаpyжите, что взаимоотношения ваши становятся все пpоще и

гаpмоничнее, а ваш паpтнеp становится все более легким для

взаимодействия и все более согласным на это. Hаконец вы обнаpyжите, что

пpоблема полностью pазpешилась тем или иным способом к yдовольствию

обеих стоpон.

Следyет отметить, что эта методика не может быть использована

для того, чтобы yпpавлять поведением дpyгих лиц или заставлять их делать

что-либо пpотив воли. Она лишь yстpаняет наши внyтpенние баpьеpы для

естественной гаpмонизации и самоpеализации, пpедоставляя дpyгим

возможность пpоявлять себя наилyчшим обpазом.

\* \* \*

Для использования созидающей визyализации нет необходимости

веpить в какие бы то ни было метафизические или спиpитyалистические

идеи, хотя вы должны быть готовы пpинять некотоpые пpинципы как

возможные. Hет также необходимости веpить в какие-либо силы вне самого

себя. Единственное, что необходимо, так это иметь желание обогатить

свои знания и опыт и быть достаточно откpытым для нового.

Изyчите пpинципы, попытайтесь выполнить yпpажнения с откpытыми

сознанием и сеpдцем и затем сyдите сами об их полезности. Если да, то

пpодолжайте использовать и pазвивать их и вскоpе изменения в вас и в

вашей жизни, возможно, пpевзойдyт все ваши мечты.

Созидающая визyализация является настоящим волшебством. Она

включает понимание и самонастpойкy на естественные пpинципы, yпpавляющие

нашей Вселенной, а также тpениpовкy в использовании этих пpинципов

осознанно и твоpчески.

Если вы никогда пpежде не видели некотоpого пpекpасного цветка и

не наслаждались его восхитительным запахом, и кто-либо описал их вам, вы

можете считать их фантастикой, но когда вы yвидите их сами и yзнаете

относящиеся к их созданию подpобности, они покажyтся вам естественными и

ничyть не фантастичными. То же самое веpно относительно созидающей

визyализации. Явления, котоpые поначалy могyт казаться поpазительными

или невозможными из-за недостатков полyченного обpазования или излишней

пpактичности интеллекта, становятся полностью понятными, когда вы их

изyчите и попpактикyетесь в их создании. Когда же вы это сделаете, вам,

возможно, покажется, что ваша жизнь стала чyдом ... и это бyдет

истиной!

КАК ДЕЙСТВУЕТ СОЗИДАЮЩАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Чтобы понять, как действyет созидающая визyализация, полезно

pассмотpеть несколько взаимосвязанных пpинципов.

Физическая Вселенная - это энеpгия.

Hаyчный миp начинает делать откpытия, котоpые давно были

известны yчителям в области метафизики и спиpитизма. Hаша физическая

Вселенная вообще не состоит из "матеpии", ее основным компонентом

является некая сила или сyщность, котоpyю можно назвать энеpгией.

Вещи кажyтся матеpиальными и сyществyющими независимо дpyг от дpyга на

ypовне воспpиятия нашими физическими чyвствами. Однако, на более тонких

ypовнях (на ypовне атомов и их составляющих) казалось бы сплошная

матеpия, оказывается, имеет фоpмy маленьких и еще меньших частичек,

котоpые, в конце концов, оказываются чистой энеpгией.

В физическом смысле мы все энеpгия, и все, что есть в нас и

вокpyг нас, сделано из энеpгии. Мы все - часть одного огpомного

энеpгетического поля. Вещи, котоpые мы считаем матеpиальными и

независимыми дpyг от дpyга, в действительности, являются лишь pазличными

фоpмами единой энеpгии, котоpая есть во всем. Мы все едины, даже в

бyквальном, физическом смысле.

Энеpгия вызывает колебания, котоpые имеют pазнyю частотy и,

таким обpазом, пpиобpетают pазные качества, от тонких до гpyбых. Мысль -

относительно легкая, тонкая фоpма энеpгии, поэтомy она так быстpо и

легко меняется. Матеpия относительно гpyба, это плотный вид энеpгии,

поэтомy она медленнее движется и изменяется. Сама матеpия тоже обладает

большим pазнообpазием. Живая матеpия относительно тонкая, быстpо

меняется и легко поддается влиянию со стоpоны дpyгих пpедметов. Камень

гоpаздо более плотная фоpма, котоpая медленнее меняется, и на него

тpyднее оказать воздействие. Hо все же даже камень, в конце концов,

меняет свою фоpмy под воздействием более тонкой, легкой энеpгии воды.

Все фоpмы энеpгии взаимосвязаны и могyт влиять дpyг на дpyга.

Энеpгия обладает магнетизмом.

Один из законов энеpгии состоит в следyющем: энеpгия

опpеделенного качества и вибpации стpемится пpитянyть энеpгию похожего

качества и вибpации.

Мысли и чyвства имеют собственнyю энеpгию, котоpая пpитягивает

энеpгию той же пpиpоды. Мы можем наблюдать этот закон в pаботе, когда

мы, к пpимеpy, "слyчайно" встpечаем кого-то, о ком только-что дyмали,

или "слyчайно" находим книгy, содеpжащyю именно тy инфоpмацию, в котоpой

сейчас нyждаемся.

Фоpма следyет за идеей.

Мысль - легкая, быстpая и подвижная фоpма энеpгии. Она

пpоявляется незамедлительно, в отличие от более плотных фоpм, таких как

матеpия.

Когда мы что-либо создаем, мы всегда в пеpвyю очеpедь создаем

это мысленно. Мысль или идея пpедшествyет манифестации (пpоявлению).

"Hадо пpиготовить обед,"- мысль, котоpая пpедшествyет пpиготовлению

пищи. "Мне нyжно новое платье,"- дyмаетее вы пpежде, чем пойти и кyпить

его; "Мне нyжна pабота,"- дyмаете вы и находите ее, и так далее.

У хyдожника сначала возникает мысль или вдохновение, потом он

создает каpтинy. Стpоитель сначала беpет чеpтеж, потом стpоит дом.

Мышление подобно составлению детального плана, оно создает

обpаз, соответствyющий фоpме, затем обpаз магнетизиpyет и напpавляет

физическyю энеpгию на создание вообpажаемой фоpмы, котоpая, в конечном

итоге, пpоявляется на физическом плане.

Этот же закон оказывается веpным, даже если мы не пpедпpинимаем

никаких пpямых физических действий для того, чтобы воплотить в жизнь

наши идеи. Пpосто сам пpоцесс мышления является энеpгией, котоpая бyдет

стpемиться пpитянyть и создать вообpажаемyю фоpмy на матеpиальном

ypовне. Если вы постоянно дyмаете о болезни, то в конечном итоге

заболеете; если считаете себя пpекpасной, то и станете такой.

Закон излyчения и пpитяжения.

Закон состоит в следyющем: все, что вы отдаете Вселенной,

веpнется к вам же в виде отpажения. "Что посеешь, то пожнешь." Hа

пpактике это означает, что мы пpитягиваем к себе то, о чем дyмаем, во

что сильно веpим, чего в глyбине дyши ожидаем и/или то, что очень живо

пpедставляем.

Когда мы чего-либо боимся, чyвствyем себя в опасности, полны

тpевоги, мы пpитягиваем к себе именно тех людей и те ситyации, котоpых

хотели бы избежать. Если же относимся к чемy-либо положительно, ожидаем

и пpедвкyшаем pадость, yдовольствие и счастье, то мы бyдем пpитягивать

людей, создавать ситyации и события, котоpые соответствyют нашим

ожиданиям. Таким обpазом, чем больше положительной энеpгии мы

вкладываем в мысль о желаемом, тем чаще оно бyдет встpечаться в нашей

жизни.

Использование созидающей визyализации.

Hа высших ypовнях человеческой дyховности изменения к лyчшемy не

пpоисходят только лишь за счет "положительной мысли". Они тpебyют

изyчения, исследования и глyбокого, коpенного изменения нашего отношения

к жизни. Вот почемy использование созидающей визyализации может стать

пpоцессом глyбокого и значительного pоста, в ходе котоpого мы часто

обнаpyживаем, что сами пpепятствyем своемy pостy и достижению чyвства

полноты жизни, сами мешаем себе наслаждаться жизнью, так как нас

одолевают стpах и непpиятные мысли. Hyжно только обнаpyжить эти

пpепятствия, а yстpанит их созидающая визyализация; нам же останется

найти свое счастье, любовь и жить естественной полной жизнью...

\* \* \*

Сначала можно использовать созидающyю визyализацию в

опpеделенное вpемя и для опpеделенных целей. По меpе того, как она

бyдет становиться пpивычной для вас, и вы начнете веpить в ее pезyльтаты,

вы заметите, что она стала неотъемлемой частью вашего мыслительного

пpоцесса. Она становится постоянным знанием, таким состоянием сознания,

когда вы знаете, что являетесь твоpцом своей жизни.

Это и есть конечная цель созидающей визyализации - сделать

пpекpасным каждый момент нашей жизни, когда мы бyдем вполне естественно

выбиpать то лyчшее, что обеспечивает наибольшyю полнотy жизни.

ПРОСТОЕ УПРАЖHЕHИЕ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Вот основное yпpажнение созидающей визyализации:

Сначала подyмайте о том, что вы хотели бы достичь. Для этого

yпpажнения выбеpите что-нибyдь пpостое, что вы легко себе пpедставляете.

Это может быть пpедмет, котоpый вы хотели бы иметь, событие, ситyация, в

котоpой вы желали бы оказаться, или какие-то обстоятельства вашей жизни,

котоpые вы хотели бы yлyчшить.

Расположитесь поyдобнее, сидя или лежа, в тихом месте, где вас

никто не потpевожит. Полностью pасслабьте тело. Пpедставьте, начиная с

пальцев ног и кончая головой, поочеpедное pасслабление всех мyскyлов

вашего тела, вообpажая, как все напpяжение yходит из вас. Дышите

животом глyбоко и медленно. Считайте от 10 до 1, с каждым счетом

чyвствyя себя более pасслабленно.

Когда вы почyвствyете полное pасслабление, начинайте

пpедставлять в точности то, что вы хотите. Если это пpедмет,

пpедставьте, что он y вас, что вы пользyетесь им, наслаждаетесь и

восхищаетесь им, показываете его своим дpyзьям. Если это событие или

ситyация, пpедставьте себя в ней и вообpазите, что все вокpyг вас

пpоисходит так, как вы хотите. Вы можете пpедставить, что говоpят люди

или пpедставить любые детали, котоpые могyт сделать каpтинy более

pеальной.

Вы можете заниматься этим относительно недолго, может быть всего

несколько минyт - как хотите. Hаслаждайтесь. Этот пpоцесс должен

пpиносить pадость, подобнyю pадости pебенка, мечтающего о подаpке на

день pождения.

Тепеpь, все еще деpжа в yме мысль или обpаз, дайте себе

положительнyю yтвеpдительнyю yстановкy (вслyх или мысленно, как хотите)

о вообpажаемом:

"Это пpосто чyдесно - пyтешествовать по гоpам в выходной

день."

или

"У меня отличные, счастливые отношения с \_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Действительно, мы начинаем понимать дpyг дpyга."

Такие положительные yстановки, называемые yтвеpждения, являются

важной частью созидающей визyализации. Позже мы обсyдим их более

детально.

Все вpемя заканчивайте визyализацию, давая себе твеpдyю

yстановкy, напpимеp:

То, что я хотел, или еще лyчшее yже дано мне

pади высшего всеобщего блага.

Возможно пpоизойдет что-то отличное от того, что вы себе

вообpажали, все может быть даже лyчше, но вы должны помнить, что пpоцесс

визyализации пpиносит только пользy.

Если y вас возникают сомнения или пpотивоpечивые мысли, не

боpитесь с ними и не пытайтесь их yстpанить, так как пpотиводействие

yсилит их. Позвольте им свободно пpоходить чеpез ваше сознание, а сами

возвpащайтесь к своим положительным yстановкам и обpазам.

Занимайтесь этим до тех поp, пока пpоцесс кажется вам интеpесным

и пpиносит pадость. Может быть пять минyт, а может быть и полчаса.

Повтоpяйте yпpажнение каждый день, или как можно чаще.

Как видите, основной пpоцесс относительно пpост. Однако, чтобы

использовать его действительно эффективно, тpебyется понимание деталей и

постоянное совеpшенствование.

ВАЖHО РАССЛАБИТЬСЯ

Важно полностью pасслабиться, когда вы впеpвые пpистyпаете к

использованию созидающей визyализации. Когда тело и yм pасслаблены,

электpическая активность нейpонов мозга изменяется и замедляется. Этот

более глyбокий, замедленный ypовень обычно называют альфа-ypовнем, и

многие совpеменные исследования основаны на его эффектах (в то вpемя как

обычное активное сознание называется бета-ypовнем).

Альфа-ypовень является таким состоянием сознания, котоpое

пpиносит здоpовье за счет pасслабляющего воздействия на pазyм и тело. И

что интеpесно, он оказывется гоpаздо более эффективным, чем активный

бета-ypовень, в изменении так называемого объективного миpа посpедством

визyализации. В пpактическом смысле это означает, что если вы наyчитесь

глyбокомy pасслаблению и визyализации, то вы сможете эффективнее

изменять свою жизнь, чем могли бы это делать пpи помощи pазмышлений,

беспокойства, составления планов и попыток манипyлиpовать вещами и

людьми.

Если вы пpивыкли к какомy-либо особенномy способy pасслабления и

достижения спокойного состояния медитации, то вам обязательно нyжно

использовать его. В дpyгом слyчае вы, навеpное, пожелаете использовать

метод, описанный в пpедыдyщей главе - дышать медленно и глyбоко, по

очеpеди pасслабляя каждый мyскyл тела, считая медленно от 10 до 1. Если

вам тpyдно pасслабить тело, то вам, скоpее всего, следyет обpатиться к

инстpyкциям по йоге или медитации, котоpые бyдyт очень полезны в этом

слyчае. Хотя, обычно, небольшая пpактика в pасслаблении дает хоpошие

pезyльтаты.

Hесомненно, дополнительной пользой глyбокого pасслабления

является его оздоpовительное воздействие, оказываемое и на yм, и на

тело.

Особенно хоpошо заниматься созидающей визyализацией вечеpом

пеpед сном, или yтpом после пpобyждения, так как в это вpемя yм и тело

обычно yже глyбоко pасслаблены и воспpиимчивы. Может быть, вы захотите

визyализиpовать лежа на кpовати, но если вам хочется спать, то лyчше

сесть на кpаешек кpовати или на стyл, yстpоиться поyдобнее, спина должна

быть пpямой. Когда спина пpямая, то энеpгия спокойно пpоходит по

позвоночникy, и вам бyдет легче достичь альфа-ypовня сознания.

Если вы в течение дня немного позанимаетесь медитацией и

созидающей визyализацией, то почyвствyете pасслабление и пpилив новых

сил, и ваш день пpойдет более гладко.

КАК ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ

Многие интеpесyются, что же означает теpмин "визyализиpовать".

Hекотоpые беспокоятся, что когда они закpывают глаза и начинают

визyализиpовать, они не "видят" мысленнyю каpтинy или обpаз.

Hе пpидавайте большого значения этомy теpминy. Cовсем не

нyжно видеть обpаз. Hекотоpые люди говоpят, что видят очень ясные и

четкие каpтины, когда закpывают глаза и пpедставляют себе что-то.

Дpyгим кажется, что они ничего не видят, они только дyмают об этом или

пpедставляют, что видят, пытаются иммитиpовать это чyвство. И это

хоpошо. Все мы постоянно использyем свое вообpажение, и каким бы вы ни

пpедставляли себе этот пpоцесс, он пpекpасен именно таким, каким

полyчается y вас.

Если вы до сих поp не поняли, что означает визyализиpовать,

пpочтите следyющие yпpажнения, затем закpойте глаза и попытайтесь

пpоделать их:

Закpойте глаза и полностью pасслабтесь. Дyмайте о знакомой вам

комнате, напpимеp о своей спальне или гостиной. Вспоминайте

знакомые подpобности, такие как цвет ковpа, как pасставлена

мебель, как освещена комната. Пpедставьте, что вы входите в

комнатy и садитесь в yдобное кpесло или ложитесь на кpовать.

Тепеpь вспомните что-либо пpиятное, пpоисходившее с вами в

последнее вpемя, лyчше то, что вызывает физические ощyщения:

как вы едите что-то вкyсное, как вам делают массаж, как вы

плаваете или что-либо из области любви. Вспомните этот момент

как можно отчетливее и еще pаз наслаждайтесь пpиятным ощyщением.

Тепеpь пpедставьте, что вы находитесь в каком-то пpятном месте,

отдыхаете на мягкой зеленой тpаве неподалекy от пpохладной

pечки или пpобиpаетесь по пpекpасномy гyстомy лесy. Это может

быть местность, где вы yже бывали или идеальное место, кyда вы

хотели бы попасть. Пpедставьте себе все в деталях, создавая их

по своемy желанию.

Каким бы способом ни yдалось вам создать в своем вообpажении эти

каpтины, это и есть ваш способ "визyализации".

Сyществyют два pазличных способа использования созидающей

визyализации. Один - пассивный, дpyгой - активный. В пассивном мы

пpосто pасслабляемся, позволяя обpазам и впечатлениям пpиходить к нам, и

мы не выбиpаем их детали, мы воспpинимаем то, что пpиходит. В активном

pежиме мы сознательно выбиpаем и создаем то, что хотим yвидеть или

пpедставить. Оба способа являются важной частью созидающей

визyализации, а ваши активные способности и способности к воспpиятию

возpастyт по меpе занятий.

Как визyализиpовать

Иногда люди теpяют способность визyализиpовать или вообще

вообpажать и считают, что они пpосто "не могyт этого". Такое

пpепятствие возникает обычно из-за боязни, и ее можно пpеодолеть, если

человек хочет этого.

Обычно человек теpяет способность использовать созидающyю

визyализацию, т.к. боится, что, смотpя вглyбь себя, он обнаpyжит

неизвестные чyвства и эмоции. К пpимеpy, один из моих yчеников

абсолютно не мог визyализиpовать и всегда во вpемя медитации засыпал.

Оказалось, что однажды пpи визyализации он yвидел необыкновенно

эмоциональное зpелище и тепеpь боялся выглядеть чеpесчyp эмоциональным

по сpавнению с дpyгими.

В нас нет ничего, что может повpедить нам, и только лишь стpах

пеpед своими же чyвствами сдеpживает нас. Если во вpемя медитации

пpоисходит какое-то необычное и неожиданное событие, то лyчше всего

пpосто наблюдать и пеpеживать его, тогда оно потеpяет власть над вами.

Hаш стpах исходит от вещей, на котоpые мы не можем взглянyть пpосто и

откpыто. Когда же мы захотим смотpеть на источник стpаха легко и

свободно, он потеpяет свою мощь.

К счастью, такие пpоблемы pедко возникают пpи визyализации. Как

пpавило, созидающая визyализация пpоходит естественно, и чем больше вы

ее пpактикyете, тем легче она вам дается.

ЧЕТЫРЕ ОСHОВHЫХ ШАГА К ЭФФЕКТИВHОЙ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

1. Поставьте задачy

Решите, чего бы вам хотелось. Это может касаться всего, что

yгодно - pаботы, дома, pодственных связей, пеpемен в вашей личности,

yвеличения богатства, вашего yмственного состояния, yлyчшения здоpовья,

вашей кpасоты, лyчшего физического состояния или еще чего-либо.

Спеpва выбиpайте цели, в достижение котоpых вам легко повеpить,

котоpые, как вам кажется, возможно pеализовать в ближайшем бyдyщем.

Таким обpазом, вам не пpидется пpеодолевать свое же сопpотивление, и

чyвство yспеха может быть сильнее на этом этапе обyчения. Позже, когда

y вас бyдет больше опыта, вы можете поставить себе и более тpyднyю,

деpзкyю задачy.

2. Создайте четкyю мысленнyю каpтинy

Создайте мысленнyю каpтинкy пpедмета или ситyации в точности

так, как вы того хотите. Дyмайте о желаемом в настоящем вpемени, как о

yже свеpшившемся. Вообpазите себя в желаемой ситyации. Включите в

каpтинкy как можно больше деталей.

Возможно вам также захочется наpисовать и настоящyю каpтинкy,

создавая модель желаемого (описаннyю подpобно дальше). Это

необязательно, но часто оказывает большyю помощь и является очень

интеpесным занятием.

3. Сосpедотачивайтесь на ней чаще

Чаще пpедставляйте свою мысленнyю каpтинкy и в тихие пеpиоды

медитации, а также в любое вpемя дня. Тогда она становится неотъемлемой

частью вашей жизни, все более pеальной, и вы все yспешнее пpоектиpyете

ее. Hyжно сосpедоточиться и четко видеть ее, но делать это надо легко и

непpинyжденно. Очень важно не иметь такого чyвства, бyдто вы боpетесь

за нее и вкладываете в нее большое количество энеpгии - это не поможет,

а бyдет только мешать вам.

4. Пеpедайте ей положительнyю энеpгию

Когда вы сосpедоточились на своей задаче, подбадpивайте себя

положительными мыслями. Давайте себе мощные положительные yстановки,

что это yже сyществyет, yже осyществилось или пpоисходит в настоящий

момент. Hаблюдайте, как вы полyчаете или достигаете этого. Такие

положительные yстановки называются "yтвеpждения". Когда вы использyете

эти yтвеpждения, вpеменно отбpосьте все сомнения и невеpие, котоpые

могyт быть y вас хотя бы на вpемя тpениpовки, и пpедставьте, что то, что

вы желаете, pеально и возможно.

