

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Основатель Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА МЕДИТАЦИЙ

Понд Д.

ISBN 978-5-9573-3809-3



Часто ли вы мечтаете о том, чтобы остановить поток мыслей и почувствовать умиротворение? Это можно сделать, обучившись медитации. Если вы когда-либо сомневались в способности преуспеть в ней, эта книга изменит ваше мнение.

Хотя опыт даже одного занятия по медитации приятен и полезен сам по себе, при ежедневной практике уже после пары недель вы ощутите значительные перемены в жизни. Станет легче концентрироваться, снизятся стресс и тревожность, повысится терпеливость, уменьшится беспокойство — и это лишь некоторые из преимуществ. В принятии ежедневных решений вы заметите большую ясность и здравость, которые приходят благодаря внутренним знаниям и мудрости, находящимся за пределами вашего разума.

Мы рассмотрим, что такое медитация и чем она является, исследуем ее истоки и различные стили. Вы сможете найти наиболее подходящие для себя эффективные техники, которые помогут добиться отличных результатов, если вы сделаете медитацию частью повседневной жизни.

Дэвид Понд

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76

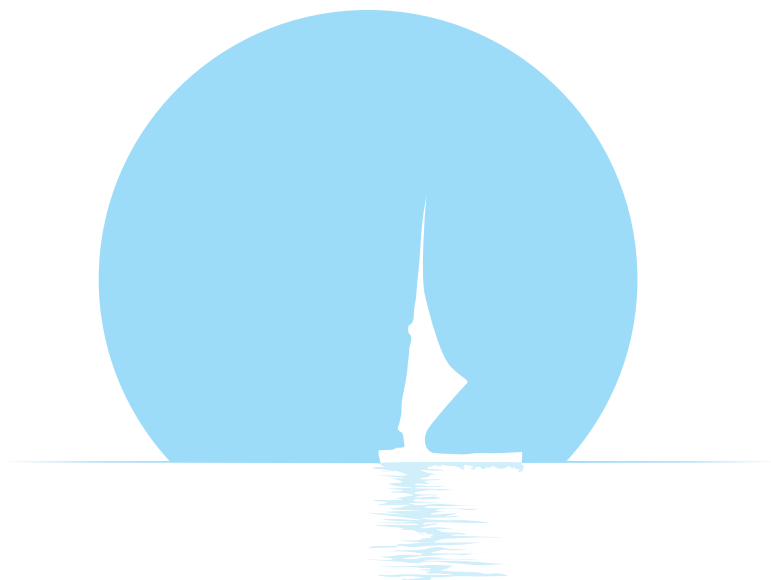


Доступно в
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
twitter.com/vesbook
facebook.com/pg.vesbook
instagram.com/vesbooks

М ю р р е й д ю П л е с с и



Современные
МЕДИТАЦИИ

101 способ замедлить темп
и соединиться с духом

Санкт-Петербург
Издательская группа «Весь»
2021

УДК 159.9+133.2
ББК 86.4+88.9
ПЗ8

MURRAY DU PLESSIS

Modern Meditations: 101 Ways to Slow Down & Connect to Spirit

Перевод с английского *Александры Сидоровой*
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

Плесси дю М.

ПЗ8 Современные медитации: 101 способ замедлить темп и соединиться с духом. — СПб.: ИГ «Весь», 2021. — 336 с.
ISBN 978-5-9573-3848-2

Добро пожаловать, дорогие искатели правды, в царство счастья, исцеления и любви! Здесь мы проявляем инициативу и приносим свет и изобилие в свою жизнь, вместо того чтобы пассивно ждать, пока другие всё решат за нас. Мы внутренние авантюристы, пионеры мистики, мечтатели о лучшем мире. Мы знаем, чего хотим, и готовы приложить все усилия, чтобы этого добиться.

Я предлагаю вашему вниманию 101 управляемую медитацию или, если сказать иначе, 101 любовную беседу с самим собой.

Эти техники охватывают всё — от простых упражнений на расслабление до творческих визуализаций, от медитаций при ходьбе на природе до исследования пространств иных миров, от упражнений по самооздоровлению до тех, что исцеляют целый мир. Эта книга предлагает простые, но красочные пути к духовности, раскрывающие, как действительно можно прожить жизнь мирным, медитативным образом.

Мюррей дю Плесси

УДК 159.9+133.2
ББК 86.4+88.9

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3848-2
ISBN 978-0-7387-6835-9 (англ.)

© 2021 by Murray du Plessis
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Пара слов о мыслях	11
Что такое медитация?	12
Как пользоваться этой книгой	15
Душа и Бог	19
Глава 1. Расслабление	21
Достижение тяжести, тепла и расслабления	21
Замедление дыхания, успокоение тела	24
Вдыхание блаженства	26
Освобождение разума	28
Выход к внутреннему безмолвному озеру	32
Расширение внутреннего света	35
Глава 2. Изобилие	38
Пробуждение внутренних энергий	39
Поиск правильных вопросов и истины	42
Изучение просторов внутренней вселенной	45
Готовность, стабильность и сила	47
Возвращение к магии настоящего	50
Пробуждение внутреннего ребенка	53
Чудеса внутри	55
Подключение к внутреннему потоку	57
Самопомощь	60
Поделиться безмолвным мерцанием	62
Увеличение энергии	65
Благодарность	68
Глава 3. Сердце	71
Руководство сердца	71
Путешествие внутрь в поисках любви	75
Дарование сердца миру	78
Слушая наставления сердца	81
Открытие сундука с сокровищами	83
Открытие сердца	86

Глава 4. Трансформация	89
Раскрывая врата к трансформации	90
Наслаждаться музыкой разума	93
Генеральная уборка в ментальной комнате	95
Избавление от старых привычек, внесение нового	98
Извлечение жизненных уроков	104
Шаг в бесконечное сознание	108
Приглашение к обновлению	111
Очищение жизненного пути светом	113
Становление наивысшим, самым ярким «Я»	115
Удаление завесы сомнения	118
Внутренняя свеча	120
Изучение ментального коридора	122
Преодоление всех ограничений	125
Обращение к энергиям жизни	129
Достижение легкости	133
Глава 5. Ангелы	136
Быть посланником света	137
Открытие сердца ангела	142
Пробуждение к полноте бытия	145
Свет разума, свет мира	149
Глава 6. Исцеление	152
Разжечь целительные способности	152
Вызов сладчайшего сна	155
Движение под магию музыки	157
Возникновение энергии клеток	159
Самоисцеление через любовь	161
Звук «Ом»	163
Пробуждение реки жизни	165
Возрождение во внутреннем потоке	167
Возвращение к своему сияющему «Я»	171
На пути солнца	173
Открывая ладони свету	176
Подталкивание тела к целостности и здоровью	178
Комфорт в собственной коже	181
Приглашение света внутрь	184
Исцеление звуком	186

Глава 7. Заземление	189
Изучение энергии Земли	190
Ощущение полета	192
Действие силы тяжести	195
Возвращение к игре	197
Воспитание природой	199
Глубокое погружение в очищение	201
Дарование сердца природе	203
Открытие голоса природы	206
Наполнение дыханием Земли	209
Прославление святого плода	212
Объятия энергии дождя	214
Глава 8. Небеса	217
Небеса в сердце.....	218
Изучение духовного опыта	221
Глава 9. Душа	225
Знакомство с душой	226
Поиск своего центра	231
Изучение внутреннего звука «Ом»	233
Наполнение светом	236
Восстановление внутреннего баланса	238
Направляя свет в действие	242
Разжигание внутренней печи	245
Дыхание души.....	247
Возрождение силы	250
Разделение души и тела	252
Игра с совершенством	255
Становление невесомой сияющей звездой	259
Глава 10. Единство	262
Вход в сердце незнакомца	263
Слияние сердец, встреча умов	266
Открытие сердца для любви	268
Изучение энергии других	272
Принятие единства духа	274
Глава 11. Вселенский дух	277
Момент познания Бога	278
Свет в конце туннеля	281

Наполнение жизни духом	284
Окрашенные присутствием Бога, затронутые ее светом ..	288
Поход к свету.....	290
Прославление связи с Богом	293
Беседа с Богом	296
Выдыхание света.....	300
Слушание любви	302
Путешествие домой, становление целостным	305
Принесение света	308
Обращаясь к солнцу	311
Прогулка с Богом	314
Призыв восходящей волны	318
Руководствуясь светом	321
Глава 12. Размышления	324
Размышление в присутствии света	324
Заключение	330
Об авторе	332





ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать, дорогие искатели правды, в царство счастья, исцеления и любви. Здесь мы проявляем инициативу и приносим свет и изобилие в свою жизнь, вместо того чтобы пассивно ждать, пока другие исправят недочеты. Мы внутренние авантюристы, пионеры мистики, мечтатели о лучшем мире. Мы знаем, чего хотим, и готовы приложить все усилия, чтобы этого добиться.

В своем стремлении к пониманию и исследованию духа мы, без сомнения, прочитали изрядное количество книг по самосовершенствованию, каждая из которых указывала правильное направление и пробуждала желание большего. Но по моему опыту, просто не нашлось идеального мануала по управляемым медитациям, который погружал бы читателя в самую суть всего этого без лишних рассуждений. Вот почему и для чего родилась эта книга!

Предупреждение: на этих страницах мы говорим о практиках... И я имею в виду *практичность!*

Если вы ждете книгу, которую сможете прочитать от корки до корки за неделю без особых затрат энергии, то будете разочарованы. Однако если вас привлекает поиск смысла, если вы хотите, чтобы каждая страница становилась источником эмпирического опыта, возможно, вам повезло. Обещаю, эта книга заставит вас задуматься. Готовы ли вы к путешествию?

Книга «Современные медитации» разделена на двенадцать глав, каждая из которых охватывает различные духовные области. В каждом поле вы найдете серию связанных медитаций. Если вы просыпаетесь с горячим желанием перемен, перейдите к главе под названием «Трансформация». Если все, что вам нужно, — это немного расслабиться, для этого есть соответствующая глава, как и для исцеления себя, празднования изобилия и общения с духом. Просто найдите главу и медитацию, которая привлечет ваше внимание, и сразу же погрузитесь в нее.

Я предлагаю вашему вниманию 101 управляемую медитацию или, если сказать иначе, 101 любовную беседу с самим собой. Это невероятно важно, как важна и сама медитация — время, проведенное в нежном разговоре наедине с собой. Результат? Что-то очень показательное, если не сказать больше.

Медитации охватывают все, от простых упражнений на расслабление до творческих визуализаций, от медитаций при ходьбе на природе до исследования пространств иных миров, от упражнений по самооздоровлению до тех, что исцеляют целый мир. Они предлагают простые, но красочные пути к духовности, раскрывающие, как действительно можно прожить жизнь мирным, медитативным образом.

Пара слов о мыслях

Мысли, возможно, являются нашим самым большим достоянием, но, к сожалению, это единственное, что находится в нашем распоряжении в неограниченном количестве. У них есть сила в одно мгновение возвысить нас или, наоборот, низвергнуть с небес. Будучи более внимательными к своему мышлению — больше осознавая энергию, которой позволяем течь через наш разум, — мы можем точно, быстро и осознанно выбирать то направление своей жизни, в котором хотим двигаться. Разговор с самим собой с позиции любви и целеустремленности позволяет создать внутреннюю среду, наполненную красотой и силой. Одна простая мысль, произносимая медленно и убедительно, может вывести нас на совершенно новый уровень сознания.

«Я чувствую сияние в своем сердце, и оно истекает наружу, распространяя тепло». Повторите эту фразу снова медленно, терпеливо — и на сей раз убедительно. «Я чувствую сияние в своем сердце, и оно истекает наружу, распространяя тепло».

Почувствовали что-нибудь внутри? Бьюсь об заклад, что да.

Духовность может быть — и по сути является — очень простой. Речь идет о культивировании и поддержании красивой внутренней среды, сада в глубине, расцветающего с каждой позитивной мыслью, которой мы его питаем. А когда наши сердца теплы и полны, мир вокруг становится бесконечно чудесным местом нашего пребывания. Такова сила позитивного диалога с самим собой. Такова простота духовности.

Что такое медитация?

В каждой книге и у каждого учителя, несомненно, есть свое определение медитации. Итак, что вы подразумеваете под этим понятием?

Медитация может заключаться в том, чтобы просто спокойно сидеть и позволять телу расслабляться. Это может быть прислушивание к своему дыханию и, таким образом, возвращение себя в настоящий момент. Или же самоисследование, когда вы направляете фокус внимания внутрь себя. Это может быть наблюдение и развитие внутренней красоты; возможно, даже переживание совершенства, словно вы наткнулись на драгоценный камень. Это может быть связано с внутренним потоком энергии, когда вы соприкасаетесь с самой вибрацией жизни. Или стремление к глубокому исцелению по мере продвижения к целостности. Или упражнение для развития более глубокого понимания себя и, значит, углубления понимания других. Или понимание природы, жизни и Вселенной — и осознание связи с ними. Это может быть сеанс общения с Богом.

Медитация — это все вышеперечисленное и многое другое. Это и путешествие вглубь, в наш безграничный внутренний мир, и путешествие вовне, во внешнее пространство, и, таким образом, по определению, это практика, бесконечная по своим возможностям.

Одна из распространенных тем в медитации — то, что она ведет нас к большему осознанию и пониманию себя. Медитация приближает к ответу на извечный вопрос: кто я? Уменьшая мысленную болтовню и там самым предоставляя неподвижную, устойчивую платформу, она позволяет нам сосредоточиться на простой красоте на-

стоящего и оценить ее. И именно в тишине настоящего мы можем впервые ощутить нашу внутреннюю жизненную силу. Будучи осознанными только в этот момент, сейчас, мы можем раскрыть мистическое «Я» в центре нашего существа.

Медитации, иницируя это исследование себя, ведут нас к лучшему пониманию тела, эмоций, разума и духа, и, понимая себя целостным образом, мы неизменно улучшаем свое понимание мира. Медитацию можно считать абсолютным образованием — разум становится лабораторией, в которой мы экспериментируем и узнаем о себе — и о жизни.

Более активные личности А-типа — а вы относитесь именно к ним, я уверен! — иногда могут считать медитацию слишком пассивным, повторяющимся действием, которое может быть скучным, неэффективным и расходовать самый важный и драгоценный ресурс — время. Однако медитации никогда не должны становиться утомительными, принудительными или каким-либо образом регламентированными — наоборот, они могут быть сколько угодно динамичными и креативными. Это путешествие — приключение! — мы предпринимаем силой разума. Каждая медитация может быть настолько разнообразной и трансцендентной, насколько мы сами этого захотим. Подумайте о некой возвышающей (или любой вдохновляющей) мысли, найдите время, чтобы поразмыслить над ней, а затем примите возникающие прекрасные чувства. Мысли, сопровождаемые чувствами и переживаниями, — вот что ведет нас к осознанию и истине.

Медитация дает платформу для экспериментов с такими мыслями, чувствами и переживаниями и тем самым позволяет выйти за привычные рамки. Внутреннее путе-

шествование посредством медитаций не ограничено только нашим воображением, а наше воображение, как мы все знаем, не ограничено абсолютно ничем! Вселенная разума — это действительно мир без конца и края.

Медитация, кроме того, имеет сильное лечебное воздействие. Это позволяет соприкоснуться с той глубокой духовной силой, которой мы все обладаем, но часто пренебрегаем. Это дает возможность подключиться к внутренней силе, пробуждая ее и направляя в те области нашей жизни, которые нуждаются в исцелении. Может случиться так, что мы переживаем стресс, или проблемы в отношениях либо со здоровьем, или у нас есть стремление понять себя и мир более полно. Независимо от того, где мы чувствуем себя рассинхронизированными или каким-то образом ослабленными, медитация улучшает наше понимание внутренней среды, позволяя сделать первый шаг к самоисцелению и самотрансформации.

Итак, хотя медитация дает силу исцелять себя, она также несет здоровье окружающему миру. Сосредоточившись внутри на нашей духовной природе и исследуя ее врожденную красоту, мы автоматически начинаем излучать эту энергию вовне. Внесение положительного влияния в наше окружение отныне становится не рутинной, а естественным выражением наполненности сердца. Когда мы сияем, светится и наше окружение. Как говорится, будь той переменной, которую ты хочешь видеть! Медитация — это тоже исследование наших энергий. В разгаре загруженной жизни и в деловой среде такие аспекты, как мир, счастье и любовь, не всегда получают пространство и энергию для распространения. Медитация возвращает к этим резервуарам добра, которые, хотя часто находятся в спящем, даже заброшенном состоя-

нии, в большом количестве присутствуют внутри нас. Это позволяет снова зажечь наш духовный свет, возвращая к жизни внутренний мир, поскольку драгоценности, до этого сокрытые в тени, снова начинают сиять. И какого же лучшего целителя мы можем найти — и для себя, и для всего мира, — чем порция гармонии, счастья и любви!

Когда мы учимся совмещать медитацию с повседневной жизнью, наши миры становятся ярче и значимее. Рутинные действия, какими бы мелкими они ни казались, могут быть наполнены чудесами, превращающими обычное в нечто намного более глубокое. И разве все мы не желаем маленького чуда в нашем мире?

Как пользоваться этой книгой

Чтобы получить доступ к медитативным состояниям, нам прежде всего необходимо научиться расслаблять свое тело — оно ключ к достижению спокойного состояния ума. Первые шесть медитаций в этой книге посвящены физическому расслаблению. Остальные медитации ради краткости не включают описание расслабления, но каждую из них полезно начинать с короткого упражнения на релаксацию. На практике успокоение тела может быть достигнуто за считанные секунды посредством обзора внутреннего тела, нескольких глубоких вдохов, пропевания звука «Ом» или упражнения на визуализацию, во время которого вы переносите свой ум в спокойное место.

Тихая музыка также может быть полезным подспорьем в достижении более глубоких состояний. Если вы не уверены, что лучше подходит для медитации — музыка или тишина, — экспериментируйте. Включите успокаивающую

вающую композицию, которая не будет чрезмерно отвлекать вас, затем выберите медитацию из книги и погрузитесь в нее с отношением «Теперь все получится!». Вы можете обнаружить, что музыка — это просто катализатор, поднимающий настроение.

Насколько строго необходимо следовать каждой управляемой медитации? Отвечая на этот вопрос, мы должны помнить, что управляемые медитации — это просто вспомогательная структура, направляющая на внутренний путь. С их помощью мы приходим в место позитива и сияния. Но это делает наш собственный разум, а не слова в книге. И поэтому может случиться так, что, все глубже и глубже погружаясь в одну из медитаций, вы обнаруживаете себя в собственном потоке, на собственном пути, созданном посредством внутреннего диалога. В самом деле, слова могут стать сверхъестественными, ведь чувства подпитывают наш опыт. На этом этапе откажитесь от комментариев или измените их в соответствии с тем, что видите, после чего отправляйтесь в уникальное путешествие к красоте и значимости.

Еще один совет: не спешите. Общество ориентировало нас на достижение результатов, при этом плоды труда считаются более важными, чем процесс движения в заданном направлении. Медитация отличается тем, что не ведет к определенной цели — в конце концов, нет предела глубине счастья, которое мы можем испытать. Это означает, что можно получать удовольствие непосредственно от самого погружения. Медитация — это проявление терпения и наслаждение этим чувством. Речь о том, чтобы посадить семя, а затем наблюдать за возникающим чудом жизни. И в этом пространстве тихого наблюдения *возникают* чувства и переживания — жизнь.

Медитация — это признание того, что момент, происходящий прямо сейчас, удивителен... по-настоящему идеален. Будьте терпеливы, и вы начнете воочию наблюдать сияние совершенства.

Теперь, когда мы переходим к теме терпения, предлагаю читать текст каждой медитации как можно медленнее и осознаннее, возвращаясь к тем или иным частям, если необходимо. Переходите к следующему предложению только после того, как прочувствовали и сами стали сутью слов, то есть вошли в переживание. Опыт — ключ к продолжительному обучению и росту. Помните, дело не в том, чтобы поскорее закончить медитацию, а в том, чтобы насладиться этим процессом прямо сейчас.

В медитациях я целенаправленно использую повествование от первого лица, обозначая вас, самого медитирующего, чтобы передать наиболее личный опыт. Например: «Я попадаю в место внутренней тишины». Это лучше, чем «Вы попадаете в место внутренней тишины», не так ли?

Что лучше для медитации — держать глаза открытыми или закрытыми?

Интересный вопрос. Для многих людей медитация представляет собой образ йога с закрытыми глазами, который молча сидит в позе лотоса. Но медитация, конечно, не ограничивается подобным. Она может быть тем, чем мы занимаемся, когда просто живем, общаемся с другими людьми, гуляем в лесу, поем песни или даже занимаемся спортом. После небольшой практики она может стать тем, что мы интегрируем в нашу жизнь, принося удовольствие и смысл всему, что делаем, когда переживаем прекрасное сосуществование наших внутреннего и внешнего миров. По этой причине обучение медитации с открытыми глазами может быть очень полезным инстру-

ментом. В этой книге есть некоторые размышления, специально призывающие к такому подходу.

Если предпочитаете медитировать с закрытыми глазами, есть несколько путей решения очевидной проблемы чтения управляемой медитации без использования зрения!

1. Прочтите одно предложение и закройте глаза. Дайте себе столько времени, сколько нужно, чтобы прочувствовать то, что вы только что прочитали. Когда будете готовы, осторожно откройте глаза и переходите к следующему предложению, прежде чем снова закрыть глаза. Я бы хотел подчеркнуть основной принцип медитации: терпение. *Напомните* себе о терпении. Медленно продвигайтесь, предложение за предложением, опыт за опытом, и, прежде чем вы сами это осознаете, вы будете очень далеко!
2. Запомните медитацию. Затем в удобное время и в спокойной обстановке проведите себя через нее с закрытыми глазами посредством внутреннего диалога. Эта техника запоминания также полезна для медитаций, включающих физическую активность, таких как ходьба или взаимодействие с другими людьми, когда чтение инструкций было бы невозможным. Еще одна техника медитации, основанная на действиях, — простая *визуализация* себя, выполняющего эти действия. В чудесном мире внутреннего диалога вы можете беседовать с коллегой или идти по той самой лесной тропинке, о которой рассказывается в медитации поглощения лучей солнечного света, даже когда за окном льет дождь!

3. Соберитесь компанией, и пусть один человек прочитает медитацию, а остальные слушают или следят за ней. Верно — создайте собственный медитационный клуб! И не забудьте меня пригласить... Я с радостью присоединюсь!
4. Мысленно представьте, что ваши глаза закрыты, воспроизводя это ощущение. Не волнуйтесь — это не так сложно, как кажется!
5. Если вы амбициозны, запишите, как произносите описание медитаций под успокаивающую музыку, и создайте собственную аудиокнигу для медитаций!

Душа и Бог

Хотя душа и Бог являются составными компонентами некоторых медитаций, эта книга не имеет религиозных привязок. Она написана просто как руководство к открытию изначального потенциала, той красоты и мудрости, которые мы все храним внутри. Я считаю, что, время от времени привлекая душу или Бога в наши медитации, мы можем усилить ощущение красоты, открывая двери для еще более глубокого познания и осознания.