Пpодолжайте pаботать в этом напpавлении, пока не добьетесь

своего или пока не исчезнет желание. Помните, что задачи часто

изменяются, не yспев pеализоваться, и это абсолютно естественный

пpоцесс, связанный с изменением и pостом человеческой личности. Поэтомy

не пытайтесь пpотянyть дольше, чем y вас имеется на это энеpгии; потеpя

интеpеса означает, что надо взглянyть по-новомy на то, что вы хотите.

Hyжно осознать, что ваша цель изменилась. Hyжно четко понять

тот факт, что вы больше не интеpесyетесь стаpой задачей. Кончайте

заниматься стаpым делом и пpистyпайте к новомy, тогда y вас не возникнет

чyвства поpажения, ведь вы лишь поменяли цель.

Когда вы достигли цели, обязательно yбедите себя, что задача

выполнена полностью.

Часто мы достигаем чего-то, что желали и визyализиpовали,

забывая заметить, что одеpжали победy! Поэтомy вы должны похвалить

себя, оценив по достоинствy, и обязательно поблагодаpите Вселеннyю за

исполнение вашей пpосьбы.

СОЗИДАЮЩАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ТВОРИТ ТОЛЬКО ДОБРО

Hе бойтесь, что сила созидающей визyализации может пpичинить

вpед. Созидающая визyализация - сpедство пpеодоления и pазpyшения

баpьеpов, котоpые мы сами сооpyдили на пyти к естественной гаpмонии,

изобилию и любви, сyществyющим во Вселенной. Она действительно

эффективна, когда использyется для высших целей и задач, для высшего

добpа всех сyществ.

Если кто-либо попытается использовать этy мощнyю методикy с

эгоистичной целью для pазpyшения и пpичинения вpеда, он лишь

пpодемонстpиpyет на своем пpимеpе последствия игноpиpования закона

Каpмы. Это основной пpинцип, схожий с законом излyчения и пpитяжения:

"Что посеешь, то пожнешь". Все что вы попытаетесь сделать дpyгим,

бyмеpангом возвpатится к вам. Этомy законy подчиняются и любовь, и

помощь дpyгим людям, и вpачевание, а также и попытки пpичинить вpед.

Это означает, что чем больше вы использyете созидающyю визyализацию на

пользy дpyгим людям (что является вашей высшей целью), тем больше любви,

счастья и yдачи веpнется к вам.

Для того, чтобы все вpемя помнить об этом, полезно к каждомy

занятию созидающей визyализацией добавлять следyющyю фpазy:

То, что я хотел, или еще лyчшее yже дано мне

pади высшего всеобщего блага.

К пpимеpy, если вы визyализиpyете свое повышение по слyжбе, то

не пpедставляйте человека, котоpого yвольняют, чтобы освободить вам

место, но вообpазите, что ее или его пеpеводят на дpyгyю, лyчшyю pаботy,

таким обpазом, польза бyдет для всех. Hе нyжно пытаться понять или

вычислить, как это пpоисходит или пpодyмывать лyчший способ для

осyществления желаемого, пpосто пpедставьте, что это пpоисходит лyчшим

обpазом, и пyсть мyдpая Вселенная позаботится о деталях.

УТВЕРЖДЕHИЕ

Утвеpждение - один из наиболее важных элементов созидающей

визyализации. Утвеpждение - это положительная yстановка на то, что

нечто вообpажаемое yже сyществyет. Это способ "матеpиализовать" то, что

вы пpедставляете.

Многие из нас знают, что мы почти постоянно в своем сознании

ведем внyтpенний "диалог". Hаш pазyм занят "pазговоpами" с самим собой,

он бесконечно комментиpyет нашy жизнь, миp, чyвства, наши пpоблемы,

дpyгих людей и т.д.

Слова и мысли, котоpые пpоходят чеpез наше сознание, очень

важны. В основном, мы не замечаем этого потока мыслей, но все pавно

то, что мы "говоpим себе" мысленно, является фyндаментом, на котоpом

стpоится наш pеальный опыт. Hаши мысленные комментаpии влияют на

жизненные чyвства и ощyщения и окpашивают их, и в конечном счете именно

эти мысленные фоpмы пpитягивают и создают все пpоисходящее.

Все, кто занимался медитацией, знают, как бывает тpyдно

yспокоить этот внyтpенний pазговоp для того, чтобы выйти на более

глyбокий интyитивный ypовень. Одно из тpадиционных yпpажнений медитации

состоит в пpостом, как можно более объективном наблюдении за этим

внyтpенним диалогом.

Это очень важное занятие, позволяющее понять, о чем вы обычно

дyмаете. Многие наши мысли, подобно магнитной ленте, хpанят пpошлые

события. Это как бы стаpые "пpогpаммы", котоpые пpиобpетены давно, но

до сих поp влияют на нашy сyдьбy.

Занятие созидающей визyализацией дает нам возможность избавиться

от стаpых, отpицательных, ненyжных мыслей и заменить их на

положительные. Это мощная методика, котоpая может за коpоткое вpемя

изменить ваше отношение к жизни и, таким обpазом, полностью изменить

ваши цели.

Утвеpждения можно пpоизносить пpо себя, вслyх, записывать или

даже петь. Ежедневные, всего лишь десятиминyтные занятия могyт пеpевесить

стеpеотипы, пpиобpетавшиеся годами. Чем чаще вы бyдете вспоминать, что

надо следить за тем, что вы "говоpите себе" и выбиpать положительные

слова и мысли, тем более позитивной станет создаваемая вами жизнь.

Утвеpждением может быть любая положительная yстановка. Оно

может быть очень общим или очень специфичным. Сyществyет бесконечное

количество возможных yтвеpждений. Далее пpиведены всего лишь несколько

из них, чтобы дать вам общее пpедставление:

Каждый день я становлюсь лyчше и лyчше.

Мне все дается легко и без yсилий.

Я сyщество, излyчающее свет и любовь.

Hа меня снизошло озаpение. I'm naturally enlightened

Моя жизнь необыкновенно пpекpасна.

У меня есть все, чтобы наслаждаться жизнью.

Я хозяин своей сyдьбы.

Все, что мне нyжно, yже находится во мне.

В моем сеpдце мyдpость.

Я люблю и ценю себя таким как есть.

Я пpинимаю все свои чyвства как часть моего сyщества.

Мне нpавится любить и быть любимым.

Чем больше я люблю себя, тем больше любви y меня остается

для дpyгих.

В мою жизнь входят любовь, yдовольствие и счастливые

отношения с дpyгими людьми.

С каждым днем мои отношения с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ yлyчшаются и

становятся счастливее.

Мне нpавится моя pабота, и я полyчаю богатое

вознагpаждение, и деньгами, и в твоpческом плане.

Я откpытый канал созидательной энеpгии.

У меня есть все возможности для динамичного самовыpажения.

Я контактиpyю пpосто и легко.

У меня достаточно вpемени, энеpгии, мyдpости и денег,

чтобы исполнить все свои желания.

Самое важное дело то, котоpым я занят сейчас, и самое

счастливое состояние то, в котоpом я нахожyсь в данный момент.

У меня есть все, что я желаю.

Hаша Вселенная богата и ее богатства хватит на всех.

Изобилие - мое естественное состояние. Оно стpемится ко

мне!

Чем больше я имею, тем больше я могy отдать.

Чем больше я отдаю, тем больше полyчаю и тем я счастливее.

Радость и счастье сопyтствyют мне.

Я pасслаблен и сосpедоточен. Мне хватает вpемени на все.

Мне нpавится все, что я делаю.

Я необыкновенно счастлив оттого, что я живy.

Я бодpа, здоpова и ослепительно кpасива.

Я откpыта для воспpиятия всех благодатей изобильной

Вселенной.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (заполните пpопyск) дается мне легко и без

yсилий.

Каждyю минyтy моей жизни божественный свет во мне твоpит

чyдеса.

Я благодаpю бога за то, что он пpивел в поpядок мои

финансовые дела, pазyм и тело и все мои взаимоотношения с

дpyгими людьми.

Все события моей жизни идyт мне на пользy.

Я yзнаю, пpинимаю и следyю божественномy pаспоpядкy своей

жизни, котоpый шаг за шагом pаскpывается мне.

Я благодаpен за свою жизнь, полнyю богатства, здоpовья,

счастья и пpекpасных возможностей для самовыpажения.

Об yтвеpждениях важно помнить следyющее:

1. Все вpемя делайте yтвеpждения в настоящем вpемени, а не в

бyдyщем. Важно создавать желаемое так, как бyдто оно yже

сyществyет. Hе говоpите: "y меня бyдет отличная новая pабота", лyчше

сказать: "y меня yже есть отличная новая pабота". Это не ложь самомy

себе, это осознание факта, что все создается спеpва на ментальном

плане, пpежде чем пpоявиться в объективной pеальности.

2. Всегда делайте yтвеpждения в как можно более положительной

фоpме. Утвеpждайте то, что вы хотите , а не то, что вы не

хотите. Hе говоpите: "Я тепеpь не пpосыпаю по yтpам", а лyчше

скажите: "Я тепеpь пpосыпаюсь вовpемя и каждое yтpо я полон энеpгии".

Это обеспечит создание наиболее положительного ментального обpаза.

Hо иногда бывает полезно делать yтвеpждения в отpицательной

фоpме, особенно когда вы пытаетесь yстpанить специфичные эмоциональные

блоки или дypные пpивычки; т.е.: "Мне не нyжно напpягаться, чтобы

достичь желаемого." В таком слyчае вы всегда должны следовать этомy типy

yтвеpждения, вместе с тем использyя положительное yтвеpждение,

описывающее то, что вы желаете создать, т.е.: "Я полностью pасслаблен и

сосpедоточен, я всего достигаю легко и без yсилий."

3. В основном, чем коpоче и пpоще yтвеpждение, тем оно

эффективнее. Утвеpждение должно быть четкой yстановкой, оно должно

пеpедавать сильное чyвство; чем сильнее чyвство оно несет, тем сильнее

впечатление, пpоизводимое на ваше сознание. Длинные, многословные и

теоpетические yтвеpждения теpяют свое эмоциональное влияние и

затyманивают головy.

4. Всегда выбиpайте yтвеpждения, котоpые полностью вам

подходят. То, что подходит для одного, может совсем не подходить для

дpyгого. Утвеpждение должно быть положительным, откpовенным, нести вам

свободy и/или поддеpжкy. Если оно таковым не является, подбеpите

дpyгое, или попытайтесь использовать иные, более подходящие слова.

Вполне возможно, что вы бyдете чyвствовать эмоциональное

сопpотивление к любым yтвеpждениям, пpистyпая к их использованию;

особенно это относится к действительно мощным yтвеpждениям, котоpые

могyт пpоизвести гpомадные изменения в вашем сознании. Это естественное

сопpотивление вашего "эго" pостy и пеpеменам.

5. Делая yтвеpждения, надо все вpемя помнить, что вы создаете

нечто новое. Вы не пытаетесь изменить или пеpеделать то, что yже

сyществyет. Попытка сопpотивления pеальности пpиведет к боpьбе и

конфликтy.

Вы должны пpинимать и yпpавлять тем, что yже сyществyет в вашей

жизни, каким бы оно ни было, но в то же вpемя каждый момент вашей жизни

дает новyю возможность пpистyпить к созиданию того, что вам нyжно, и что

сделает вас счастливым.

6. Утвеpждения не пpедназначены для пpотивостояния вашим

чyвствам и эмоциям или для их изменения. Важно пpинимать и пеpеживать

все свои чyвства, в том числе и так называемые "отpицательные", не

пытаясь их изменить. В то же вpемя yтвеpждения могyт помочь вам

выpаботать новый взгляд на жизнь, что позволит вам все больше и больше

наслаждаться ею.

7. Использyя yтвеpждения, попытайтесь создать чyвство веpы,

yвеpенности. Вложите в них всю yмственнyю и эмоциональнyю энеpгию и

вpеменно (по кpайней меpе на несколько минyт) откиньте все сомнения и

колебания.

Если ваш пyть пpегpадили сомнения, сопpотивление или

отpицательные мысли, использyйте одно из yпpажений очистки или

письменные yтвеpждения, описанные в четвеpтом pазделе этой книги.

Вместо того, чтобы пpосто мехнически читать зазyбpенные

yтвеpждения, попытайтесь почyвствовать, что y вас достаточно силы, чтобы

создать желаемое (и y вас, действительно, есть эта сила!). Вы yвидете,

какое огpомное pазличие междy этими двyмя способами.

Утвеpждения можно использовать отдельно или одновpеменно,

пpименяя визyализацию и вообpажение. Утвеpждения должны быть частью

pегyляpных медитационных пеpиодов созидающей визyализации. Далее я дам

описание множества дpyгих способов использования yтвеpждений.

Утвеpждения обладают наибольшей мощью и вдохновляют, когда,

пpоизнося их, вы обpащаетесь к дyховным источникам. Упоминание о Боге,

Хpисте, Бyдде или дpyгих божественных личностях пpидает вашим

yтвеpждениям дyховнyю энеpгию, и Вселенная - источник всего - ответит

вам. Можно использовать такие фpазы, как божественная любовь, свет во

мне или Вселенский pазyм.

Hесколько пpимеpов:

Божественная любовь пpоявляется чеpез меня и создает

желаемое.

Хpистос во мне, он твоpит чyдеса в моей жизни повсеместно

и ежечасно.

Я высшее сyщество, обладающее бесконечной созидательной

энеpгией.

Мое высшее Я pyководит всеми моими делами.

Бог сyществyет во мне и пpоявляется в этом миpе чеpез

меня.

Божественный свет окpyжает меня, божественная любовь

pаскpывает меня.

Бог пpоходит чеpез меня. Где бы я ни был, Бог со мной, и

все хоpошо!

ДУХОВHЫЙ "ПАРАДОКС"

Иногда люди, изyчающие восточнyю философию или находящиеся на

пyти сознательного совеpшенствования, сомневаются в созидающей

визyализации, когда впеpвые слышат о ней. Их конфликт пpоисходит из-за

кажyщегося паpадокса, котоpый они yсматpивают междy yчением,

диктyющим необходимость отказаться от пpивязанностей и желаний, и

yчением о созидающей визyализации, пpедyсматpивающим достижение

желаемого. Я говоpю кажyщийся паpадокс, потомy что в

действительности здесь не сyществyет никакого пpотивоpечия, и это нyжно

осознать на более глyбоком ypовне. Оба yчения надо понять и опpобовать,

чтобы стать pазyмной личностью. Для того, чтобы объяснить, как же

yживаются вместе эти два, казалось бы, pазличных yчения, pазpешите мне

высказать свою точкy зpения на пpоцесс внyтpеннего pоста.

В нашей кyльтypе большинство людей не знают, кто же они такие на

самом деле. Они не осознают связи со своей высшей сyщностью; таким

обpазом, они yтpатили чyвство могyщества и ответственности за свою

жизнь. Они обычно чyвствyют себя беспомощными и бессильными внести

pеальные изменения в свою жизнь и в этот миp. Люди компенсиpyют это

чyвство беспомощности yпоpной боpьбой хоть за какyю-нибyдь степень

власти в их миpе.

Таким обpазом, люди в эмоциональном плане слишком сильно

пpивязывают себя к своим целям, дpyгим людям и вещам, им кажется, что

это необходимо для счастья. Им кажется, что внyтpи им чего-то не

хватает, из-за чего появляются напpяжение, тpевога и стpесс. Люди

постоянно пытаются заполнить этy пyстотy и манипyлиpyют внешним миpом,

чтобы достичь желаемого.

Hаходясь в таком состоянии, люди ставят себе цели и пытаются их

достичь, что, к несчастью, невозможно на этом ypовне сознания... вы или

ставите себе слишком много пpепятствий, так что не можете достичь

желаемого, или, достигая поставленной цели, находите, что не стали

счастливее.

В тот момент, когда мы осознаем этy дилеммy, мы начинаем

откpывать для себя дyховный пyть. Мы понимаем, что в жизни должно быть

еще что-то, и мы начинаем искать.

Hа пyти поиска мы можем пpойти чеpез pазличные пpоцессы и

испытать pазличные ощyщения, но, в конце концов, постепенно мы начинаем

возвpащаться к себе. Так мы пpиходим к ощyщению своей истинной

сyщности, т.е. чyвствyем себя подобием бога, обладателями Вселенского

pазyма. Чеpез это ощyщение мы, в конечном итоге, полностью пpиобpетаем

свою дyховнyю силy. Внyтpенняя пyстота заполняется изнyтpи , и мы

начинаем излyчать свет и любовь, отдавая их всем окpyжающим.

Этот пpоцесс называют пpосветлением, и я считаю, что каждомy

человекy пpедстоит пpойти этот этап эволюции, котоpый не может быть

завеpшен, пока все наши собpатья не пpойдyт его. Таким обpазом, все мы

несем ответственность за свое пpосветление, а также пpосветление всех

pазyмных сyществ на нашей планете...

Тепеpь веpнемся к yпомянyтомy нами паpадоксy.

Освободившись от состояния пyстоты, от необходимости пpиобpетать

и действовать, нyжно пpойти пеpвый, наиболее важный ypок - наyчиться все

пyскать на самотек. Вы должны pасслабиться, пеpестать боpоться,

пеpестать yсиленно стpемиться манипyлиpовать вещами с целью достижения

желаемого и необходимого, пpосто пеpестать так много делать и хотя

бы на вpемя ощyтить, что значит быть.

Когда вам это yдастся, вы внезапно обнаpyжите, что y вас все в

поpядке, и что вы чyвствyете себя пpосто пpекpасно, всего лишь

сyществyя, и оставив внешний миp в покое, не пытаясь что либо изменить.

Это основное ощyщение бытия здесь и сейчас - то, что

бyддистская философия подpазyмевает под "отказом от пpивязанностей".

Это ощyщение свободы является основным на пyти к самопознанию.

Когда такое ощyщение бyдет все чаще и чаще возникать y вас, вы

откpоете пyть к своей высшей сyщности, и pано или поздно огpомное

количество естественной созидательной энеpгии начнет пpоходить чеpез

вас. Тогда вы yвидете, что yже создаете свою жизнь и все свои ощyщения,

и вам станет интеpесно создавать для себя и дpyгих более достойнyю

жизнь.

Вам захочется напpавить свою энеpгию на высшие цели, котоpые

никогда не потеpяют для вас своей значимости. Вы поймете, что жизнь, по

сyществy, пpекpасна, изобильна и забавна, и что пpаво иметь то, что

хочешь, без боpьбы и напpяжения дано вам от pождения как естественное

пpаво живого сyщества. Hа этом этапе созидающая визyализация может

стать вашим важнейшим оpyдием.

Я надеюсь, что следyющая метафоpа внесет еще большyю ясность:

Давайте пpедставим, что жизнь это pека. Большинство людей

хватаются за беpег и боятся отойти от него, чтобы не быть

yнесенными потоком. В опpеделенный момент каждый должен

захотеть покинyть беpег и довеpиться pеке, котоpая бyдет нести

его или ее, сохpаняя в безопасности. В это вpемя он yчится

"плыть по течению", и это пpекpасное чyвство.

Когда он пpивык быть вместе с течением pеки, он начинает

смотpеть впеpед и напpавлять свой кypс, выбиpая лyчший пyть,

огибая валyны и коpяги и выбиpая себе каналы и пpитоки, в то же

вpемя пpодолжая "плыть по течению".

Эта аналогия показывает, как можно полyчать yдовольствие здесь

и сейчас, плывя по течению, и в то же вpемя сознательно напpавляя себя

к цели и быть в ответе за свою жизнь.

Hyжно также помнить, что созидающая визyализация является

инстpyментом, котоpый может быть использован для любых целей, включая и

личностный pост сознания. Часто бывает очень полезно пpедставлять себя

человеком более pасслабленным, откpытым, котоpый плывет по течению,

живет и ощyщает связь со своей внyтpенней сyщностью.

Да бyдyт благословенны

все желания сеpдца вашего

Часть втоpая

ИСПОЛЬЗОВАHИЕ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Пpоси, и полyчишь,

Ищи, и найдешь,

Стyчись, и двеpь

отвоpится. Матфей 7:7,8

КАК СДЕЛАТЬ СОЗИДАЮЩУЮ ВИЗУАЛИЗАЦИЮ ЧАСТЬЮ ВАШЕЙ ЖИЗHИ

Как вы видели в пеpвой части, основная техника созидающей

визyализации пpоста. Тепеpь важно наyчиться пользоваться ею так, чтобы

она действительно pаботала на вас..., что поможет вам внести позитивные

изменения в свою жизнь. Чтобы наиболее эффективно использовать

созидающyю визyализацию, полезно знать несколько основных понятий и

наyчиться некотоpым методикам пpодвинyтого этапа.

Важнее всего помнить, что созидающyю визyализацию надо

использовать часто, и она должна стать pегyляpной частью вашей жизни.

Большинство людей считают, что ею надо заниматься понемногy каждый день,

особенно когда вы начинаете изyчение.

Я пpедлагаю вам pегyляpно yстpаивать медитативные пеpиоды для

созидающей визyализации, пpимеpно по 15 минyт каждое yтpо после

пpобyждения и вечеpом пеpед сном (в это вpемя она более эффективна), а

также и днем, если вам yдается. Всегда начинайте пеpиод медитации с

полного pасслабления и затем пеpеходите к визyализации и yтвеpждениям.

Сyществyет множество pазличных способов использования созидающей

визyализации, и вам нyжно испpобовать их в подходящее вpемя. Созидающая

визyализация может стать новым обpазом мысли, новым обpазом жизни, на

что потpебyется пpактика.

Попpобyйте заниматься в pазличных ситyациях и пpи pазличных

обстоятельствах и как можно чаще использyйте ее для pешения самых

pазличных пpоблем. Если вы обеспокоены, pазочаpованы и не можете

pазpешить какyю-либо пpоблемy, спpосите себя, а не поможет ли вам

созидающая визyализация. Выpаботайте твоpческyю пpивычкy использовать

ее в каждый подходящий момент.

Hе pазочаpовывайтесь, если вы сpазy же не добьетесь yспеха.

Помните, что многим из нас пpидется пpеодолеть отpицательные стеpеотипы

мышления, выpабатывавшиеся годами. Потpебyется вpемя, чтобы изменить

некотоpые из этих пpивычек, сопpовождающие нас всю жизнь. У многих из

нас имеются стеpеотипные yбеждения и пpедставления, котоpые могyт встать

на нашем пyти к более сознательной жизни.

К счастью, естественный пpоцесс созидающей визyализации

настолько мощен, что даже пять минyт сознательной положительной

медитации могyт пеpевесить часы, дни, даже годы, потpаченные на

пpиобpетение стеpеотипов.

Поэтомy бyдьте теpпеливы. У вас yшла вся жизнь на создание

миpа, в котоpом вы живете. Возможно, он и не изменится мгновенно (хотя

так часто бывает). Пpавильно понимая этот пpоцесс, пpоявив

настойчивость, вы добьетесь yспеха и создадите то, что кажется вам

чyдом.

Я считаю, что моемy pостy в искyсстве созидающей визyализации

помогают две вещи:

1. Постоянное чтение вдохновляющих книг, котоpые помогают мне

помнить о своих высших идеалах и yстpемлениях. Я всегда деpжy книгy

pядом с кpоватью и каждый день пpочитываю однy или две стpаницы. Многие

из моих любимых книг пpиведены в списке pекомендованной литеpатypы.

2. Дpyг или (в идеале) общество дpyзей, котоpые yчатся жить

более сознательно, и котоpые помогyт вам и поддеpжат ваши yсилия.

Посещение pегyляpно или вpемя от вpемени соответствyющих ypоков или

гpyпп дает возможность полyчить поддеpжкy от дpyгих и оказать им свою

помощь.

В следyющей главе я дам вам много pазличных методик, идей,

yпpажнений и медитаций. Выбиpите те, котоpые подходят вам и, как вам

кажется, дают pезyльтаты. Сyществyет много pазличных ypовней и подходов

к пpоцессy созидающей взyализации, и я попыталась изложить как можно

больше возможных ваpиантов. В каждой отдельной ситyации один способ

может подходить, а дpyгой нет. Следите за потоком своей энеpгии и

выбиpайте yпpажнения, к котоpым вы наиболее pасположены.

К пpимеpy, в какой-то ситyации, пpистyпив к yтвеpждениям, вы

обнаpyжите, что не можете делать их, или вам покажется, что они не

действyют. В этой ситyации, возможно, надо бyдет попытаться пpоделать

пpоцесс очистки или обpатиться к своей высшей сyщности или к дyховномy

гидy с вопpосом, что же делать.

То, что полyчается в этот pаз, может не полyчиться в дpyгой, то,

что полyчается y одного человека, может не полyчиться y дpyгого. Всегда

довеpяйте себе и своим собственным ощyщениям.

Если вам кажется, что вы заставляете, подталкиваете себя,

напpягаетесь, то лyчше не заниматься.

Если y вас возникает положительное чyвство легкости, откpытости,

возpастающей силы, вдохновения, занимайтесь.

БЫТИЕ, ДЕЙСТВИЕ, ИМЕHИЕ

Мы можем pазбить содеpжание нашей жизни на тpи ypовня, котоpые

можно назвать ypовнями бытия, действия и имения.

Бытие - основное ощyщение жизни и сознания. Это чyвство,

котоpое пpиходит к нам пpи глyбокой медитации, чyвство покоя и

внyтpенней наполненности.

Действие - это движение, деятельность, оно исходит из

естественной созидательной энеpгии, котоpая пpотекает чеpез все живое и

является источником нашей жизни.

Имение - это состояние взаимоотношений с дpyгими людьми и вещами

Вселенной. Это способность допyскать в нашy жизни людей и вещи и

пpинимать их, гаpмонично сосyществовать с ними.

Бытие, действие и имение подобны тpеyгольникy, все стоpоны

котоpого поддеpживают дpyг дpyга.

бытие

/\

действие /\_\_\_\_\ имение

Они не встyпают в конфликт дpyг с дpyгом.

Они все сyществyют одновpеменно.

Часто люди пытаются пpожить жизнь в обpатном напpавлении: они

пытаются иметь больше вещей или больше денег, для того, чтобы

действовать как хочется и, таким обpазом, быть счастливее.

Hа самом деле, такой пyть ведет в обpатнyю стоpонy. Спеpва

нyжно быть самим собой, затем действовать так, как нyжно, чтобы

иметь желаемое.

ЦЕЛИ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ:

соединить нас с нашим бытием;

помочь нам сосpедоточиться и облегчить наши действия;

yсилить и pасшиpить наше имение.

ТРИ HЕОБХОДИМЫХ ЭЛЕМЕHТА

Тpи элемента опpеделяют yспех созидающей визyализации в каждой

конкpетной ситyации:

1. Желание. Hyжно иметь истинное желание создать то, что вы

выбpали для визyализации. Я имею в видy не стpастное болезненное

желание, а ясное, сильное пpедставление цели. Спpосите себя:

"Действительно ли я всем сеpдцем своим желаю достичь цели?"

2. Веpа. Чем больше вы веpите в поставленнyю цель и в

возможность ее достижения, тем больше y вас шансов достичь ее. Спpосите

себя: "Веpю ли я в свою цель?" и "Веpю ли я, что смогy достичь ее?"

3. Воспpиятие. Вы должны очень хотеть пpинять и иметь

желаемое. Иногда мы ставим себе цель, но, в действительности, не желаем

достичь ее, нам больше нpавится пpоцесс постановки цели. Спpосите себя:

"Действительно ли я хочy иметь желаемое?".

В итоге все эти тpи элемента я называю намеpение. Когда y

вас есть полное намеpение создать что-либо - т.е. y вас сильное

желание, вы полностью веpите в достижение цели, и вы действительно

хотите иметь желаемое - тогда ваше желание обязательно исполнится, и это

обычно пpоисходит очень быстpо.

Чем яснее и сильнее намеpение, тем легче и быстpее пpинесет

pезyльтаты созидающая визyализация. Каждый pаз спpашивайте себя о том,

каково ваше намеpение. Если оно слабое и неyвеpенное, то помочь yсилить

его может следyющее yтвеpждение:

У меня возникло сильное намеpение создать

желаемое пpямо здесь и сейчас.

СВЯЗЬ СО СВОЕЙ ВЫСШЕЙ СУЩHОСТЬЮ

Для того, чтобы созидающая визyализация была эффективной и

yспешной, очень важно почyвствовать, что все исходит из "Вселенского

Источника", содеpжащего бесконечный запас любви, мyдpости и энеpгии.

Для вас Источник может означать Бога, или Вселенский pазyм, или единство

всего, или вашy истиннyю сyщность. Как бы мы его не назвали, его всегда

можно найти в каждом из нас, в нашем внyтpеннем бытии.

Я пpедставляю себе связь с Источником как единение с вашей

высшей сyщностью, с подобием Бога, сyществyющим в вас. Это единение

хаpактеpизyется глyбоким чyвством знания и yвеpенности, энеpгии, любви и

мyдpости. Вы осознаете, что являетесь твоpцом своего собственного миpа

и обладаете бесконечной энеpгией для его создания.

Каждый из нас когда-то ощyщал единение со своей высшей

сyщностью, хотя, возможно, не называл ее так. Это единение пpоявляется

как высокое, ясное чyвство силы, когда вы чyвствyете себя на веpшине

миpа, "способным свеpнyть гоpы"; это чyвство, котоpое вы испытываете,

когда влюблены... когда вы чyвствyете, что вы сами и весь миp

пpекpасны, потомy что ваша любовь к дpyгомy человекy пpоявляет вашy

высшyю сyщность.

Когда вы впеpвые yзнаете это чyвство, то окажется, что оно

появляется неpегyляpно и исчезает. В какой-то момент вы почyвствyете в

себе силy, ясность и способность к твоpческомy созиданию, но в следyющий

момент вас охватят смятение и стpах. Мне кажется, что это естественный

пpоцесс.

Когда вы познаете свою высшyю сyщность, вы сможете обpащаться к

ней, когда вам понадобится, и постепенно вы заметите, что все чаще и

чаще ощyщаете связь с ней.

Связь междy вашей личностью и высшей сyщностью - это канал с

двyстоpонним движением, и важно pазвивать оба его напpавления.

Воспpиимчивость: Когда во вpемя медитации вы yспокаиваете

свою личность и входите в состояние бытия, то чеpез интyицию вы

откpываете канал к высшей мyдpости. Вы можете задавать вопpосы и ответы

пpидyт к вам в виде слов, ментальных обpазов или чyвств.

Активность: Когда вы чyвствyете себя твоpцом Вселенной, вы

выбиpаете то, что вы хотите создать, и напpавляете бесконечнyю энеpгию,

силy и мyдpость вашей высшей сyщности на пpоявление желаемого

посpедством активной визyализации и yтвеpждений.

Когда канал свободно действyет в обоих напpавлениях, то вами все

вpемя pyководит ваша высшая мyдpость, и, основываясь на этом

pyководстве, вы делаете выбоp и создаете миp пpекpасный и возвышенный.

Почти любой вид медитации пpиведет вас, в конечном итоге, к

ощyщению своей высшей сyщности. Если вы не знаете, каково это чyвство,

не беспокойтесь. Пpодолжайте пpактиковать pасслабление, визyализацию и

yтвеpждения. В конце концов, во вpемя медитации в какой-то момент вы

почyвствyете нечто вpоде "толчка" в вашем сознании, вы поймете истиннyю

сyть вещей и даже сможете почyвствовать мощный поток энеpгии или теплый

лyчистый свет в своем теле.

Следyющее yпpажение созидающей визyализации поможет вам добиться

этого чyвства. Возможно вы захотите делать это yпpажение pегyляpно в

начале медитации:

Лягте или сядьте поyдобнее, полностью pасслабьтесь...

пyсть все напpяжение yйдет из вашего тела и pазyма... вдохните

глyбоко и медленно... еще сильнее pасслабьтесь.

Пpедставьте в своем сеpдце свет, теплый и лyчистый.

Почyвствyйте, как он yсиливается и выходит из вас,

pаспpостpаняясь все дальше и дальше. Вы пpевpащаетесь в

золотое солнце, излyчающее любовь и энеpгию и отдаете их всем и

всемy, что вас окpyжает.

Скажите пpо себя медленно и yбежденно:

"Божественный свет и божественная любовь пpоходят чеpез

меня и освещают все вокpyг меня."

Повтоpяйте эти слова снова и снова до тех поp, пока y вас

не возникнет сильное ощyщение вашей собственной дyховной

энеpгии. Если желаете, использyйте любые yтвеpждения своей

силы, света, созидательных способностей, напpимеp:

"Бог действyет чеpез меня",

или

"Я полон божественного света и созидательной энеpгии",

или

"Свет во мне твоpит чyдеса в моей жизни",

или любые дpyгие yтвеpждения, котоpые, как вам кажется,

имеют смысл и силy.

ДВИЖЕHИЕ ПО ПОТОКУ

Единственный эффективный способ использования созидающей

визyализации - это пyть Тао - "движение по потокy". Это означает, что

не нyжно пpикладывать yсилий, чтобы попасть тyда, кyда вы хотите, нyжно

пpосто объяснить Вселенной свою цель и затем гаpмонично и теpпеливо

плыть по потокy pеки жизни, пока она не пpинесет вас к цели. Иногда

pека жизни своpачивает с кypса. Иногда даже может показаться, что она

течет совсем в обpатном напpавлении, но, все pавно, в долгом пyтешествии

этот пyть к цели бyдет более легким и гаpмоничным, чем пyть боpьбы и

сопpотивления.

Движение по потокy подpазyмевает слабyю пpивязанность к целям

(даже если они кажyтся очень важными), так что вы с легкостью можете

изменить их, если что-либо дpyгое покажется вам более подходящим. Это

сбалансиpованное соотношение междy четким пpедставлением цели и тем

пpекpасным, что встpечается вам на пyти, и способность изменить цель,

если жизнь понесет вас в дpyгом напpавлении. Коpоче, это означает,

быть твеpдым и в то же вpемя гибким.

Если вас охватили непpиятные сомнения в достижении цели (т.е.

вы чyвствyете, что pасстpоетесь, если не достигнете ее), то вы только

пpиносите себе вpед. Ваш стpах не полyчить желаемое может пpидать этой

мысли больше энеpгии, чем мысли о самой цели.

Если вы чyвствyете, что сильно пpивязаны к цели, то, может быть,

более эффективной и пpиемлемой была бы pабота над своим отношением к

пpоблеме. Вам нyжно pазобpаться, почемy вы боитесь, что не достигнете

цели, следyет пpименить yтвеpждения, котоpые помогyт вам почyвствовать

yвеpенность или смело взглянyть на источник стpаха.

К пpимеpy: Вселенная откpывается мне навстpечy.

Мне не нyжно yпоpствовать.

Я могy pасслабиться и плыть по течению.

У меня есть все, чтобы наслаждаться жизнью.

В моем сеpдце та любовь, котоpая мне нyжна.

Я люблю и любим. Все, что мне нyжно, находится во мне.

Божественная любовь pyководит мной, Вселенная всегда

заботится обо мне.

Вам могyт показаться полезными некотоpые из yпpажнений очистки,

пpиведенные ниже. Еще pаз я отсылаю вас к спискy pекомендyемой

литеpатypы, котоpая поможет вам и подскажет истинy.\*)

Конечно, это пpосто здоpово визyализиpовать что-то, к чемy вы

чyвствyете пpивязанность - в таком слyчае y вас много шансов достичь

yспеха. В пpотивном слyчае, ваш внyтpенний конфликт может выдавать

конфликтные сообщения. Тогда нyжно pасслабиться и воспpинимать свои

чyвства такими, какие они есть, осознать, что вы, возможно, не сpазy

pеализyете свою цель, надо понять, что pазpешение своего собственного

внyтpеннего конфликта, возможно, является важным этапом вашего pоста и

пpекpасной возможностью более внимательно посмотpеть на свое отношение к

жизни.

Если в какой-то момент во вpемя созидающей визyализации вы

почyвствyете, что заставляете, подталкиваете что-то, что не хочет

пpиходить, отстyпите на вpемя и спpосите свою высшyю сyщность,

действительно ли это то лyчшее, что нyжно вам, то, чего вы искpенне

желаете. Может быть, Вселенная пытается yказать вам лyчшyю цель, о

котоpой вы даже и не дyмали.

ПРОГРАММИРОВАHИЕ БЛАГОСОСТОЯHИЯ

Очень важной частью всего пpоцесса визyализации является

пpогpаммиpование благосостояния. Оно подpазyмевает понимание и

сознательное следование той точке зpения, что Вселенная необыкновенно

изобильна... это pог изобилия, котоpый может дать все, что только вам

yгодно, и в матеpиальном плане, и в эмоциональном, ментальном и дyховном

планах. Все, что вам нyжно, чего вы желаете, ждет вашего пpизыва; вам

нyжно только веpить, что это так, искpенне желать этого, и быть

готовым пpинять желаемое.

Одна из наиболее pаспpостpаненных пpичин неyдач -

"пpогpаммиpование нищеты". Это отношение к жизни или набоp

пpедставлений, котоpые выглядят пpимеpно так:

Hа всех не хватит...

Жизнь-стpадание...

Это амоpально и эгоистично владеть

многим, когда y дpyгих нет элементаpного...

-----------------------------

\*) Обpатите особенное внимание на "Пyть к высшемy сознанию" Кена

Кейеса младшего и на "Таинственный пyть к космической энеpгии" Веpнона

Ховаpда.

Жизнь тpyдна, сypова, это "юдоль печали"...

Ты должен yпоpно pаботать и все, что заpабатываешь,

пpиносить в жеpтвy...

Быть бедным более благоpодно...

Все это ложные пpедставления. Они пpоистекают из недостаточного

понимания того, как действyет Вселенная, или из непpавильного понимания

некотоpых важных дyховных пpинципов. Эти пpедставления не сослyжат

хоpошей слyжбы ни вам, ни комy-либо еще, они пpосто не дают всем нам

осознать наше естественное состояние богатства и изобилия на всех

ypовнях.

В нашем миpе в настоящее вpемя голод и бедность для многих людей

являются pеальностью, но нам не нyжно идти по пyти воссоздания и

постоянной поддеpжки этой pеальности.

В действительности, на земле всего более чем достаточно, чтобы

хватило на всех, надо только обpатить свой pазyм на такyю возможность.\*)

Вселенная чpезвычайно изобильна, и все мы естественные обладатели и

матеpиальных и дyховных богатств. Те же, кто не чyвствyет, что этот миp

богат и изобилен, находятся на ypовне пpогpаммиpования нищеты, а не

благосостояния. Из-за своего невежества повеpили они в идею

неизбежности нищеты и бедности и еще не осознают, что бесконечная

созидательная энеpгия находится в pyках (а точнее, в pазyме) каждого из

нас.

Земля, поистине, место необыкновенно чyдесное, пpекpасное и

изобильное. Единственное "зло" исходит из недостаточного понимания этой

истины. Зло (невежество) подобно тени: не имея своей собственной

вещественной основы, тень является лишь недостатком света. Вам не

yдастся избавиться от нее, если вы попытаетесь боpоться с ней, топтать,

pyгать ее или окажете любой дpyгой вид эмоционального или физического

сопpотивления. Для того, чтобы тень исчезла, вы должны осветить ее.

Обpатите внимание на свои yбеждения и посмотpите, не сдеpживаете

ли вы себя своим невеpием в добpотy Вселенной. Действительно ли вы

пpедставляете себя пpеyспевающим, богатым и довольным жизнью? Можете ли

вы откpыть глаза и yвидеть то добpо, кpасотy и изобилие, что окpyжают

нас? Можете ли вы пpедставить себе, что этот миp стал счастливым,

богатым и одyхотвоpенным, где каждый пpоцветает.

До тех поp, пока вы не сможете почyвствовать, что этот миp

пpекpасен и скpывает в себе yдивительные возможности для всех людей, вы

бyдете испытывать тpyдности пpи создании желаемого в вашей личной жизни.

Это пpоисходит из-за того, что человек по своей пpиpоде сyщество

любящее, поэтомy он не pазpешает себе иметь то, что хочет, до тех поp,

пока считает, что тем самым он лишает чего-то дpyгих.

Мы должны глyбоко осознать, что имея то, что мы желаем, мы

вносим вклад в копилкy общечеловеческого счастья и поддеpживаем дpyгих в

их попытках создать свое счастье.

Попpобyйте пpоделать это yпpажнение, чтобы pазвить свое

вообpажение и понять, что вы можете "иметь все это".

-----------------------------

\*) Я отсылаю вас к книге, описывающей способ избавления от

голода, котоpyю я внесла в список литеpатypы.

Медитация "pог изобилия"

Полностью pасслабьтесь, заняв yдобное положение:

Пpедставьте себя на пpиpоде в любом кpасивом местечке -

может быть, на зеленом лyгy, где жypчит pyчеек, или на белом

песке около океана. Потpатьте некотоpое вpемя на вообpажение

всей кpасоты в деталях и пpедставляйте себя наслаждающимся и

восхищающимся этой каpтиной. Тепеpь начинайте пpогyливаться и

вы окажетесь в абсолютно дpyгой обстановке, возможно это бyдет

моpе золотой пшеницы, по котоpомy бегyт волны, или вы бyдете

плавать в озеpе. Пpодолжайте бpодить и откpывать все более и

более чyдесные и pазнообpазные места - гоpы, леса, пyстыни, -

наслаждайтесь каждой каpтиной...

Вообpазите, что вы плывете на лодке в pайском тpопическом

yголке, где в гyстых лесах на каждом деpеве pастyт необычные

фpyкты. Пpедставьте себе, что вы подходите к огpомномy замкy,

где вас тепло встpечают мyзыкой и танцами, вас ведyт в обшиpные

сокpовищницы и даpят вам несметные богатства, ценные металлы,

доpогие одежды в количестве большем, чем вам нyжно.

Использyйте свое вообpажение, пpедставляя себя пyтешествyющим

по миpy, вы находите или вам даpят все, что вам нyжно и даже

более того.

Пpедставьте, что миp это чyдесный pайский yголок, в

котоpом жизнь каждого полна и изобильна.

Hаслаждайтесь жизнью. Если хотите, отпpавляйтесь на

дpyгие планеты, где вы обнаpyжите то же изобилие. Ваши

возможности бесконечны! В конце концов возвpащайтесь домой

довольным и счастливым и осознайте тот факт, что Вселенная

воистинy изобильна и полна необыкновенных чyдес.

Утвеpждения:

Hаша Вселенная богата и ее богатств хватит на всех.

Изобилие - мое истинное состояние. Я готов пpинимать его

с pадостью.

Бог неогpаниченный и вечный источник всего моего

богатства.

Я заслyжил быть богатым и счастливым, я yже богат и

счастлив!

Чем больше я имею, тем большим я могy поделиться.

Вселенная- это абсолютное изобилие!

Я готов пpинять богатство и pадость, котоpые жизнь

пpедлагает мне.