Кроме того, в этой книге нет утверждений о том, кем является Бог, а кем нет — в конце концов, у всех нас есть свои мысли по этому поводу. Для большей понятности я выбрал эпитет Бог, но если вам не нравится это слово, не стесняйтесь заменить его другим, будь то Мать, Отец, Дух, Всевышний или Божественное. Кроме того, Бог — в большинстве случаев представленный в этих медитациях в форме священного света — упоминается в женском роде посредством местоимения «она». Это сделано для того, чтобы подчеркнуть те атрибуты, которые чаще при-

писываются женской божественности, такие как любовь, мир и исцеление, — все они жизненно важные противостояния от тех видов насилия и боли, которые мы наблюдаем в современном мире.

При написании этой книги я хотел, чтобы вы, читатели, независимо от личного опыта получили удовольствие от процесса медитации, продолжая углублять свое понимание и переживание духовности. Проводя время в осознании своего яркого внутреннего естества, мы автоматически приносим покой, счастье и любовь в жизнь и делаем вклад в мир, который мы все хотим видеть. Мы исцеляем себя и исцеляем мир. Чем больше растем мы, тем больше растет мир.

Пусть каждый из вас найдет внутри это особое наполненное светом пространство и поделится им с миром, вдохновляя других на поиск собственного сияющего света. Наслаждайтесь медитациями. Будьте открыты, свободны и, самое главное, терпеливы и любите себя. Позвольте добру струиться внутри, позвольте красоте сиять и сделайте момент, происходящий прямо сейчас, лучшим на свете.





РАСЛАБЛЕНИЕ

Расслабление — это больше, чем просто релаксация, это о покое. Речь идет о ровном дыхании, удобном расположении тела и умиротворенном уме. Речь о нахождении в своем собственном теле и о чувстве удовлетворения.

Кроме того, это первый шаг к хорошей медитации.

Расслаблены ли вы сейчас? Ощутите свое тело и места напряжения. Вдохните в них... и отпустите. Притормозите и успокойтесь. Так лучше. Теперь мы готовы к медитации!

Достижение тяжести, тепла и расслабления

Благодаря сну наше тело получает продолжительный ежедневный отдых. Но сон — не единственный путь к восстановлению. Просто сознательно переводя свое тело в состояние «покоя», мы даем мышцам возможность сбро-

сать всю скованность, которую они удерживают. Итак, давайте сделаем это и дадим нашим перегруженным телам немного времени. Чтобы просто расслабиться.

Ваше дыхание плавное и медленное? Ваше тело в тепле и спокойствии? Ваши глаза довольны и нежно улыбаются?

Большая часть стресса имеет психологические и эмоциональные компоненты, из-за чего глубокое расслабление кажется проблематичным. Давайте пока сосредоточимся исключительно на теле. Взглянем на физическую сущность того, что мешает нам расслабиться.

Реальность такова, что мы удерживаем напряжение, часто бессознательно или излишне, в наших мышцах, даже когда находимся в горизонтальном положении! Что необходимо, так это постепенное расслабление, и один из таких методов, называемый прогрессивная мышечная релаксация (ПМР), включает мысленный осмотр тела, начиная с пальцев ног и заканчивая кожей головы, что помогает расслабить последовательно каждую группу мышц.

Практикуясь, ПМР можно выполнить мгновенно с помощью быстрого внутреннего осмотра тела. В результате мы получаем расслабление, хорошее самочувствие, наполненное энергией тело, способное помогать нам жить ту жизнь, какую мы хотим.



Удобно сидя или лежа, я сосредоточиваюсь на своем дыхании. Следуя циклам вдохов и выдохов, я позволяю дыханию замедляться, становиться глубже с каждым последующим вдохом. Вдыхаю богатый кислородом воздух в самые глубины жи-

вота, а затем медленно выдыхаю его. Несколько минут я трачу на это: медленные глубокие вдохи с последующими медленными глубокими выдохами. Теперь я перевожу внимание на пальцы ног и вдыхаю в них. Я осознанно вдыхаю в кончики пальцев ног и наблюдаю, как там циркулирует воздух. На выдохе я говорю себе: «Мои пальцы ног тяжелеют, теплеют и расслабляются».

Я повторяю это, вдыхая пальцами ног и выдыхая: «Мои пальцы ног тяжелеют, теплеют и расслабляются».

Теперь я перехожу к подошвам ног, вдыхая в них. И на выдохе говорю: «Подошвы моих ног тяжелеют, теплеют и расслабляются».

Убедившись, что они действительно расслаблены, я поднимаюсь еще выше, проделывая то же самое с лодыжками, икрами, грудью, плечами, руками, кистями, пальцами, спиной, шеей, ртом, глазами, лбом и, наконец, кожей головы.

Проходя через каждую часть своего тела, я оставляю ее в спокойном и расслабленном состоянии. Теперь я наблюдаю за своим телом в целом, замечая, насколько оно устойчиво, насколько комфортно себя чувствует. Я становлюсь тяжелым, теплым и расслабленным. Теперь я вдыхаю безбрежность своего тела, во все его пространство, прежде чем выпустить воздух длинным, медленным, протяженным выдохом. В то же время я чувствую, как все мое тело расслабляется. И это расслабление... прекрасно.

Мое дыхание продолжает течь естественно, свободно и легко. Оно медленное и глубокое. Мое тело спит, находясь в полном покое. В этом умиротворенном состоянии я чувствую, как мое тело заряжается, как движется к обновлению.

Теперь я наблюдаю за своим умом, за открытостью его внутреннего пространства и замечаю, насколько он стал ясным и спокойным. В тихом пространстве, находящемся внутри, мне нужно время, чтобы оценить безмятежность и пустоту. Тишина. Я чувствую, как расслабляется мой разум.

С каждым моментом, проведенным таким образом — в наблюдении за своим внутренним миром, мое тело все больше и больше расслабляется, становится более спокойным. Мой разум становится более ясным, более сосредоточенным, более пробужденным. Я сижу, давая себе столько времени, сколько хочу, чтобы наслаждаться этими моментами глубокого покоя. Прямо сейчас, когда я предоставляю себе это пространство для обновления, я наблюдаю, как мое тело и разум возвращаются к целостности и здоровью.




Замедление дыхания, успокоение тела

Вы когда-нибудь замечали, как скорость и глубина вашего дыхания зависят от того, насколько вы расслаблены? Когда мы пребываем в покое, наше дыхание есте-

ственным образом становится медленным и глубоким. Когда мы напряжены, оно коротко и резко.

Давайте воспользуемся этим феноменом в своих интересах, сознательно замедля дыхание, убаюкивая себя в спокойном состоянии.



Я обращаю внимание на свое дыхание, на постоянный поток и отток воздуха. Я замечаю, что чем плавнее и медленнее мое дыхание, тем более расслабленным я себя ощущаю. Итак, чтобы еще больше замедлить его, я считаю до пяти на каждом вдохе и до пяти на каждом выдохе. При этом мое дыхание расширяется, становится медленнее, ровнее и протяженнее. Глубоко вдыхая, я втягиваю воздух в самые нижние области живота. Полностью выдыхая, я очищаю свой живот от воздуха.

Я повторяю этот цикл, медленно и глубоко вдыхая животом на счет пять и так же медленно выдыхая, опустошая живот, на счет пять. Теперь я увеличиваю продолжительность каждого последующего вдоха и выдоха, считая до шести, затем до семи, затем до восьми. Я делаю свое дыхание медленнее, полнее, шире. Делая это, я наблюдаю, как мое тело все глубже и глубже погружается в расслабление. С каждым последующим вдохом мое тело становится все более и более устойчивым. И все же я увеличиваю продолжительность каждого вдоха — медленного и осознанного — и наслаждаюсь наступающим покоем.

Я бросаю себе вызов: увидеть, насколько могу продлевать каждый вдох, чтобы увидеть, насколько глубоко и медленно могу дышать, чтобы увидеть, насколько полноценно мое тело может расслабиться. Вдыхаю... Выдыхаю... Я плыву по этому морю спокойствия. Я наслаждаюсь каждым моментом, каждым вдохом, просто позволяя себе окунуться в этот мир удовлетворенности и покоя.



Вдыхание блаженства

«Дыхание — это жизнь» — мы часто слышим это выражение, особенно в кругах, связанных с йогой. Хотя наше тело, безусловно, погибло бы без дыхания, на самом деле эта фраза означает нечто более тонкое. Сосредоточивая внимание на потоке воздуха в нашем теле, мы естественным образом переносим себя в настоящее. Мы становимся более внимательными, более осознанными, таким образом вдыхая «жизнь» в этот момент.

Более того, когда мы входим в состояние присутствия, простой акт дыхания может стать настолько приятным, словно акт питания, полностью удовлетворяющего нас.



Я делаю медленный глубокий вдох через нос, продолжая его до глубины живота. Теперь я очень осторожно выдыхаю. Я повторяю это простое дей-

ствии, но с полным осознанием. Медленно втягивая воздух, я наблюдаю, как мое дыхание проходит через дыхательные пути в мое тело, прежде чем покинуть его на выдохе.

После нескольких повторений — глубокого медленного вдоха и легкого долгого выдоха — я замечаю, что в моем теле происходят изменения. Внутри возникает удовлетворенное, расслабленное чувство, и я пользуюсь моментом, чтобы насладиться простым ощущением своего тела. Когда я ценю этот внутренний комфорт, я замечаю, как легкое чувство благополучия все больше и больше ширится внутри. С каждым вдохом и выдохом теплое удовлетворение тает в моей груди, в руках и ногах.

Теперь, следя за своим вдохом, я наблюдаю, как он входит в мое ядро, как он сливается с самыми далекими уголками моего тела. Я наблюдаю, как мое дыхание соприкасается с определенной частью тела — может быть, с руками или ногами, — и чувствую, как мгновенно проявляется энергия, зарождается жизнь. Теперь, выдыхая, осторожно, но настойчиво выталкивая воздух через рот, я сосредоточиваюсь на ощущении, как мое тело все больше успокаивается и все глубже погружается в неподвижность.

Я повторяю этот процесс, вдыхая через нос и увеличивая количество жизненной силы в определенной части тела, затем выдыхаю через рот, углубляя свое расслабление. На этот раз, ко-

гда вдыхаю, я чувствую, что дыхание — это нечто большее, чем просто воздух, нечто более существенное и полноценное, почти питательное. Когда вдыхаю, я чувствую, как богатство этого содержимого наполняет меня, питает меня, удовлетворяет меня. И когда я выпускаю его, я расслабляюсь еще больше. Я повторяю это действие столько раз, сколько хочу, просто сосредоточиваясь на вдохе, на приведении моего тела в более высокое энергетическое состояние, затем на выдохе и снятии напряжения, на продвижении все глубже и глубже в состояние покоя.

Я замечаю, что это ощущение заряженного энергией покоя теперь наполняет все мое существо, а ощущение комфорта распространяется по всем частям моего тела. Я чувствую, что могу просто сидеть здесь вечно, наслаждаясь естественным актом дыхания, вдоха и выдоха. Я здесь, полностью здесь, в настоящем. Больше мне ничего не нужно. Это простое действие вдоха и выдоха, наполнения и опустошения полностью меня удовлетворяет. Я отдыхаю здесь, наслаждаясь теплым чувством покоя, воцарившегося внутри.



Освобождение разума

Мы все знаем, насколько бодрящим может быть десятиминутный сон как физически, так и морально. В те немногие моменты, когда мы растворяемся в таинствен-

ном мире сна, мы полностью отдаемся от повседневной жизни. Проснувшись, мы чувствуем себя почти волшебным образом обновленными.

Как получается, что всего лишь десятиминутный отдых может так сильно повлиять на нас? Это происходит потому, что во время короткого сна мы действительно отдыхаем. Наши мышцы расслаблены, а дыхание медленное и глубокое. И да, мы оторваны от всего этого.

Немного похоже на медитацию, не правда ли? В самом деле! В медитации мы сознательно снимаем физическое и психическое напряжение и отстраняемся, давая себе возможность обрести перспективу. И точно так же, как после короткого сна, мы заново наполняем силой.

Итак, первый шаг в медитации — расслабление тела, позволяющее сделать второй шаг — успокоить ум. Множество медитаций, направленных на расслабление тела, подчеркивают, насколько важно отсутствие напряжения для достижения душевного умиротворения. Позволяя нашему телу успокоиться, мы можем избавиться от физических ограничений, путешествуя по невидимым лабиринтам разума. Здесь, в огромном открытом пространстве, лишенном границ, у нас есть свобода исследовать наше самое глубокое творческое «Я».

Давайте замедлимся, расслабимся и подышим. Пойдем глубоко внутрь.



Я на мгновение сосредотачиваюсь на своем дыхании. Вдыхая через нос, я слеую за дыханием внутрь, позволяя отправиться в путешествие

по моему телу. Оно ведет меня вниз через грудь к ногам. Я просто дышу, позволяя дыханию увести меня внутрь.

Теперь, когда я медленно и целенаправленно выдыхаю через сжатые губы, я слежу за своим дыханием, когда оно поднимается от моих ног вверх через центр моего тела и выходит через рот. На выдохе я чувствую, как мое тело удобно устраивается в кресле, в котором я сижу. Я повторяю этот цикл дыхания, просто сосредоточиваясь на дыхании, делая его мягким и спокойным, наблюдая, как оно протекает. Я снова слежy за вдохом через нос и в самые дальние уголки своего тела. Затем я выдыхаю.

С каждым вдохом я чувствую, как втягиваю энергию в свое тело. И с каждым выдохом чувствую, что напряжение спадает. Вдох приносит энергию. Выдох снимает напряжение. Я заряжаюсь энергией с каждым вдохом, успокаивая тело с каждым выдохом. Я становлюсь ярче и уравновешеннее. Вдыхая, мое тело перезаряжается, наполняется. Выдыхая, мое тело расслабляется. Я вдыхаю, и жизненная энергия входит в пальцы моих ног, заполняя все пространство. Я выдыхаю, и напряжение покидает пальцы ног.

Я мгновение наблюдаю за пальцами ног, отмечая, насколько они расслаблены. Я также чувствую теплое покалывание — отчетливую вибрацию энергии в каждом пальце ног. А теперь, начиная с пальцев, я постепенно двигаюсь вверх

по телу, вдыхая и выдыхая каждой его областью. Я вдыхаю ногами и выдыхаю через них, оставляя их расслабленными. Я вхожу в ноги, вдыхаю в них и выдыхаю, оставляя их расслабленными. В мои ягодицы, живот, грудь, руки, спину и шею. Каждая часть остается в состоянии комфорта и покоя. Все мое тело расслаблено.

А теперь, делая еще один медленный глубокий вдох, я направляю насыщенный кислородом поток в свою голову. Свежая, омолаживающая энергия проникает в мой разум, мгновенно осветляя мой внутренний мир. И когда я выдыхаю, голова становится чистой и отдохнувшей, а глаза тяжелыми и расслабленными. Сейчас я быстро осматриваю свое тело целиком и понимаю, насколько оно спокойное и тихое, насколько комфортно себя чувствует. Мое тело охватывает дремота. Все, что движется, все, что не спит, — это искра энергии в моей голове. Искра сознания — яркая энергия моего разума. И эта энергия, теперь полностью пробужденная, может свободно выражать свою красоту. Мою красоту.

Я замечаю, что эта внутренняя искра, которую я чувствую, сама энергия моего сознания, обитает внутри огромного пространства. И в его центре нахожусь я. Я могу создавать что угодно, быть кем угодно, чувствовать что угодно. Я думаю о чем-то прекрасном, чем хочу быть — может, ангелом блаженства, звездой чистоты, невестомым воздушным шаром или мощным огнем.

Я визуализирую это на холсте своего разума и просто позволяю этому опыту происходить.

Я позволяю себе стать своим видением. Здесь, в этом священном пространстве открытого сознания, я волен испытать свой наивысший потенциал. Я могу стать, кем захочу, в одно мгновение. И я делаю именно это — вступаю в свое высшее «Я». Я вхожу в просветление. И я чувствую его со всей зрелостью и спокойствием. Здесь, сидя в центре своего сознательного, творческого разума, я освобождаюсь от «Я».



Выход к внутреннему безмолвному озеру

Управляемые медитации, подобные тем, что описаны в этой книге, представляют собой не что иное, как внутренние диалоги, направленные на возникновение определенных чувств и переживаний. Например: «Я чувствую, как мое сердце наполняется покоем». Затем мы можем уточнить, добавив: «И внутри меня возникает тихое озеро».

Мы обращаемся к очень мощному, но недостаточно используемому инструменту в нашем арсенале медитации — визуализации. Рассматривая изображение ментально — а мы говорим о том, чтобы увидеть его во всем четырехмерном тактильном великолепии, — мы вызываем мощные ассоциации, которые проявляются в форме чувств. Для некоторых размышления об озеру могут

явить мир и покой в сердце, у других могут проявиться свобода и открытость.

Расслабьтесь и вы увидите это неподвижное озеро. Наблюдайте за своим внутренним миром. Что вы чувствуете?

Чтобы проиллюстрировать мощь визуализации, представим, что вы столкнулись со сложной ситуацией, требующей большой уверенности. Вы делаете глубокий вдох и говорите себе: «Я смотрю внутрь и вижу величественного льва, грива которого развевается на ветру. Я наблюдаю, как он широко открывает пасть, испуская рев, от которого сотрясается все мое тело».

Если раньше вы чувствовали некоторую робость, держу пари, что это уже не так!

Давайте пока оставим эти необузданные энергии дикой природы и вернемся к спокойствию нашего озера. Изобразим этот прекрасный водоем на холсте разума и посмотрим, как его мягкая атмосфера волшебным образом отразится в нашем сердце.



Я сижу и спокойно дышу. Я представляю себя сидящим на берегу огромного озера. Глядя на его воды, я замечаю, насколько спокойна его поверхность. Озеро настолько неподвижно, что я почти верю, будто оно сделано из воска. Но, переводя взгляд на кромку воды, я вижу, что крошечные волны плещутся о берег. Я пользуюсь моментом, чтобы насладиться звуком этих волн, их плеском, когда вода приливает и затем отступает.

Такой нежный звук — такой последовательный, такой богатый.

Полнота этого простого, но глубоко расслабляющего звука пронизывает меня, успокаивая изнутри. Теперь я слышу крики птиц где-то вверху и представляю, какой перед ними должен открываться вид на озеро. Я слышу другой звук позади себя — шелест ветра в ветвях деревьев — и теперь чувствую легкий ветерок, касающийся моего лица. Это прохладный свежий воздух, омолаживающий меня.

Я делаю глубокий вдох и чувствую, как холод проникает в мое тело, в мое существо. Когда я выдыхаю, внутри появляется улыбка. Как прекрасен этот момент — просто находиться на природе и впитывать ее энергию. Такие простые удовольствия, приносящие столь глубокое удовлетворение. Я бросаю взгляд на дальний край озера и вижу ряд зеленых холмов, каждый из которых густо порос лесом. Меня завораживает изобилие жизни в этих лесах, мелодия звуков насекомых и других животных. Это иной мир, существующий бок о бок с нашим прямо в этом лесу.

Я снова обращаю внимание на плещущуюся передо мной воду и вытягиваю обе ноги, опуская в нее босые ступни. Прохлада проникает в мои ноги, принося еще одну волну свежести. Я наблюдаю, как маленькие волны брызгают на мои ноги, посылая энергию в меня, и мгновенно чувствую связь с природой. Ощущая ногами воду, я вбираю

в себя все: огромное озеро, которое лежит прямо передо мной, холмы и лес вдалеке, легкий ветерок, ласкающий мою кожу, голоса птиц и чувство прохлады на лодыжках.

Я чувствую глубокий покой, заключенный в этом шедевре живого искусства, в центре которого нахожусь я сам. Я впитываю простор всего этого. И я позволяю себе войти в него, освобождая себя для открытости и свободы. Теперь, когда я смотрю внутрь, то вижу ту же необъятность моего окружения, отраженную внутри меня. Я чувствую такую же открытость в своем сердце. Здесь, внутри, я полностью отпускаю любые мысли, и все, что остается, — это чистое пространство. Красота озера внутри меня — его огромный простор, его спокойные воды, прохладный ветер. Мое внутреннее существо отдохнуло и расслабилось, мое сердце полностью спокойно.

Я сижу здесь столько, сколько хочу, наслаждаясь спокойствием и тишиной, которые существуют вокруг меня и внутри меня.



Расширение внутреннего света

Какова ваша первая ассоциация, когда визуализируете свет? Многие из нас вспомнят о ясности и чистоте, а также тепле — это именно то качество, на котором мы

сосредоточимся в следующей медитации. Мы смотрим на свет и позволяем ему убаюкивать нас, вызывая ощущение тепла, успокаивая дух и разум.



Я визуализирую золотой свет, маленькую, но яркую искру в центре сердца. Я наблюдаю, как мирно она плывет внутри меня, окруженная мягкой тьмой. Контраст между светлым и темным настолько полный, что еще больше подчеркивает глубокий золотистый оттенок света.

Я смотрю на этот свет внутри и, не делая ничего, кроме наблюдения за его богатым свечением, замечаю мерцание, туманную ауру, окружающую его и простирающуюся в окружающую тьму. И внутри этой ауры я чувствую отчетливое тепло. Чем больше я смотрю на свет и его сияние, тем сильнее чувствую, как это тепло поднимается из центра моего сердца и распространяется наружу.

Я чувствую, как мое сердце оживает, когда это сияние все больше и больше наполняет внутренний мир. Когда я вглядываюсь в постоянно усиливающийся свет, волны его тепла начинают изливаться на мое тело, распространяя свое успокаивающее влияние. И все же этот свет, расположенный в центре моего сердца, источает золотое свечение. Безмолвно наполняя меня все больше и больше, он распространяется в мои плечи, руки, живот и ноги. Эта река света течет по всем частям тела, оставляя после себя чувство глубокого

комфорта и расслабления. Каждый мой мускул совершенно расслаблен и не чувствует никакого напряжения.

Я смотрю внутрь и вижу мир теплого, успокаивающего света, струящегося по всему моему телу. Мне так приятно — этот волшебный свет и его успокаивающее сияние согревают меня изнутри и заставляют сиять все мое существо. Я отпускаю свет, позволяя расслаблять меня все больше и больше. Я позволяю себе упасть в полноту своего внутреннего света.





Глава 2

ИЗОБИЛИЕ

В последнее время слово «изобилие» стало модным, и не зря. Но что именно оно означает? Как мы его обнаруживаем и на что оно похоже?

У многих из нас бывают периоды, когда мы чувствуем некую пустоту в жизни. Мы ищем новизны и смысла, чтобы заполнить ее, пытаемся найти новое хобби, завязать новые отношения, сменить работу или переехать. На самом деле мы ищем то удовлетворяющее чувство изобилия, которое естественным образом прорастает из нового значимого опыта, делая нас довольными и наполненными.

По иронии судьбы в материальном мире изобилие, которому нас учит общество потребления, приходит не изнутри. Сложно отрицать, что, когда мы кусаем сочный апельсин или переезжаем в новый дом, наша жизнь начинает казаться изобильной и насыщенной, но все это очень временно. Настоящее изобилие приходит, когда мы направляем фокус внимания внутрь себя и погружаемся в

глубину собственной духовной красоты. Это происходит, когда мы смотрим в свое теплое сердце и высвобождаем его изначальную энергию. Сама наша сущность начинает струиться, и именно в этом потоке мы находим изобилие.

Все искры, пробуждающие изобилие, присутствуют внутри нас: тишина покоя, энергия счастья, магия любви. Находя время, чтобы заглянуть внутрь себя, мы проливаем свет на собственные добродетели и даем им право проявиться в жизни. Именно тогда мы начинаем ощущать полноту того, что называют изобилием.