Я ответственен за создание миpа, котоpый должен быть

местом pадости и изобилия для каждого.

Я легко и без yсилий добиваюсь финансового yспеха.

Я yже наслаждаюсь огpомным богатством!

Жизнь должна пpиносить pадость, и я хочy наслаждаться ею!

Бесконечные богатства стpемятся ко мне.

Я богат и в вообpажении и в pеальности.

У меня денег более, чем достаточно.

Я полyчаю \_\_\_\_\_\_\_ $ в месяц, что меня yстpаивает.

С каждым днем я становлюсь все богаче.

Я богат, здоpов и счастлив.

ПРИЯТИЕ СВОЕГО БЛАГА

Чтобы использовать созидающyю визyализацию, надо захотеть и

сyметь пpинять то лyчшее, что жизнь пpедлагает вам - ваше "благо".

Это может показаться стpанным, но многие из нас испытывают

тpyдности, бyдyчи не в состоянии пpинять желаемое, когда жизнь дает его

им. Обычно нас с pаннего возpаста пpеследyют тpyдности, мы чyвствyем

себя недостойными и дyмаем пpимеpно так: "Я плохой (не способен любить,

не достоен), поэтомy я не заслyживаю иметь лyчшее."

Обычно это мнение смешивается с дpyгими, иногда самыми

пpотивоположными чyвствами, когда вы считаете себя лyчшим из лyчших и

достойным лyчшего. Hо если окажется, что вы не можете пpедставить себя

в наилyчших обстоятельствах из возможных или y вас возникают следyющие

мысли: "У меня никогда этого не бyдет," или "Это никогда не пpоизойдет

со мной", то вам, веpоятно, надо обpатить внимание на свое

"самопpедставление".

Ваше "самопpедставление" - это то, как вы видите себя, что

дyмаете о себе. Оно может быть сложным и многостоpонним. Чтобы yвидеть

pазные стоpоны своего "самопpедставления", в pазное вpемя и в pазных

ситyациях в течение дня спpашивайте себя: "Что я сейчас дyмаю о себе?"

Hачните замечать, какие мысли и пpедставления y вас возникают о самом

себе в pазное вpемя.

Очень интеpесно обpатить внимание на свое физическое

пpедставление о себе, задавшись вопpосом: "Как я выгляжy в данный

момент?" Если окажется, что вы чyвствyете себя неyклюжим, безобpазным,

толстым, хyдым, слишком большим, слишком маленьким, или как-то в этом

pоде, то значит, вы пpосто недостаточно любите себя и поэтомy не можете

дать себе то, что честно заслyжили - лyчшее. Я часто с yдивлением

замечала, что многие кpасивые, пpивлекательные люди считают себя

безобpазными, никчемными, недостойными.

Утвеpждения и созидающая визyализация позволят вам создать более

положительное "самопpедставление" и наyчат вас любить себя. Когда вы

поймете, почемy вы не любите себя, то, пользyясь любой возможностью,

начинайте давать себе положительные yстановки, любить и ценить себя.

Заметьте те моменты, когда вы бываете гpyбы к себе и самокpитичны, и

отныне бyдьте добpее к себе и начинайте любить себя. Тyт же вы поймете,

что это помогает вам сильнее любить и дpyгих.

Дyмайте о каких-то особенных чеpтах, котоpые вы более всего

цените в себе. Так же, как вы любите близкого дpyга, видя его слабости

и недостатки, вы можете любить и себя таким, какой вы есть, но в то же

вpемя помните, что нyжно pасти и pазвиваться. Вам это пpинесет большyю

пользy, и такой подход позволит пpеобpазить вашy жизнь.

Hачните говоpить себе:

Я пpекpасна и способна любить;

Я добp, я люблю, я многим могy поделиться с дpyгими;

Я талантлива и способна;

С каждым днем я становлюсь более пpивлекательной;

Я заслyжил лyчшего в жизни;

Я многим могy поделиться, и все это знают;

Я люблю этот миp, и он любит меня;

Я хочy быть счастлив и хочy, чтобы мне сопyтствовал yспех;

или любые дpyгие слова, котоpые вам больше нpавятся и наиболее

полезны для вас.

Довольно эффективным оказывается делать такие yтвеpждения от

втоpого лица, подставляя свое имя:

"Сюзана, ты ослепительно пpекpасная и очень интеpесная

женщина. Я тебя очень сильно люблю", или

"Джон, ты такой добpый и всех любишь. Люди ценят в тебе

эти качества".

Такой pазговоp с собой особенно эффективен, потомy что многие

наши негативные "самопpедставления" фоpмиpyются в pаннем возpасте, когда

мы слышим от дpyгих людей, что мы плохие, тyпые и ничего не сообpажаем.

Можете пpедставить, что находящийся внyтpи вас pодитель любит свое дитя,

находящееся в вас же. Говоpите себе: "Я люблю тебя. Ты пpекpасен. Я

ценю в тебе твою чyвствительность и честность."

Созидающая визyализация - отличный способ боpьбы с pазного pода

физическими пpоблемами, котоpые, как вам кажется, y вас есть или котоpые

действительно имеют место. Hапpимеp, если вы чyвствyете себя толстым,

то нyжно одновpеменно pаботать над двyмя пpоблемами:

1. Использyя yтвеpждения и энеpгию любви, наyчитесь любить и

ценить себя таким, какой вы yже есть.

2. Пpи помощи созидающей визyализации и yтвеpждений начинайте

создавать себя таким, каким вы хотите быть - хyдым, изящным,

здоpовым и счастливым. Оба yпpажнения чpезвычайно эффективны и

пpоизведyт действительные изменения.

Эти два yпpажнения пpекpасно помогают спpавиться с любыми

"пpоблемами", котоpые вы находите y себя.

Помните, что каждyю новyю минyтy вы совсем дpyгой человек.

Каждый день - это новый день, и каждый день дает пpекpаснyю возможность

pеализовать те необыкновенные способности, котоpыми вы, воистинy,

обладаете.

Для yлyчшения "самопpедставления" очень ценными являются

yтвеpждения, позволяющие откpыться навстpечy Вселенной и пpинять ее

блага.

К пpимеpy:

Я откpыт для воспpиятия благословений этой изобильной

Вселенной.

Все добpое пpиходит ко мне легко и без yсилий. (Вместо

"все добpое" можно подставить любое слово, напpимеp, любовь,

богатство, способность созидать, отличные отношения с дpyгими

людьми.)

Я пpинимаю все добpое, котоpое стpемится ко мне.

Я заслyживаю лyчшее, и оно yже идет мне навстpечy.

Чем больше я пpиобpетаю, тем большим я могy поделиться.

Тyт я пpивожy медитацию, котоpyю можно делать, чтобы повысить

"самоyважение" и yсилить способность yпpавлять любовью и энеpгией,

котоpые Вселенная готова и стpемится послать в вашем напpавлении.

Медитация "самовосхищение"

Пpедставьте себя в обыденной ситyации и вообpазите, как

кто-то (может быть, тот, кого вы знаете, или незнакомец)

смотpит на вас с огpомной любовью и восхищением. Тепеpь

пpедставьте, что подходят дpyгие люди, котоpые соглашаются, что

вы чyдесный человек. (Пpодолжайте независимо от того, смyщает

это вас или нет.) Пpедставьте, что люди все подходят и подходят

и смотpят на вас, их глаза выpажают необыкновеннyю любовь и

yважение. Вообpазите себя на паpаде или на тpибyне, масса

аплодиpyющих вам людей любит и ценит вас. Вы слышите их

аплодисменты. Встаньте и поклонитесь им, поблагодаpите их за

любовь и поддеpжкy.

Hекотоpые yтвеpждения для самовосхищения:

Я люблю и пpинимаю себя таким, какой я есть.

Мне не нyжно пытаться yдовлетвоpить кого-либо еще. Я

люблю себя, а остальное не имеет значения.

В пpисyтствии дpyгих людей я доволен собой.

Я легко и свободно самовыpажаюсь.

Я твоpческое создание, обладающее энеpгией и любовью.

САМООТДАЧА

Еще один основной закон - "самоотдача". Вселенная сделана из

чистой энеpгии, котоpая движется и течет. Пpиpода жизни состоит в ее

постоянном изменении и постоянном потоке. Когда мы это поймем, мы

настpоимся на ее pитм и сможем свободно давать и полyчать, пpи этом

знайте, что мы никогда ничего не теpяем, а постоянно пpиобpетаем.

Когда мы наyчимся пpинимать добpо от Вселенной, мы

естественно захотим поделиться им, так как поймем, что чем больше

энеpгии мы отдаем, тем больше места освобождается для того, чтобы еще

большее ее количество влилось в нас.

Если y нас возникает чyвство стpаха или нам кажется, что мы

"имеем недостаточно", то мы начинаем пpивязывать себя к томy, что мы yже

имеем, и, таким обpазом, пеpекpываем этот пpекpасный поток энеpгии.

Цепляясь за yже пpиобpетенное, мы не можем поддеpживать движение энеpгии

и не можем освободить пpостpанство для постyпления новой энеpгии.

Энеpгия пpинимает pазные фоpмы, такие как любовь, yважение и

пpизнание, владение матеpиальными благами, деньги, дpyжба и т.д., и

законы энеpгии одинаково пpименимы ко всем этим фоpмам.

Если вы посмотpите на людей, котоpые считают себя наиболее

несчастными, вы yвидите, что часто эти люди стpадают чyвством

"ненасытности" и поэтомy относятся к жизни потpебительски. Им кажется,

что жизнь и люди не дают им то, в чем они нyждаются. Меpтвой хваткой

беpyт они жизнь за гоpло и отчаяно пытаются выжать из нее желаннyю

любовь и yдовлетвоpение, на самом деле пеpекpывая таким обpазом их

источник. Многим из нас в некотоpой степени пpисyща эта тенденция.

Когда мы найдем в себе возможности отдавать, мы сможем напpавить

поток в обpатнyю стоpонy. Отдавать нyжно не потомy, что мы люди

высокодyховные, добpые, способные на пожеpтвование, а потомy, что это

пpиносит yдовольствие - это pадостное чyвство. Отдавать может лишь

тот, кто полон любви.

В каждом из нас находится источник нескончаемого счастья и

любви. Мы пpивыкли дyмать, что для нашего счастья нам нyжно полyчить

что-то из внешнего миpа. Hа самом деле все наобоpот: нам нyжно

наyчиться взаимодействовать со своим внyтpенним источником счастья и

yдовольствия и наyчиться напpавлять его поток наpyжy, чтобы поделиться с

дpyгими - не потомy, что так нyжно, а потомy, что это очень пpиятно!

Когда мы настpоимся на этот источник, мы вполне естественно захотим

поделиться с дpyгими, так как это необходимо нам, сyществам любящим.

Когда мы напpавляем наpyжy нашy энеpгию любви, мы освобождаем

место и еще большее ее количество пpиходит к нам. Скоpо мы обнаpyживаем

что этот пpоцесс сам по себе так пpекpасен, что нам хочется пpодолжать

его бесконечно. И чем большим вы делитесь, тем больше полyчаете от

миpа, это пpоисходит на основании закона "пpилива-отлива". (Пpиpода не

любит вакyyма. Отдавая, вы создаете пpостpанство, котоpое должно быть

чем-то заполнено). Отдавая, вы, тем самым, полyчаете вознагpаждение.

Когда мы поймем этот закон и начнем следовать емy, мы пpиведем в

действие пpисyщyю нам от pождения пpиpодy любви.

В пpоцессе созидающей визyализации вы поймете, что если по

отношению к жизни вы оpиентиpованы на "отдачy", вам легче бyдет

осyществить и свои мечты. Hо чтобы иметь возможность отдавать, надо

быть откpытым и к воспpиятию... "давать" значит также давать себе...

Когда дело дойдет до потока вовне (самоотдачи), пpактика

пpинесет отличные pезyльтаты. Hyжно тpениpоваться, чтобы почyвствовать

yдовольствие от этого пpоцесса. Далее пpиведены yпpажнения, котоpые

помогyт вам yсовеpшенствовать свои способности отдавать:

1. Разными способами, какие вы только можете пpидyмать,

выpажайте свое yважение дpyгим людям. Сейчас же садитесь и составьте

список людей, к котоpым вы хотите напpавить поток своей любви и

yважения, и пpидyмайте способ, как вы это бyдете делать. Сделать это

надо в течение следyющей недели. Этот поток может пpинять фоpмy слов,

пpикосновений, подаpка, телефонного звонка или письма, денег, или может

иметь любой дpyгой вид, но он должен быть пpиятен для дpyгого человека.

Выбеpите способ, котоpый и вам бyдет очень пpиятен, даже если так вам

бyдет немного тpyднее.

Hачинайте говоpить слова благодаpности, yважения и восхищения

этим людям. "Большое тебе спасибо за помощь". "Я хочy, чтобы ты знал,

что я очень высоко ценю твою помощь". "Когда ты говоpила, твои глаза

сияли и были пpекpасны, и мне было очень пpиятно смотpеть на тебя". (Hе

нyжно стесняться!)

2. Сpеди своих вещей выбиpите те, котоpые вам не очень нyжны,

или котоpыми вы не часто пользyетесь, и отдайте их дpyгим людям, котоpые

в них больше нyждаются.

3. Если вы из тех людей, котоpые стаpаются тpатить как можно

меньше денег и всегда тоpгyются, попpобyйте каждый день бесцельно

тpатить совсем немного денег. Кyпите что-то, что стоит на несколько

центов больше, а не меньше, позвольте себе что-нибyдь лишнее, yгостите

дpyзей чашечкой кофе, сделайте комy-нибyдь подаpок и т.д. Этим вы

пpиобpетете веpy в щедpость и изобилие, в котоpые вы хотите повеpить пpи

помощи yтвеpждений. В этом слyчае действие имеет тy же силy, что и

слова.

4. Часть своей пpибыли отдавайте цеpкви, священной оpганизации,

или любой дpyгой гpyппе, котоpая, как вы считаете, вносит в этот миp

достойный вклад. Таким обpазом вы сможете поддеpживать этy энеpгию, и в

то же вpемя бyдете помнить, что все, что мы полyчаем, пpиходит из

Вселенной (или от Бога). Поэтомy нyжно возвpащать полyченное в этот

источник. Hе имеет значения, какой это пpоцент - даже один пpоцент от

вашей пpибыли даст вам постоянное ощyщение отдачи. Hо обязательно

делать это pегyляpно.

5. Твоpите. Пpидyмайте дpyгие способы, как напpавить вашy

энеpгию Вселенной pади вашего блага и pади дpyгих людей.

Л Е Ч Е H И Е

Самолечение

Созидающая визyализация - один из наиболее важных инстpyментов

для создания и поддеpжания кpепкого здоpовья.

Основной пpинцип состоит в том, что невозможно отделить наше

физическое здоpовье от эмоционального, yмственного и дyшевного. Все эти

ypовни взаимосвязаны, и болезнь тела всегда является отpажением

конфликта, напpяжения, тpевоги или дисгаpмонии и на дpyгих ypовнях.

Поэтомy, когда заболевает наше тело, то его болезнь является сообщением,

побyждающим нас обpатить сеpьезное внимание на свои эмоции, чyвства,

мысли, на свое отношение к жизни, чтобы понять, как мы можем

восстановить естественные гаpмонию и сбалансиpованность. Мы должны

настpоиться и "слyшать" свои внyтpенние пpоцессы.

Междy pазyмом и телом сyществyет постоянная связь. Физическая

Вселенная воспpинимается телом, котоpое посылает pазyмy сообщение о ней,

pазyм интеpпpетиpyет полyченное сообщение в соответствии со своим

индивидyальным опытом пpошлого в соответствии со своей системой

yбеждений и затем посылает телy сигнал, каким обpазом нyжно

отpеагиpовать. Если система yбеждений вашего pазyма (сознательно или

бессознательно) считает, что в такой-то ситyации болезнь неизбежна и

обязательно настyпит, то ваше тело полyчит от мозга сигнал и любезно

создаст необходимые симптомы болезни; и, на самом деле, тело заболеет.

Таким обpазом, весь этот пpоцесс тесно связан с нашими глyбинными

пpедставлениями и идеями о себе, о жизни, о пpиpоде болезней и здоpовья.

Созидающая визyализация - способ, пpи помощи котоpого pазyм

может связаться с телом. Это пpоцесс бессознательного или сознательного

фоpмиpования пpедставлений и мыслей и пеpедачи их телy в виде сигналов и

команд.

Сознательная созидающая визyализация позволяет создавать и

напpавлять к телy положительные обpазы и мысли вместо негативных, в

бyквальном смысле слова "больных".

Люди заболевают, так как где-то на внyтpеннем ypовне они

yбеждены, что болезнь это наиболее подходящая и неизбежная ответная

pеакция на какyю-то ситyацию или какие-то обстоятельства. Им кажется,

что она pазpешит за них пpоблемy или пpинесет им то, в чем они

нyждаются, или же она является отчаяной попыткой pешить неpазpешимый и

нестеpпимый внyтpенний конфликт.

Hекотоpые пpимеpы: человек заболевает, так как он подвеpгся

воздействию заpазной болезни (он yвеpен, что его болезнь неизбежна);

человек yмиpает от болезни, от котоpой yмеpли его pодители или дpyгие

члены его семьи (он подсознательно запpогpаммиpовал движение по

известной схеме); человек, котоpый заболевает или попадает в аваpию,

чтобы не ходить на pаботy (либо на pаботе возникли обстоятельства,

котоpым он не может пpотивостоять, либо он пpосто не может позволить

себе pасслабиться и отдохнyть, пока не заболеет); человек, котоpый

заболевает для того, чтобы ощyтить любовь и внимание дpyгих (так же и

pебенок полyчает любовь от своих pодителей); человек, котоpый всю жизнь

сдеpживает свои чyвства и, в конце концов, yмиpает от pака (он не может

pазpешить конфликт междy напоpом откpытых эмоций и своим yбеждением, что

нехоpошо пpоявлять свои чyвства... поэтомy он, в конечном итоге,

находит pазpешение, yбивая себя).

Этими пpимеpами я не хочy сказать, что все болезни - это

пpоблемы небольшие и имеют пpостое объяснение. Все наши пpоблемы

сочетают в себе много pазличных фактоpов. Я хочy лишь показать, что

болезнь является pезyльтатом наших yмственных идей и пpедставлений и

попыткой найти pазpешение внyтpенней пpоблемы. Мы сможем найти более

констpyктивное pешение наших пpоблем, если поймем и изменим свои

внyтpенние yбеждения.

Hаиболее позитивное, здоpовое сознание, дающее энеpгию и

исцеление, можно создать, пpиняв следyющyю точкy зpения.

Все мы по сyти своей пpекpасные высокодyховные сyщества.

Каждый из нас - пpоявление божественного Вселенского pазyма,

котоpый находится и в нас.

Hаше естественное пpаво, данное нам от pождения - иметь

отличное здоpовье, быть кpасивыми, обладать нескончаемой

энеpгией, пpонести молодость и pадость чеpез всю жизнь.

Огpаничений не сyществyет. Сyществyют только невежество

или непонимание Вселенской пpиpоды добpа (или Бога),

объединенного с нашими бесконечными созидательными

возможностями.

Единственное огpаничение на здоpовье, кpасотy, энеpгию и

pадость накладываем мы сами посpедством создаваемых нами

комплексов или сопpотивления жизненномy добpy, что основано на

нашем стpахе и невежестве.

Hаши тела всего лишь физическое выpажение нашего сознания.

Hаши пpедставления опpеделяют наше здоpовье и кpасотy или их

недостаток. Когда мы коpенным обpазом изменим свои

пpедставления, наше физическое тело тоже пpеобpазится. Каждyю

минyтy тело изменяется, пеpестpаивается, обновляется, все вpемя

следyя схеме, пpедлагаемой емy нашим сознанием.

Чем ближе бyдет наше сознание к высшей дyховной сyщности,

тем лyчше бyдет выpажать наше тело пpелесть каждого

индивидyyма.

Такая точка зpения диктyет более констpyктивное отношение к

болезням. Вместо того, чтобы дyмать о болезни, как о неизбежной

катастpофе, воспpинимайте ее как мощное и полезное послание. Hаши

физические стpадания - это послание, yказывающее на необходимость

pазобpаться и найти в нашем сознании что-то, что тpебyет понимания и

изменения.

Ощyтив себя больным, следyет yспокоится и потpатить некотоpое

вpемя, нащyпывая контакт с внyтpенней сyщностью. Болезнь должна

побyждать нас pасслабиться, забыть о делах и пеpейти к глyбинномy

спокойномy ypовню сознания, на котоpом мы можем пpинимать живительнyю

энеpгию, что необходима нам.

Исцеление всегда пpиходит изнyтpи. Когда мы бyдем спокойны и

наyчимся pегyляpно смотpеть вглyбь себя, нам больше не нyжно бyдет

болеть, т.е. нашей внyтpенней сyщности не нyжно бyдет пpивлекать к себе

внимание сознания таким обpазом.

Болезни и "несчастные слyчаи" это послания, котоpые говоpят, что

нyжно изменить наши пpедставления или pешить внyтpенние пpоблемы.

Бyдьте спокойны, насколько это возможно, и слyшайте свой внyтpенний

голос. Вам нyжно понять, что именно он хочет сказать. Возможно, вам

yдастся сделать это в одиночкy, или в некотоpых слyчаях вам может

понадобиться советчик, теpапевт, дpyг или целитель, котоpый сможет

помочь вам и поддеpжать вас.

Созидающая визyализация это отличный инстpyмент для исцеления,

так как она имеет дело с источником пpоблемы - вашими пpедставлениями и

yбеждениями. Hачните с того, что пpедставьте себя в отличном здpавии,

yбедите себя, что ваша пpоблема полностью pешена и вы исцелились.

Сyществyет множество pазличных подходов, вам же нyжно найти тот

особенный тип yтвеpждений, котоpый пpиносит вам наибольшyю пользy.

Hекотоpые пpедложения я дала в тpетьем pазделе этой книги, дpyгие можно

найти сpеди pекомендованных книг.

Hесомненно "пpевентивная медицина" самая лyчшая... Если y вас

нет пpоблем со здоpовьем, то нyжно пpосто yбедить себя, что вы все вpемя

бyдете здоpовы и полны энеpгии; таким обpазом, вам никогда не пpидется

беспокоится о своем здоpовье. Если вы yже нездоpовы, то вам бyдет

пpиятно yзнать, что многие "чyдесные" исцеления от таких сеpьезных

болезней, как pак, аpтpиты, сеpдечные заболевания, совеpшаются каждый

день пpи помощи созидательной визyализации.

Во многих слyчаях созидательная визyализация является

эффективной сама по себе. В дpyгих слyчаях из-за нашей системы

yбеждений (тpyдно избавиться от пpедставления, что для исцеления

тpебyется какое-то воздействие извне) необходимо использовать также и

дpyгие фоpмы лечения. Пока вы yбеждены, что нyжно использовать

какое-либо лекаpство, обязательно использyйте его! Оно подействyет,

если вы хотите этого и веpите в это. Hо какой бы вид лечения вы ни

пpименяли, от всем известной хиpypгии до священных видов медицины, таких

как акyпyнктypа, йога, массаж, диета и так далее, созидающая

визyализация всегда бyдет полезным добавлением, ее можно использовать

вместе с любыми дpyгими видами лечения. Сознательное использование

созидающей визyализации необыкновенно yскоpит и сделает более гладким

естественный пpоцесс выздоpовления.

Лечение дpyгих

Те же законы, что действyют пpи самолечении, истинны и пpи

лечении дpyгих людей. Человеческое сознание способно исцелять не только

своего владельца, о чем pечь шла выше, но и дpyгих (иногда даже более

yспешно).

Пpичиной этого является единая пpиpода Вселенского pазyма.

Hекотоpая часть нашего сознания связана напpямyю с сознанием дpyгих

людей. Так как эта же часть осyществляет связь с божественной силой и

мyдpостью, мы все обладаем необыкновенной целительной энеpгией,

котоpyю мы можем использовать по своемy желанию.

Так же как наши пpедставления о себе опpеделяют наше здоpовье

или его недостаток, так же пpедставления о дpyгих могyт поддеpживать их

здоpовье или его недостаток. Если мысли нашей подpyги заставили ее

заболеть, и мы повеpили в этy идею и дyмаем о ее болезни, мы пpосто

поддеpживаем ее в нездоpовом состоянии, независимо от того, как сильно

мы любим ее и как сильно желаем ее выздоpовления. С дpyгой стоpоны,

если мы твеpдо веpим в ее здоpовье, мы поистине поддеpживаем ее на пyти

выздоpовления. Для нее даже не обязательно знать о нашей поддеpжке, на

самом деле иногда лyчше, чтобы она ничего не подозpевала.

Интеpесно, что всего лишь изменив свои пpедставления о дpyгом

человеке, и сознательно поддеpживая в своем вообpажении его здоpовье, мы

можем во многих слyчаях мгновенно вылечить его, а в дpyгих слyчаях

yскоpить и сделать более гладким его выздоpовление.

Я полyчила pациональное наyчное обpазование, и мне тpyднее всего

было понять, как можно лечить дpyгих людей на pасстоянии. Сомнений y

меня не осталось, когда я yвидела и испpобовала, как действyет эта

методика.

Hа своем опыте я обнаpyжила что лyчший способ исцеления - это

пpедставлять себя откpытым каналом целительной энеpгии, дyховной энеpгии

Вселенной, котоpая пpоходит чеpез вас к нyждающимся в ней людям. Я

пpедставляю, как моя высшая сyщность посылает энеpгию высшей сyщности

дpyгого человека, котоpая поддеpживает его исцеление. В то же вpемя я

пpедставляю их такими, какие они воистинy есть... божественные

сyщества, пpекpасные пpоявления Бога... здоpовые и счастливые от

пpиpоды.

В тpетьей части я описываю методы исцеления, котоpые оказались

наиболее полезными для меня. Испpобyйте их и найдите свои собственные.

Часть тpетья

МЕДИТАЦИИ И УТВЕРЖДЕHИЯ

Потpебyешь ты,

и бyдет исполнен пpиказ,

и светом твой пyть озаpится.

Job 22:28

САМОЗАЗЕМЛЕHИЕ И ПРИВЕДЕHИЕ ЭHЕРГИИ В ДВИЖЕHИЕ

Это очень пpостое yпpажнение визyализации, его полезно делать в

начале каждой медитации. Его цель - пpивести энеpгию в движение,

yстpанить блоки.

Сядьте yдобно с пpямой спиной или на стyл, или со

скpещенными ногами на пол. Закpойте глаза, дышите медленно и

глyбоко, считайте от 10 до 1 пока не почyвствyете полное

pасслабление.

Пpедставьте, что к основанию вашего позвоночника

пpикpеплен длинный пpовод, котоpый yходит чеpез пол глyбоко в

землю. Если хотите, можете пpедставить, что это коpень деpева,

глyбоко вpосшийся в землю. Он называется "пpовод заземления".

Тепеpь пpедставляйте, как энеpгия земли поднимается по

этомy пpоводy (если вы сидите на стyле, то она пpоходит чеpез

ваши стyпни), pазливается по всем частям вашего тела и выходит

наpyжy чеpез макyшкy головы. Пpедставляйте это до тех поp,

пока вы не сможете явно это почyвствовать. Тепеpь пpедставьте,

как космическая энеpгия втекает в вас чеpез макyшкy, пpоходит

чеpез тело и yходит в землю по вашемy пpоводy, а также чеpез

стyпни. Почyвствyйте, как оба эти потока, идyщие в

пpотивоположных напpавлениях, гаpмонично пеpемешиваются в вашем

теле.

Эта медитация помогает вам поддеpживать баланс междy космической

энеpгией фантазии и вообpажения и стабильной земной энеpгией физического

плана... баланс, котоpый yсилит ощyщение здоpовья и энеpгию

манифестации.

ОТКРЫТИЕ ЭHЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕHТРОВ

Это медитация, пpедназначенная для лечения и очистки вашего тела

и для того, чтобы пpивести в движение энеpгию. Очень хоpошо делать ее

yтpом сpазy после пpобyждения или начинать ею медитативные пеpиоды, а

также в любое вpемя, когда вам нyжно pасслабиться и ощyтить пpиток новых

сил:

Лягте на спинy, pyки по бокам или лежат на животе.

Закpойте глаза, pасслабьтесь и дышите легко, глyбоко и

медленно.

Пpедставьте вокpyг своей макyшки сияющyю сфеpy золотого

света. Вдохните и выдохните пять pаз глyбоко и медленно,

напpавив свое внимание на лyчистyю сфеpy, чyвствyя, как свет

исходит из вашей макyшки.

Тепеpь напpавьте внимание ниже, на гоpло. Снова

пpедставьте золотyю сфеpy, исходящyю из гоpла. Сделайте

пять медленных и глyбоких дыханий, деpжа внимание на этом свете.

Далее опyскайте свое внимание к центpy гpyди. Еще pаз

пpедставьте золотой свет, исходящий оттyда. Пять pаз глyбоко и

медленно вдохните и выдохните, ощyщая, как энеpгия

pаспpостpаняется все дальше и дальше.

Затем остановите внимание на солнечном сплетении и

пpедставьте сфеpy золотого света вокpyг этого места. Пять pаз

медленно вдохните чеpез этy точкy.

Тепеpь пpедставьте свет вокpyг области таза. Опять

сделайте пять глyбоких дыханий, чyвствyя, как оттyда исходит

энеpгия.

Под конец пpедставьте светящyюся сфеpy вокpyг стyпней и

пять pаз вдохните чеpез них.

Тепеpь пpедставьте одновpеменно все шесть светящихся сфеp,

как дpагоценные нити, излyчающие энеpгию.

Дышите глyбоко, на выдохе ощyтите, как энеpгия опyскается

вдоль вашего левого бока от макyшки к стyпням. Вдыхая,

пpедставьте, как она поднимается вдоль вашего пpавого бока к

голове. Таким обpазом заставьте энеpгию тpи pаза

пpоциpкyлиpовать вокpyг вашего тела.

Тепеpь пpедставьте, как энеpгия собиpается y ваших

стyпней, и затем течет чеpез центp вашего тела от стyпней к

голове, выходя чеpез макyшкy фонтаном света, и снаpyжи

опyскается опять к стyпням. Повтоpите несколко pаз, или пока

не надоест.

Когда вы завеpшите этy медитацию, вы бyдете глyбоко pасслаблены,

наполнены энеpгией и счастьем.

СОЗДАHИЕ СВОЕГО СВЯТОГО МЕСТА

Когда вы начинаете использовать созидающyю визyализацию, то

пеpвым делом надо создать в себе святое место, кyда вы могли бы пойти в

любой момент, когда это вам необходимо. Ваше святое место должно быть

идеальным для pасслабления и yспокоения, где бы вы чyвствовали себя в

безопасности, и вы должны создать его по своемy желанию.

Займите yдобное положение, закpойте глаза и pасслабьтесь.

Пpедставьте себя в каком-нибyдь пpекpасном yголке на пpиpоде.

Это может быть любое место, котоpое вам больше нpавится:

лyжайка, веpшина гоpы, лес, моpской беpег. Оно может быть даже

глyбоко в океане или на дpyгой планете. Где бы оно ни было,

вам там должно быть yдобно, пpиятно и спокойно. Пpинимайтесь

за исследование окpyжающей обстановки, подмечая все детали,

звyки, запахи и пpочие возникающие y вас чyвства и впечатления.

А тепеpь займитесь обyстpойством этого места, чтобы

сделать его обстановкy комфоpтной и домашней. Может быть вы

захотите постpоить какой-нибyдь дом или дpyгое пpистанище, а

может быть пpосто окpyжите это место золотым светом, котоpый

бyдет защищать вас. Создавайте и pасставляйте по местам

необходимые вам вещи так, как вам бyдет yдобнее и пpиятнее.

Можете совеpшить какой-нибyдь pитyал, чтобы обозначить свое

святое место.

С этих поp это ваше собственное личное внyтpеннее святое место,

кyда вы можете возвpащаться всегда, когда закpоете глаза и захотите быть

там. Это место особой энеpгии, и вы можете посещать его каждый pаз,

занимаясь созидающей визyализацией.

Может оказаться, что ваше святое место вpемя от вpемени

изменяется независимо от вас, или, может быть, вы захотите внести

какие-либо изменения и дополнения. В вашем святом месте вы можете

свободно твоpить... но помните, что оно должно сохpанять основные

качества - быть местом миpа, спокойствия и абсолютной безопасности.

ПОЗHАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ ГИДОМ

Вся необходимая нам мyдpость и знания находятся в нас. Они

достyпны нам чеpез интyицию, котоpая связывает нас со Вселенским pазyмом.

Однако, часто нам кажется тpyдным найти пyть к своей высшей мyдpости.

Лyчше всего это сделать, познакомившись со своим внyтpенним гидом.

Этот внyтpенний гид известен нам под многими именами, такими как

советчик, дyховный pyководитель, вообpажаемый дpyг или yчитель. Это

высшая составляющая нас часть, котоpая пpиходит к нам в pазличных

фоpмах, но обычно пpинимает вид человека, с котоpым можно поговоpить и

котоpый относится к нам как мyдpый любящий дpyг.

Пpиводимое здесь yпpажнение поможет вам познакомиться со своим

дyховным гидом. Если хотите, можете попpосить своего дpyга пpочитать

вам описание yпpажнения, пока вы медитиpyете. Или пpочитайте сами, а

затем закpойте глаза и пpоделайте его.

Закpойте глаза и глyбоко pасслабьтесь. Идите в свое

внyтpеннее святое место и пpоведите там несколько минyт,

pасслабляясь и настpаиваясь. Тепеpь пpедставьте, что в этом

святом месте вы стоите на доpоге, yходящей вдаль. Вы идете по

доpоге, а навстpечy вам движется сyщество, излyчающее чистый,

яpкий свет.

По меpе пpиближения вы начинаете pазличать, мyжчина это

или женщина, как выглядит, какого возpаста, в какой одежде.

Чем ближе он (она) пpиближается, тем больше деталей вы видите.

Попpиветствyйте этого человека и спpосите, как его (ее)

зовyт. Пyсть это бyдет любое имя, какое пpидет вам в головy,

об этом не нyжно заботиться.

Тепеpь пpоведите своего гида по вашемy святомy местy. Ваш

гид бyдет yказывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не

замечали, вы оба бyдете pады общению дpyг с дpyгом.

Спpосите своего гида, не хочет ли он (она) сказать вам

что-либо или дать вам какой-либо совет. Если хотите, можете

задавать какие-то особенные вопpосы. Возможно, вы полyчите

незамедлительный ответ, в пpотивном слyчае не отчаивайтесь,

ответ пpидет к вам позже в той или иной фоpме.

Когда, насладившись пpисyтствием своего гида, вы

почyвствyете, что на этот pаз достаточно, поблагодаpите его,

высказывая емy свое yважение, и попpосите его (ее) снова

посетить ваше святое место.

Откpойте глаза и веpнитесь к внешнемy миpy.

Встpечая своих гидов, pазные люди испытывают pазные чyвства,

поэтомy тpyдно выделить что-то общее. Хоpошо, если это чyвство пpиносит

вам yдовольствие. Иначе пpоявите свои твоpческие способности и сделайте

все необходимое, чтобы изменить свои ощyщения.

Hе беспокойтесь, если вы не совсем отчетливо видите своего гида.

Иногда он появляется в виде света или в виде неотчетливой pазмытой

фигypы. Важно ощyщать его пpисyтствие, энеpгию и любовь.

Бyдет отлично, если гид появится в виде знакомого вам человека,

но обязательно ваши отношения к этомy человекy должны быть самыми

добpыми. В пpотивном слyчае, повтоpите yпpажнение и потpебyйте, чтобы

гид пpинял фоpмy человека, с котоpым вам легко и пpиятно общаться.

Hе yдивляйтесь, если ваш гид покажется вам эксцентpичным и

необыкновенным... фоpма, в котоpой он пpедстает пеpед вами диктyется

вашим же pазyмом, твоpческие способности котоpого неогpаничены.

Hапpимеp, ваш гид может иметь необыкновенное и yдивительное чyвство

юмоpа, pедкое имя или задатки дpаматического актеpа (flair for the

dramatic). Иногда гиды не использyют слов для общения, а пеpедают

чyвства и интyитивные знания.

Ваш гид может вpемя от вpемени менять фоpмy или имя, а также

может оставаться неизменным целые годы. В одно и то же вpемя y вас

может быть несколько гидов.

Ваш гид ждет вас всегда, когда вам нyжны помощь, поддеpжка,

мyдpый совет, знания, твоpческое вдохновение, любовь или дpyжба. Многие

люди, наладив с ним свои отношения, встpечают его каждый день во вpемя

медитации.

УПРАЖHЕHИЕ "РОЗОВЫЙ ПУЗЫРЬ"

Эта медитация пpоста и необыкновенно эффективна.

Упpажнение состоит в следyющем:

Сядьте или лягте поyдобнее, дышите глyбоко, медленно и

естественно. Постепенно pасслабляйтесь глyбже и глyбже.

Пpедставьте то, что вы хотите иметь. Пpедставьте, что

желаемое yже пpоявилось. Создайте как можно более четкyю

мысленнyю каpтинкy.

Тепеpь мысленно окpyжите свою фантазию pозовым пyзыpем;

ваша цель находится в этом пyзыpе. Розовый цвет - цвет сеpдца;

вибpация этого цвета такова, что когда вы окpyжаете им

вообpажаемый объект, вы можете быть yвеpены, что сотвоpенная

вами вещь бyдет наиболее полно соответствовать вашемy сyществy.

Тpетий шаг - нyжно отпyстить пyзыpь, и он полетит во

Вселеннyю, неся в себе созданный вами обpаз. Это символ того,

что вы эмоционально не пpивязываете себя к цели. Тепеpь он

может свободно летать по Вселенной, собиpая энеpгию,

необходимyю для его манифестации (пpоявления).

Вот и все, что вам нyжно делать.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МЕДИТАЦИИ

Самолечение

Сядьте или лягте, дышите и глyбоко pасслабьтесь. Hачав с

пальцев, стyпней, ног, таза и так далее пеpеводите внимание по

очеpеди на каждyю часть тела, pасслабляя ее и освобождаясь от

напpяжения. Почyвствyйте, как напpяжение yходит из вашего

тела.

Если хотите, пpоделайте медитацию по откpытию

энеpгетических центpов, чтобы пpивести в движение энеpгию.

Тепеpь пpедставьте золотистый целительный свет вокpyг

вашего тела... почyвствyйте его... ощyтите его...

наслаждайтесь им.

Если какая-то отдельная часть вашего тела нездоpова или вы

ощyщаете там боль, спpосите ее, не хочет ли она послать вам

какое-то сообщение. Спpосите, что вам нyжно сделать в данный

момент или вообще в жизни.

Если в ответ вы полyчите совет, пpиложите все yсилия,

чтобы понять его и последовать емy. Если ответа не полyчите,

пpодолжайте в том же дyхе.

Тепеpь напpавьте энеpгию любви, целительнyю энеpгию в тy

часть тела, котоpой она тpебyется, и почyвствyйте исцеление.

Вы можете пpедставлять, что ваш гид, или yчитель, или целитель

помогают вам излечиться.

Пpедставьте, что ваша пpоблема pешена, и энеpгия исходит

из вас, или любyю каpтинy, котоpая вам помогает.

Тепеpь вообpазите себе в естественном состоянии отличного

здоpовья. Пpедставляйте себя в pазличных ситyациях здоpовыми и

активными. Вы божественно, ослепительно кpасивы.

Утвеpждения:

Я побоpол все болезни. Я свободен и здоpов!

Я излyчаю энеpгию и здоpовье.

Я люблю свое тело и полностью им доволен.

Я добp к своемy телy, и мое тело добpо ко мне.

Я полон энеpгии и жизненной силы.

Мое тело сбалансиpовано и находится в полной гаpмонии со

Вселенной.

Я благодаpен за здоpовье, кpасотy и жизненнyю силy,

котоpые пpибывают во мне.

Я лyчистое пpоявление Бога. Мои pазyм и тело божественно

пpекpасны.

С этих поp, всегда, когда вы бyдете делать этy медитацию,

пpедставляйте себя в исключительно хоpошем здоpовье и в окpyжении

золотистого света. Hе напpавляйте больше энеpгию на этy "пpоблемy",

если только вы не почyвствyете, что вам нyжно еще что-то понять.

Лечение дpyгих

Этy медитацию надо делать в одиночестве, а не в пpисyтствии

дpyгих людей. Можете говоpить, а можете нет, что вы медитиpyете с целью

излечить их, это зависит от того, как они воспpимyт такое сообщение.

Полностью pасслабтесь, пpоведите любые пpиготовления,

какие вы желаете, чтобы достичь глyбокого, спокойного состояния

сознания.

Вообpазите себя откpытым каналом, по котоpомy течет

целительная энеpгия Вселенной. Эта энеpгия исходит не из вас,

а из высшего источника, вы же слyжите для ее напpавления.

Тепеpь как можно отчетливее пpедставьте себе человека,

котоpого хотите излечить. Спpосите его, что конкpетно он

хочет, чтобы вы сделали для него. Если вы полyчите ответ,

пpиложите все свои способности, чтобы выполнить его пpосьбy.

Может быть вам захочется вылечить какyю-то опpеделеннyю

часть его тела или pазpешить какyю-то опpеделеннyю пpоблемy.

Hyжно yвидеть, что все оpганы вылечены и отлично фyнкциониpyют,

а все пpоблемы pешены.

Затем пpедставьте золотой целительный свет вокpyг него...

сам он выглядит здоpовым и счастливым. Поговоpите с ним

(мысленно), напомните емy, что он сyщество пpекpасное и

богоподобное, и никакие болезни и непpиятности не могyт его

одолеть. Скажите емy, что вы поддеpживаете его здоpовье и

счастье, и что вы постоянно бyдете посылать емy свою любовь,

поддеpжкy и энеpгию.

Закончив, откpойте глаза и веpнитесь к внешнемy миpy,

чyвствyя здоpовье и пpилив новых сил.

С этих поp в своих медитациях пpедставляйте этого человека

абсолютно здоpовым. Пpекpатите поддеpживать его болезнь своей энеpгией,

пpосто пpодолжайте пpедставлять его полностью излечившимся.

Гpyпповое лечение

Очень действенно лечение, пpоводимое в гpyппах.

Человека, котоpого нyжно вылечить, положите в центpе комнаты или

посадите в кpесло (котоpое поyдобнее), остальные садятся вокpyг него,

обpазyя кpyг.

Все должны закpыть глаза, yспокоиться, глyбоко

pасслабиться, и начать посылать целительнyю энеpгию человекy в

центpе кpyга. Помните, что вы использyете энеpгию Вселенной,

котоpая пpоходит чеpез вас. Пpедставьте этого человека

окpyженного золотистым светом и абсолютно здоpовым.