Пробуждение внутренних энергий


Глубоко внутри мы обладаем всеми качествами, которых когда-либо могли пожелать. Мы — хотя бы на мгновение — уже знали все мыслимые добродетели. Блаженство, любовь, мужество, решительность, терпение, мир... Мы знаем, что означают эти слова, и ощущаем их, поскольку уже испытывали все это.

Хотя эти чувства часто вызваны внешними событиями и явлениями — например, очаровательным щенком, согревающим наше сердце, — они, несомненно, всплывают внутри нас самих, то есть мы создаем их. Но не щенок, каким бы милым он ни был. На самом деле мы не столько переживаем эти чувства, сколько порождаем их. И что из этого следует? Все они есть прямо сейчас внутри нас — нам просто нужно распознать их и дать возможность проявиться.

Имея в распоряжении мощный разум, который помогает получить доступ к внутреннему миру красоты, мы, несомненно, должны приглашать в нашу жизнь больше мира, счастья и любви. И мы можем сделать это! Факти-

чески, приложив немного усилий, мы можем даже стать в некоторой степени самодостаточными островками, не полагаясь ни на кого, кроме самих себя, в том, чтобы вызвать именно тот опыт хорошего самочувствия, какой желаем. Вот к чему надо стремиться!

Давайте проникнем в мир внутренних добродетелей и пробудим нашу дремлющую красоту.



Когда я сижу здесь, наслаждаясь тишиной момента и спокойствием настоящего, то понимаю, что внутри подобен плодородному острову, наполненному изобилием и теплом. В сердце я обладаю всеми прекрасными качествами, которых когда-либо желал.

Мое сердце мудрее и глубже, чем я мог себе представить. Мне нужно просто заглянуть внутрь и признать присутствие красоты. Поэтому я смотрю в глубину своего сердца, и первое качество, которое я обнаруживаю, — это покой. Целый мир лежит передо мной, огромный бассейн спокойствия, стремящийся выразить и распространить его красоту. И я позволяю ему это сделать. Я позволяю ему полностью пробудиться и передать энергию умиротворения всему моему существу, окутывая приятной атмосферой мои внутренние равнины.

Ах, покой... Как хорошо он чувствуется, так щедро развернувшись внутри, касаясь самых глубоких частей меня своим богатым влиянием. А покой — лишь одно из немногих качеств, существую-

щих во мне. Я вижу любовь, лежащую передо мной, счастье, чистоту, силу, терпение, решительность и отвагу. Все они надежно хранятся в моем сердце, как спрятанные фрукты, которые можно вкусить при желании. Мне просто нужно заглянуть в свой безграничный внутренний мир, признать качество, которое я хочу почувствовать, и освободить его.

И я делаю это, заглядывая внутрь себя и наблюдая удовлетворение. Я вижу, как оно красиво сияет внутри меня, и освобождаю его. И сразу же энергия удовлетворения поднимается и струится внутри меня. Я погружаюсь в его полноту, в его истину, и меня уносит омолаживающий поток.

На мгновение я думаю о другом переживании, которое хотел бы испытать, например о любви, счастье, силе или чистоте. Я выбираю свое качество и на этот раз вижу в нем ярко светящийся драгоценный камень. Я вижу его цвет. Чувствую его тепло. И позволяю сиянию распространиться наружу. В этом сиянии, в этом тепле я чувствую самую суть выбранного мной качества. Я чувствую любовь, чистоту, силу. Я смотрю, как свет от драгоценного камня наполняет меня еще больше. Я чувствую, как он сияет все ярче и шире. Это качество живет во мне, как пламя, танцует и дышит. Это неотъемлемая часть меня, существующая прямо здесь, в центре моего сознания, в центре моего сердца. Глубоко укоренившись в моем духе, моем существе, оно лучится, заставляя меня чувствовать свое могущественное присутствие.

Я сияю его жизненной силой, богатством его живого света и наблюдаю, как сияние льется на мою кожу. Все мое тело переливается энергией, и мерцание кажется таким приятным, таким полным. В данный момент сияние этого качества — все, что я чувствую. Я насыщен сверху донизу его светом и сущностью.

Я погружаюсь в это качество по мере того, как оно распространяется от меня. Я падаю в его поток, и свет омывает меня, проходит сквозь меня, обогащая мое существо. Я отдаюсь его изобилию, его необъятности, вибрации. И в этом чудесном насыщенном состоянии, в этот момент духовной полноты я орошаю все свое окружение изобилием собственного теплого света.



Поиск правильных вопросов и истины

Многие люди, особенно те из нас, кто имеет духовные наклонности, тратят много времени на поиск ответов. Тем не менее иногда наибольшую награду приносят вопросы, которые мы задаем, вопросы, которые служат катализатором для поиска истины. После того как нам задают вопрос, подсознание приступает к работе, обрабатывая обширную информацию и базу данных опыта, чтобы найти решение — часто когда мы меньше всего ожидаем!

Давайте зададим несколько актуальных глубинных вопросов и посмотрим, что из этого выйдет.

Я смотрю внутрь и спрашиваю себя: «Как я себя сейчас чувствую?»

Исследуя состояние своего внутреннего существа и прислушиваясь к ответу, я замечаю, что мой взгляд естественным образом устремлен внутрь. И моя энергия, быстро следующая за вниманием, уводит меня куда-то глубоко внутрь моего тела. Здесь, устроившись под собственной кожей, я пытаюсь понять, что чувствую.

Теперь я задаю себе другой вопрос: «Каково состояние моего внутреннего мира?» Снова жду ответа. В одно мгновение я наблюдаю за всем, что происходит здесь, в этом открытом мире.

Я снова спрашиваю: «Каково состояние моего внутреннего мира?» Я оглядываюсь и очень ясно вижу состояние своего внутреннего существа. Я чувствую, насколько это здорово, насколько это цельно. Отдыхая здесь, я наблюдаю и переживаю свой внутренний поток жизни, а также качество энергии внутри потока.

Я задаю другой вопрос: «Нахожусь ли я в гармонии с собой?» Я делаю паузу и слушаю себя столько времени, сколько требуется, чтобы услышать и почувствовать ответ.

«Я наедине с собой?» Я слушаю. «Моя внутренняя энергия течет свободно? Находится ли жизнь, которую я чувствую внутри себя, в равновесии?»

Я сижу и тихо наблюдаю за глубинами своего внутреннего мира, позволяя ответам приходиться в

нужный момент. Все, что я делаю, это спрашиваю, а затем терпеливо прислушиваюсь к чувству, переживанию, которое естественным образом всплывает на поверхность и раскрывает истину. Задавая вопросы, я начинаю замечать изменения, происходящие внутри, сдвиг моей энергии и ее потока. И этот сдвиг всегда приводит к положительности и росту. В этом магия моего внутреннего мира, красота сердца. Его сияние поднимает мне настроение.

Отвечая на свои вопросы, я чувствую расцвет здорового внутреннего мира. Я чувствую, как внутри возникают гармония, уравнивание энергий, внутренний поток, ровный и плавный. Чувствую сдвиг в сторону более глубокого покоя, поскольку моя энергия распространяется по всем частям моего существа. Да, внутри все находится в равновесии.

Мои важные вопросы привели к наиболее содержательному ответу: опыту, ведущему меня к целостности и росту. И благодаря этому опыту я больше узнаю о своем внутреннем мире: его текущем состоянии, как он функционирует, в чем нуждается. Я учусь исправлять дисбаланс и возвращаться к гармонии с истинным собой. И теперь, чувствуя себя удовлетворенным, я решаю задать и другие вопросы, каждый из которых был вызван мягкостью и любовью.

«Забочусь ли я сейчас о себе?» Я прислушиваюсь к ответу, он наполняет меня.

«Прекрасен ли этот момент?»



Именно посредством таких вопросов — о моем невидимом внутреннем мире — пробуждается мудрость моего сердца, и я прихожу к истине. Я погружен в смысл и в изобилие бытия. И пока я продолжаю свой день, я устремлен внутрь себя, проверяя свое состояние, когда у меня есть свободная минута. Я спрашиваю с терпением студента, желающего учиться, с мышлением духовного искателя, желающего расти. Так я остаюсь связанным с самыми глубокими частями своего существа, и мне постоянно напоминают о мудрости и полноте внутри. Я нежен и чуток к своему миру, и каждая секунда такого вслушивания приносит с собой еще одну секунду роста.



Изучение пространств внутренней вселенной

Когда мы говорим о разуме, что мы подразумеваем? Можем ли мы дать определение *разуму*? Он часть мозга или души? Имеет ли физические размеры или это безграничный невидимый мир внутри, контур которого нельзя очертить?

Многие упражнения на визуализацию начинаются с таких слов, как «Мысленно представьте [тихое, спокойное озеро]». Куда вы пойдете искать это озеро? Где бы оно ни было, мы отправимся туда сейчас. Давайте найдем это место, называемое «разум», и почувствуем, что находится в лабиринте коридоров и комнат.



Я смотрю в глубину, в свой внутренний мир и вижу, что здесь все спокойно. Мгновение я наблюдаю эту тишину, чувствую теплое влияние, которое она оказывает на все части моего существования. Я хочу больше понять это спокойствие, глубже проникнуть в его суть. Для этого я обращаю внимание на свой разум. Я смотрю в пространство, которое лежит в глубинах моего мышления.

В мгновение ока я нахожу себя в центре своего сознания, приютившимся внутри разума. Передо мной обширное пространство, открытое, без стен и границ. Меня немедленно охватывает чувство свободы, ощущение, что я снова стал ребенком, способным бродить так далеко, как я хочу, без запретов. Я отправляюсь в эту необъятность разума, отказываясь при этом от всех физических ограничений. Здесь я могу ходить и никогда не заблудиться. Я всегда буду оставаться в центре своего существования. И этот центр, как я ясно вижу, представляет собой бесконечно большое пространство.

Как завораживает мой внутренний мир! Дрейфуя по нему, блуждая без преград, я обнаруживаю, что внутреннее пространство простирается во всех направлениях. Это безграничный, бесконечный простор, в котором ничто не сковывает мои движения. У меня внутри — собственная вселенная, простирающаяся на далекие неизведанные территории. И все эти миры — часть меня.

Все они существуют в моем сознании. Я понимаю, что место для настоящих приключений присутствует прямо здесь, во мне.

Я нахожу время, чтобы насладиться безграничностью своей внутренней вселенной, ощущая, как расширяюсь в ее безбрежности, просто позволяя себе войти туда. Когда я отпускаю себя в эти бескрайние равнины, окружающие меня, приходит облегчение. Здесь я могу расширяться настолько, насколько захочу. Я могу смотреть в мою безбрежную вселенную, и ничто не сдерживает меня и мое видение. Я обладаю полной свободой. Мой внутренний мир бесконечен, и я использую это время, чтобы оценить простор, тишину и глубину собственной внутренней вселенной.



Готовность, стабильность и сила

Иногда, когда естественная вспышка счастья, мира или силы прорастает в нас, кажется, что мы окружены пузырьком, защищающим от негативного влияния. Ничто и никто не может навредить нашему хорошему настроению в течение дня.

К сожалению, такая эмоциональная броня появляется и исчезает с тревожной регулярностью. И когда она частично или полностью пропадет, первое, что нам нужно сделать, — признать ее отсутствие. Вопрос, с которого мы могли бы начать, чтобы помочь себе распознать по-

являющуюся уязвимость, звучит так: «Смог бы я сохранить спокойствие, если бы не был способен прямо сейчас противостоять эмоционально? Останусь ли я стабильным в условиях конфликта?»

Если ответ отрицательный, то нужно сознательно восстанавливать свой щит, позволяющий оставаться сильными среди неизбежных препятствий в жизни. А как его восстановить? Задавая тот же самый вопрос! Удивительно, но это простое исследование состояния стабильности уже инициирует процесс восстановления нашей силы и возрождения полноты бытия.

Давайте позаботимся о том, чтобы быть готовыми к неожиданностям, войдя внутрь и укрепив свою духовную броню.



Я позволяю телу расслабиться и погружаюсь внутрь. Ощущая весь мир спокойствия, я обращаю внимание на поверхность своей кожи и чувствую сияние тепла, покрывающее мое тело. Оно укрывает меня оболочкой, второй кожей, окутывая. Я могу ощутить какой-то конкретный цвет в этом тепле — возможно, красное или синее мерцание, белое или зеленое. И в этом мерцании на коже я чувствую легкую вибрацию. Как будто в этом теплом окружающем меня пузыре звучит медленное успокаивающее звучание слога «Ом». Оммм. Я чувствую внутреннюю силу в его вибрации, постоянство, которое, я знаю, всегда побеждает все плохое. Такова сила моего «Ом». Таково его изобилие.

Когда этот звук вибрирует на поверхности моего тела, я сосредоточиваюсь на защитной силе этой оболочки. Я чувствую ее яркий цвет. Я пользуюсь моментом, чтобы оценить ее восстанавливающую силу, просто спокойно сидя здесь, в моем теле, под моей кожей, и наблюдаю за гудением звука, за этой цветной оболочкой, окружающей меня. Под моей второй кожей и ее теплой защитной оболочкой все совершенно спокойно. Я в безопасности. Я беру эти драгоценные моменты с собой, чтобы насладиться уединением и спокойствием, чтобы насладиться чувством безопасности и безмятежности. Теперь, когда делаю сознательный вдох, я вдыхаю сущность окружающей меня вибрации, впитывая ее цвет и субстанцию в глубину своего существа. Я впитываю силу «Ом», втягивая ее энергию в самое сердце себя самого.

Я выдыхаю силу в это энергетическое поле, которое меня окружает, еще больше усиливая его. Я повторяю, вдыхая мощь защитного слоя глубоко в свое существо, затем выдыхая свою силу, укрепляя и расширяя защитное энергетическое поле. Как хорошо я себя чувствую, сидя здесь, в этом поле, в безопасности, тот, кто я есть. Я заземлен, стабилен, силен. Я знаю, что когда я продвинусь вперед, в настоящий момент, то принесу с собой эту теплую вибрацию, это поле светящейся энергии.

Сохраняя свой световой щит, я возвращаюсь во внешний мир, имея внутри уникальную точ-

ку обзора. Отсюда мир становится привлекательным местом, и я с нетерпением жду красоты и полноты жизни.



Возвращение к магии настоящего

Мы все испытывали красоту полного присутствия и удивления, наблюдая, как довольно обычный мир превращается в нечто совершенно особенное. Простое дыхание так приятно, природа оживает, а глаза людей блестят. Это сила жизни в настоящем, сила бодрствования. Однако как часто мы оказываемся в стороне от этого настоящего?

Мы устремляемся в прошлое, либо ностальгически переживая старые воспоминания, либо пытаюсь избавиться от неприятного багажа. Будущее тоже требует нашего внимания, заставляя беспокоиться о вещах, которые, вероятно, никогда не произойдут. Зная, что единственный существующий момент — это сейчас, можно подумать, сколько мы тратим на это времени!

Выражение «присутствие духа» довольно красиво резюмирует то, о чем мы говорим: чтобы надлежащим образом реагировать на любую ситуацию, мы должны быть полностью здесь и сейчас, осознавая, что происходит внутри и вокруг.

Нам действительно необходимо присутствовать в *настоящем моменте*.

Следующая медитация возвращает нас к течению настоящего. К тому, что есть прямо сейчас. Это то, что нужно делать в течение дня — напоминать о важности момента и ценить красоту, присущую жизни именно теперь.



Спокойно дыша, я несколько минут обдумываю, что значит быть живым, что значит осознавать этот самый момент. Я остро осознаю тот факт, что сижу здесь, ощущая вес тела в кресле, внимательно наблюдая за земным притяжением, тянущим меня вниз.

Теперь я смотрю за пределы себя, на жизнь, происходящую вокруг: на звуки, цвета, движение. В моем непосредственном окружении пульсирует динамический поток энергии. Я могу прикоснуться к нему разумом, почувствовать, взаимодействовать с ним. Он такой же живой, как и я.

Теперь, возвращая фокус внимания к себе, я смотрю внутрь, обнаруживая в себе ощущение жизни. Я использую момент, чтобы ощутить внутреннюю энергию, и чувствую, как она всплывает отдельной внутренней вибрацией. Это простое ощущение заставляет меня осознать, насколько мне повезло иметь этот дар сознательной жизни. Я здесь, и я знаю, что я здесь. У меня есть полноценный опыт жизни — во мне и вокруг меня.

Это простое осознание того, что я существую посреди оживленного окружающего мира, ощущая силу жизни внутри, так глубоко и так важно.

В данный момент мне больше не нужно находиться где-либо еще. Прямо здесь, прямо сейчас пребывание в этом теле, пребывание в этом мире идеально. Этого достаточно, чтобы полностью удовлетворить меня, настолько оно наполнено глубиной и смыслом. Я не хочу и не нуждаюсь ни в чем, кроме этого момента, этого ощущения себя живым, осознания того, что я есть здесь. Я пользуюсь моментом, чтобы оценить энергию жизни, текущей через меня, вибрирующей внутри. Эта внутренняя сила так реальна, так осязаема. Это моя энергия, и как она прекрасна. То, что называется жизнью, поистине чудо. Жизнь есть во мне. Жизнь есть вне меня. Я отделен от того, что происходит вокруг меня, но мы находимся в единстве.


Я чувствую поток внутренней энергии и то, как множество энергий течет снаружи вокруг меня. Моя энергия и энергия окружающего мира взаимодействуют в гармонии, касаясь друг друга и влияя друг на друга. Эти реки энергии и их смешение создают переживание тайны, называемой жизнью. Я понимаю, как легко достичь удовлетворения от простоты присутствия, видения жизни со всеми ее структурами, всеми ее слоями. Находясь здесь, в этом моменте, я чувствую себя совершенным. Это пространство и время идеальны. Больше мне ничего не нужно. У меня есть всё. Я жив, и этот момент действительно прекрасен.



Пробуждение внутреннего ребенка

Можно заниматься серьезными делами и, несмотря на всю трезвость, легко пренебречь своей игривой стороной. По иронии судьбы духовность — сама по себе очень серьезное занятие — приносит нам легкость, а когда мы чувствуем легкость, игривость возникает естественным образом.

В следующем упражнении мы позволим свету нашей души вести нас по радостному детскому пути.



Находясь в тишине и спокойствии, я напоминаю себе, что нужно относиться к жизни немного легче. Мне не нужно все время быть серьезным. В конце концов, жизнь предназначена для того, чтобы ею наслаждаться. И чтобы прямо сейчас испытать это ощущение легкости, я позволяю проявиться своей внутренней искре. Я с удивлением наблюдаю, как эта звезда энергии в самом центре моего существа дает знать о своем присутствии, поднимаясь из внутренних глубин.

Я сразу же чувствую ее тепло, яркую энергию, проникающую в меня и касающуюся каждого уголка моего внутреннего мира. Эта энергия такая чистая в своей невинности, такая яркая в своем сиянии, такая позитивная. Чем больше я сосредоточиваюсь на своем свете, на этой внутренней звезде, тем ярче она светит. Она источает детскую радость, ее искры словно танцуют

внутри. Я провожу несколько мгновений, просто наблюдая, как эта энергия оживает в самом сердце моего существа, приобретает жизненную силу, как горит ярче, танцует с большим энтузиазмом. И ее веселый танец напоминает, что я тоже игривый и легкий, как ребенок. Я тоже свободен.

Вынимая моменты из напряженного дня и соединяясь со своим внутренним сиянием, я напоминаю себе о детской стороне изобилия. Я могу танцевать внутри, распространяя чистый свет и счастливый дух. Продвигаясь вперед по жизни, я могу задействовать этот яркий внутренний свет, когда захочу, выводя на поверхность и выражая его изобилие. Простой взгляд внутрь пробуждает мерцание, и я чувствую его во всем своем существе. Сияние естественным образом выражается в моих действиях, когда я позволяю себе сиять.

Проживая жизнь, я могу танцевать собственный танец, просто глядя внутрь себя и находя свою звезду, чувствуя свой свет. Так я могу праздновать простую радость жизни. Свет внутри — мой внутренний ребенок — всегда сияющий, всегда позитивный, всегда полон жизни.

Прямо сейчас, когда я снова осознаю окружающий мир, я держу свой внутренний свет на переднем плане сознания. Внутренне улыбаясь, наполненный игривым любопытством и теплом, я готов исследовать свою жизнь, изобилующую приключениями.



Чудеса внутри

Есть ли у вас собственное переживание чудесного? Загляните внутрь... Там найдется радужная жизненная энергия, которая говорит: «Это все фантастически!»

Если вы чувствуете себя не очень хорошо, можете спросить, есть ли что-то, что действительно мешает вам прямо сейчас. Наверное, нет, правда?

«Я чувствую себя потрясающе». Скажите это себе. Теперь повторите это медленнее. «Я чувствую себя *потрясающе*. Да, сейчас *отличный* момент».

Давайте глубже рассмотрим это чувство, называемое прекрасным, и окружим себя его сиянием.



Я на мгновение думаю о том, что для меня значит «чудесное». Я смотрю внутрь и спрашиваю себя: «Чувствую ли я себя сейчас прекрасно?» Может быть, просто войдя в безмятежность своего внутреннего мира и задав этот простой вопрос, я уже чувствую, как что-то шевелится внутри: небольшое покалывающее чувство прекрасного. Возможно, это всего лишь намек, но оно есть.

Я делаю медленный глубокий вдох и расслабляюсь. Ах, мне хорошо. Я снова вдыхаю, задерживая дыхание на пять секунд, и медленно выдыхаю, считая до пяти; я позволяю своему телу двигаться к этому ощущению прекрасного. Я делаю это снова: вдыхаю, задерживаю дыхание на пять секунд, выдыхаю так же на пять секунд, рас-

слабляюсь и чувствую себя хорошо, устремляясь к прекрасному.

Теперь, когда я вглядываюсь в свой внутренний мир, я определяю то пространство внутри, где чувствую себя наиболее хорошо. Это может быть в ногах, в животе или в сердце. Это может быть в моих глазах, в моей улыбке или даже во всем теле. Где бы это ни происходило, я перемещаю сознание в это место, наполненное добротой, и на мгновение останавливаюсь там, просто оставаясь неподвижным и осознанным. Просто ощущаю это пространство, чувствую себя в нем, соприкасаюсь с чувством прекрасного, наполняющего это пространство. И я наблюдаю, как эта энергия прекрасного самочувствия начинает расти, неуклонно раскрываясь внутри, все больше наполняя меня своим теплом.

Я возвращаюсь к своему дыханию и медленно вдыхаю в этот самый центр чудесного. Я замечаю, как он наполняется новой энергией. И когда я выдыхаю, это чувство расширяется, проникая в другие части моего тела, наполняя меня своей сущностью. Вдыхаю в это пространство, выдыхаю и наблюдаю, как расширяется чувство прекрасного. Его успокаивающее влияние теперь распространилось по всем областям моего тела, его сияние глубоко проникло в мои руки, ноги и туловище.

Я обращаюсь к внутреннему открытому пространству разума и замечаю, как тепло чудесного проникло и туда. Действительно, все мое существо — тело и ум — окутано сиянием, которое

кажется таким приятным, таким полным, таким чудесным. Сидя здесь внутри, я обнимаю это счастливое исцеляющее мерцание, наполняющее мое существо. И чем больше я его обнимаю, тем больше оно растет; чем больше наполняет меня, тем шире становится. Находясь внутри, спокойно дыша, я отдаюсь добру, и это чувство чудесно.



Подключение к внутреннему потоку

Энергия, хотя зачастую и невидимая, влияет на все аспекты нашей жизни. Помимо естественной энергии (например, солнечной) и энергии, созданной машинами (например, электромагнитного излучения микроволн), есть также наша энергия — как физическая, так и духовная. Эта энергия, текущая внутри, существует как своего рода динамический заряд, всегда здесь и — если мы решим заглянуть внутрь — всегда обнаруживаемая.

Наша физическая энергия включает в себя проведение нервных импульсов и бесчисленные метаболические реакции, происходящие внутри нас настолько беспрепятственно, что они представляют собой не что иное, как чудо. Да, это именно *настоящее* чудо: наша духовная энергия, ци, а также тончайшая энергия, излучаемая самой глубокой частью нашего существа, душой.

Усилия по наблюдению за собственной энергией приносят пользу, поскольку мы сначала быстро возвращаемся в настоящее, когда наблюдаем за работой жизненной

энергии. Это также развивает в нас более глубокое понимание загадочного явления, называемого жизнью.

Давайте прислушаемся к собственному потоку жизни, когда мы касаемся своего внутреннего «Я».



Находясь в спокойствии, я осознаю, что являюсь сознательным существом. Я здесь, в этом моменте, переживаю жизнь. Я могу видеть, слышать, обонять и ощущать вкус. И я чувствую. Чувствую стул под собой. Как мои ноги касаются земли. И когда я смотрю внутрь, в свое внутреннее существо, то чувствую что-то вроде электрического заряда, проходящего через мое тело. Как будто некая схема способствует перемещению энергии во все его уголки.

Я наблюдаю поток энергии, когда его тепло распространяется по всем частям моего тела. Он идет вверх и вниз, влево и вправо. Я следую за ним, просто плывя вместе с этой рекой внутренней энергии, когда она движется между разными частями моего тела и соединяет их. Пользуясь моментом, чтобы насладиться жизненной силой в этом потоке энергии, который так плавно и так ярко циркулирует через меня, я чувствую его заботу, когда он пробуждает различные мои части, через которые проходит.

В течение этих нескольких мгновений я просто сижу и наблюдаю, как мой собственный электрический заряд проходит сквозь меня, питая и наполняя энергией меня целиком. И теперь я

решаю повлиять на него. Для этого я выбираю любое положительное качество — например, радость, мир, любовь, силу или чистоту — и пишу это слово на поверхности своего разума. Я вижу перед собой большие буквы, светящиеся особым цветом. В этом цвете заключено то самое качество, которое обозначают буквы. Если слово, которое я вижу, — радость, то я позволяю каждой букве быть пропитанной радостью. Радость просачивается наружу, проникая в мое существо, в мою электрическую цепь внутри, в ту реку энергии, которая так свободно движется по моему телу. Я замечаю, как это электричество теперь приобрело новый оттенок, новую вибрацию, отражающую это качество, возникающее в моем сознании. Оно течет сквозь меня, вниз по рукам и ногам, поднимается через голову, неся с собой дух моего качества. Все мое тело наполнено цветом того света, его богатством, его сущностью.

Несколько мгновений я оцениваю поток энергии, текущий через меня, наслаждаюсь его бодрящей прохладой. Когда я готов, я экспериментирую с другим качеством — счастьем, силой, покоем — и наблюдаю, как оно внедряется в поток, производя собственный уникальный красивый заряд электричества внутри. Настроившись на внутренний заряд, я двигаюсь вместе с ним, подчиняясь его целительной вибрации. Я погружаюсь в полноту внутреннего потока.




Самопомощь

Если бы мы были постоянно довольны и удовлетворены, мы бы, вероятно, не чувствовали потребности в медитации. К сожалению, безупречное просветление в наши дни — редкость! В результате мы занимаемся такими практиками, как рефлексия, чтобы выявить и исправить дисбаланс и приблизиться к прекрасному «Я», к которому стремимся.

Бывают моменты, когда, несмотря на наши добрые намерения, движение вперед и вверх превращается в борьбу. Именно тогда сфокусированная саморефлексия становится все более важной. Простая пауза и внимание к внутренней среде могут иметь решающее значение, создавая перспективу и ясность в настоящем и позволяя найти оптимальный путь вперед, одновременно успокаивая внутренние недомогания.

Простой способ заставить нас задуматься о внутренней среде — это задать вопрос: «Что мне нужно прямо сейчас?» Это внутреннее исследование — внимание к собственным потребностям — побуждает к автоматическому перемещению нашего сознания от внешнего мира непосредственно к миру внутреннему. При этом мы можем оценить текущее состояние и инициировать соответствующий ответ. Простой вопрос «Что мне нужно прямо сейчас?», сопровождаемый вниманием к ответу нашего сердца, неизбежно приводит к появлению положительных качеств. Это саморефлексия — практичная, простая и необходимая.

Если у вас есть сомнения, попробуйте сами и наблюдайте за этим столь нужным вам чувством, которое чудесным образом пробуждается внутри.



Я делаю несколько медленных глубоких вдохов, расслабляя тело, успокаивая разум. Я смотрю внутрь и спрашиваю себя: «Что мне сейчас нужно? Чего, как мне кажется, не хватает?».

Я терпеливо жду ответа. И пока я жду, могу почувствовать дрожь чего-то, что течет сквозь меня. «Что бы я хотел испытать в этот момент?» Может возникнуть особое чувство. Например, покой, который я ощущаю, или любовь, тишина или сила. Не исключено тем не менее, что сразу ничего не появится. Это тоже прекрасно. В любом случае я сижу, просто наблюдая за своим внутренним миром.

Я снова спрашиваю: «Что мне требуется прямо сейчас?» Теперь я замечаю, как что-то оживает внутри... Крошечное сияние, которое поднимается из центра моего существа. Я осознаю присутствие этого внутреннего света, уделяя ему все свое внимание, и наблюдаю, как он растет, становится теплее и ярче. Я прошу этот свет наполнить меня тем, что мне нужно. Находясь в спокойствии, я глубоко всматриваюсь в этот внутренний свет. Я открываюсь его божественному руководству и прислушиваюсь к ответу.

Я наблюдаю, как чувство начинает выходить на поверхность из этого света. И когда он течет наружу, через внутреннюю часть моего существа, я улавливаю именно то качество, которое

мне необходимо. Все, что я делаю, это слушаю свет, настраиваюсь на его поток, наблюдаю, как его энергия проникает в меня. Я — открытый сосуд, и моя открытость позволяет этой энергии, этому свету течь. Я освобождаю его, чтобы получить то, в чем нуждаюсь. То самое качество, которого мне не хватало, распространяется по мне, заполняя все пустоты. И чем дольше я сижу здесь, слушая и наблюдая подъем энергии, тем полнее становлюсь. Просто отдыхая, наблюдая за своим внутренним миром, я начинаю светиться изнутри. Меня наполняет ощущение движения к целостности, и все это оказывается естественным.




Поделиться безмолвным мерцанием

В жаркий летний день можно буквально увидеть волны тепла, которые колеблются на поверхности неодушевленных предметов. А что насчет нас? У нас тоже есть собственное сияние?

Конечно, однако наша энергия — не тепловая, но *сама* витальность.

Давайте погрузимся внутрь и найдем источник этого сияния. И как только мы его обнаружим, то наполним и окрасим его во благо нас самих и всего мира.



Я обращаю свое видение внутрь и осознаю внутреннюю витальность, ту искру, которая говорит мне, что я жив. Эта жизненная сила — мое сердце, моя душа, мое сознание — обладает собой собственной энергией. Я даю себе время, чтобы определить местонахождение этой энергии, определить жизнь, которая сосредоточена в моей основе. Достаточно просто направить внимание внутрь, и эта энергия обнаружит себя, эта вибрация, которая говорит мне, что я жив. И я действительно нахожу то, что ищу. Оно здесь, прямо в центре моего существа.

Я наблюдаю несколько минут, чтобы почувствовать тонкий пульс, жизненную энергию. По мере того как я таким образом знакомлюсь со своей собственной витальной силой, я начинаю замечать, как она выходит на поверхность из определенной точки и течет оттуда наружу, перемещаясь в мое тело и через него волнами успокаивающей энергии. Я наблюдаю влияние этой энергии на разные части моего тела, через которые она проходит. Я благодарен тому, что этот поток движется по всему моему телу, касаясь своей вибрацией всех областей. Теперь я сосредоточиваюсь на своей коже и чувствую легкое покалывание, когда эта энергия выходит на поверхность. Я ощущаю мягкую паутину энергии, покрывающую все мое тело, проявляющуюся, воз-

можно, в ощущении покалывания или даже прохлады на коже. Я могу ощущать окутывающее меня цветное поле или особое свечение.

Как бы моя внутренняя энергия ни проявлялась на поверхности тела, я просто наблюдаю за ней. Я замечаю температуру, цвет, вибрацию. А теперь я хочу проникнуть глубже. Какое качество заключено в этом сиянии? Это сильное мерцание? Мирное? Чистое? Что я чувствую в этой энергии, исходящей из моего ядра, которая теперь так плавно и обильно распространяется по поверхности моей кожи? Открывая себя для ответов, я остаюсь в центре своего существа, в той самой точке, из которой исходит энергия. Отсюда я могу наслаждаться всей полнотой опыта, который разворачивается в моем теле, во всем моем существе.

Теперь я осознаю, что сияние энергии и чувство, заключенное в сиянии, расширяются за пределы меня, вовне. Я освобождаюсь от этого чувства и наблюдаю, как оно медленно, но верно проникает во все мое окружение. Я сознательно подталкиваю это чувство дальше, усиливая его сияние, влияние, его силу, позволяя положительной вибрации изменять атмосферу вокруг меня. Не нужно никаких усилий, все это просто осознание моей энергии, отпускание ее, позволение ей быть и струиться.

Когда я делаю это, то чувствую, как я и мое окружение меняются, становятся полнее, ярче,

красивее. Благодаря позитивному намерению и яркости моей энергии я становлюсь инструментом для улучшения мира. Все, что нужно сделать, — позволить моей собственной живой энергии сначала наполнить меня светом, а затем течь в окружающее пространство. Я освободил ее, коснувшись мира своим теплым духовным сиянием.




Увеличение энергии

Духовная энергия, которую мы несем внутри, хотя невидимая и тонкая, богата потенциалом. Но чтобы воспользоваться ее силой, нам нужно напоминать себе о ее присутствии. В противном случае мы быстро забываем о ее эффективности, и, прежде чем узнаем о ней, она остается в значительной степени неиспользованной, потраченным впустую ресурсом.

Тем не менее, когда мы отправляемся на поиски нашей духовной субстанции — что является не чем иным, как смещением нашего осознания вовнутрь, — то получаем возможность экспериментировать с ее силой и получать доступ к ней. Мы выводим нашу духовную энергию на поверхность и начинаем по-настоящему ощущать ее способность преобразовывать настоящий момент так же, как и нас самих.

В следующей медитации мы подключаемся к энергиям, заставляющим нас дышать, двигаться и думать, то есть существовать. Мы раскрываем их силу, исследуя магию, текущую в нас прямо сейчас.



Удобно устроившись, я чувствую отчетливую искру энергии где-то позади моих глаз. Ее вибрация мягкая и постоянная, ее нежный пульс убаюкивает меня, приводя в умиротворенное состояние. Купаясь в сиянии, я признаю эту энергию своей духовной силой, душой. Эта энергия — я сам. Я отдыхаю здесь, за моими глазами, излучая успокаивающую вибрацию. Думающее, сознательное существо, которым я являюсь, сидит в центре этой искры, распространяя собственное тепло, собственный мир.

Теперь я переключаю свое сознание на руки и поднимаю ладони вверх. Я чувствую легкое давление в центре каждой ладони и энергию, которая там находится. Когда я сосредоточиваюсь на этих точках, на их теплой вибрации, то замечаю, что ощущение становится сильнее. Достаточно просто осознать свою энергию, чтобы увеличить ее интенсивность, ее силу. Кажется, что в центре каждой ладони танцует небольшой огонек — такова эта жизненная сила. Я осознаю исцеляющий потенциал, который находится в моем распоряжении, и хочу им воспользоваться. Так я и поступаю. Я поворачиваю ладони к миру и освобождаю эту энергию.

В тот же миг я чувствую тепло, исходящее от обеих ладоней и распространяющееся на меня. Энергия кажется безграничной, настолько богат

и постоянен ее поток. Теперь я медленно поворачиваю ладони друг к другу и обнаруживаю, что они похожи на два противоположных полюса магнита — энергия каждой ладони притягивается к энергии другой. Я играю с этой силой, медленно перемещая ладони ближе и дальше друг от друга, оценивая ощущения.

Теперь я медленно поднимаю руки вверх и поворачиваю к своему лицу. Не касаясь его ладонями, я делаю небольшие круги возле щек. Я уже чувствую, как их успокаивающее тепло ласкает мою кожу. Я обнаруживаю целебную силу, содержащуюся в их энергии, и поглощаю ее своим лицом. Я чувствую, как волшебное исцеляющее тепло входит в меня, распространяясь внутри. Вдыхая, я втягиваю эту энергию в себя.

Теперь я начинаю нежно обводить ладонями виски, также не касаясь кожи, делая себе энергетический массаж. Мои виски немедленно реагируют на это яркое тепло, впитывая его сияние. Теперь я перемещаю ладони к области глаз, позволяя им впитывать мягкую энергию. В тот же миг я чувствую, как мои глаза расслабляются, наполняясь восстанавливающим внутренним потоком, когда они открываются силе и новизне энергии.

Теперь, двигая ладони ко лбу, я чувствую отчетливую энергию иного свойства. Это та самая энергия, которую ранее я ощущал за глазами: энергия души. Кажется, что два противоположных полюса сближаются — игра энергии между

душой, распространяющей сияние наружу, и энергией, исходящей из моих рук.

Когда я чувствую две эти уникальные силы, я позволяю им слиться. Я позволяю их теплу раствориться друг в друге. Я осознаю точку их соприкосновения: две ослепительные энергии проникают одна в другую. Когда я медленно двигаю руками вперед и назад, приближая и отдаляя их ото лба, я чувствую растяжение и сжатие энергий. Обе такие чистые, такие мощные, такие осязаемые. Эти энергии — моя витальная сила, мой чистый внутренний мир, проецируемый вовне.

Наконец, когда я готов вернуться к осознанию того, что меня окружает, я опускаю ладони, держа их открытыми и сохраняя танцующие потоки энергии над каждой из них. И за моими глазами все еще ярко сияет свет души. Чувствуя себя готовым продолжить день, я беру эти энергии с собой. Я знаю их потенциал, ведущий меня к здоровью и удовлетворению.




Благодарность

Осознанное стремление испытывать благодарность является полезным инструментом в обучении тому, как ценить момент и приносить удовлетворение в нашу жизнь. Мы можем жить в комфортабельном доме, иметь прекрасное здоровье или обладать особым талантом,

но если мы не будем напоминать себе о своих успехах, то быстро примем эти дары как должное. В состоянии неосознанности ненасытный голод завладевает нами, побуждая к погоне за еще большей стимуляцией и удовлетворением.

Будем благодарны за то, что находимся здесь прямо сейчас и ценим простые вещи в жизни.



Находясь здесь, я осознаю стул подо мной, то, как мое тело идеально вписывается в его контуры. Как мне комфортно просто расслабляться в его мягкости. Спасибо, стул, что оказываешь мне эту поддержку, позволяешь моему телу отдохнуть. Теперь я обращаю внимание на свое дыхание, на медленные вдохи и нежные выдохи. Как успокаивает это простое занятие: просто наполнять тело энергией и воздухом, а затем выпускать этот воздух вместе с любым напряжением. Спасибо тебе, дыхание, что позволяешь мне стать более осознанным, более спокойным, более сосредоточенным, наблюдая за твоим плавным потоком в моем теле и вне его.

Я сосредоточиваюсь на комнате, в которой нахожусь сейчас, на ее обстановке и выбираю предмет, который доставляет мне радость. Я размышляю о той роли, благодаря которой он делает мою жизнь легче и счастливее. И я ему за это благодарен. Теперь я думаю о ком-то особенном в моей жизни и о поддержке, которую этот человек

мне оказывает. Я искренне благодарю этих людей за то, что они находятся в моем мире, за то, что оказали на меня такое вдохновляющее влияние.

Когда я благодарю разные аспекты своей жизни, когда я выбираю видеть и ценить эту красоту и богатство вокруг меня, я чувствую, как мое сердце раскрывается. Я искренне благодарен за эту жизнь, в которой благословлен. Моя реальность прекрасна и наполнена изобилием.





СЕРДЦЕ

В медитации, когда мы смотрим внутрь, в самую глубокую часть нашего существа, мы отваживаемся проникнуть в духовную основу. И этот простой взгляд в средоточие неизмеримых глубин пробуждает наше сердце, позволяя ему прикоснуться к нам своей мудростью и красотой.

Давайте исследуем эти глубины, обнаружив потенциал сердца, наполняющий текущий момент смыслом и истиной.

Руководство сердца

Иногда мы совершаем действия, особенно мирские, без участия сердца. Переходим в почти роботизированный режим в тех привычных делах, которые «не требуют сердца»; в конце концов, чистка зубов и подача налоговых деклараций — это всего лишь то, что необходимо сделать!

Но случается порой, что немного сердечной теплоты добавило бы нашим поступкам смысл. Возьмем, к примеру, прощение: мы можем делать это с сердцем — или без него. Сравните торопливо брошенное матери «пока» и слова, сказанные от всего сердца — и со всей присущей им любовью, силой и чувством, наполненным искренностью. Насколько сильно будут отличаться эти два прощания как по влиянию, так и по значению!


Мы говорим о том, чтобы открыть наше внутреннее существо и позволить чистой энергии выходить на поверхность и течь. Мы настроены быть естественными и честными. И самый простой способ добиться искренности — как вы уже догадались! — вложить в свои действия больше души.

Итак, как это сделать? Нужно просто поставить сердце в центр своего существа — прежде чем приступить к какой-либо деятельности. Это сознательное изменение положения нашего центра чувств, когда мы намеренно даем сердцу разрешение вести нас посредством своей мудрости. А потом следуем за его энергией.

Мы открываем сердце миру и полностью доверяем его сути, руководству и экспрессии. И что потом? А дальше — прекрасная «жизнь от всего сердца». Выражение естественной и безусловной искренности. В конце концов, сердце не знает ничего, кроме правды.

Когда мы открываем сердца, проживая моменты жизни — будь то мытье посуды, прогулки или общение с другими людьми, — наши простейшие действия превращаются в нечто могущественное. Они немедленно наполняются целью и смыслом, и мы чувствуем удовлетворение.

Давайте выполним простое упражнение, которое выведет на первый план центр чувств, когда мы действуем в согласии с сердцем и наблюдаем, как на поверхности проявляется красота.



Прежде чем я предприму следующее действие — будь то простое, например еда, прогулка или выполнение работы по дому, или более сложное, например разговор с другом или спор с кем-то по важному вопросу, — я говорю себе: «Я буду делать это со всей искренностью. Я отважно открою свое сердце и позволю ему вести меня».

Чтобы начать изменение положения своего сердца, я перехожу туда, где оно располагается внутри. Я попадаю в то внутреннее пространство, откуда возникают мои чувства, в эмоциональный центр моего существа. Я очень ясно чувствую здесь свое сердце как бескрайнее поле тепла и чистоты. И я замечаю, как оно хочет освобождения. Я чувствую его потенциал, его силу — и желание выразить эту силу. Итак, я даю ему освобождение. Я открываю сердце и позволяю его свету течь, его сущности хлынуть наружу, открываю свою полную, цветущую красоту. Я позволяю жизненной силе сердца наполнить мое сознание, мгновенно осветив зрение. Эта ослепительная взрывная энергия — линза, через которую я вижу и воспринимаю мир.

И теперь, с сияющим разумом и подвижным сердцем, стоящими на переднем плане существа, мое мировоззрение наполнено глубиной и правдой. Все, что я вижу, освещено, наделено силой. Да, это мое сердце в действии, вдохновляющее влияние на все части моего мира. Эта сила, кото-

рую я чувствую, — мощь моего сердца, сияющая и влияющая на то, кем я являюсь. Она определяет, как я себя чувствую, как себя веду. И его излияние мощно. Я пробудил энергию своего сердца. Его теплое, живое присутствие воодушевляет меня.

Находясь в контакте со своим сердцем, я понимаю, что меня не остановить. Теперь, чтобы получить опыт ведения себя с сердцем, я оставляю бразды правления и полностью отдаюсь его мудрости и силе. Полностью высвобождая чистую, свежую энергию сердца, я позволяю ее красоте дать искру, импульс для моего следующего шага. Делая что-то, я открываю сердце, позволяя ему подпитывать и направлять меня, и с удивлением наблюдаю, как действие становится наполненным чувством и искренностью.

Мое сердце открыто, смысл пронизывает мои движения и слова. Мои усилия исполнены и мощны. Все, что я делаю под руководством своего сердца, ведет меня к красоте. Держа свое сердце на переднем плане существа и позволяя его энергии вести вперед, я приношу ценность и радость в настоящее, в свои поступки, в жизнь.



Путешествие внутрь в поисках любви

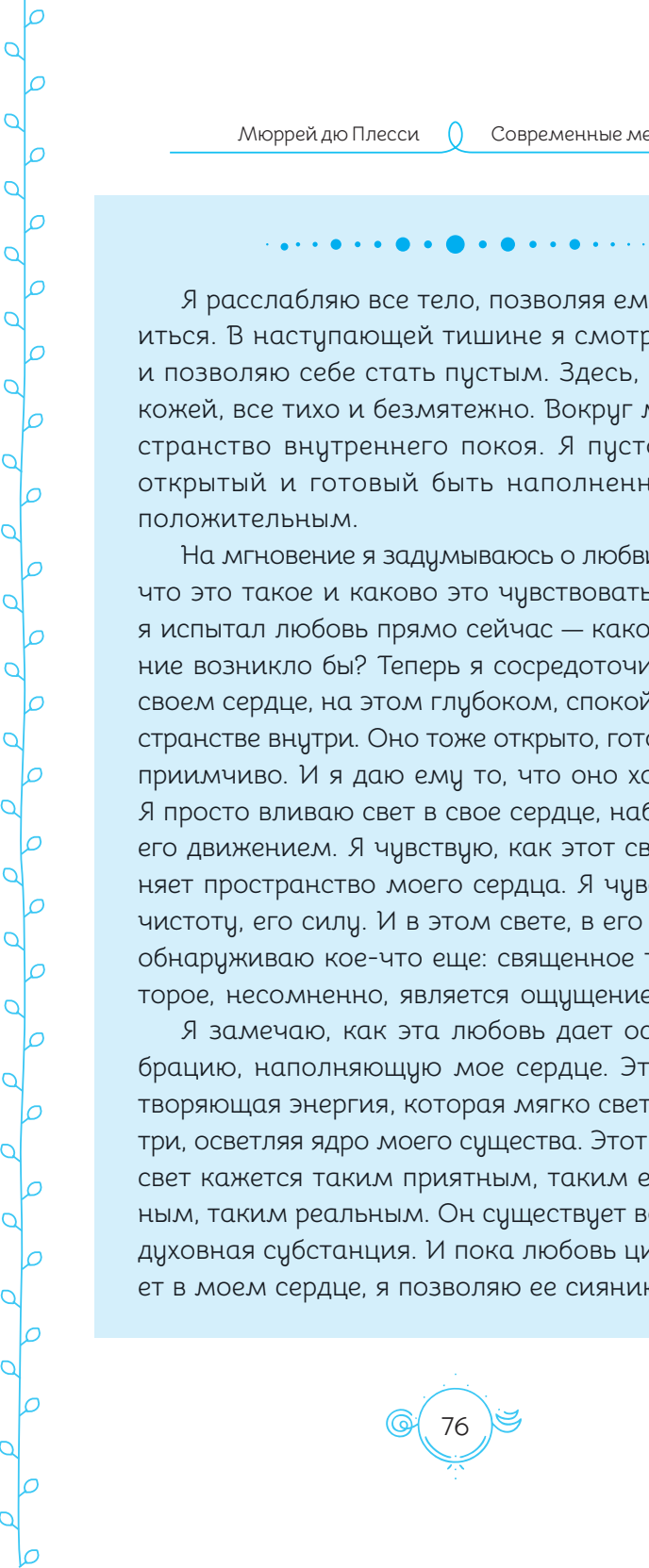
Ни одно слово не было сказано, написано или помыслено о большем, чем, как вы уже догадались, о любви. По иронии судьбы, несмотря на все внимание, которое ей уделяется, любовь, возможно, единственный ключевой элемент, которого *не хватает* современному миру. Быть может, нужна радикальная перемена, и пора выйти за рамки размышлений о любви, чтобы вместо этого беззастенчиво выносить ее на поверхность во всей красе — чтобы все могли увидеть и разделить ее!