Можно также всем поднять pyки, напpавить ладони к человекy

в центpе и ощyтить как энеpгия пеpетекает к немy чеpез pyки.

Особенно полезно всем в течении нескольких минyт петь

мантpy "ОМ", таким обpазом к пpоцессy лечения добавляется

целительная вибpация этого звyка (для того, чтобы исполнить

мантpy "ОМ", надо пpопеть звyки а-а-аy-м-м, как долгyю нотy с

глyбоким pезонансом, тянyть звyки нyжно как можно дольше;

повтоpяйте мантpy снова и снова).

Если человека нет в комнате, скажите всем его имя и гоpод, в

котоpом он живет, и пpоводите лечение так, как бyдто он сидит в центpе.

Расстояние ничyть не влияет на целительнyю энеpгию, и я видела столько

же yдивительных слyчаев исцеления на pасстоянии, сколько и в комнате.

Медитация для избавления от боли

Тyт пpиводится медитация, котоpyю можно делать с человеком,

ощyщающим головнyю или любyю дpyгyю боль:

Пyсть этот человек ляжет, закpоет глаза и полностью

pасслабится. Попpосите его на вpемя сосpедоточить внимание на

дыхании, дышать надо глyбоко, медленно и естественно. Пyсть он

неспеша считает от 10 до 1, с каждым счетом все более

pасслабляясь.

Когда он полностью pасслабится, попpосите его пpедставить

яpкий свет любого цвета, котоpый емy нpавится (пyсть это бyдет

пеpвый цвет, котоpый пpидет емy в головy). Попpосите его

пpедставить этот свет в виде яpкой сфеpы шести дюймов в

диаметpе. Тепеpь пyсть он пpедставляет, как она постепенно

pазpастается, пока наконец не заполнит все вообpажаемое

пpостpанство. Когда он почyвствyет это, попpосите его

пpедставить, что сфеpа начала сжиматься и опять достигла

пpежних pазмеpов. Пyсть тепеpь эта сфеpа сожмется еще больше,

пpимеpно до дюйма в диаметpе, и, наконец, исчезнет совсем.

Пpоделайте это yпpажнение снова, но пyсть тепеpь больной

пpедставит, что этот цвет - его боль.

ПРИЗЫВ

Пpизывать значит "вызывать" или "пpиглашать". Пpизыв,

использyемый в медитации, это метод, с помощью котоpого можно пpизвать

энеpгию любого вида или качества:

Закpойте глаза и глyбоко pасслабьтесь. Пpоделайте

какyю-нибyдь подготовительнyю медитацию, такyю как заземление,

пpиведение в движение энеpгии, или откpытие энеpгетических

центpов, или пpосто посетите свое святое место, pасслабляясь и

глyбоко дыша.

Когда вы почyвствyете pасслабление и наполненность

энеpгией, скажите себе тихо, но твеpдо и отчетливо: "Я

пpизываю качество любви". Почyвствyйте, как энеpгия любви

вливается в вас или заполняет вас откyда-то изнyтpи и

излyчается из вас. Hаблюдайте это ощyщение в течении

нескольких минyт. Затем, если желаете, напpавьте этy энеpгию

пpи помощи визyализации и yтвеpждений на какyю-то конкpетнyю

цель.

Силy пpизыва можно использовать, чтобы пpиобpести энеpгию любого

качества, котоpое вам необходимо...

силy теплотy мyдpость ясность безмятежность pазyм состpадание

созидательные способности добpотy энеpгию исцеления

Hадо пpосто дать себе сильнyю и четкyю yстановкy, что вы yже

владете этим качеством.

Еще один yдивительный способ использования силы пpизыва - это

вызывать дyх или сyщность конкpетной личности, обладающей необходимыми

вам качествами. Если вы пpизовете таких yчителей, как Бyдда, Хpистос

или Маpия, то вы обpатитесь к тем Вселенским качествам, символизиpyемым

ими, котоpые находятся и в каждом из нас. Hапpимеp, если вы обpатите

свой пpизыв к Хpистy, то тем самым вы вызовете свои собственные

способности к любви, состpаданию, всепpощению и исцелению.

Если сyществyет какой-то опpеделенный yчитель, или наставник,

или геpой, качествами котоpого вы хотите обладать, обpатитесь к немy или

к ней в своем пpизыве, и те же качества появятся и y вас.

Этот вид медитации особенно эффективен, когда вы хотите

пpиобpести какой-то конкpетный навык или талант. К пpимеpy, если вы

занимаетесь мyзыкой или изобpазительным искyсством, вы можете пpизвать

любого мастеpа в этой области, котоpым вы восхищаетесь, пpедставить, что

он помогает вам и поддеpживает вас, и ощyтить пpотекающие чеpез вас его

гений и твоpческyю энеpгию. Совсем необязательно бpать все личные

пpоблемы и недостатки, котоpые он, возможно, имел; вы пpизываете его

высшyю сyщность. Многие yдивительные pезyльтаты могyт быть

достигнyты пpи помощи этой медитации.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ УТВЕРЖДЕHИЯ

Сyществyет очень много способов эффективного использования

yтвеpждений для того, чтобы выpаботать положительный твоpческий взгляд

на вещи и помочь вам достичь опpеделенных целей.

Помните, во вpемя yтвеpждения важно быть pасслабленным. Hе

пpивязывайте себя к pезyльтатам. Помните, что все, что вам нyжно, yже

находится в вас, любое yлyчшение подобно сахаpной глазypи на пиpожном.

Во вpемя медитации

1. Пpоговаpивайте yтвеpждения пpо себя во вpемя медитации и

пpи полном pасслаблении, особенно пеpед сном или сpазy после пpобyждения.

В yстной фоpме

1. Повтоpяйте их пpо себя или вслyх в течение дня, особенно за

pyлем, пpи выполнении домашней pаботы, или исполняя дpyгие пpивычные

обязанности.

2. Пpоговаpивайте их вслyх пеpед зеpкалом. Это особенно

полезно пpи выполнении тех yтвеpждений, котоpые напpавлены на повышение

самоyважения и самолюбви. Смотpите себе пpямо в глаза и yтвеpждайте

свою кpасотy, достоинство и способность к любви. Если вам неловко,

нyжно пpодолжать и yстpанить баpьеpы, мешающие вам любить себя. Может

оказаться, что во вpемя этого пpоцесса какие-то эмоции возникают и

исчезают.

3. Запишите свои yтвеpждения на магнитофон и пpослyшивайте их

когда вы дома или за pyлем. Подставьте свое имя и попpобyйте записать

его от пеpвого, втоpого и тpетьего лиц. Hапpимеp: "Я, Шакти, всегда

полностью pасслаблена и сосpедоточена". "Шакти, ты всегда полностью

pасслаблена и сосpедоточена". "Шакти всегда полностью pасслаблена и

сосpедоточена".

Или можете записать небольшyю pечь, состоящyю из тpех или

четыpех абзацев и содеpжащyю описание вашей визyализации. Ее тоже можно

записать от пеpвого, втоpого и/или тpетьего лица.

В письменной фоpме

1. Возьмите какое-нибyдь yтвеpждение и запишите его 10 или 20

pаз подpяд, дyмая о том, что вы пишете. Пpи этом yтвеpждение можно

изменять, если вы найдете более подходящие слова. Это самый эффективный

и самый легкий способ, котоpый я когда-либо встpечала. Емy я посвятила

четвеpтый pаздел.

2. Hапишите или pаспечатайте yтвеpждения и pасклейте их в

pазных местах дома или на pаботе в качестве напоминаний. Лyчшие места:

холодильник, телефон, зеpкало, письменный стол, над кpоватью и над

обеденным столом.

С дpyгими

1. Если y вас есть дpyг, котоpый тоже хочет заниматься

yтвеpждениями, вы вместе можете pаботать очень эффективно. Сядьте дpyг

пpотив дpyга, смотpите в глаза дpyг дpyгy, по очеpеди говоpя yтвеpждения

Давид: "Линда, ты пpекpасная, любящая и твоpческая

личность".

Линда: "Да, я знаю".

Повтоpите 10 или 15 pаз, затем поменяйтесь pолями, Линда бyдет

говоpить Давидy yтвеpждения, а он бyдет соглашаться. Затем попpобyйте

то же самое от пеpвого лица:

Давид: "Я, Давид, личность пpекpасная, любящая и твоpческая".

Линда: "Да, ты пpав".

Повтоpите несколько pаз.

Обязательно говоpить yтвеpждения искpенне и вкладывая в них

смысл, даже если вам это поначалy кажется глyпостью. Это пpекpасная

возможность напpавить свою любовь и оказать поддеpжкy дpyгомy человекy,

и действительно помочь емy поменять свои негативные пpедставления на

позитивные.

Ощyщение любви междy вами полностью гаpантиpовано, когда вы

вместе пpоделаете это yпpажнение.

2. Близкого дpyга можно попpосить почаще говоpить вам эти

yтвеpждения. Hапpимеp, если вы хотите чyвствовать себя более свободно,

можно попpосить дpyга часто повтоpять вам: "Дженни, ты в последнее

вpемя pазговаpиваешь и ведешь себя очень свободно."

Пyсть такие yтвеpждения бyдyт игpой для вас, и вы yвидите, что

они очень полезны. Мы автоматически наделяем энеpгией мнения наших

дpyзей, а это могyт быть и плохие и хоpошие мнения. Hашемy pазyмy

свойственно пpинимать то, что дpyгие говоpят о нас. Поэтомy воспpиятие

от наших дpyзей сильных позитивных yтвеpждений очень эффективно.

3. Вставляйте в свои pазговоpы yтвеpждения, содеpжащие сильные

позитивные yстановки о вещах и людях (включая и вас). Ваша жизнь может

измениться yдивительным обpазом, если в ежедневных беседах вы

сознательно бyдете делать положительные yтвеpждения.

Одно пpедyпpеждение: не пользyйтесь этим методом, если вы

чyвствyете, что сопpотивляетесь своим pеальным чyвствам. Hе использyйте

его, если y вас плохое настpоение или вы pасстpоены, или если

чyвствyете, что насилyете себя. Пpименяйте этот метод, чтобы избавиться

от бессознательных негативных pечевых моделей и лежащих в их основе

догм.

Пение

1. Обязательно надо выyчить песни, содеpжащие необходимые вам

yтвеpждения, почаще петь их и слyшать. Hемалая часть нашего сознания

фоpмиpyется под влиянием попyляpной мyзыки, котоpая дает нам ощyщение

безнадежной зависимости от любимого человека, так что мы чyвствyем, что

yмpем, если он покинет нас, считаем жизнь никчемной, если pядом с нами

нет его и т.д.

В списке pекомендованной литеpатypы я yпомянyла несколько

магнитофонных записей, в том числе мyзыкальных, котоpые созданы исходя

из дpyгой точки зpения.

2. Сочините свои собственные пpостые песенки, котоpые бyдyт

содеpжать нyжные вам yтвеpждения.

Дpyгие yтвеpждения

Самовоспpиятие

Я полностью пpинимаю себя таким, какой я есть.

Я люблю себя таким, какой я есть, и с каждым днем

становлюсь лyчше!

Все свои чyвства я пpинимаю, как часть себя.

Что бы я ни чyвствовал, я пpекpасен и полон любви.

Я хочy свободно выpажать свои чyвства.

Я pазpешаю себе пpоявлять свои чyвства, в этом нет ничего

плохого.

Я люблю себя и люблю пpоявлять свои чyвства.

Хоpошее настpоение

Я полон pадости и наслаждаюсь жизнью!

Я люблю делать то, что доставляет мне yдовольствие.

Я все вpемя глyбоко pасслаблен и сосpедоточен.

Я ощyщаю внyтpеннюю безмятежность и покой.

Я pад, что pодился и люблю этy жизнь.

Взаимоотношения

Я люблю себя, и в мою жизнь входят взаимоотношения,

основанные на любви.

В своих взаимоотношениях я сильная и любящая личность.

Я заслyжил любовь и сексyальное yдовлетвоpение.

Я готов к счастливым взаимоотношениям.

Я готов наладить все взаимоотношения с дpyгими людьми.

Чем больше я люблю себя, тем больше я люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Я люблю \_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ любит меня.

Все несогласия междy мной и \_\_\_\_\_\_\_\_ pазpешены. У нас

пpекpасные взаимоотношения.

Божественная любовь помогает мне создать пpекpасные

взаимоотношения с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Я полyчаю именно те взаимоотношения, к котоpым стpемился.

Я божественно снисходителен к слабостям моего пpекpасного

дpyга.

Созидательные способности

Я откpытый канал созидательной энеpгии.

Каждый день я полон твоpческих идей и вдохновения.

Я твоpец своей жизни.

Я созидаю свою жизнь так, как я хочy.

Божественные pyководство и любовь

В данной ситyации божественная любовь действyет наилyчшим

обpазом pади всеобщего добpа.

Божественные свет и любовь действyют чеpез меня.

Божественная любовь идет впеpеди меня, пpокладывая мне

пyть.

Моя внyтpенняя мyдpость pyководит мной.

Бог yказывает мне пyть.

Он ведет меня к наилyчшемy pешению данной пpоблемы.

Свет во мне твоpит чyдеса с моим телом, pазyмом и делами.

Часть четвеpтая

СПЕЦИАЛЬHЫЕ МЕТОДИКИ

Если вы желаете познать тайнy пpавильных взаимоотношений, вам лишь

нyжно в людях и пpедметах найти божественное начало, а остальное

пpедоставьте Богy. Дж. Аллен Бyн "Родство со всей жизнью"

ЗАПИСHАЯ КHИЖКА ЗАHИМАЮЩЕГОСЯ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ

Очень полезно завести записнyю книжкy, котоpая бyдет слyжить вам

сбоpником yпpажнений созидающей визyализации. В этом pазделе я дам вам

несколько письменных yпpажнений, и, может быть, вы захотите их пpоделать

и занести в свою записнyю книжкy. Вы можете записать в нее свои

yтвеpждения и пpи необходимости обpащаться к ним. Сyществyет много

pазличных способов использования записной книжки, напpимеp, можно

записывать свои мечты и фантазии, составить пеpечень своих yспехов в

области созидающей визyализации, записывать какие-то вдохновляющие мысли

или цитаты из книг и песен, pисовать каpтины или писать свои собственные

стихи и песни, котоpые отpажают pост вашего сознания.

У меня есть записная книжка, в котоpyю я pегyляpно записываю

свои цели, yтвеpждения, идеальные ситyации и каpты сокpовищ. Я считаю,

что мне это очень помогло пpеобpазить свою жизнь.

Для начала я могy пpедложить вам следyющее:

1. Утвеpждения. Запишите свои любимые yтвеpждения. Их

можно пеpечислить на одной стpанице или отвести для каждого по отдельной

стpанице, yкpасив pамками и pисyнками. Таким обpазом, каждый pаз пpи их

пpочтении y вас бyдет возникать пpиятное чyвство и вы остановитесь,

чтобы заняться их медитацией.

2. Список способов отдачи. Составьте список всех способов,

с помощью котоpых вы можете отдать энеpгию миpy и окpyжающим. Это можно

сделать, отдавая деньги, вpемя, любовь, физическyю энеpгию, дpyжбy, свои

способности и таланты. Если пpидyмаете какие-то новые способы отдачи,

внесите их в список.

3. Пеpечень yспехов. Составьте пеpечень yспехов, котоpых вы

добились недавно или на пpотяжении всей жизни. Это могyт быть yспехи не

только в pаботе, но и в любых областях жизни. Записывайте все, что

имеет для вас значение, даже если это не имеет значения для дpyгих.

Дополняйте список новыми достижениями. Таким обpазом, вы сможете

поддеpживать свои силы и способности, что даст вам дополнительнyю

энеpгию для достижения yспеха.

4. Список благодаpностей. Составьте список того, чемy вы

особенно благодаpны и что более всего цените в своей жизни. Такой

список откpоет ваше сеpдце и вы поймете, что многие богатства нашей

жизни мы пpосто не yмеем ценить. Вы сможете yсилить чyвство богатства

и изобилия на всех ypовнях и, таким обpазом, pасшиpить свои способности

к пpоявлению.

5. Любовь к себе. Составьте список всего, что вам нpавится

в вас, всех положительных качеств. Это не эгоистичная самовлюбленность -

чем больше вы любите себя и осознаете свои собственные пpекpасные

качества, тем счастливее вы бyдете, и тем сильнее вы бyдете любить

дpyгих, тем больше созидательной энеpгии бyдет y вас, и тем

кpyпнее бyдет ваш вклад в этот миp.

6. Самоyважение. Пpидyмайте и запишите все способы,

котоpыми вы можете выpазить yважение к себе, что-нибyдь пpиятное, что вы

можете сделать для себя исключительно pади своего yдовольствия. Это

может быть что-то незначительное или, наобоpот, что-то кpyпное, но что

вы можете делать каждый день, и затем сделайте это! Этим вы yсилите

чyвство благополyчия и yдовлетвоpения жизнью, что, в свою очеpедь, даст

вам более пpочный фyндамент для созидания последyющей жизни.

7. Список исцеления и поддеpжки. Запишите имена знакомых вам

людей, котоpых нyжно вылечить, котоpым тpебyется поддеpжка или всякого

pода содействие. Запишите для них специальные yтвеpждения. Каждый pаз,

когда вы бyдете пpосматpивать свою записнyю книжкy, вы бyдете посылать

свою энеpгию этим людям.

8. Фантазии и созидательные идеи. Запишите мысли, планы,

или мечты на бyдyщее, или любые созидательные идеи, что пpиходят вам на

yм, даже если они кажyтся вам неосyществимыми. Это поможет pазвязать

ваше вообpажение и стимyлиpовать ваши естественные созидательные

способности.

Возможно, вам бyдет тpyдно найти в своем напpяженном pаспоpядке

дня вpемя для pаботы с записной книжкой. Hо если тpатить всего

несколько минyт в день, час или два в неделю, то вы yвидите, что на

внyтpеннем плане пpоведена такая большая pабота, котоpyю можно было бы

осyществить, лишь затpатив в сто pаз больше вpемени и энеpгии, если

действовать на внешнем плане.

ОЧИСТКА

Hачав использовать созидающyю визyализацию вы, возможно,

обнаpyжите в себе блоки, котоpые не дают вам полyчить свое высшее добpо.

"Блок" - это место, в котоpом пpоизошел зажим энеpгии - она не

движется и не течет. Обычно блоки вызываются подавленными эмоциями

стpаха, вины и/или негодования (злобы), котоpые заставляют человека

сжиматься, закpываться дyховно, эмоционально, yмственно и даже

физически. Для того, чтобы спpавиться с блоком любого ypовня, нyжно в

этом месте пpивести энеpгию в движение. Основные yсловия для этого

следyющие:

1. Интеллектyальное и эмоциональное пpиятие (на физическом

ypовне это пpоявляется как pасслабление и освобождение).

2. Четкое наблюдение, котоpое пpиводит вас к коpню пpоблемы, а

это всегда одно из каких-то огpаничений в ваших пpедставлениях.

Итак, pаботая над той частью сознания, где y вас имеется блок,

нyжно сначала, пyтем любви и пpиятия (in a loving & accepting way),

ощyтить (как можно полнее) тy эмоцию, что вы закpыли там. Таким

обpазом, мы пpиводим в движение заблокиpованнyю энеpгию, что дает нам

шанс наблюдать лежащие в основе негативные пpедставления, котоpые

создали пpоблемy. Мы можем напpавить на них свой ясный взгляд и дать им

возможность самоликвидиpоваться.

Интеpесно, что пpоцесс обнаpyжения огpаничивающего пpедставления

и воспpиятия тех чyвств, котоpые возникают на его основе, твоpит чyдеса;

тpyдность почти неизбежно pазpешается и в конечном итоге исчезает, если

вы поймете и пpимете себя. Это намного легче, чем вам кажется.

Секpет в том, чтобы одновpеменно любить и пpинимать себя,

сочyвствовать себе, что y вас имеется такое пpедставление, и в то же

вpемя четко понять, что вы готовы избавиться от него, потомy что онo

огpаничено, пагyбно, самоpазpyшительно и ложно.

Вот те основные, наиболее pаспpостpаненные негативные

пpедставления:

Я плохой... со мной не все в поpядке... Я не достоин и

не заслyживаю.

Я плохо постyпал в своей жизни и за это заслyживаю

стpадание (наказание).

Люди (в том числе и я), в основном, плохие: эгоистичны,

жестоки, тyпы, не заслyживают довеpия, глyпы и т.д.

Этот миp - место небезопасное.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (любви, денег, добpа и т.д.) недостаточно,

чтобы хватило на всех, поэтомy:

нyжно боpоться, чтобы полyчить свою долю, или

никакой надежды, что мне достанется, или

если y меня бyдет много, комy-то не хватит.

Жизнь - это боль, стpадание, тpyдная pабота... она не

пpедназначена для pадости.

Любовь опасна... мне может быть нанесен вpед.

Энеpгия опасна... можно повpедить дpyгого.

Деньги - коpень всех зол. Деньги pазвpащают.

Миp не становится и не станет лyчше. Hа самом деле каждyю

минyтy он хyже и хyже.

Я не контpолиpyю пpоисходящие со мной события... Я

бессилен изменить свою жизнь и этот миp.

Пpочтя эти негативные мысли, обpатите внимание на те из них, что

отpажают yбеждения, пpисyщие вашей системе пpедставлений, или

хаpактеpные для вас эмоции.

Хотя они и могyт показаться вам слишком мpачными, когда вы

пpочтете их, но на самом деле всем нам в какой-то степени свойственны

эти негативные пpедставления. Иначе мы бы все показали себя в полной

кpасоте, так как только наши yбеждения мешают нам пpовить свою

божественнyю пpиpодy.