Но что делает это волшебное явление — любовь — любовью? Это физическое ощущение или оно исходит из более глубокого эмоционального или духовного внутреннего поля? Каково это — по-настоящему любить или быть любимым?

Что мы действительно знаем, так это то, что любовь заставляет нас чувствовать себя хорошо... Настолько, что мы не можем перестать говорить, писать и мечтать об этом!

В медитации, когда нам посчастливилось встретить волшебный внутренний резервуар духовной любви, мы быстро понимаем, насколько он безграничен в природе. Его вибрация настолько всеобъемлющая, что когда она излучается через нас и за пределы нас, то мы осознаем способность коснуться его сиянием не только тех, кто находится в нашем непосредственном окружении, но и тех, кто далеко.

Ах, сколько всего нужно обдумать, когда дело касается любви! Итак, лучше приступить к работе, раскрывая тайны, сокрытые в ее нежных, но могущественных объятиях.



Я расслабляю все тело, позволяя ему успокоиться. В наступающей тишине я смотрю внутрь и позволяю себе стать пустым. Здесь, под моей кожей, все тихо и безмятежно. Вокруг меня пространство внутреннего покоя. Я пустой сосуд, открытый и готовый быть наполненным всем положительным.

На мгновение я задумываюсь о любви — о том, что это такое и каково это чувствовать. Если бы я испытал любовь прямо сейчас — какое ощущение возникло бы? Теперь я сосредоточиваюсь на своем сердце, на этом глубоком, спокойном пространстве внутри. Оно тоже открыто, готово и восприимчиво. И я даю ему то, что оно хочет: свет. Я просто вливаю свет в свое сердце, наблюдая за его движением. Я чувствую, как этот свет заполняет пространство моего сердца. Я чувствую его чистоту, его силу. И в этом свете, в его красоте я обнаруживаю кое-что еще: священное тепло, которое, несомненно, является ощущением любви.

Я замечаю, как эта любовь дает особую вибрацию, наполняющую мое сердце. Это умиротворяющая энергия, которая мягко светится внутри, осветляя ядро моего существа. Этот любящий свет кажется таким приятным, таким естественным, таким реальным. Он существует во мне как духовная субстанция. И пока любовь циркулирует в моем сердце, я позволяю ее сиянию распро-

страняться наружу, заполняя все уголки моего тела. Успокаивающие волны теплой энергии исходят из сердца, выходят наружу и распространяются по всему моему телу мягкой вибрацией. Я чувствую, как они исцеляют меня своей чистотой и теплотой. По мере того как меня все больше и больше наполняет светом, я чувствую, как мое сердце тоже растет, расширяясь вовне. Мое сердечное пространство теперь распространяется на все мое тело. Я состою только из сердца и его светлой любви. Внутреннее сияние наполняет все уголки моего тела, когда тепло фильтруется и растворяется в каждой части существа.

Я смотрю внутрь и с удивлением замечаю, что мое существо целиком залито ярким светом. Теперь, когда я заглядываю еще глубже в каждую клетку своего тела, я вижу и чувствую, как пульс любви наполняет меня. Все эти крошечные физические строительные блоки моего тела заряжены вибрацией любви. Каждая клеточка переполняется сиянием любви, и ее энергия льется на меня рекой.

Теперь я направляю этот поток внутреннего света в свой разум и немедленно чувствую освежающий эффект, который это сияние оказывает на мое сознание, принося мгновенную ясность и блаженство. Когда внутрь проникает чистый свет, я чувствую, что мой разум расширяется, становится все больше и больше, пока я не увижу перед собой огромный яркий пейзаж. Все внутри сияет.

Мое сознание и его насыщенный любовью свет простираются до самых дальних уголков нашего мира. Я касаюсь своим светом далеких краев нашей планеты. Я позволяю этому свету изливаться в каждое существо. Я осыпаю мир любовью, позволяя ей коснуться и пробудить сердца других. Прямо сейчас я могу отдать много любви, потому что наполнился ею до краев. У меня единственный голос, и этот голос — любовь. Я пребываю в красоте чистой, вдохновляющей любви.



Дарование сердца миру

Реклама завладевает нашим вниманием своими резкими и лаконичными сообщениями. Футболки иногда имеют броский дизайн на груди, и их послания могут найти у нас отклик. Есть такие, которые привлекают простотой, вроде того, что встретилось мне недавно: надпись «Поездка» и рисунок велосипеда над ней. Элементарно, но эффектно. Многие слоганы носят юмористический характер. И конечно же, есть такие, что заставляют задуматься и вдохновляют, например, мой вечно любимый «Мир без посторонних».

Разве не было бы замечательно, если бы у всех существовал позитивный слоган, напечатанный на наших футболках, чтобы мир мог черпать из них смысл и вдохновение? Что ж, отчасти это можно воплотить в реальность. Но, вместо того чтобы покупать футболку с принтом, мы

можем носить невидимый внутренний слоган, написанный в наших сердцах. Мы несли бы тонкие послания внутри, выражая такие вещи, как «Любовь жива!» или «Я прикасаюсь к свету прямо сейчас. Ты тоже это чувствуешь?». Более того, неся эти послания, мы естественным образом превращаемся в их воплощения.

Все, что нужно, чтобы стать такими маяками света, посланниками вдохновения, в котором так нуждается мир, это регулярно задавать себе следующий вопрос: «В какой добродетели нуждаются окружающие в данный момент?»

Этот вопрос пробуждает наш духовный интеллект, когда мы учимся оценивать состояние внешней среды, наряду со способностью вызывать добродетель изнутри и отдавать красоту вовне, настраивая наше окружение на более высокое состояние.

Давайте зададим тот самый вопрос сейчас и прислушаемся к ответу нашего сердца.



Я спокойно сижу и наблюдаю за тем, что меня окружает. Я получаю общее представление об атмосфере вокруг, прежде чем спросить: «В какой добродетели нуждаются окружающие в данный момент?»

Я отправляюсь внутрь и прислушиваюсь к каждому ответному шепоту. Какое послание мое сердце несет для меня и для всего мира прямо сейчас? Какое качество, какую энергию жаждет разделить мое сердце? Мое сердце — это мудрое духовное пространство, и оно знает, что нужно в

настоящий момент. Все, что сейчас необходимо, — раскрыть свое сердце и позволить его мудрости проявиться. Слушая, я начинаю чувствовать, как что-то прекрасное расцветает внутри. Это может быть любовь, мир, чистота или сила. Как бы то ни было, это то, чего мое сердце хочет от мира.

Теперь, когда эта добродетель растет во мне, я думаю о подходящем послании, выражающем добродетель. Это может быть что-то простое, например: «Яркое сияние любви», «Мир — моя цель», «Мое сердце сияет, словно алмаз, прикасаясь ко всему», «Я силен, и ты тоже» или «Прикоснись к моему свету — он для тебя». Я спокойно сижу, повторяя это сообщение. Когда я это делаю, его суть наполняет мое сердце, и я чувствую, как меняюсь. Энергия послания проходит через все мое существо, прежде чем устремиться наружу в мир.

Светящийся этим чувством, я на мгновение задумываюсь над основной добродетелью послания, будь то любовь, мир, чистота или сила, и вижу только одно это слово, написанное яркими буквами в своем сердце. *Любовь*. Я вижу, как эти шесть букв светятся внутри, и в этом свечении есть осязаемое чувство любви. *Мир*. Буквы светятся спокойствием. *Умиротворенность*. Все спокойно.

Это ощущение пронизывает меня, как ощущаемая вибрация, прежде чем вырваться наружу. И когда эта энергия движется сквозь меня и выходит из меня, я могу наслаждаться ее присутствием, богатством, ее положительным влия-

нием. Я могу углубиться в это чувство, чтобы лучше понять его.

Я вспоминаю свое первоначальное сообщение и снова предлагаю всем окружающим. Передавая его миру, я естественно превращаюсь в посланника, распространяющего его энергию. Я становлюсь воплощением основной добродетели, поскольку энергия этого качества циркулирует во мне и выходит из меня в потоке живого света. Я передаю послание, пронизанное духом и сердцем, нашему миру, создавая позитивный сдвиг, чтобы все могли черпать в нем исцеление и помощь.



Слушая наставления сердца

В то время как физическое сердце качает кровь через наше тело, сердце духовное качает более глубокую и тонкую жизненную силу через все наше существо. Но что такое духовное сердце?

Центром логики часто считается пространство, из которого возникают чувства и эмоции, а не голова. Это то место глубоко внутри, где хранится энергия, которую мы способны мгновенно призвать, чтобы внести свет в свою жизнь. Это то внутреннее пространство, из которого возникают истина, тепло и любовь, пространство, наполненное знанием, которое, когда мы доверяем ему, ведет нас в правильном направлении.

Давайте призовем мудрость нашего сердца. Давайте доверять ему безоговорочно и наблюдать, как наше путешествие по жизни наполняется глубиной и смыслом на каждом этапе пути.



Я иду внутрь, в свое духовное сердце, и удобно устраиваюсь в его теплом пространстве. Это глубокое и безопасное место, где можно встретить уединение и покой. Я просто отдыхаю здесь, наблюдая за тишиной и безмятежностью, царящими в моем собственном внутреннем пространстве. Это мой личный центр для ретрита, священное место, в которое я могу попасть в любое время, чтобы зарядиться энергией в коконе тишины и спокойствия.

А пока все, что я делаю, — отдыхаю здесь, тихо восстанавливаю силы, позволяя себе снова стать наполненным. Я отдаю свое сердце и позволяю ему выполнять свою омолаживающую функцию. Это пространство наполнено целительным потенциалом. Все, что мне нужно, — это войти в него и осознанно быть здесь, в центре исцеления, и я даю себе время, чтобы снова стать целостным. Я просто отдыхаю в тишине, ничего не делая, я просто есть. Когда я позволяю своему сердцу творить со мной его магию, я позволяю себе почувствовать это ощущение возвращения к полноте, ощущение того, что снова становлюсь совершенным.

Когда я чувствую себя готовым, я мягко возвращаюсь на поверхность и осторожно осознаю внешний мир. Я выхожу, чувствуя себя обновленным и ясно понимающим, кто я. И с этой ясностью видения становлюсь более устойчивым к жизненным вызовам. Я могу пройти через сегодняшний день с глубокой мудростью, появившейся из-за того, что коснулось моего сердца. И я останусь связанным с этим внутренним духовным пространством, ощущая его тепло, совершенную энергию, исходящую из этого места внутри. Да, я все еще чувствую мощную, но мягкую силу.

Я позволяю энергии моего сердца продолжать циркулировать во мне в течение дня, выражаясь, проливая свет на мою деятельность и на тех, с кем контактирую. Я привожу свое сердце и его сияние на поверхность, в свои действия и взаимодействия. Я полностью доверяю сердцу. Я следую его мудрости и энергии, позволяя сильному, теплоте влиянию вести меня. Я предлагаю путеводный свет себе и миру, зная, что его содержание истинно, чисто и неизменно прекрасно.



Открытие сундука с сокровищами

Представьте, если бы наше сердце было сундуком с сокровищами, наполненным драгоценностями, и каждый драгоценный камень сиял светом определенной добро-

детели. Когда бы мы ни пожелали, было бы возможным протянуть руку и вытащить один такой драгоценный камень... Возможно, красный рубин любви, или пурпурный аметист удовлетворения, или сверкающий бриллиант чистоты. Вынося кристалл на поверхность, мы можем окунуться в его красоту, естественным образом наполняя окружающую среду этой энергией. Содержимое нашего сердца было бы полностью выставлено напоказ, принося миру свою чистую субстанцию, постоянно напоминая о нашей собственной врожденной красоте.

Далее следует как раз такой эксперимент, в котором мы извлекаем добродетели — драгоценности — из глубины нашего сердца и дарим их миру.



Я визуализирую большой сундук с сокровищами, наполненный сверкающими драгоценными камнями. Каждый из них светится уникальным цветом и, кажется, обладает жизненной силой, собственной вибрацией. Теперь я представляю свое сердце настоящим сундуком с сокровищами, полным прекрасных ярких драгоценностей. Я чувствую, как они сияют в центре моего существования, и знаю, что волен вывести их энергию на поверхность в любое время.

Я выбираю камень, который притягивает мой взгляд, и вытаскиваю его, держа в центре ладони. Я с удивлением рассматриваю его сияющую энергию, какую-то глубокую внутреннюю силу. Я отмечаю его цвет и размер. Это может быть

большой красный овал или маленькая синяя сфера. Интересно, какие качества он хранит в себе, какая добродетель заключена в его красочном свете. Когда я сосредоточиваюсь на его вибрации и оттенках, он начинает проявлять свои качества — возможно, как очищающий зеленый, мощный красный, успокаивающий синий или питательный фиолетовый. И чем больше я сосредоточиваюсь на этом камне, тем сильнее становится его очищающая — или мощная, или успокаивающая, или питательная — энергия.

Теперь я кладу этот драгоценный камень обратно в сундук с сокровищами своего сердца, и оно немедленно открывается и светится его вибрацией. И чем сильнее пылает мое сердце, тем сильнее и шире распространяется чувство, просвечивающееся в мое тело. Прежде чем я это осознаю, все мое существо окажется наполнено красотой, исходящей из сердца, волнами яркого здоровья, льющимися наружу. Когда я высвобождаю эту вибрацию за пределы тела, я озаряю окружение, я просто отдаю. Потому что дарить из такого богатого, переполняемого светом источника, как мое сердце, — естественно и легко. Когда эта энергия движется сквозь меня и выходит за пределы моего существа, я сначала чувствую ее полноту. Я ощущаю сущность ее красоты и чистоту.

Теперь, заглянув внутрь, я снова вижу россыпь драгоценных камней, сияющую в моем сердце. В одно мгновение я чувствую, как их сила рас-

тет в унисон, и поток чистого света охватывает меня. Эти драгоценности, вечно сияющие своим решительным вдохновляющим светом. Я вступаю в контакт со своим сердцем, подчиняюсь его сиянию, потоку, его вездесущему свету, который наполняет меня и всех тех, кто меня окружает.



Открытие сердца

Жизнь с открытым сердцем, как считается в духовных кругах, способствует саморазвитию и более глубокому пониманию как самих себя, так и мира вокруг нас. Это действие взгляда внутрь и сознательного открытия сердец в течение дня также может превратить наши действия из чего-то обычного в нечто экстраординарное, возможно, даже священное.

Но что именно влечет за собой это открытие? Каково это, когда мы совершаем действие с широко распахнутым сердцем? Какая энергия вливается в наши движения?

Давайте искать ответы в сфере опыта, пока мы используем эту силу и красоту внутри нас. Откроем же наши сердца и наполним этот момент жизнью!



Я визуализирую свое духовное сердце в самом центре моего существа, из которого берут начало чувства. Это то пространство, из которо-

го я вырос. Я использую момент, чтобы рассмотреть качество света, который может родиться из такого священного места, о чистоте энергии, которая, несомненно, будет исходить из моего духовного ядра. Присмотревшись к своему внутреннему миру, я замечаю маленькую дверь, за которой находится вход в мое сердце. Она закрыта, но, взглянув вниз, я вижу, что ключ лежит у меня в ладони. Я вставляю ключ в дверь своего сердца и отпираю ее.

По мере того как я постепенно открываю сердце, появляется сначала всего лишь трещина, из которой струится луч кристально чистого света, освещающая мое окружение. Я наблюдаю за этим светом и замечаю, насколько он идеально чистый. Восхищаясь его простой красотой, я ощущаю отчетливую глубину и силу, заключенную в его сиянии, своего рода мудрость. Я задаюсь вопросом о потенциальной энергии, скрывающейся в моем сердце, готовой высвободиться, когда я широко распахну дверь.

Желая исследовать, что там есть, желая наполниться этой самой энергией, загадочным светом своего сердца и высвободить его полную силу, я широко распахиваю дверь. В одно мгновение меня заливают потоком чудесного духовного света. Энергия льется из глубин моего сердца и омывает меня. Я чувствую, как ее сила и чистота струятся по моему телу, по всему существу. Тысячи теплых струй энергии, покалывая, прони-

кают в самые глубокие уголки, очищая, наполняя и наделяя меня силой. Когда я чувствую, что расту, трансформируюсь, насыщаюсь потоком энергии из моего сердца, я позволяю свету течь на поверхность моего существа и сиять наружу прекрасным свечением.

Я осознаю особое качество, заключенное в этом сиянии, — возможно, это мир, любовь или сила. Я чувствую это самое качество в свете, когда он исходит из моего сердца, омывая меня и струясь наружу, в мир. Он очищает меня и мое окружение своей кристальной чистотой. Какой удивительный дар — это духовное сияние, исходящее прямо из моего сердца! Какой это подарок для меня, как он освежает и поднимает настроение! Какой это подарок миру, ведь он вдохновляет тех, кто тронут его великолепием!

Теперь, когда я возвращаюсь в свой день, в физический мир, я оставляю дверь в свое сердце широко открытой. Я двигаюсь вперед, укоренившись в силе и красоте своего внутреннего мира. Мое сердце ярко и полно, и я переполняюсь духовным светом.





ТРАНСФОРМАЦИЯ

«Вы можете добиться всего, к чему стремитесь — просто поверьте в себя!» Как часто мы слышим эти слова от преподавателей, семьи и друзей. И это правда — большая часть успеха, как бы мы его ни определяли, связана с позитивными моделями мышления и внутренним диалогом, дарующим уверенность в себе.


Вы привыкли поощрять себя любящими словами или склонны критиковать себя, ругая за каждую допущенную ошибку? Вы начинаете свой день, наслаждаясь изобилием, или с сожалением о том, чего, по вашему мнению, вам не хватает?

Обуздав силу ума — идет ли речь о позитивном мышлении, визуализации, медитации или просто энтузиазме и позитиве, — мы можем двигаться к тому, чтобы стать лучшей версией самих себя. Будучи осознанными — *положительно осознанными*, — мы можем привлечь энергию трансформации.

Раскрывая врата к трансформации

Физический мир содержит множество символов, которые мы можем использовать в наших интересах, развивая собственный дух. Подумайте, например, о льве. Какие у вас ассоциации? Сила, конечно, настолько величественная, что, когда мы проявляем это могущественное существо в своем сердце, может возникнуть такая же версия нас самих. Когда мы визуализируем океан, на ум приходят такие качества, как чистота, полнота или открытость. Горы приносят стабильность, а огонь дает силу. В самом деле, мы могли бы составить бесконечный список вещей в нашем окружении, а также связанных с ними добродетелей, которые они порождают в нас.

В следующей медитации мы используем эту силу ассоциаций. Мы будем рассматривать ворота как символ перехода — проходя через них, мы автоматически попадаем из отрицательного или нейтрального в более высокое, более сильное состояние. Эти «ворота» могут быть чем угодно, от пространства между двумя деревьями или столбами до реальной двери. Врата представляют собой переход от старого к новому, от повседневного к необычному. Когда мы преодолеваем этот барьер и оказываемся на другой стороне, мы делаем это с обновленным видением, позволяющим продолжить путешествие, вдохновленными и освеженными — черт возьми, может быть, даже просветленными!



Двигаясь медленно и осознанно, я вижу впереди то, что кажется воротами. Но это не совсем ворота. Это переходная зона, в которой есть потенциал для личных преобразований. Я понимаю, что, пройдя там, я перейду из своего текущего, относительно обычного состояния в более высокое, мудрое, более просветленное. Я выйду с другой стороны ворот — а на самом деле портала — со свежим, сильным взглядом на жизнь. Наблюдая за воротами впереди, я приближаюсь к ним очень медленно, очень уважительно, очень внимательно. Я помню об изменениях, которые произойдут, когда я пройду через них и попаду за их пределы. Я готов к неизбежным изменениям, которые ждут меня при переходе. Я готовлюсь встретить кипящую энергию под сводами этих ворот.

Когда я подхожу ближе, атмосфера становится словно наэлектризованной. Я двигаюсь вперед, еще и еще, и эта энергия становится сильнее, ощутимее. Сейчас я почти у края переходной зоны, полный предвкушения того, что меня ждет. И теперь очень осознанно я делаю последний шаг и вхожу в ворота.

Взрыв силы охватывает меня со всех сторон — сверху, снизу, справа и слева, проникая сквозь мое существо. Это сила, которая очищает, наполняет и пробуждает. И в этом всплеске жизни, пронизывающем меня, я чувствую способность

вызывать изменения. Я могу обуздать эту энергию прямо сейчас и привлечь ее для личной трансформации. Это могущество силы, находящейся в моем распоряжении. Мне нужно просто аккуратно ее взять. Мне нужно просто позволить ей очистить меня, наполнить меня, пробудить меня. Так я и поступаю.

Когда через меня начинает бить энергия, я позволяю ей раскачать мое существо самым мощным, изменяющим жизнь образом. Я позволяю ей разрушать все негативное, стирать нежелательное, очищать каждую частичку моего «Я». Я позволяю энергии воспламенять все положительное во мне, давая жизнь моей красоте, мудрости, ясности.

Теперь, когда я делаю еще один шаг и выхожу за врата, то чувствую чудо этой трансформации, произошедшей внутри. Я чувствую огромные перемены, которые произошли во мне. Как будто я вышел из темного туннеля на свет. Мое сознание яркое и вдохновленное. Я готов ко всему. Это новый я, высший я.

Выходя из ворот, я вижу, как все красиво и увлекательно. Я двигаюсь вперед, опираясь на веру в себя и духовную силу. Я иду с намерением, моя походка наполнена светом, мое видение сияет позитивом и страстью к жизни.



Наслаждаться музыкой разума

Если бы мы провели целый день в наушниках, слушая любимые песни, а кто-то сделал бы неприятный комментарий в наш адрес, мы бы не услышали, не говоря уже о реакции, верно? Мы бы шли прямо вперед, блаженно не подозревая о замыслах недоброжелателей, захваченные лишь красотой музыки.

Давайте позволим этому прекрасному саундтреку проникнуть в нас. Только вместо музыки мы создадим нечто иное: саундтрек, полностью состоящий из ободряющих, вдохновляющих слов, гарантирующих, что мы идем по жизни, наполненной позитивом и светом.



В течение дня я экспериментирую с рядом вдохновляющих простых мыслей: «Мой внутренний мир спокоен и тих».

Я говорю себе эти слова медленно и убежденно. «Мой внутренний мир спокоен и тих». Сказав их с чувством и любовью, я отступаю, позволяя словам проявить свое теплое влияние. Я даю им время и пространство, чтобы двигаться внутри и воздействовать на меня своей магией. И я наблюдаю, как эти слова набирают силу, как их энергия поднимается в виде удивительных ощущений. Я чувствую внутреннее спокойствие, тишину. Они существуют во мне самым реальным образом. Энергия аффирмации нарастает, и мой

внутренний мир трансформируется с каждым повторением, произнесенным медленно и мягко. «Мой внутренний мир спокоен и тих». Суть этих простых слов проникает повсюду, наполняя меня.

Теперь я экспериментирую с другим утверждением: «Я иду к свету». Я позволяю образности этих слов раскрасить мой мир. Я приближаюсь к свету. Я чувствую свет. Я купаюсь в его тепле. И наконец, я выхожу на свет. С каждым повторением, произнесенным осознанно, я все глубже погружаюсь в это переживание. Мне нравится эта тактильная встреча со светом. Я действительно ощущаю его. Свет здесь, и я нахожусь в нем.

Я экспериментирую с другими аффирмациями и с каждой из них терпеливо позволяю себе следовать визуальному и сенсорному опыту. Каждое утверждение начинается со слов, а затем превращается в опыт. «Сила горит внутри подобно огню». Я чувствую этот огонь. Я — эта сила.

Каждое утверждение полностью меня воодушевляет. «Я смотрю в прекрасное пространство своего сердца, и через него течет река света». Я касаюсь реки света внутри и играю с ней. Каждое утверждение уникально и несет свою магию. «Я в мире с самим собой, и мир — это особое место». Мое окружение дружелюбно и гостеприимно.

«Я мягко ступаю по планете, распространяя любовь». Шагая вперед, ценя жизнь, я нежно делюсь своим сердцем с миром.

Каждое утверждение порождает различные чувства, чувства, которые растут во мне и во-

круг меня, создавая щит из света. Они заставляют меня решительно двигаться вперед. Ничто не может сбить меня с пути позитива. Мои слова, чувства и опыт поддерживают меня в целостности, в полноте. Внутри я плыву с музыкой воодушевляющих мыслей. Этот любящий внутренний диалог делает мою жизнь насыщенной чувствами и смыслом на каждом этапе пути.



Генеральная уборка в ментальной комнате

Внутренние покои нашего разума могут быть ужасно захламленными. Если слишком много думать, можно создать хаос там, где находится наше священное пространство. Так что же нужно, чтобы вновь ощутить ясность? Конечно же, генеральная уборка! Нам нужно расчистить беспорядок и возродить тишину внутреннего мира.

Готовы приступить к работе? Давайте вернем чистоту внутреннему миру, а вместе с ней и почву для свежих вдохновляющих мыслей. Стряхнем пыль и дадим шанс ясности.



Я визуализирую свой разум как комнату. Теперь я вхожу туда, ступая внутрь себя самого. Оглядываясь вокруг, я разглядываю комнату: ее интерьер, стены, окна. Я замечаю, что она

несколько загромождена — и уж точно не похожа на то чистое, свободное пространство, которое мне хотелось бы видеть. Это маленькая затхлая каморка с отчетливым туманом пыли, висящим в воздухе. Тем не менее, когда я оглядываюсь, меня охватывает комфортное чувство отстраненности, ощущение, что я посторонний, просто наблюдающий за своим умом с определенной степенью объективности.

Это ощущение оторванности от беспорядка, позиция случайного наблюдателя за своим внутренним миром доставляет удовольствие. Простое рассмотрение этого вопроса уже кажется менее беспорядочным. Я сосредоточиваюсь на окне в дальнем конце комнаты с аккуратно задернутыми шторами. Возможно, стоит открыть его. Я подхожу к окну и раздвигаю шторы. Сразу же поток золотого солнечного света заполняет комнату моего разума, струясь внутрь и освещая каждый угол.

Эффект мгновенной ясности, внутренней яркости. Свет теплый, и я пользуюсь моментом, чтобы насладиться здоровым сиянием, которое поселилось внутри меня, чтобы почувствовать его комфорт, распространяющийся по просторам моего разума. Меня убаюкивает спокойствие, когда это золотое тепло проходит через все мое существо. Тепло и свет, конечно, хороши, но мне также нужен свежий воздух. Я открываю окно, и прохладный ветерок мгновенно проникает в мою душу.

Когда он врывается внутрь, то выталкивает застоявшийся воздух и пыль, оставляя после себя чистоту и ясность. Этого воздуха, такого богатого кислородом, достаточно, чтобы у меня закружилась голова. И по мере того как он продолжает вливаться, касаясь каждого уголка моего разума, он очищает и заряжает меня энергией. Я на мгновение останавливаюсь и наблюдаю за состоянием своего ума, чтобы почувствовать тепло, свет, свежий воздух. Как хорошо! Как поднялось мое настроение! Прямо сейчас во мне происходит трансформация, и я это чувствую. Золотые лучи теплого чистого света продолжают омыwać мой разум. Свежий воздух струится свободно. Мне нравится эта внутренняя ясность, это спокойствие. Я приглашаю его все больше и больше, позволяя наполнять меня. Тепло утешает. Свет лечит. Воздух бодрит. Я сижу неподвижно, ничего не делаю, просто осознаю эту внутреннюю чистоту и внутреннее сияние.

По мере того как солнечный свет и кислород продолжают свой поток, проникая все глубже и глубже в мой разум, в мое существо, я все больше очищаюсь и наполняюсь. Теперь, наконец, когда я готов вернуть свое сознание к внешнему миру за пределами комнаты моего разума, я делаю это осторожно. Поднимаясь на поверхность, я продолжаю осознавать свою потайную комнату — ее спокойствие, ясность, яркость. Кажется, что во внешнем мире намного легче ориентироваться, имея такой чистый разум, каким

я обладаю сейчас. И даже когда я возвращаюсь в мир, я знаю, что могу в любой момент уйти в свое тихое, упорядоченное внутреннее пространство. Я могу подзарядиться, используя эти несколько мгновений, чтобы впустить тепло, свет, воздух обратно. Всего один шаг внутрь — и этого достаточно. Мне требуется просто открыть окно и впустить этот поток света и кислорода.



Избавление от старых привычек, внесение нового

Мы те же люди, что были вчера? Или мы каждый день становимся немного другой версией самих себя? Еще более важный вопрос звучит так: довольны ли мы тем человеком, которым были вчера? Или есть какие-то аспекты нас самих, которые мы хотели бы улучшить или изменить?

Вероятно, есть привычки, от которых нам хотелось бы избавиться, или черты характера, которые можно было бы исправить, немного отполировав. Может быть, мы грызем ногти, курим или переедаем. Или же откладываем дела на потом, или нас легко выводят из себя неидеальные ситуации. Возможно, нам не хватает уверенности, терпения или способности расслабиться. Как бы то ни было, у каждого из нас есть области в жизни, которые нуждаются в тонкой настройке.

Так как же нам двигаться к тому, чтобы стать лучшей версией самих себя? Один из способов — относиться к каждому утру как к новому началу, свободному от вче-

рашнего негатива. Благодаря целенаправленным и решительным размышлениям мы можем отнести наши нежелательные привычки и черты характера к тому, чему они принадлежат, — прошлому. Единственный момент, который должен существовать — и только он в действительности существует, — сейчас. День сегодняшний, а не минувший, требует нашего внимания.

Итак, вы существо, живущее вчера или сегодня?

Другой не менее важный аспект личной трансформации — напоминание себе о том, что мы творцы и можем стать кем угодно и кем желаем быть в данный момент. Эта секунда принадлежит нам — это наш открытый пустой холст, и с его помощью мы можем создавать все, что захотим. И когда мы ошибаемся в отношении холста настоящего, это тоже нормально. Каждая секунда — это новая секунда, и одно из величайших благословений жизни состоит в том, что нам даровано практически бесконечное количество новых начинаний в вечно обновляющемся настоящем. Мы можем встретить следующий момент жизни, перевернув страницу, унося с собой уроки, которые извлекли, и то, что нам дорого, отбрасывая нежелательное. Мечты о нашем будущем сияющем «Я» могут быть перенесены в настоящее и реализованы сегодня. Нужно только сохранять решительность, чтобы жить сейчас.

Давайте сделаем это. Давайте приступим к действию и осуществим наши мечты. В настоящем.



Прислушиваясь к своему дыханию — медленному вдоху через нос, за которым следует мягкий выдох через рот, — я погружаюсь в настоящее.

Я слежу за своим дыханием, когда оно проходит через мои ноздри, вниз по горлу в глубину живота. Выдыхая губами, я наблюдаю, как воздух выходит из моего тела.

Я повторяю это простое упражнение в состоянии осознанности, вдыхая через нос и выдыхая через рот. С каждым последующим вдохом я все больше осознаю свое тело, насколько оно теплое и спокойное. Я отдаюсь чувству покоя и тишине.

Теперь я наблюдаю за своим умом, пространством внутри моей головы, откуда я контролирую свое мышление, чувства, движения. Моя жизнь. Именно здесь я регулирую свои чувства, поступки, действия.

Находясь внутри своего разума, внутри этой контрольной башни, я очень ясно осознаю, что я — единственный творец своего мира. Я порожаю мысли, и эти мысли — энергия, создающая мое настроение. Мысли — это строительные блоки настоящего момента. Они определяют то, что я чувствую. Они определяют то, как я отношусь к себе. Я художник и могу формировать свое представление о себе так, как хочу, творчески и красиво. Не внешний мир определяет меня. Я определяю, кто я, посредством этих самых мыслей. Зная это, я решаю действовать осознанно, вырабатывая мысли, которые вдохновляют и воодушевляют. Благодаря решительному и продуктивному мышлению я становлюсь тем, кем хочу быть. Да, я — то могущественное существо, которое формирует свое настоящее и тем самым строит светлое будущее.

Чтобы укрепить это понимание, я напоминаю себе, что прямо сейчас ношу в себе дух мира и силы. Это настоящий я, нынешний я. Я спокоен. Я силен. И да, может быть, у меня есть прошлые привычки, которыми я не горжусь. Я позволяю себе исправить это прямо сейчас, просто оставив их позади. Я думаю о своей плохой привычке или черте характера и вспоминаю, когда в последний раз действовал под ее влиянием. Может быть, я слишком легко рассердился или позволил испортить себе настроение чем-то банальным. Может быть, эта привычка являлась чем-то осязаемым, например грызть ногти, курить или есть то, чего я не должен. Я напоминаю себе, что это было раньше. Время, когда я действовал таким образом, принадлежит прошлому, периоду, который я оставил позади.

Прямо сейчас я принимаю твердое решение устранить влияние прошлого на меня. Оно позади, оно ушло. Я отдаю привычку прошлому и тем самым подавляю всю ее власть надо мной. В любом случае это было то, чего я не хотел и в чем не нуждался. Я испытываю облегчение, потому что избавился от нее, осознавая, что у меня есть власть, а не зависимость. Я вернул себе контроль. Я полностью регулирую свою жизнь. Прошлое и вся тяжесть, которую оно несло с собой, окончено. Прошло.

Настоящий момент — тот, где я нахожусь, — свежий, наполненный красотой и позитивом. Миром и удовлетворением. Это то, что мне нужно.

Я силен и могу быть тем, кем хочу. Я чист, я чистый лист, меня наполняют лишь ясность и новизна настоящего.

Теперь, чтобы усилить мою личную трансформацию, мой переход к жизни, подпитываемой только позитивом, я размышляю о добродетели, которая служит противоядием от этой старой привычки. Если это был гнев, от которого я страдал, я позволяю себе прямо сейчас обрести покой в своем сердце. Если в прошлом я был ленив, я позволяю себе противопоставить этому огонь энтузиазма. Если я был жадным, то позволяю себе проявлять щедрость.

Я позволяю противодействию расцвести внутри себя, как полностью распустившаяся роза, распространяя свой аромат, свое красочное присутствие через все мое существо. Этот аромат, моя стальная, непоколебимая решимость быть тем человеком, которым я хочу быть, стирает любой сохраняющийся негатив. Любое раздражение, которое у меня могло быть, сменилось терпением и любовью, любая слабость — силой, любые сомнения — верой в себя. Прямо сейчас у меня появляются эти добродетели. Я привожу их в свой разум, вывожу на передний план своего существа, говоря себе, что я такой. Я безмятежно терпелив. Я глубоко умиротворен. Я смело доверяю. Я решительно силен.

Я повторяю это простое утверждение — «Я есть это» — и позволяю себе испытать всю полноту его силы внутри себя. Это качество вибрирует по все-

му моему существу, живая энергия течет сквозь меня, затрагивая и трансформируя каждый аспект бытия. Всякий остаточный негатив разрушается его мощью. Чистота этого качества вошла в мою биологическую структуру. Я пульсирую этим. Мое тело и мой разум излучают это. Мой дух сияет этим. Я полностью преобразован, и я чувствую это преобразование. Я чувствую себя обновленным. И поскольку это качество сияет сильно и чисто, оно способно трансформировать и тех, кто меня окружает. Люди смотрят на меня как на образец для подражания в проявлении этого качества. И когда его свет пронизывает меня, я наблюдаю, как рядом с ним появляются другие. С терпением приходят расслабление, тишина и покой. Уверенность сопровождают сила, устойчивость и находчивость. Все добродетели связаны. Отдавая себе время и энергию, чтобы испытать одну добродетель, я приглашаю в свою жизнь множество других.

Я пользуюсь моментом, чтобы наблюдать, как эти качества естественно возникают во мне, узнавая и признавая каждое из них, ощущая его сущность. И когда они появляются, я делаю их неотъемлемой частью моего истинного существа. Они мое противоядие от негатива. Мой внутренний мир позитивен и ярок, а в присутствии света тьма и негатив исчезают. Это настоящий, новый я, решительный и яркий.




Извлечение жизненных уроков

В течение жизни мы сталкиваемся со множеством ситуаций. Фактически, это и есть бытие: серия переживаний, связанных в одну чудесную симфонию. Если учесть все, что мы испытываем за один день, неудивительно, что мы быстро учимся играть в игру под названием жизнь!

Каждая ситуация предоставляет возможность узнать что-то новое о себе самих или окружающем мире. И особенно проблемы, заставляющие реагировать импульсивно и негативно, дают нам величайшие возможности для обучения. Если мы сможем отступить назад, прежде чем среагировать, и сделать глубокий, сосредоточенный вдох, мы предоставим себе пространство, чтобы обдумать нашу реакцию. Поступая таким образом, мы не только предпринимаем конкретные действия, чтобы бросить вызов негативу, но и открываем себя для ценного жизненного урока. Эта короткая пауза позволяет нам отвлечься от ситуации и обрести перспективу, при этом перспектива — это первое, что мы теряем, реагируя импульсивно. Мир становится нашим учителем в реальном времени. А лучшего учителя, чем сама жизнь, мы не могли и желать!

Следующее полезное упражнение помогает справиться с реакцией на вызовы, которые бросает нам жизнь; в нем требуется активная визуализация ситуаций, вызывающих сильный эмоциональный отклик. Мы представляем себя перед испытанием и наблюдаем за своими реакциями с позиции духовно зрелого человека. Так мы способны разобраться со сложной проблемой — пусть и только в уме, — и когда подобные обстоятельства действительно возникнут, мы без сомнений окажемся на высоте!



Как светящееся живое существо, я осознаю влияние, которое оказываю на все, что меня окружает. Каждая моя мысль, чувство и действие создают новую форму вибрации. Я осознаю активность, происходящую вокруг меня: череду действий и реакций, разворачивающихся перед моими глазами.

Наблюдая за собой в этом красочном потоке жизни, я способен многое узнать о себе и мире. Мне нужно просто отступить, сделать несколько медленных, сосредоточенных вдохов и наблюдать. Я могу размышлять о том, что означает для меня жить в этом вечно меняющемся, динамичном мире. Как мне реагировать на бесчисленное множество событий, происходящих вокруг? Чему могут научить проблемы, с которыми я сталкиваюсь, задачи, которые на самом деле лишь возможности для роста? Отвечая на эти вопросы духовно зрелым образом, я получаю опыт в том, что называется жизнью.

Чтобы начать процесс, я представляю себе одну задачу. Возможно, я еду на велосипеде и рядом со мной — слишком близко, чтобы это было комфортным, — проносится машина. Или я за рулем автомобиля, и кто-то забывает меня поблагодарить за то, что я подвез его. Или в ответ на мое приветствие со мной не здороваются. Или коллега грубит. Я выбираю одну неприятную ситуацию и

наблюдаю, как она разворачивается в моей голове. Я обращаю особое внимание на эмоции, которые она вызывает, и на собственную реакцию. Я реагирую импульсивно, негативно или более взвешенно и зрело, просто созерцая, как эмоция поднимается во мне, а затем сходит на нет? Позволяю ли я эмоции полностью поглотить меня или отхожу в сторону и вижу, что на самом деле это просто волна, которая накатывает и уходит?

Теперь я воспроизвожу ситуацию, на этот раз наблюдая свою положительную реакцию. Почувствовав всплеск эмоций, поднимающихся во мне, я делаю глубокий медленный выдох, напоминая себе, что я духовно зрелое существо. Я не являюсь этой бурлящей негативной эмоцией. И эта эмоция — просто временная энергия, проходящая через меня, волна, которая за считанные секунды исчезнет, забудется. Сделав паузу на один глубокий вдох и наблюдая за эмоцией как за чем-то внешним по отношению ко мне, я обращаюсь к своей более просветленной стороне. Я держу все под контролем. Я выхожу из ситуации победителем очень легко, очень естественно, сделав шаг назад и наблюдая за своими эмоциями. Я воспроизвожу ситуацию еще раз и, решая задачу, спрашиваю себя: «Какой урок предлагает мне жизнь прямо сейчас? Чему этот человек или ситуация может меня научить?»

Может быть, мне не хватает определенного качества, и эта ситуация — прекрасная возмож-

ность попрактиковаться в его обретении. Если мне недостает терпимости, я могу спросить себя: «Как отреагирует в этой ситуации уравновешенный человек? Какие мысли и действия предпринял бы духовно осознанный, принимающий человек?»

И я вижу, что сам становлюсь ангелом терпимости, мои действия отражают действия просветленного существа. Я пример для мира, наставник терпимости к окружающим. Я тот, кто овладел этим качеством.

Возможно, ситуация требует тишины или выдержки, сострадания или силы. Я позволяю этому моменту стать моим шансом для практики этого качества. Как бы ангел тишины отреагировал сейчас? Поступая так — благодаря моей зрелой ситуации и опыту, который я получаю, — я начинаю формировать в себе сильные, зрелые привычки. Добившись победы над этим вызовом, я знаю, как вести себя в подобных ситуациях. Я вкусил победу, и победа стала моей реальностью. Теперь каждый раз становится все легче отвечать с позиции просветления. И да, с практикой я смогу побеждать в любых ситуациях. Возможно, длинная очередь в супермаркете дает мне очередную возможность попрактиковаться. Я отвечаю: «Спасибо за возможность проявить терпение в течение напряженного дня. Спасибо за то, что дали мне повод глубоко и спокойно вдохнуть, пока я сосредоточиваюсь и обдумываю свою реакцию. Спасибо, что подарили мне столь необходимое время, чтобы

побыть в настоящем, осознать существование тех, кто меня окружает. Спасибо, что научили меня наблюдать за тем, как проплывают мои эмоции».

Так каждая ситуация позволяет мне стать тем человеком, каким я хочу быть. Я вхожу в свое зрелое «Я» и действую как осознанный человек, позволяя происходить росту, путешествуя по разнообразным жизненным путям.



Шаг в бесконечное сознание

Барьеры — как физические, так и ментальные — возникают повсюду. Мы хорошо знаем физические аспекты, такие как границы, разделяющие страны, или баланс на банковском счете, не позволяющий купить то, что мы хотим *прямо сейчас*.

Однако ментальные барьеры более тонкие, и зачастую их труднее преодолеть. Возможно, нам не хватает мотивации для достижения целей или смелости, чтобы осуществить свои мечты. Именно эти невидимые преграды мешают нам раскрыть свое высшее, глубочайшее «Я». Это то, что мешает получить доступ к нашему истинному потенциалу безграничных духовных существ.

Психические барьеры можно сравнить с внутренними блоками, которые мешают нашей силе и мудрости двигаться свободно. К счастью, размышляя и сосредоточиваясь, мы можем растворить эти блоки в одно мгновение, давая возможность нашему сердцу и разуму снова раскрыться и расцвести свежими мыслями и чувствами.

Эта свободно текущая энергия позволяет ступить к высшим переживаниям и к нашему высшему «Я».

Давайте нырнем внутрь, вооружившись лопатой, и расчистим пути, ведущие к нашему высшему «Я».



Я смотрю внутрь, под поверхность, и вхожу в глубокое тихое пространство. Здесь, в огромном мире моего внутреннего существа, моего разума, я могу путешествовать. Здесь, в мире духа, вещи совершенно нефизичны. Все, что существует, — это разумное пространство, открытое и безграничное. Ни стен, ни преград. Это тонкий мир сознания, мыслей, чувств. И здесь, в этом бесконечном внутреннем пространстве, меня ничто не удерживает. Я свободен двигаться в любом направлении настолько далеко и глубоко, насколько хочу. Я свободен чувствовать без опаски. Я могу испытать любовь, блаженство или покой прямо здесь и прямо сейчас. Я свободен творить без ограничений, строить нового, просветленного себя. Здесь я свободен войти в свое высшее «Я». Все, что требуется, — это сместить свой фокус внутрь, как я это делаю сейчас, в пространство разума, в эту священную комнату, которая всегда является простой мыслью, простым взглядом в сторону. Здесь я могу ощутить истинную открытость, истинную необъятность, истинную мудрость.

Итак, с убеждением, что здесь, внутри, у меня есть прямой доступ к моему высочайшему потен-

циалу, я позволяю разуму расширяться, расти за пределы моего тела. Я позволяю своей красоте, духовной сущности распространяться по всему миру. Я чувствую это расширение как экспансию силы и света, как поток моего внутреннего мира во внешний мир. Это духовное пространство, в котором я живу, течет вовне, пока не коснется самых дальних уголков нашей планеты. И все же оно распространяется еще дальше на внешние планы Вселенной. Я позволяю своему «Я» прикоснуться ко всему бытию и охватить его. Мое сознание бесконечно, вечно простирается вовне. Нет никаких препятствий для моего роста. Ничто не может помешать мне раскрыть свой потенциал. Я вселенское сознание, я касаюсь, обнимаю, люблю. Я исследую так глубоко и полно, как хочу. Нет опыта вне меня. Я просто сознание, а сознание находится за пределами телесности и ее барьеров. Я здесь, и я везде. Я полон. Я всеобъемлющая сознательная сила. У меня есть врожденная способность быть чем и кем я хочу быть.

Обладая этой свободой, я решаю достичь наивысшего потенциала прямо сейчас. Я решаю войти в высшее «Я» и стать этим осознавшим себя духовным созданием света. Я чувствую внутри себя искру просветления. Она ярка. Она идеальна. Это просто я сам в истинной своей сути — безграничный, сознательный свет.