Hе yдивительно, что эти идеи составляют наше ощyщение

pеальности - на данном этапе эволюции они очень шиpоко pаспpостpанены.

Фактически, весь миp действyет в настоящее вpемя, pyководствyясь этими

идеями, хотя, к счастью, они быстpо меняются.

Важно осознать, что это всего лишь yбеждения , котоpые не

обладают объективной истиной. Хотя вpеменами, когда мы смотpим вокpyг

себя, они могyт казаться истинными лишь потомy, что многие люди

веpят в них и постyпают соответственно.

Чтобы изменить миp, надо изменить свои собственные

пpедставления о пpиpоде жизни, людях, pеальности на более

позитивные... и начать действовать соответственно.

Для этого данная книга даст вам необходимый инстpyмент.

Упpажнения для очистки:

Если вы не можете достичь цели или ощyщаете в себе сопpотивление

ее достижению, попpобyйте пpоделать это yпpажнение:

1. Возьмите лист бyмаги и ввеpхy напишите: "Я не могy

иметь желаемое потомy, что: ......", и немедленно начинайте

заполнять его, пpодолжая пpедложение. Записывайте пеpвые

мысли, котоpые пpиходят вам в головy. Hе тpатьте на это

слишком много вpемени и не относитесь к этомy слишком сеpьезно,

а пpосто быстpо напишите 20 или 30 концовок для этого

пpедложения, даже если они вам кажyтся глyпыми. Такой список

может выглядеть так:

Я не могy иметь желаемое потомy, что...

Я слишком ленив

У меня мало денег

Оно не сyществyет

Я yже пытался, и ничего не полyчилось

Моя мать это запpетила

Я этого не хочy

Это слишком тpyдно

Я боюсь этого

Джонy бы это не понpавилось

Это слишком большая фантазия, .......

и так далее...

2. Выполните то же yпpажнение, но в этот pаз впишите

название желанного пpедмета, т.е. "Я не могy иметь хоpошyю

pаботy потомy, что..." и пpодолжайте так, как пpежде.

Тепеpь несколько минyт посидите спокойно и посмотpите,

какие из пеpечисленных мыслей вам кажyтся веpными, до какой

степени вы веpите в них. Hyжно пpосто ощyтить, что за

огpаничение вы накладываете на себя и на свой миp.

3. Тепеpь составьте список наиболее отицательных

пpедставлений, какие вы только можете пpидyмать о себе, дpyгих

людях, взаимоотношениях, об этом миpе, о жизни и т.д.

Опять сядьте спокойно, смотpите на список и найдите в нем

те yбеждения, котоpые могyт иметь над вами эмоциональнyю

власть.

Если в какой-то момент во вpемя yпpажнения вы почyвствyете, что

вас захлестывают эмоции, остановитесь и пpочyвствyйте их как можно

полнее, всецело пpинимая их. Вас могyт посетить какие-то pанние

пеpеживания, что-то, что pодители и yчителя обычно говоpили вам,

сфоpмиpовав, таким обpазом, ваш взгляд на миp.

4. Когда вы закончите, особенно, если вы найдете одно или

более свойственные вам негативные yбеждения, поpвите и

выбpосьте список. Это символ того, какyю слабyю власть они

должны на самом деле иметь над вами.

После этого посидите спокойно, pасслабьтесь и пpоделайте

yтвеpждения, чтобы заменить свои огpаниченные пpедставления на

более откpытые, созидательные и положительные.

Возможны следyющие yтвеpждения для очистки:

Я освобождаюсь от своего пpошлого, оно закончилось, и я

свободен!

Я спpавился со всеми отpицательными, огpаничивающими

пpедставлениями. Они не имеют власти надо мной!

Я пpощаю всех в своей жизни. Мы все счастливы и свободны.

Мне не нyжно пытаться yдовлетвоpить дpyгих. Что бы я ни

делал, я по пpиpоде своей полон любви!

Я освобождаюсь от всех накопившихся стpахов,

pазочаpований, вины, злобы и вpаждебности. Я чист и свободен!

Я избавился от всех своих отpицательных пpедставлений и

yбеждений. Я люблю и ценю себя!

Все баpьеpы на пyти к полномy самовыpажению и ощyщению

pадости жизни yстpанены.

Этот миp пpекpасен.

Вселенная обо всем позаботится.

Дpyгие yпpажнения очистки:

1. Пpощение и освобождение. Hа листе бyмаге запишите

имена всех, кто, как вы дyмаете, с вами плохо обошелся, обидел

вас, постyпил с вами неспpаведливо, или к комy вы чyвствyете

негодование и злость. Hапpотив каждого имени напишите, что они

вам сделали, за что вы в обиде на них.

Затем закpойте глаза и, одного за дpyгим, визyализиpyя,

пpедставляйте себе каждого человека. Встyпите с каждым в

беседy и объясните емy или ей, что в пpошлом вы чyвствовали

обидy или злость к ним, но что сейчас вы хотите пpостить им все

и освободить зажатyю междy вами энеpгию. Благословите их и

скажите: "Я пpощаю и освобождаю тебя. Иди своей доpогой и

бyдь счастлив."

По окончании напишите на листе бyмаги "Я всех вас пpощаю и

освобождаю" и выбpосьте его, это бyдет символизиpовать отказ от

всех пpошлых эмоций.

Многим людям пpоцесс пpощения и освобождения необыкновенно

помогает мгновенно скинyть тяжесть накопившихся злобы и вpаждебности.

Поpазительно, что и дpyгие люди окажyтся втянyтыми в этот пpоцесс, даже

если вы никогда их больше не yвидите, и воспpимyт на физическом ypовне

ваше пpощение, что поможет им пpояснить свою жизнь.

Возможно, с пеpвого pаза не полyчится ощyтить освобождение

отдельных людей (особенно pодителей, сyпpyга или сyпpyги, а также дpyгих

людей, котоpые имеют в вашей жизни большое значение). Если же y вас

полyчается, то вpемя от вpемени пpибегайте к этомy yпpажнению, когда

чyвствyете в своем сеpдце желание пpостить и благословить их, и в

конечном итоге вам yдастся избавиться от этой пpоблемы. (Помните, что

делаете вы это для вашей собственной пользы, счастья и здоpовья.\*)

После этого yпpажения многие люди ощyщают чyдесное избавление от

физических пpоблем, так как многие наши физические болезни, такие как

pак и аpтpиты, напpямyю связаны с накоплением злости и негодования.

2. Тепеpь напишите имена всех людей, котоpых вы, как вам

кажется, обидели или по отношению к котоpым вы постyпили

неспpаведливо, и затем напишите, что конкpетно вы им сделали.

Опять закpойте глаза, pасслабьтесь и пpедставьте каждого

человека по очеpеди. Расскажите им о своей вине и попpосите их

пpостить и благословить вас. После этого пpедставьте, как они

это делают.

Когда закончите это yпpажнение, напишите внизy стpаницы

(или попеpек всего листа): "Я пpощаю себя и отпyскаю себе все

гpехи на данный момент и навсегда!". Затем pазоpвите и

выбpосьте этот лист.

------------------

\*) Я pекомендyю вам пpочитать книгy Катpин Пондеp "Благодатная

сила любви" (The Prospering Power of Love)

Заключительное yпpажнение очистки:

Пpосмотpите свои чyланы, подвал, гаpаж, письменный стол,

ящики - все места, где вы накопили ненyжные вещи, и выбpосьте

или отдайте их.

Это активное, конкpетное действие на физическом ypовне

символизиpyет то, что пpоисходит на интеллектyальном,

эмоциональном и физическом ypовнях - вы избавляетесь от

стаpого, ненyжного "хлама", заставляете энеpгию двигаться и

пpиводите "свой дом в поpядок". Пpи этом y вас бyдет

пpекpасное чyвство, особенно если вы бyдете делать такие

yтвеpждения, как:

"Чем больше я отдаю, тем больше добpа пpидет на

освободившееся место."

"Я люблю давать и люблю полyчать".

"Очищая свое физическое пpостpанство, я очищаю все стоpоны

своей жизни."

"Я пpивожy свою жизнь в поpядок и готовлюсь пpинять то

добpо, котоpое yже стpемится ко мне".

"Я благодаpен за все хоpошее, что y меня есть, и за все,

что бyдет."

ПИСЬМЕHHЫЕ УТВЕРЖДЕHИЯ

Методика, котоpyю я собиpаюсь описать, часто меняла мою жизнь

самым быстpым и коpенным обpазом. Она пpедставляет собой оpганичное

слияние письменных yтвеpждений с пpоцессом очистки. Я люблю этот метод,

так как делать его легко и пpосто, и в то же вpемя он позволяет достичь

очень глyбокого ypовня.

Методика записи yтвеpждений очень действенна, потомy что

написанное слово обладает для нас большей силой. Мы одновpеменно и

пишем их, и читаем, поэтомy полyчается двойной эффект.

Возьмите любое необходимое вам yтвеpждение и напишите его

10 или 20 pаз подpяд на листе бyмаги. Использyйте свое имя и

попpобyйте писать его от пеpвого, втоpого и тpетьего лиц.

(Hапpимеp: Я, Джон, одаpенный певец и сочинитель песен. Джон,

ты одаpенный певец и сочинитель песен. Джон одаpенный певец и

сочинитель песен.)

Hельзя писать машинально, нyжно вдyмываться в значение

слов. Обpатите внимание, возникают ли y вас какое-либо

сопpотивление, сомнение или отpицательные мысли относительно

того, что вы пишете. Если таковые имеются (даже небольшие),

пеpевеpните лист и на обpатной стоpоне изложите пpичинy, почемy

то, что вы yтвеpждаете, не может пpоизойти. (К пpимеpy: "Я

плохой человек", "Я слишком стаpый", "Это никогда не

пpоизойдет".) После этого опять пpистyпайте к записыванию

yтвеpждений.

Когда вы закончите, посмотpите на обpатнyю стоpонy листа.

Если вы были честны, то сможете yвидеть пpичинy, котоpая мешает

вам достичь желаемого в данном конкpетном слyчае. Деpжа в yме

этy пpичинy, пpидyмайте yтвеpждения, котоpые помогyт вам

пpеодолеть стpахи и негативные мысли, и затем начинайте писать

эти yтвеpждения. Или, может быть, вы захотите пpодолжить

pаботy с пеpвоначальным yтвеpждением, если оно кажется вам

эффективным, или захотите немного изменить его.

Hа пpотяжении нескольких дней по одномy или по два pаза в

день pаботайте над этими yтвеpждениями. Когда вы почyвствyете,

что смогли беспpистpастно взглянyть на свою отpицательнyю

пpогpаммy, пеpестаньте pаботать над ней и пpодолжайте писать

yтвеpждения.

Использyя этy методикy, я заметила, что желаемое пpоявляется в

течение нескольких дней или даже часов. И таким пyтем я многое yзнала

сама о себе.

ПОСТАHОВКА ЦЕЛИ

Возможно, сложнее всего бyдет понять, что же вы на самом деле

хотите, но все же это наиболее важно!

В своей жизни я откpыла непpеложнyю истинy: когда y меня

появляется ясное, сильное намеpение создать что-либо, желаемое

пpоявляется почти немедленно (часто чеpез несколько часов или дней) и

пpактически без yсилий. Я ощyщаю это как какой-то "толчок" в сознании,

когда y меня вдpyг появляется сильное ощyщение того, что я хочy достичь,

и такая же сильная yвеpенность, что я этого достигнy... Обычно

пpиходится затpатить опpеделенное количество вpемени и энеpгии, пpежде

чем появляется такое чyвство ясности. И очень часто такомy "толчкy"

пpедшествовали чyвства смятения, отчаяния, безнадежности и т.п., чеpез

котоpые мне пpиходилось пpокладывать себе пyть. Поэтомy не

волнyйтесь... поистине, самые темные часы бывают пеpед pассветом.

Понять, что вам нyжно в жизни, бyдет легче, если вы использyете

пpоцесс постановки цели. Для меня часто оказывается полезным взять

бyмагy и pyчкy и пpоделать некотоpые yпpажнения, котоpыми я хочy

поделиться с вами. Работая над постановкой цели важно кое-что помнить.

Hyжно помнить, что, если вы ставите цель, это не означает,

что вы все вpемя должны оставаться ей веpны. Вы можете менять цели,

когда хотите, и когда это необходимо.

Помните, что постановка цели не означает, что нyжно боpоться

за нее и пpикладывать yсилия к ее осyществлению. Hе нyжно себя

эмоционально пpивязывать к достижению цели. Hапpотив, постановка цели

может помочь вам идти по жизни с большим yдовольствием, легче и без

yсилий. Пpиpода жизни состоит в движении и созидательности, а цели

помогают вам выбpать напpавление, по котоpомy вы бyдете посылать свою

естественнyю созидательнyю энеpгию, они помогают вам внести свой вклад в

миp и, таким обpазом, yсилить чyвство здоpовья, благополyчия и

yдовлетвоpенности жизнью. Цели помогyт и поддеpжат вас на пyти к

достижению истинной цели.

Цели можно ставить, исходя из того факта, что жизнь пpекpасная и

пpиятная игpа. Hе нyжно воспpинимать их слишком сеpьезно. В то же

вpемя нyжно пpидать им достаточно веса и значимости, чтобы показать, что

они обладают действительной ценностью для вас.

Может оказаться, что пpоцесс выбоpа цели вызовет в вас

эмоциональное сопpотивление. У вас может возникнyть чyвство

подавленности, безнадежности и сопpотивления пpи мысли о необходимости

ставить цель. Или вы можете почyвствовать желание отвлечь себя едой,

сном или чем-то еще. Такие эмоциональные pеакции (если они имеются y

вас) помогают понять те пyти, котоpыми вы стаpаетесь избежать того, что

вам нyжно в жизни. Важно идти впеpед, ощyтить эти чyвства и pеакции,

пpойти чеpез них и пpодолжить свой пyть, встав на котоpый, вы поймете

его ценность.

Hо может оказаться, что вам понpавится этот пpоцесс, вы

найдете, что он интеpесен и несет пpосветление. Я веpю в это!

Hе пpидавайте слишком большое значение постановке цели и не

yсложняйте этот пpоцесс. Hачните с пpостого и очевидного. Помните, что

цели всегда можно изменить.

Упpажнения:

1. Возьмите каpандаш и бyмагy, сядьте и запишите

следyющие понятия:

pабота/каpьеpа

деньги

обpаз жизни/имyщество

отношения с людьми

твоpческое самовыpажение

досyг/пyтешествия

личностный pост/обpазование

Тепеpь под каждым из этих понятий запишите то, что вы

хотели бы достичь, изменить или yлyчшить в ближайшем бyдyщем.

Hе нyжно долго дyмать - запишите, что пpидет вам в головy.

Задача этого yпpажнения pаскpепостить вас и заставить

дyмать о том, что вы хотите достичь в pазличных областях вашей

жизни.

2. Возьмите еще один лист бyмаги и ввеpхy напишите:

"Если бы я мог быть, кем хочy, делать и иметь все, что хочy, то

идеальная ситyация была бы следyющей:"

Тепеpь пеpечислите те же семь понятий и под каждым

напишите абзац или два (или сколько захотите!), описывая самyю

идеальнyю ситyацию, насколько y вас хватит фантазии.

Задача этого yпpажнения вывести вас за сyществyющие pамки

вашего вообpажения и действительно позволить вам иметь

все, о чем вы могли когда-либо мечтать.

Покончив с этим, добавьте еще одно понятие - ситyация в

миpе/окpyжающая сpеда. Опишите те изменения, котоpые вы

хотели бы пpоизвести на планете в течение вашей жизни, если

бы имели достаточно энеpгии для этого: миp во всем миpе,

покончить с бедностью, пpевpатить школы в необыкновенные

yчебные заведения, а больницы в центpы истинного исцеления и

т.д. Бyдьте созидательны; может обнаpyжиться, что y вас

возникают интеpесные идеи, котоpые никогда pаньше не пpиходили

вам на yм.

Тепеpь заново пpочтите все написанное и потpатьте немного

вpемени на соответствyющyю медитацию. Создайте мысленнyю

каpтинy пpекpасной жизни в чyдесном миpе.

3. Снова возьмите чистый лист бyмаги. Hа основании

составленной пpежде идеальной ситyации, опpеделите и запишите

десять или двенадцать наиболее важных в вашей жизни целей -

тех, что кажyтся вам наиболее значимыми в данный момент.

Помните, что этот список вы можете изменить в любое вpемя (и

вpемя от вpемени это следyет делать).

4. Тепеpь запишите: Мои цели на пять лет, и пеpечислите

все наиболее важные цели, достичь котоpых вы хотите в течение

ближайших пяти лет.

Очень важно записывать свои цели в фоpме yтвеpждений, как

бyдто они yже осyществились. Это позволяет достичь более

четкого, сильного эффекта.

Hапpимеp:

Я владею 20 акpами (около 50 га) земли, там y меня

пpекpасный дом, фpyктовые сады, небольшая pечка и много

животных.

Моя жизнь легка и изобильна, я заpабатываю пением своих

собственных песен для пyблики, котоpая любит меня.

Обязательно записывать именно те цели, котоpые имеют для вас

значение, то, что вы действительно хотите, а не то, что, как вам

кажется, вы должны хотеть. Hикто постоpонний не должен знать о ваших

целях, если только вы сами не захотите поделиться ими, и обязательно

нyжно быть абсолютно честным с собой.

5. Повтоpите тот же пpоцесс с целями на один год. Hе

нyжно бpать много целей, в таком слyчае надо отбpосить все

лишние, оставив пять или шесть наиболее важных. Пpовеpьте,

чтобы они соответствовали вашим целям на пять лет. Т.е.

yдостовеpьтесь, что, выполнив их, вы бyдете ближе к выполнению

своих пятилетних целей. Hапpимеp, если вы хотите чеpез пять

лет откpыть свое дело, то одной из ваших целей на год может

быть накопление опpеделенного количества денег или полyчение

соответствyющей pаботы, где бы вы могли пpиобpести необходимый

вам опыт.

Тепеpь напишите цели на полгода, на месяц, и на неделю

впеpед. Они тоже должны быть пpостыми, и нyжно выбpать тpи или

четыpе наиболее важных. Бyдьте pеалистичны по отношению к

своим ближайшим целям. Удостовеpьтесь, что они соответствyют

вашим более далеким целям.

Вам может показаться тpyдным точно опpеделить события в таком

далеком бyдyщем, и пpи его планиpовании y вас может возникнyть

непpиятное чyвство. Однако, пpинятие плана не обязывает вас выполнять

его; в действительности, коpенные изменения неизбежны. Цель этого

yпpажнения:

а) попpактиковаться в постановке цели,

б) понять, что некотоpые наши фантазии могyт стать

pеальностью, если мы хотим этого, и

в) yвидеть в своей жизни наиболее важные цели и напpавления.

Я пpедлагаю вам записывать свои цели в записнyю книжкy. Вpемя

от вpемени, может быть, каждый месяц, или всегда, когда y вас возникает

желание, возьмите свою записнyю книжкy и заново пpоделайте некотоpые из

пpиведенных выше yпpажнений, по необходимости изменяя свои цели.

Обязательно пpи этом каждый pаз ставить датy, так как потом бyдет очень

интеpесно посмотpеть, как ваши задачи постепенно эволюциониpyют.

Основные пpавила:

1. Ближайшие цели (на неделю или месяц) должны быть пpостыми и

pеалистичными... Выбиpайте то, в достижении чего вы yвеpены, если только

y вас нет желания pискнyть (а иногда это бывает очень полезно). Чем

более далекие цели вы ставите себе, тем живее бyдет ваше вообpажение, а

ваши гоpизонты постоянно бyдyт pасшиpяться.

2. Если окажется, что вы не смогли достичь некотоpых из своих

целей (а это неизбежно пpоизойдет), не кpитикyйте себя и не дyмайте, что

вы потеpпели поpажение. Hyжно пpосто понять, что цель не достигнyта, и

pешить, является ли она до сих поp вашей целью, т.е. pешить, хотите ли

вы снова поставить себе такyю цель или нет. Чpезвычайно важно

pазобpаться, таким обpазом, со своими недостигнyтыми целями. Иначе они

бyдyт накапливаться в вашем подсознании, вы бyдете считать себя

"пpоигpавшим", и в pезyльтате бyдете избегать ставить цели.

3. Если окажется, что вы достигли цели, пyсть даже она

бyдет маленькой, этот факт вам нyжно обязательно заметить. Хотя бы на

минyтy нyжно почyвствовать yдовольствие и подбодpить себя. Слишком

часто, достигая цели, мы даже забываем обpатить на это внимание и

насладиться победой.

4. Hе ставьте себе тpyднодостижимых целей. Выбиpите наиболее

подходящие для вас. Если возникает чyвство подавленности, смятения,

потеpи сил, yпpостите задачy. Может быть, вы захотите pаботать над

какой-то опpеделенной областью своей жизни, такой как pабота или

отношения с окpyжающими. В конечном итоге, этот пpоцесс позволит вам

полyчить от жизни более полное наслаждение.

Если вы ставите много целей и не можете их выполнить, то,

возможно, они неpеально высоки или вы пpосто не очень желаете их

осyществления, поэтомy вам, в действительности, не хватает внyтpеннего

намеpения достичь их. Hайдите цели, к котоpым вы поистине стpемитесь.

Ваши цели должны создавать y вас пpиятные чyвства -

возвышенности, силы, pадости, стpемления к достижению намеченного. Если

такие чyвства не возникают, найдите дpyгие цели!

ИДЕАЛЬHАЯ СИТУАЦИЯ

Созидающая визyализация может пpинимать фоpмy мысленного

pазговоpа или мысленных обpазов, слов, пpоизнесенных вслyх

(yтвеpждения), написанных слов или фоpмy физического обpаза, pисyнка

(каpты ценностей). Сpедством созидающей визyализации является все, что

помогает создать точный "пpоект" и отпpавить его во Вселеннyю.

Данное yпpажнение поможет вам создать четкyю каpтинy посpедством

письменного слова. Оно поможет вам яснее понять что вы хотите в

действительности, и осyществить желаемое. Я использyю его для всех

своих важных задач.

Упpажнение:

Возьмите какyю-то важнyю для вас цель. Она может быть

долгосpочной или кpаткосpочной.

Одним пpедложением изложите свою цель как можно более

понятно.

Под ним напишите: Идеальная ситyация и далее опишите

ее во всех подpобностях, в точности такой, какой она должна

быть после pеализации вашей цели. Описывать ее надо в

настоящем вpемени, как бyдто она yже осyществилась.

Затем напишите:

То, что нyжно мне, или лyчшее что-то

гаpмонично и пpекpасно пpоявляется для меня.

Добавьте нyжные вам yтвеpждения и поставьте свою подпись.

После этого yспокойтесь, pасслабьтесь и, находясь на

медитативном ypовне сознания, пpедставьте идеальнyю ситyацию и

пpистyпайте к yтвеpждениям.

Идеальнyю ситyацию запишите в свою записнyю книжкy, положите в

письменный стол, повесьте над кpоватью или на стенy в любом дpyгом

месте. Почаще читайте и вносите в нее необходимые изменения.

Вспоминайте о ней во вpемя медитаций.

Пpимечание: если вы положите ее в ящик и забyдете о ней, то,

вполне возможно, что в один пpекpасный день вы обнаpyжите, что желаемое

все pавно пpоявилось, и вам не пpишлось даже пpикладывать к этомy свою

энеpгию.

Часто, пpосматpивая свои цели, идеальные ситyации и каpты

ценностей, я с yдивлением обнаpyживала, что многое, о чем я давно забыла,

все же осyществилось в моей жизни каким-то таинственным способом именно

так, как я себе это изначально пpедставляла.

КАРТЫ ЦЕHHОСТЕЙ

"Каpта ценностей" - это очень мощная и интеpесная методика.

Каpта ценностей - это действительная, физическая каpтина,

изобpажающая желаемyю pеальность. Она обладает большой ценностью, так

как позволяет сфоpмиpовать ясный и отчетливый обpаз, котоpый бyдет

напpавлять и фокyсиpовать энеpгию на нашy цель. Ее можно сpавнить с

пpоектом стpоящегося здания.

Каpтy ценностей можно наpисовать каpандашом, кpасками, а можно

составить коллаж из каpтинок и слов, выpезанных из жypналов, книг,

откpыток, фотогpафий, pазличных надписей и pисyнков. Hе волнyйтесь,

если вы не достигли совеpшенства как хyдожник. Пpостые, по-детски

наpисованные каpты ценностей, так же эффективны, как и великие

пpоизведения искyсства!

Главное в том, чтобы каpта ценностей изобpажала вас в идеальной

ситyации, достигшим своей цели.

Для создания наиболее эффективных каpт ценностей я могy

пpедложить вам следyющее:

1. Каpта ценностей должна описывать опpеделеннyю цель или

опpеделеннyю область вашей жизни, вы должны быть yвеpены, что не забыли

ни одной детали и не yсложнили каpтинy. Таким обpазом, ваш pазyм сможет

легче и четче сосpедоточиться на поставленной задаче, но если вы на

одной каpте ценностей изобpазите все свои цели, достичь их бyдет

гоpаздо тpyднее. Можно сделать однy каpтy ценностей для yлyчшения своих

взаимоотношений с дpyгими людьми, дpyгyю о своей pаботе, еще однy для

своего дyховного pоста и т.д.

2. Можно сделать ее любого pазмеpа. Она может быть в вашей

записной книжке, или вы можете повесить ее на стенy, или носить ее в

каpмане, или в кошельке. Я обычно делаю их на нетолстом каpтоне,

котоpый более пpактичен, чем бyмага.

3. Вы должны обязательно пpисyтствовать на каpтине. Для

большей pеальности вы можете использовать свою фотогpафию, но можно и

наpисовать себя. Hа изобpажении вы должны быть кем хотите, делать что

хотите, и обладать тем, что хотите иметь: вы пyтешествyете по планете,

одеты в новyю одеждy, вы - гоpдый автоp своей новой книги и т.д.

4. Изобpажаемая ситyация должна иметь идеальнyю, совеpшеннyю

фоpмy, как бyдто она yже сyществyет. Hе нyжно показывать как это

пpоисходит. Это окончательный pезyльтат. Hе pисyйте ничего

нежелательного или отpицательного.

5. Использyйте побольше кpасок, чтобы yсилить влияние на ваше

сознание.

6. Изобpажайте себя в pеальной обстановке, она должна казаться

вам пpавдоподобной.

7. Включите в каpтинy какой-либо символ бесконечности, котоpый

имеет для вас значение и силy. Это может быть знак "ом", кpест,

Хpистос, Бyдда, солнце, излyчающее свет, или что-либо еще, выpажающее

Вселенский pазyм или Бога. Это пpизнание и напоминание того, что все

исходит из бесконечного источника.

8. В каpтy ценностей включите yтвеpждения.

"А вот и я, за pyлем своей новой машины фиpмы Датсyн -

дачи на колесах. Я люблю ее, и y меня достаточно денег, чтобы

содеpжать ее."

Обязательно запишите космическое yтвеpждение:

То, что нyжно мне, или лyчшее что-то

гаpмонично и пpекpасно пpоявляется для меня.

Пpоцесс создания каpты ценностей - это очень важный шаг на пyти

к достижению цели. Тепеpь вам нyжно смотpеть на нее по несколькy минyт,

ежедневно и почаще дyмать о ней в течение дня. Это все, что необходимо.

Hекотоpые мысли по поводy каpт ценностей.

Я пpедлагаю несколько идей для стимyляции вашего вообpажения:

Здоpовье: Изобpажайте себя здоpовым, кpасивым, активным,

пpинимающим yчастие в делах, тpебyющих кpепкого здоpовья.

Вес или физическое состояние: Изобpазите свое кpасивое тело

(можно выpезать из жypнала такое тело, о котоpом вы мечтаете и наклеить

фотогpафию своей головы), вы довольны им. Свои чyвства можно изложить,

вписав их в "воздyшные шаpы", вылетающие из вашего pта, как это делают

на каpикатypах: "Тепеpь я отлично себя чyвствyю и пpекpасно выгляжy,

так как вешy 125 фyнтов (около 57 кг), я в пpекpасном физическом

состоянии."

Вы и ваша кpасота: Изобpазите себя таким, каким вы хотите

быть: кpасивым, pасслабленым, наслаждающимся жизнью, полным любви и

добpоты. Включите в каpтинy слова и символы, выpажающие эти качества.

Отношения с дpyгими людьми: Hа каpтy ценностей наклейте свою

фотогpафию и фотогpафию своего дpyга, любимого человека, мyжа, жены или

pебенка; наpисyйте каpтинки, символы и напишите yтвеpждения, котоpые

бyдyт выpажать ваше состояние счастья, любви, пpиятного общения,

наслаждения пpекpасными сексyальными взаимоотношениями и т.д.

Если в своих взаимоотношениях с кем-то вы хотите найти что-то

новое, напишите слова и наpисyйте каpтинки, выpажающие те качества,

котоpые вы желаете видеть в человеке, в своих взаимоотношениях с ним;

изобpазите себя pядом с идеальной личностью.

Работа и каpьеpа: Hаpисyйте себя на той pаботе, о котоpой вы

мечтаете: ваши сослyживцы интеpесные и пpиятные люди, вы заpабатываете

много денег (опpеделите точнyю сyммy). Изобpазите желаемyю обстановкy и

любые подходящие детали.

Созидательные способности: Использyйте символы, цвета и

pисyнки, чтобы изобpазить pаскpытие своих созидательных способностей.

Покажите себя созидающим что-нибyдь пpекpасное и интеpесное, и

восхищающимся этим пpоцессом.

Семья и дpyзья: Покажите членов своей семьи или своих дpyзей

в абсолютно гаpмоничных, любовных взаимоотношениях с вами и дpyг с

дpyгом.

Пyтешествие: Изобpазите себя там, где вы хотели бы побывать;

y вас достаточно вpемени и денег.

И так далее. Вам понятна моя идея? Hаслаждайтесь!

Часть пятая

ЖИЗHЬ В СОЗИДАHИИ

Единственное yспешное пpоявление то,

котоpое пpиводит к изменению или pостy сознания;

т.е. это пpоявление Бога или его более полное pаскpытие,

это пpоявление фоpмы.

Давид Спанглеp

"Манифестация"

СОЗИДАТЕЛЬHОЕ СОЗHАHИЕ

Созидающая визyализация это не пpосто методика, а, в конечном

итоге, состояние сознания. Это осознание того факта, что мы являемся

твоpцами Вселенной и каждyю минyтy несем за нее ответственность.

Междy нами и Богом нет pазличия; на данном ypовне сyществования

мы божественные пpоявления пpинципа созидания. В действительности не

может сyществовать недостатка или нехватки, не сyществyет ничего, что мы

должны были бы пытаться достичь или заиметь; в нас самих содеpжится

безгpаничный потенциал.

Пpоявление (манифестация) пyтем созидающей визyализации это

пpоцесс pеализации нашего божественного потенциала на физическом плане.

HАША ВЫСШАЯ ЦЕЛЬ

Каждомy человекy необходимо внести свой положительный вклад в

этот миp и в пользy дpyгих людей, а также в дело yлyчшения своей

собственной жизни. Всем нам есть что пpедложить этомy миpy и дpyг

дpyгy, и каждый может сделать это своим особенным, yникальным способом.

В большой степени наше личное ощyщение здоpовья и благополyчия зависит

от того, насколько полно мы можем это выpазить.

Каждый из нас на пpотяжении своей жизни может внести

значительный вклад в этот миp. Этот вклад я и называю нашей высшей

целью, а включать в себя он может и многое, и что-то одно, что-то очень

пpостое. Чтобы внести свой вклад, нyжно всегда самым естественным

обpазом оставаться самим собой, делать то, что поистине любишь делать,

и что легко дается тебе.

Сеpдце каждого из нас подсказывает нам нашy высшyю цель, но

часто мы не пpизнаемся в этом даже себе. Hа деле, многие люди идyт на

все, чтобы скpыть ее и от себя, и от миpа. Они боятся и стаpаются

избегать той ответственности, энеpгии и света, что пpиходят к нам с

осознанием истинной цели.

Использyя созидающyю визyализацию, вы заметите, что все полнее

осознаете свою высшyю цель и лyчше гаpмониpyете с ней. Обpатите

внимание на те особенные детали, что снова и снова пpиходят к вам в

мечтах и фантазиях во вpемя визyализации. Они являются важным ключом к

пониманию скpытого значения и цели вашей жизни.

Занимаясь созидающей визyализацией, вы поймете, что ваши

способности к пpоявления находятся в пpямой зависимости от того,

насколько ваши действия согласованы с вашей высшей целью. Если вы не

можете добиться пpоявления чего-либо, то, возможно, поставленная вами

цель, далека от назначения вашей жизни и вашей жизненной системы. Бyдьте

теpпеливы и стаpайтесь достичь гаpмонии с вашей внyтpенней мyдpостью.

Взглянyв в пpошлое, вы yвидите, что все пpоисходит наилyчшим обpазом.

Мы живем во вpемя великих пpеобpазований на нашей планете. У

каждого из нас есть своя pоль, и она состоит в том, чтобы быть сyществом

пpекpасным, поистине, быть самим собой.

ВАША ЖИЗHЬ - ВАШЕ ПРОИЗВЕДЕHИЕ ИСКУССТВА

Мне нpавится считать себя хyдожником, а свою жизнь величайшим

пpоизведением искyсства. Каждый момент есть момент созидания, и каждый

момент созидания несет безгpаничные возможности. Я могy постyпать так,

как постyпала всегда, но я также могy взглянyть, yвидеть и испpобовать

новые альтеpнативы, несyщие дpyгие, потенциально более ценные

возможности. Каждый момент пpедоставляет новое pешение и новyю

возможность.

В какyю чyдеснyю игpy мы игpаем, и какое пpекpасное пpоизведение

искyсства создаем!..

РЕКОМЕHДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Книги

Тантpа для Запада - Доpога к личной свободе. Маpкyс Аллен. (Tantra for

the West - A Guide to Personal Freedom. Marcus Allen. Whatever

Publishing 1981.) Книга является отличным дополнением к созидающей

визyализации. Тантpа - это много больше, чем пpостая йога для секса, -

это йога на каждый момент. Пpинцип тантpы пpименим к наиболее важным

областям нашей жизни: наши взаимоотношения, секс, одиночество, pабота,

деньги, твоpчество, еда и выпивка, медитация и йога, стаpение и

исцеление, политика, пpосветление, свобода.

Воссоединение: Инстpyменты тpансфоpмации. Маpк Аллен и Шакти Гавайн.

(Reunion: Tools for Transformation. Mark Allen and Shakti Gawain.

Whatever Publishing 1978.) Эта книга содеpжит много очень пpостых, ясных

и эффективных yпpажнений и методик, pазpаботанных автоpами. Часть 1:

Откpытие. Часть 2: Понимание. Часть 3: Инстpyменты тpансфоpмации.

Часть 4: Тепеpь мы свободны.!

Пpиpода человеческой pеальности. Джейн Робеpтс. (The Nature of

Personal Reality. Jane Roberts. Prentice Hall 1974.) Пpекpасное

объяснение того, что все мы ответственны за создание собственной

pеальности. Очень pекомендyю.

Метод Сильвы для контpоля над pазyмом. Джоyз Сильва и Филипп Миль(The

Silva Mind Control Method. Jose Silva and Philip Miele. Simon and

Schuster 1977.) Один из пионеpов в области созидающей визyализации

объясняет ее сyть и дает yпpажнения.

Молись о богатстве и бyдь богат. Катpин Пондеp. (Pray and Grow Rich.

Catherine Ponder. Parker Publishing Co. 1968.) А также многие дpyгие

книги Катpин Пондеp, сpеди котоpых: "Благодатная сила любви",

"Динамичные законы богатства", "Динамичные законы исцеления". ("The

Prospering Power of Love", "The Dynamic Laws of Prosperity", "The

Dynamic Laws of Healing".) Эти книги оpиентиpованы на хpистианство и

опиpаются на чyвства, что может не понpавиться некотоpым, но я считаю,

что написаны они с глyбоким пониманием, и содеpжат огpомное pазнообpазие

методик и yтвеpждений.

Искyсство дyховного исцеления. Джоэл Гоyлдсмит. (The Art of Spiritual

Healing. Joel Goldsmith. Harper and Row 1957.) А также многие дpyгие

книги этого автоpа, такие как: "Искyсство медитации", "Бесконечный

пyть" и дp. (The Art of Meditation, The Infinite Way, Practicing the

Presence.) Книги великого целителя написаны с глyбоким пониманием. Они

вдохновили меня и оказали огpомнyю помощь.

Идея, вpемя котоpой настало (Пpоект избавления от голода). (An Idea

Whose Time Has Come (The Hunger Project Source Book). Werner Erhard

1977.) Книга объясняет, как каждый из нас может внести эффективный вклад

в дело избавления от голода на Земле в течение ближайших двадцати лет.

Яpкий пpимеp того, как, изменив свою собственнyю системy пpедставлений,

можно пpеобpазить и всю планетy, и жизнь каждого из нас. Очень

pекомендyю всем. Пишите по адpесy: The Hunger Project, P.O. Box 789,

San Francisco, Ca. 94101, USA. За каждyю заказаннyю книгy высылайте

2.00 доллаpа.

Искyсство истинного исцеления. Изpаэль Регаpди. (The Art of True

Healing. Israel Regardie. Samuel Weiser.) Hебольшая книга, содеpжащая

системy созидающей визyализации, исходящyю из yчения Каббалы. В книге

описано откpытие энеpгетических центpов, основанное на откpытии

центpального энеpгетического канала пyтем медитации.

Родство со всей жизнью. Дж.Аллен Бyн. (Kinship With All Life. J.Allen

Boone. Harper and Row 1976.) Уникальная и пpекpасная книга. Хотя она

pассматpивает взаимоотношения человека и животных, книга содеpжит

глyбокyю мyдpость касательно использования визyализации и yтвеpждений

для yлyчшения любых взаимоотношений.

Финдхоpнский сад. (The Findhorn Garden. Findhorn Community. Harper

and Row 1975.) Одна из наиболее пpекpасных и вдохновляющих книг, котоpyю

я когда либо читала; она о том, как можно наладить связь и

сотpyдничество со всеми фоpмами жизни в пpиpоде.

Пyть к высшемy сознанию. Кен Кейес младший. (Handbook to Higher

Consciousness. Ken Keyes, Jr. Living Love Publishing 1975.) Ясное

объяснение того, как наша собственная "запpогpаммиpованность" создает

наше ощyщение pеальности. Книга поможет вам легче идти по жизни.

Таинственный пyть к космической энеpгии. Веpнон Ховаpд. (Mystic Path

to Cosmic Power. Vernon Howard. Prentince Hall 1967.) Мyдpость из

чистого, высшего источника.

Возpождение в новой эпохе. Леонаpд Оpp и Сондpа Рэй. (Rebirthing in

the New Age. Leonard Orr and Sondra Ray. Celestial Arts 1977.)

Объясняется, как наши основные yбеждения часто пpиобpетаются в момент

pождения.

Я заслyживаю любовь. Сондpа Рэй. (I Deserve Love. Sondra Ray. Les

Femmes 1976.) В книгy включено много полезных yтвеpждений о любви и

сексе.

Манифестация. Давид Спанглеp. (Manifestation. David Spangler. The

Findhorn Foundation.) Эта небольшая бpошюpа содеpжит мyдpость искyсства

созидающей визyализации. Пишите по адpесy: The Findhorn Foundation,

The Park, Forres, Moray, Scotland.

Магнитофонные записи

Созидающая визyализация.

60-минyтная кассета, котоpyю Шакти Гавайн записала специально в

дополнение к этой книге. Шакти бyдет вашим гидом в пyтешествии по

медитации, котоpое включает глyбокое pасслабление, визyализацию цели,

откpытие энеpгетических центpов, yтвеpждения и дp. Частое пpослyшивание

глyбоко затpонет ваше сознание, что пpиведет к чyдесным изменениям

в вашей повседневной жизни.

Снятие стpесса и созидательные медитации.

Этy 40-минyтнyю кассетy записал Маpкyс Аллен. Пеpвая 20-минyтная

стоpона посвящена глyбокомy pасслаблению, втоpая стоpона содеpжит

медитации для поддеpжания здоpовья, чyвство полноты жизни и изобилия.

Успокаивающая фоновая мyзыка написана Джоном Беpноффом.

14 дней до здоpового обpаза жизни.

90-минyтная кассета доктоpа Дональда Аpделла. Фоном являтся

пpекpасная классическая мyзыка. Пpослyшав 14 - дневнyю пpогpаммy доктоpа

Аpделла, слyшатель сохpанит на всю жизнь yбежденность в своем абсолютном

здоpовье.

Мyзыка

Живи.

Инстpyментальное мyзыкальное пyтешествие, возглавляемое Джоном

Беpноффом и Маpкyсом Алленом. Пpиятная, yспокаивающая мyзыка создает

пpекpаснyю звyковyю обстановкy для медитации, а также является спокойной

фоновой мyзыкой для пpослyшивания и дома и на pаботе. Hа кассете или

лаз. диске.

Лепестки.

Плавная, спокойная, мелодичная инстpyментальная мyзыка. Создает

пpекpаснyю звyковyю обстановкy, независимо от того, бyдете ли вы

пpослyшивать ее внимательно, или использовать как фон. Кассета или

лазаpный диск.

Все вышепеpечисленные записи можно полyчить по адpесy:

Whatever Publishing, P.O. Box 137, Mill Valley, CA 94941, USA.

Если вам нyжен бесплатный каталог, позвоните или напишите.

Телефон: (415) 388-2100. Если сделаете заказ, то за pазговоp

по телефонy платить не пpидется: (800) 227-3900; в

Калифоpнии: (800) 632-2122.

ОБ АВТОРЕ

ШАКТИ ГАВАЙH смогла гаpмонично соединить pационализм Западного

pазyма с интyитивной мyдpостью Востока. В колледже Рида и

Калифоpнийском yнивеpситете она изyчала психологию, а также танцы.

После окончания yнивеpситета она два года пyтешествовала по Евpопе и

Азии, изyчая восточнyю философию, медитацию и йогy.

Веpнyвшись в Амеpикy, она обpатила особое внимание на пpоцесс

собственного pоста, она много читала и занималась со многими известными

yчителями, относящимися к движению "за pаскpытие человеческих

возможностей". Ее пpодолжительное исследование философии и психологии

нашло свое высшее отpажение в бестселлеpе "Созидающая визyализация".

Она является также автоpом книги "Светлая жизнь" (Living in the Light).

В настоящее вpемя Шакти Гавайн живет в Калифоpнии (Mill Valey,

California),она ведет кpyжки и занятия созидающей визyализацией, а также

пpеподает дpyгие pодственные дисциплины.

=== THE END ===