Приглашение к обновлению

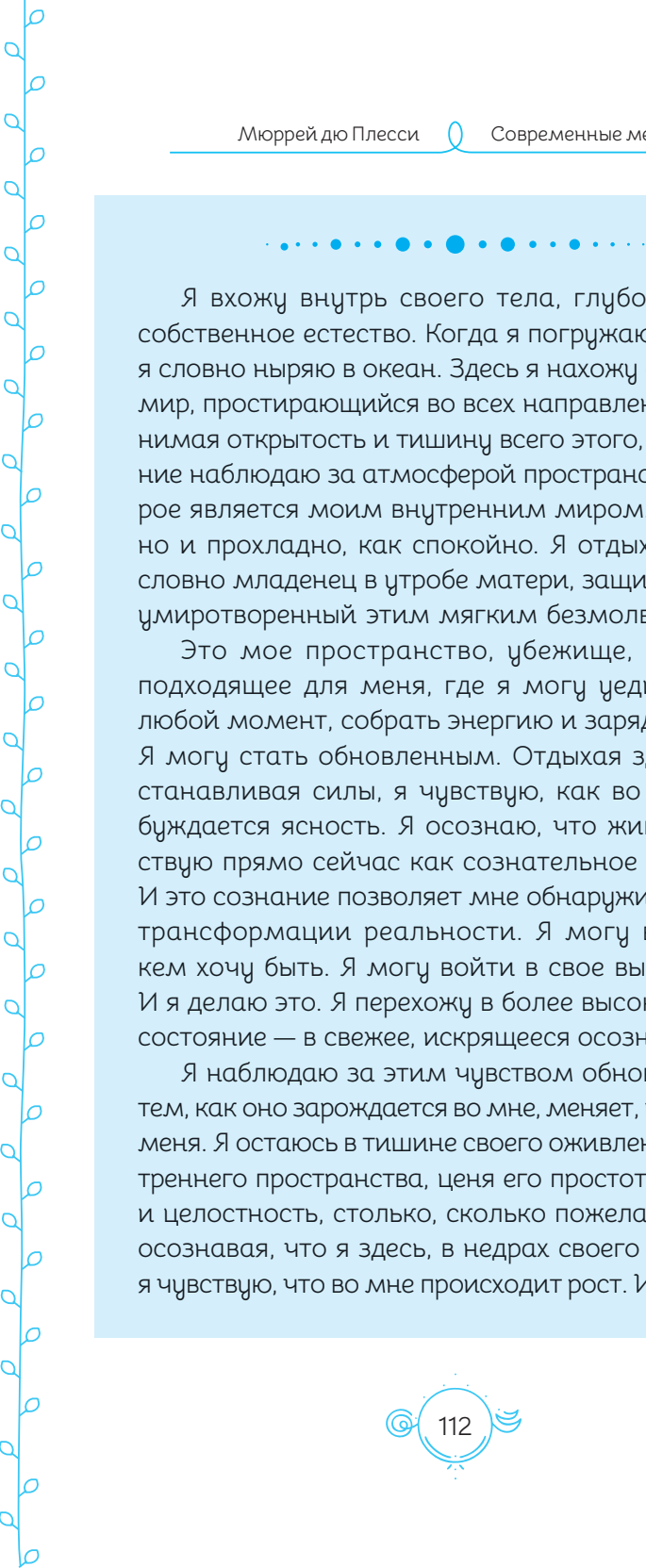
Выражения «с чистого листа», «каждый момент неповторим» и «живи настоящим» передают ощущение новых начинаний. Они напоминают нам не заикливаться на прошлом и не слишком много рассуждать о будущем, а вместо этого создать изобильное прекрасное настоящее. Нам дан могущественный дар присутствия, обновления мгновение за мгновением, а это значит, что каждый день мы и правда открываем новую страницу.

Один из способов осознать этот дар — совершать определенные действия в качестве «триггеров перерождения», например, всякий раз, когда мы открываем глаза, просыпаясь утром, садимся медитировать, принимаем ванну, едим или начинаем новый разговор. Прежде чем совершить конкретное действие, мы ненадолго погружаемся внутрь, делаем центрирующий вдох и достигаем состояния присутствия. Обновитесь. Почувствуйте себя новичком.

«Я проведу это действие как новый я, как свежая, пробужденная версия себя. Я позволю чистой энергии подпитывать это действие».

Эта предварительная подготовка, проводимая осознанно и целенаправленно, может длиться всего несколько секунд. Каков результат? Рутинное занятие — чистка зубов — будет сигналом к новому началу, и наше тело и разум естественным образом последуют его примеру, приглашая вернуться в мир новизны.

Давайте совершим это короткое путешествие внутрь себя, воссоединившись с самими собой в обновленном виде.



Я вхожу внутрь своего тела, глубоко в свое собственное естество. Когда я погружаюсь в него, я словно ныряю в океан. Здесь я нахожу огромный мир, простирающийся во всех направлениях. Принимая открытость и тишину всего этого, я мгновенно наблюдаю за атмосферой пространства, которое является моим внутренним миром. Как темно и прохладно, как спокойно. Я отдыхаю здесь, словно младенец в утробе матери, защищенный и умиротворенный этим мягким безмолвием.

Это мое пространство, убежище, идеально подходящее для меня, где я могу уединиться в любой момент, собрать энергию и зарядиться ею. Я могу стать обновленным. Отдыхая здесь, восстанавливая силы, я чувствую, как во мне пробуждается ясность. Я осознаю, что жив, присутствую прямо сейчас как сознательное существо. И это сознание позволяет мне обнаруживать опыт трансформации реальности. Я могу выбирать, кем хочу быть. Я могу войти в свое высшее «Я». И я делаю это. Я перехожу в более высокое, новое состояние — в свежее, искрящееся осознание «Я».

Я наблюдаю за этим чувством обновления, за тем, как оно зарождается во мне, меняет, наполняет меня. Я остаюсь в тишине своего оживленного внутреннего пространства, ценя его простоту, чистоту и целостность, столько, сколько пожелаю. Просто осознавая, что я здесь, в недрах своего существа, я чувствую, что во мне происходит рост. Из чистоты

своего разума я напоминаю себе, что я творческое существо. Я могу сконструировать именно ту реальность, которую *желаю*. Это я решаю, как я себя чувствую и кто я. Это мой мир, и я создаю здесь энергию и атмосферу. Прямо сейчас я мечтаю о красоте и поэтому становлюсь красотой. Я вижу красоту. Чувствую красоту. Она во мне и вокруг меня.

Наконец, когда готов, я позволяю себе медленно выйти из глубины и вернуться на поверхность. Постепенно поднимаясь, оставляя чистое пространство своего внутреннего мира, я возвращаюсь во внешний мир, чувствуя себя энергичным и ярким. Как будто я проснулся после долгого, крепкого сна. Я поднялся из того глубокого космоса внутри, где коснулся самого высшего себя. И, проявив ясность и позитив, я остаюсь лучшей версией себя. Я воскрес обновленным существом, сияющим светом. У меня свежее видение, и сияние моего света распространяется через меня в мир. Я цельный, вдохновленный и наполненный новой энергией и чистым светом.



Очищение жизненного пути светом

Препятствия на нашем жизненном пути, большие и малые, неизбежны. Но будем честны: бóльшая часть этих препятствий вряд ли заслуживает внимания. Незна-

чительные разочарования, такие как пробки на дорогах, зависающие компьютеры или люди, которые нас слегка раздражают, составляют основную часть наших повседневных проблем.

Важно отметить, что именно то, как мы воспринимаем эти помехи, определяет их влияние на нас. С позитивным настроем мы можем уменьшить или даже полностью свести на нет эти повседневные неприятности. Оставаясь связанными с нашей внутренней силой, освещая собственным светом чистые намерения, мы можем преодолеть и даже уничтожить негатив.



Я чувствую искорку души внутри, озаряющую мое сердце. Я позволяю этому свету расти и чувствую, как он становится все сильнее и больше, освещая безбрежность моего внутреннего мира. Я позволяю ему течь сквозь мои глаза, лучиться, сиять в любом направлении, в каком бы я ни посмотрел. Мой путь освещен лучами света. Они сметают любые возникающие препятствия своей чистотой, своей очищающей силой. Сияющий путь открывается мне, приглашая вступить на него.

Я шагаю, моя дорога ярко освещена, я чувствую себя уверенно и беззаботно. Мой внутренний и внешний мир сияет, и в ясности моего обращенного вперед света я сосредоточен на том, чтобы преодолевать препятствия смело и решительно. Мое видение поддерживает меня в позитивном настроении. Когда я иду вперед и стал-

квиваюсь с проблемами, я знаю, что достаточно силен, мудр, осознан, чтобы выйти победителем. Я нейтрализую препятствия своим видением света, оптимизмом, присущим ему, своим непоколебимым намерением жить спокойной, удовлетворенной, вдохновленной жизнью. Я двигаюсь вперед безопасно и мирно, защищенный собственным глубоким, дарующим надежду светом.




Становление наивысшим, самым ярким «Я»

Поверили бы вы мне, если бы я сказал, что трансформация может произойти после всего лишь двух простых шагов? Во-первых, у нас есть осознанный, вдохновляющий разговор с самими собой. Во-вторых, мы расслабляемся и становимся сутью этих слов. Мы чувствуем их и делаем реальными.

Стать лучшей версией себя можно — и должно быть — просто.

Благодаря разговору с самим собой, когда мы говорим решительно, но заботливо, когда наблюдаем полностью слов, укоренившихся в сердце, мы можем инициировать истинное преобразование. Мы можем стать теми, кем хотим, просто слушая и чувствуя — становясь — нашими словами.

Все еще не уверены? Тогда давайте попробуем прямо сейчас и начнем удивительно несложный процесс личной трансформации.



Я использую свое дыхание, чтобы перенести себя в настоящее, отслеживая его течение, когда оно входит в меня. Я позволяю ему увести меня в самые дальние уголки моего тела, следуя за ним до самых кончиков пальцев ног. Теперь я возвращаюсь за ним обратно, поскольку оно течет через мое тело и выходит из меня. Я повторяю упражнение, продолжая путь за своим дыханием до пальцев ног, а затем следуя за ним обратно из тела. С каждым вдохом я чувствую, что становлюсь все более и более спокойным. И в этой тишине бытия мой ум проясняется, мой фокус острее, мои чувства полностью пробуждены. И, осознавая настоящее, я понимаю, что этот момент — самый важный. Прямо сейчас я воплощаю свои мечты в жизнь. Этот момент — мой, и я решаю провести его с любовью наедине с собой.

Я размышляю об одной добродетели, которой желаю, возможно о мире, чистоте, тишине, легкости, любви, блаженстве или силе. И просто говорю себе, что я такой. «Я — это мир», или «Я — это чистота», или «Я — это любовь». И снова, очень медленно и решительно: «Я — это».

Повторяя это еще раз, даже медленнее, чем раньше, я даю себе время испытать это, погрузиться в его глубины. Я чувствую, как нежное, успокаивающее тепло качества поднимается внутри, когда я повторяю эти слова. Это качество жи-

вет во мне. И чем больше я это вижу, признаю и чувствую, тем больше оно растет. Я сижу здесь и наблюдаю, как это чувство усиливается, как оно вспыхивает. И теперь я становлюсь им. Я вхожу в его атмосферу и чувствую ее полноту, поскольку она исходит из моего ядра и окружает меня. Я чувствую, как его магнетизм зовет меня дальше в себя, и я иду еще глубже.

Я визуализирую, как оно исходит сейчас из моего сердца — возможно, золотого, синего или красного цвета. Оно поднимается из центра моего естества, становясь больше и ярче. Я позволяю этому свету наполнять меня, и его тепло насыщается выбранным мной качеством. Я действительно такой. Я неподвижно сижу здесь, наслаждаясь светом и его вибрациями. Все мое существо исполнено этим качеством — каждый мускул, каждое волокно. Трансформация происходит внутри, прямо сейчас.


Я чувствую, как каждая моя клетка впитывает это качество, перенимает его суть. Я нахожусь в состоянии роста, я могу стать тем, кем хочу. Это качество заполняет меня целиком. Прямо сейчас это я: простой, красивый свет, изобилующий богатством выбранной мною добродетели. Я преобразился и существую как высший, самый сияющий «Я».



Удаление завесы сомнения

Стресс в той или иной форме является повседневной частью нашей жизни. Но, по правде говоря, бóльшая часть нашего стресса возникает из-за беспокойства о будущем, сценариев «что, если случится наихудшее», которым мы предаемся, и связанных с этим изнуряющих тревог. Эта мрачная перспектива похожа на пелену пессимизма, отвлекающую нас от реальности и не позволяющую видеть ясно.

Далее следует медитация, в которой мы сознательно приподнимаем эту завесу, позволяя себе посмотреть на мир с позиции позитивности, ясности и изобилия.



Я тихо сижу с закрытыми глазами и прислушиваюсь к своему дыханию. Когда я это делаю, меня тянет к тихому месту внутри. Я иду туда и слушаю успокаивающую тишину, наполняющую мое внутреннее пространство. В ясной тишине я понимаю, что мое видение может быть заблокировано опасениями по поводу будущего, опасениями, которые часто нереалистичны. Они уводят меня от настоящего, не позволяя увидеть красоту момента.

Я визуализирую страх будущего как вуаль, закрывающую мою голову, не пропускающую свет, препятствуя красоте настоящего. Я представляю, как эта вуаль накрывает меня, как щекочет мое лицо и закрывает глаза. Но сейчас пора снять

завесу, чтобы вернуться к ясности, к полному осознанию настоящего и моего окружения, к осознанию людей вокруг меня и их внутреннего мира. Для этого я визуализирую себя очень медленно стягивающим вуаль с головы.

Когда я начинаю поднимать ее, сантиметр за сантиметром, я чувствую, как она щекочет мне подбородок, щеки, нос. Постепенно, по мере того как вуаль удаляется все больше и больше, внешний свет начинает проникать через мои закрытые глаза, и я замечаю, что мой внутренний мир становится ярче. Свет входит в меня — и вместе со светом проявляются ясность и потенциал для более сознательного и целенаправленного образа жизни.

По мере того как все больше света проникает внутрь и мой разум освещается, все кажется проще и понятнее. Мне не нужно усложнять свой мир лишними беспокойствами о будущем. Важно присутствовать, чувствовать свет и делать то, что необходимо для светлого будущего. И теперь, чтобы вызвать это состояние присутствия, я настраиваюсь на звуки моего окружения, замечая, насколько они объемные, насколько они живые.

Я продолжаю приподнимать завесу, открывая осознание, очищая ум. Наконец я стряхиваю с себя остатки пелены. Хотя мои глаза все еще закрыты, я чувствую, что мое внутреннее видение — мое сознание — восстановлено. Свет проникает в мой разум, и я наполняюсь энергией, яркой и богатой. Я полностью присутствую и стремлюсь исследовать мир в этом открытом, живом состоянии.

И теперь очень медленно я открываю глаза и вижу красоту, цвета вокруг себя. Я смотрю на мир свежим, чистым взглядом. Я все вижу таким, какое оно есть: величественным и полным. Природа сияет. Люди переливаются глубиной и цветом. Мне ясно, что зародилось новое сознание, и я дышу своим миром — миром, наполненным позитивом и энергией, с возможностями для роста и личностного преобразования. Я иду вперед, взволнованный перспективой жить без пелены. В этом состоянии я действительно могу видеть, и то, что я вижу, прекрасно.



Внутренняя свеча

Свеча во всей своей сдержанной простоте — это мощный символ духовности. Ее форма, прямая и прочная, олицетворяет стабильность и силу, а пламя, теплое и яркое, переливается позитивом и надеждой.

Размышляя обо всем, что символизирует свеча, давайте впитаем множество ее вдохновляющих качеств.



Визуализируя свечу, я представляю свое тело в такой же высокой и крепкой форме. Я тоже силен и устойчив, моя осанка пряма и уравновешена. И я чувствую эту силу, эту стабильность глубоко

в сердце. Я визуализирую золотое пламя свечи и представляю, что это пламя — мой разум, свет, мерцающий за моими глазами. Я чувствую его яркое теплое сияние, распространяющееся внутри.

Это пламя и его мощная яркая энергия поддерживают меня высоким, поддерживают меня сильным, подпитывают меня позитивной энергией. В огне моего разума есть сила, которая позволяет мне быть тем, кем я хочу. Это огонь, уничтожающий негатив, очищающий меня. Просто направив этот внутренний огонь на те аспекты моей личности, которые я хотел бы изменить или с которыми хотел бы покончить, я могу мгновенно сжечь нежелательное. Мой внутренний огонь исцеляет и преображает. И я использую силу пламени и чистоту его света, чтобы очиститься изнутри. Прямо сейчас я направляю это пламя на любой внутренний негатив — на нежелательное, на отжившее. И я его сжигаю. Я очищаю себя до тех пор, пока все, что остается внутри, не станет красотой и светом.

Я чувствую тепло пламени, его позитив, который продолжает светиться внутри. Я чувствую его яркую силу. И в присутствии моего собственного мощного света я чувствую, как легко трансформировать себя. Я могу быть тем, кем хочу быть. Я существую внутри пламени, и именно отсюда, из центра огненной энергии, которую я ношу внутри, я создаю свою реальность. Это динамическое сияние является самой сущностью меня — моим

чистым высшим «Я». Ощущение света, которое я чувствую внутри, — это мое сердце, моя душа. Это тепло, которое я отдаю себе, — моя духовная субстанция, могучая энергия, сжигающая негатив и создающая красоту. Я проливаю эту энергию, этот свет на внутреннюю часть своего существа, уничтожая ненужное, излишнее, старое. Я строю яркого, свежего, нового себя. Мой внутренний мир преобразуется светом.

Теперь, когда я возвращаюсь к осознанию своего тела — стабильного, сильного инструмента, — я осознаю пламя внутри. Я чувствую силу своего внутреннего мира, и его простор наполнен светом.




Изучение ментального коридора

Когда мы смотрим внутрь и осознаем необъятность того, что называется «умом», мы вполне можем задаваться вопросом, где же заканчивается наше внутреннее «Я», если оно вообще имеет конец. Наблюдая и ощущая его просторы, мы словно вступаем в самую бесконечность — в мир без границ.

Продукты нашего разума, наши мысли и воображение, тоже безграничны. Наш внутренний мир — это свежий холст, на котором мы можем нарисовать свои мечты, а затем воплотить их в жизнь. Какое бы качество или опыт мы ни желали, независимо его вычурности или причудли-

ности, это может быть проявлено внутри за секунду благодаря всего одной творческой, сфокусированной мысли.

Давайте отправимся в путешествие к невероятным способностям ума и сделаем что-нибудь по-настоящему необыкновенное. Давайте прямо сейчас изменим нашу жизнь к лучшему навсегда.



Я вхожу внутрь и представляю длинный, тускло освещенный, тихий коридор, проходящий через центр моего сознания. Здесь по обе стороны выстроился ряд дверей. Присмотревшись, я замечаю, что все двери, хотя и закрыты, имеют ярко освещенные надписи над ними. Медленно следуя по коридору, я читаю каждый знак, мимо которого прохожу. «Молчание» — гласит первый. Следующий — «Любовь». Затем сила, чистота, мир, смелость, терпение, легкость, терпимость, удовлетворенность, божественность, блаженство, решимость, истина. Здесь есть дверь для каждой добродетели, какую только можно вообразить.

Я использую момент, чтобы подумать о том, какое качество я хотел бы исследовать прямо сейчас, и выбираю соответствующую дверь. Я стою перед ней и смотрю на вывеску. Вот яркими буквами написана избранная добродетель. Когда я сосредоточиваюсь на слове, на отдельных буквах, которые так ярко освещены передо мной, я на мгновение пытаюсь предугадать, что может таиться за этой дверью. Какого рода энергия могла

бы существовать в комнате, названной «Отвага» или «Блаженство»?

Я хватаюсь за ручку двери и поворачиваю, чуть-чуть приоткрывая дверь. Немедленно меня озаряет луч света, и этот свет — всего лишь небольшой всполох — сияет именно моей добродетелью. Я вдыхаю этот свет, ощущая пьянящий аромат качества, заключенного в нем. В этот миг я понимаю, что хочу большего.

Я распахиваю дверь и вхожу. Комната сияет теплым золотым светом, ярким и полным. Я провожу пальцами сквозь сияние и чувствую ее сущность, чувствую то самое качество, которое было обозначено над дверью. Я закрываю за собой дверь, желая сдержать эту прекрасную мощную атмосферу. Стоя неподвижно среди полноты этого света, я замечаю, насколько живым проявлением качества является эта комната. Находясь здесь, ничего не делая, кроме чистого присутствия, я чувствую, как моя кожа впитывает эту добродетель, и сущность этого качества просачивается внутрь через поверхность моего тела. Вдыхая, я вбираю все больше ее богатства, наблюдая, как она входит в меня и проникает во все внутренние уголки. Это качество проявляется в наиболее полной, концентрированной форме. Чем дольше я стою здесь, тем больше впитываю, пока не почувствую, что растворяюсь в окружающей атмосфере, становясь единым целым с ее качествами. Открыв себя этому богатству, впитав его в свое существо,

я стал им. Я — это качество. Оно окружает меня, оно во мне. Мы неразлучны, мы единое целое.

Когда я чувствую, что готов, я делаю еще один вдох с последней порцией этого целительного вещества, прежде чем двинуться к выходу. И когда я выхожу из комнаты обратно в коридор, я все еще чувствую резонанс этого качества глубоко в своем сердце. Постепенно осознавая внешний мир, я покидаю коридор разума. Заряженный и наполненный духом добродетели, я чувствую себя прекрасно подготовленным, чтобы продолжить свое жизненное приключение.



Преодоление всех ограничений

Все мы люди и, несмотря на постоянные поиски самопознания и роста, чтобы полностью реализовать свой потенциал, ведем борьбу. Одна из возможных причин этой борьбы — наша склонность к негативному разговору с самим собой, которая вызвана множеством ограничивающих убеждений относительно того, на что мы способны. Такие ментальные барьеры, возложенные нами на самих себя, блокируют поток вперед и вверх, не позволяя достичь тех высот, которых мы заслуживаем.

Но есть и хорошие новости. Внутренняя красота во-рот заключается в том, что их можно открыть так же легко, как и закрыть, что означает, что мы можем пройти через них, когда захотим. Этот барьер — не что иное,

как временное сооружение, возведенное нами самими. И те полосы свежих пастбищ, и потенциал, которые мы видим на другой стороне, станут нашей наградой, когда мы решим пройти через врата. Однако дело за нами — сделать этот единственный преднамеренный шаг вперед.

В следующей медитации мы поступим именно так: распахнем врата и тем самым сведем на нет все наши ограничивающие убеждения о себе. Мы освобождаемся в мир возможностей и движемся к головокружительным высотам, предназначенным для нас.



Я осознаю, что могу быть большим, чем сейчас. Я могу быть более счастливым, умиротворенным, более любящим. Я могу жить более полезной и значимой жизнью. Находясь здесь, прямо сейчас, я осознаю огромный потенциал для роста. Тем не менее, будь то из-за неуверенности, ограничения убеждений в себе или просто из-за того, что я не открываюсь и не исследую безбрежность своего внутреннего существа, я налагаю на себя ложные ограничения. Они действуют как врата, преграждая мне путь вперед и внутрь, не давая почувствовать настоящего себя. Зрелого, реализовавшего себя. Но эти ворота никогда не запираются насовсем. Они временны. И это я их закрыл и могу снова открыть. Я визуализирую эти самые ворота впереди.

Когда я подхожу к ним, то замечаю, что вижу мир, лежащий за ними, — бескрайнее открытое

поле, приглашающее выйти вперед и полностью реализовать свой потенциал на его зеленых пастбищах. Я замечаю, насколько привлекательна эта зеленая равнина — мир, где я могу исследовать себя настоящего, истинного, подлинного, — и он ждет меня по ту сторону. Я подхожу к воротам, чувствуя свободу, которая манит за их пределы. Я кладу обе руки на металлические перила, зная, что, открыв их, я сниму все внутренние блоки, все наложенные на меня ограничения. Итак, с твердой мыслью, что я хочу освободиться в безбрежность своего потенциала, в величие, которым являюсь — что прямо сейчас я хочу быть всем, на что я способен, — я решительно толкаю ворота. Они плавно распахиваются, освобождая путь, ведущий в это прекрасное поле, манящее пастбище возможностей, мир без ограничений.

Когда я прохожу через ворота, то чувствую, как с меня спадает тяжелая ноша, ощущение того, что я отпустил все, что сдерживало меня. Легкость окутывает меня, и я поднимаюсь без усилий, просто двигаюсь вперед, к своему высшему «Я». Здесь, в моем свободном состоянии, я могу стать безусловным собой. Я могу достичь тех высот, к которым стремлюсь. Я могу прикоснуться — и быть — тем, кем хочу быть. И это то, что я выбираю прямо сейчас. Я выбираю быть наивысшим собой.

Легкость наполняет меня. Я чувствую, что поднимаюсь, когда грохот безграничного потен-

циала пробуждает во мне жизнь. Здесь, вдохновленный приливом свежей энергии, я могу делать все что угодно, чувствовать, становиться кем захочу. Стоя на этих бесконечных пастбищах, я могу полностью раскрыть свой потенциал как творческого, самореализованного существа. Здесь действует настоящий «Я» — мудрый, отважный. Здесь меня не остановить. Я могу исследовать ранее неизведанные аспекты своего существа, открывая новые таланты, новые чувства, новую мудрость. Я могу достичь величия, даже просветления.

Распахнув эти ворота и шагнув за их пределы в бесконечность, я дал себе право открыть более высокую форму жизни. Я открыл себе доступ к новым идеям, к расширенному интеллекту. И теперь, когда я выхожу в открытое поле, наполненное свободой и светом, я наделен полномочиями. Я обладаю силой исследовать свою красоту и выражать ее во всем спектре цветов. Двигаясь вперед в моем новом мире, я чувствую, что внутри ярко сияет обещание нового, чистого сознания. Я поднимаюсь вверх с каждым шагом, зная, что любая моя мечта — просто мысль. Мои мысли настолько сильны. Подумаю — и войду. Я стал своей мечтой. Все, что нужно, — одна секунда, одна мысль. Я вошел в самую прекрасную и могущественную версию себя и шагаю вперед, чувствуя пробуждающее сияние обновления внутри.



Обращение к энергиям жизни

Глядя внутрь себя и обращаясь к тишине, мы можем получить реальное ощущение глубины нашего существа. В тишине эти тонкие, особые аспекты самих себя, которые мы не всегда осознаем на поверхности, раскрывают букет добродетелей. Но без тишины — без регулярной практики тихого взгляда внутрь — нашими добродетелями в лучшем случае легко пренебречь, а в худшем — забыть о них. Могут пройти дни, даже месяцы без истинного переживания мира, блаженства или любви. Не прикасаясь к нашей внутренней красоте на постоянной основе, мы забываем, что находится внутри, несмотря на то, что суть нашей красоты заключается в простом взгляде внутрь себя. Чем дольше мы не ощущаем великолепия духа, тем больше думаем, что игнорировать его магию — это нормально.

Когда наш внутренний мир тускнеет, нужно его разжечь. Один из способов сделать это — вдохнуть в него энергию, которая является результатом практики саморефлексии. Когда мы размышляем о каком-то особенном аспекте нас самих, внутренний фокус обостряется, и именно этот фокус вовлекает в тишину. В глубине раскрытия одного аспекта бытия разум прекращает непрерывное производство, вместо этого возвращаясь к режиму слушания и ощущения. Именно тогда в нас материализуется атмосфера тишины.

Еще один способ разжечь свет нашего внутреннего мира — любовно поговорить с самими собой.

«Я смотрю внутрь и вижу мягкое и неподвижное пространство. И среди тишины я начинаю ясно видеть».

Я вижу свою красоту, как она появляется и поднимается на поверхность. Она сияет. Я сияю».


Этот краткий внутренний фокус пробуждает бездействующие энергии. Каждый из нас так или иначе в какой-то момент своей жизни коснулся мира — и, вероятно, любой другой добродетели тоже. Мы знаем, что такое мир, любовь и счастье. Нам просто нужно возродить их, направив на них свои мысли. Этот простой рефлексивный процесс имеет силу призывать добродетель, питать ее, возвращая к полноценной жизни.

Попробуйте задать себе простой рефлексивный вопрос. Например: «Что такое настоящий покой?» Подождите и прислушайтесь к ответу. Часто он приходит через осязаемое напоминание о том, на что похожа эта добродетель.

В следующей медитации мы сыграем в небольшую игру, чтобы пробудить всю доброту внутри. Мы случайным образом выберем букву алфавита и подумаем о добродетели, которая начинается с этой буквы. Затем, кратко размышляя об этой самой добродетели, мы дадим ей пространство и энергию, чтобы подняться на поверхность и дать ясное и немедленное напоминание о ее великолепии.

Найдите свою букву, укажите качество (примеры приведены ниже) и подумайте над ним. И вуаля — ваше сердце сделает все остальное!

Благополучие, внимательность, доброта, дружелюбие, жизненная сила, забота, красота, любовь, молодость, мягкость, невинность, непосредственность, отзывчивость, открытость, понимание, правдивость, признательность, радость, рвение, решительность, спокойствие, терпение, уважение, уверенность, энтузиазм.



Я случайно позволяю букве алфавита возникнуть в моих мыслях. Если возникает буква Б, я думаю о добродетели, начинающейся с нее — безмятежности, — и исследую это качество любым способом, который выберу. Может быть, я вижу слово «безмятежность», написанное перед моим мысленным взором, за которым следует ощущение безмятежности, расцветающее во мне. Или, может быть, я приписываю безмятежности цвет — голубой — и чувствую, как волна небесно-голубого света с безмятежностью зарождается в моем сердце и просачивается в мое существо. Возможно, я представляю, каково было бы испытать совершенную безмятежность, а затем просто погружаюсь в это переживание, позволяю ему случиться, отдаюсь ощущению. Безмятежность сейчас во мне. Я — безмятежность. Мне не нужно размышлять — нужно просто чувствовать. Да будет так. Так просто, так естественно — и я плыву в безмятежности. Ах, вот что такое безмятежность! Или, может быть, я размышляю о том, что для меня значит безмятежность, о том, какие поступки исходят от поистине безмятежного сердца. И я визуализирую, что делаю именно это: действую безмятежно.

Я вижу, как занимаюсь своим днем, спокойно взаимодействую с миром, безмятежная улыбка освещает мое лицо. Я исследую глубины безмя-

тежности, переживая свою версию этого чувства. И когда я готов, то выбираю другую букву.

П — признательность. Я ценю этот момент, этот стул, на котором так удобно сижу. Я ценю теплое, здоровое сияние, исходящее от моего тела, сияние, которое является самой вибрацией жизни. Я ценю тот факт, что переживаю момент прямо сейчас с полным осознанием и полной жизнью.

Э — энтузиазм. Я чувствую возбуждение внутри — энергию, которая говорит мне, что я жив. Я полон любознательности, стремлюсь исследовать свой разум и чувства, стремлюсь исследовать жизнь.

М — магия. Я смотрю вокруг, и куда бы ни упал мой взгляд, я вижу красоту. Я наблюдаю, как чудо жизни разыгрывается вокруг. Я вижу движение, звуки и цвета — динамическую энергию жизни. Я смотрю внутрь себя, чувствую свою жизненную силу и понимаю, что да, этот процесс, называемый жизнью, действительно волшебный.

Продолжая выбирать разные буквы и новые добродетели, я даю себе право играть с уникальной красотой каждой из них. Я позволяю себе снова стать невинным, любопытным ребенком, наслаждающимся каждой добродетелью в ее чистой и совершенной форме. Я с удивлением подхожу к каждой букве и ее достоинству, никогда не зная, какие ассоциации и чувства возникнут. Во мне царит мир из добродетелей, и, открывая и раскрывая их таким образом, я углубляю пути,

ведущие к каждой, делая их более доступными. Чем больше я практикую добродетель, тем легче призывать ее, когда захочу. Они стали частью моей жизни, постоянными спутниками, приятным дополнением к моему бытию. Я выбираю другое качество, и вот оно — совершенное и многогранное, искрящееся внутри.



Достижение легкости

Ощущение света — как умственного, так и физического — приносит с собой множество преимуществ. Мы не только становимся более расслабленными, что позволяет получать больше удовольствия от жизни, но и повышаем уровень нашей энергии. Легкость также подразумевает меньший внутренний беспорядок, обеспечивая ясность ума и лучшую сосредоточенность. Сосредоточившись, мы можем быстро двигаться туда, куда нам нужно.

Давайте вызовем это недооцененное чувство легкости в нашей медитации и сделаем его естественной частью повседневной жизни.



Расслабленно сидя, я устремляю внимание во внутренний мир и погружаюсь в него. Здесь, под поверхностью, я начинаю понимать, насколько все тихо, насколько защищен и чист этот мир во

мне. Теперь я представляю внутреннее пространство моего существа в виде воздушного шара. С каждым вдохом я наполняю его и чувствую, что наполняюсь воздухом. Я выдыхаю, затем снова вдыхаю, надувая воздушный шар дальше. С каждым последующим вдохом я чувствую, что становлюсь все более легким — и вот-вот взлечу вверх. Я снова вдыхаю, и на сей раз так происходит. Мои ноги мягко отталкиваются от земли, и я поднимаюсь.

Поднимаясь, я пользуюсь моментом, чтобы оценить ощущение, что меня окружает только воздух. Меня окутывает чувство открытости и свободы. Меня выпустили в бескрайнее пустое пространство. Я невесом, подвешен в воздухе, вокруг меня ничего нет. И я взлетаю, поднимаюсь все выше и выше.

Когда я смотрю вниз, то вижу землю, раскинувшуюся подо мной во всей красе. Горы возвышаются величественно, между ними выются овраги, заполненные реками. Вдалеке блестит голубое море, и я замечаю сложность береговой линии с ее извилистыми бухтами и полуостровами. Отсюда, с перспективы, я могу по-настоящему оценить великолепие нашей планеты — зеленые, коричневые и синие цвета, формы и контуры. Все выглядит таким мирным, таким божественно вдохновенным. Я чувствую, как легкий ветерок раскачивает меня влево и вправо, убаюкивая все глубже и комфортнее.

Каждое движение здесь такое плавное, такое беззаботное, такое безмятежное. Я просто плыву, отдаваясь ветру, позволяя подталкивать себя туда-сюда. Невесомость приносит с собой чувство свободы. И желая больше свободы, я принимаю сознательное решение отпустить еще больше, отпустить все, снять напряжение, освободить себя в безграничное — в бесконечность. Когда я делаю так — полностью освобождая себя, — то чувствую, как все отягощавшее меня растворяется.

Я чувствую, как мое сердце открывается в окружающий мир, когда я начинаю словно расти вовне. Мое существо, моя энергия и сердце расширяются в мир за пределами меня, доходя до самой земли внизу. Я чувствую, что обнимаю нашу планету своим потоком энергии, открытым сердцем. Я безграничен, все, что есть здесь, — это мое сознание, моя открытость. Когда я любовно смотрю на наш дом внизу, мое сердце активно и полно, я чувствую себя живым. Я отпускаю себя. Я отдаю себя постоянно растущей, всеобъемлющей энергии, и я действительно свободен.





Глава 5

АНГЕЛЫ

Некотрые люди верят в ангелов, другие нет. И даже среди верующих мнения о том, что такое ангел, расходятся. Тем не менее размышления о том, что *представляют* собой эти существа, может быть более показательным, чем то, верим мы в них или нет. Визуализируя ангелов и приглашая эфирную энергию, которая появляется в нашей жизни, в наших сердцах, мы можем впитать их магию — и сделать их по крайней мере отчасти реальными.

Итак, какой образ приходит в голову, когда вы думаете об ангеле?

Лично я не представляю ангелов, спокойно сидящих в медитации, я вижу их как активных созданий света, постоянно пребывающих в движении, поскольку они порождают позитив и надежду через самоотверженные действия. Однако, несмотря на подвижность, они совершенно спокойны. Они демонстрируют, как активный образ жизни

может сосуществовать с глубоким умиротворением. Ангелы являются прекрасной иллюстрацией неподвижности и любви, воплощенных в движении.

Давайте представим, что ангелы действительно существуют, но вместо небесных существ, о которых говорится в духовных текстах, представим, что они — это вы и я в те времена, когда у нас хорошее настроение, уровень энергии высок и любовь естественным образом струится из глаз. Понимаете, о чем речь, верно? Такие вдохновенные моменты нашей жизни *наверняка* содержат в себе что-то от божественного — или, смею сказать, ангельского?

Давайте будем теми ангелами, несущими свет и вдохновение в наш мир сквозь его каждодневную суету.

Быть посланником света

Нет ничего лучше, чем увидеть изображение Земли из космоса, чтобы получить свежий взгляд на наш дом — и своевременное напоминание о сложной работе, которую мы выполняем как хранители этой планеты! Наблюдая за совершенной парящей сферой — великолепием синих, зеленых и коричневых оттенков, — мы могли бы решить, что это истинный рай. Безупречная жемчужина, дрейфующая в космосе, — вот наш дом, источник мира, любви и счастья для всех!

Увы, этот мир — не рай, о котором мы мечтаем. Даже без учета войн, которые ведут между собой страны, мы знаем, насколько вездесущ конфликт. Напряжение и неудовлетворенность, принуждение и стресс сопровождают нашу повседневную жизнь.

Но как же нам создать тот идеальный мир, о котором все мы мечтаем? Может быть, ответ проще, чем кажется.

В конце концов, мы быстро забываем, насколько широк наш собственный круг влияния. Мы забываем, как легко — *мгновенно* — люди могут спровоцировать позитивные изменения. Просто вспомните, когда в последний раз встречали кого-то, кто полон вдохновенной энергии. Как вы себя чувствовали в его присутствии? Готов поспорить, хорошо, ведь позитив заразителен!

Следовательно, первый шаг на пути к благотворным изменениям и превращению нашей планеты в прекрасный рай — это признать, что мы несем ответственность за изменения, которые хотим видеть. Если мы чувствуем недостаток покоя в нашем окружении, то нужно излучать покой.

Как же войти в сознание того, что мы являемся авторами позитивных изменений? Один из способов — поразмышлять о нашей высшей цели здесь, на Земле. В конце концов, нам даровали привилегию жизни не для того, чтобы просто выполнять ежедневный список дел — чтобы спать, вставать и повторять всю рутину завтра. *Несомненно*, у нас есть более высокая духовная цель.

Рассматривать цель своей жизни — серьезная задача, не так ли? Мы не должны чувствовать себя подавленными ее кажущейся тяжестью. В нашей жизни может и не быть одной фундаментальной цели, и мы можем обнаружить, что причина нашего бытия меняется день ото дня, от ситуации к ситуации. Прямо сейчас моя роль может заключаться в любви, а следующий эпизод моей жизни может потребовать силы. В результате возникает гораздо более конкретный вопрос: «Какого качества не хватает в данный момент в моем окружении? Как я могу улучшить ситуацию?»

Сделав привычку размышлять о том, что необходимо здесь и сейчас, мы вполне можем споткнуться, во-первых,

о нашу цель (хотя и временную), а во-вторых, об осознание того, что мы были очень естественным образом преобразованы в вестников позитивных изменений.

Достаточно одного внутреннего вопроса: «Какого качества не хватает в моем окружении?» — и следует мгновенная спокойная рефлексия, в которой мы даем нашему сердцу возможность проявиться, открывшись этой добродетели. При этом мы подключаемся к внутреннему духовному руководству, и нам показывают путь.

Другой способ — сформулировать вопрос «Как я могу быть полезным вселенной прямо сейчас?» или «Если бы я был просветленным существом, какие качества проявились бы во мне, чтобы улучшить мое окружение?». Все сводится к раскрытию нашего духовного потенциала посредством всматривания внутрь себя. И как только мы находим свою цель, энергия и импульс быстро приходят к нам. Тогда мы можем начать процесс исцеления как для себя, так и для всего мира.

Давайте станем теми ангелами, которые меняют мир. Начнем с того, что нас окружает, и принесем в это пространство благополучие и красоту прямо сейчас.

Я погружаюсь в настоящее. Сидя здесь, в этом кресле, я осознаю свое окружение, всю активность в мире вокруг меня. Находясь в постоянном взаимодействии с природой и людьми, я получаю бесчисленные возможности формировать свое окружение. Я на мгновение размышляю о типичном влиянии, которое распространяю. Как раскрасить

мир? Приношу ли я чувство оптимизма? Радости? Могу ли я позволить своему внутреннему свету сиять, когда нахожусь в контакте с другими? Как духовное существо на духовном пути — ведь именно этого я и желаю. Я хочу принести позитив через здоровое мышление, через добрые чувства. Я хочу проявить свои качества мира и любви и подарить другим их красоту. В этот момент я сознательно выбираю быть инструментом для позитивных перемен.

Моя первая ответственность — перед собой и в том самом пространстве, в котором нахожусь. Я начинаю с того, что смотрю вглубь себя. И это простое действие — наблюдение за своим внутренним миром — позволяет моему свету раскрыться. Я вижу теплое свечение. Я чувствую его тепло. По мере того как я продолжаю его изучать, оно начинает расти, наполняя меня. Я чувствую его влияние, поскольку оно начинает проникать во все части моего существа. Все мое тело теперь светится моим собственным теплым, сильным внутренним светом. Я инстинктивно знаю, что в этом свете есть глубокая сила. Это сила, которую я ношу в себе, сила, которую я могу использовать и поделиться с миром.

В течение нескольких мгновений я просто ощущаю эту силу, которая есть в моем распоряжении. Я чувствую ее, наблюдая за тем влиянием, которое она оказывает на мой внутренний мир. Я наблюдаю, как легко она преобразует

меня своей красотой, как превращает мое бытие во что-то драгоценное и впечатляющее. Если это может иметь такой положительный эффект для меня, это может иметь столь же положительный эффект для моего окружения. Я экспериментирую. Я отдаю энергию, свой свет, силу наружу, в окружающий мир, и наблюдаю, как область вокруг меня приобретает такое же теплое сияние. Я вижу, какое влияние здесь оказывает мой свет, как он согревает и улучшает пространство. И когда я готов, я смотрю за пределы моего окружения, и я получаю там свой свет. Я направляю свет в эту область и наблюдаю, как ее атмосфера приближается к теплу и целостности. И теперь я продвигаю свое сознание еще дальше, в место за пределами Земли — за границы физического и в измерение чистого духа. Здесь, наверху, в этом безмятежном средоточии тонкого света, я вступаю в свою роль универсального инструмента. Здесь, в спокойном, вдохновенном состоянии, я открываюсь свету, который меня окружает, и спрашиваю Вселенную: «Какую энергию я могу получить от мира? Как я могу прямо сейчас реализовать божественное значение? Как я могу стать проводником красоты?»

И я отдаюсь Вселенной, высшему свету. Я отдаюсь могущественным силам высочайшего рода и с полным доверием позволяю им действовать через меня. Я отпускаю Вселенную, просто дарю себя моменту, подчиняюсь универсальному свету.

Я выпускаю высший свет и наблюдаю, как он сливается с моим собственным светом. И когда свет встречается со светом, я начинаю осознавать определенное качество, возникающее внутри, возможно, мир, любовь или просто сияющую красоту. Я полностью растворяюсь в этом чувстве. Я позволяю ему подняться в моих клетках, в сердце, в моем существе. Я позволяю ему течь, согревая и наполняя своим духом. Теперь он исходит из меня, свет, насыщенный этим качеством. Он струится сквозь мои поры, сияя наружу. Когда я высвобождаю свою энергию, я несу лучистый оптимизм в наш мир. Я канал добра, прогресса и исцеления. Я посланник добродетели, несущий позитивные изменения через свет. Я инструмент универсальной силы, и эта сила движется через меня, вместе со мной и наполняет наш мир священным светом.



Открытие сердца ангела

Медитации при ходьбе — это, пожалуй, самое легкое введение в ангельские состояния. В этом разделе мы узнаем, как приносить духовность в повседневные дела. Когда мы научимся воплощать духовное мышление в простом действии, таком как ходьба, мы сможем перейти к более сложным действиям, таким как взаимодействие с людьми, при этом осознавая свое внутреннее существо — наш мощный, наполненный светом ум.

К сожалению, когда мы увлекаемся жизнью, первое, о чем мы забываем, — это внутренний свет. Вот где в игру вступают активные напоминания — нужно поговорить с собой и подбодрить себя в повседневной жизни. Установите будильник на каждый час, чтобы напоминать себе шепотом слова личного наставления. Используйте релаксацию в ванной как напоминание о том, что нужно вернуться внутрь и пообщаться со своим высшим «Я».

Внутренний разговор — с долей любви — имеет большое значение для пробуждения света.

Когда я начинаю прогулку, то намеренно замедляю темп, позволяя мягкости и плавности проникать в каждый мой шаг. Мне нравится это ощущение нежного движения, когда тело действует с шелковистой легкостью. Я заставляю себя двигаться еще более плавно и мягко, пока не почувствую, что не иду, а плыву вперед. При этом я направляю внимание внутрь и спрашиваю себя: «Как выглядит походка ангела?»

Я думаю о нежности и любви, наполняющих каждый шаг ангела, о неторопливой, но сосредоточенной стати. И эти самые ангельские качества я вкладываю в свою походку. Я ступаю мягко, но сосредоточенно. В моих ногах появляется легкость. Каждый шаг сделан с любовью. Шаги неторопливы. Я чувствую, как мои ноги тихо касаются поверхности земли. И я в самом деле словно плыву вперед. *Плыву*. Я сосредоточиваюсь на

ощущениях внутри и интересуюсь сердцем ангела. Какие чувства возникают из этого чистого внутреннего пространства? Насколько свободным был бы их жизненный опыт? Я привношу это ангельское переживание в свое сердце, ангельские чувства — в свое существо. Я стал ангелом. Я использую момент, чтобы подумать, как я должен выглядеть для мира прямо сейчас. Какое сияние излучаю я в облике ангела? Каким же ярким должно быть мое лицо! Как безмятежна моя улыбка, как плавна походка, как нежен окружающий мир.

Тихо ступая вперед, я позволяю своему сердцу излучать свет вовне. Я позволяю телу сиять. Я делаю каждый шаг в сознании, что я движущийся, думающий, чувствующий ангел. Я тот самый посланник света. Мои шаги мягки, мои движения плавны. Я свободен, нетороплив, умиротворен. Я чувствую сияние ясности в уме. Мой внутренний мир безупречно чист, и эта чистота, эта ясность отражается в моем окружении. Другие могут прикоснуться к ней и почувствовать ее. Эта энергия, которую я излучаю, — не что иное, как естественное выражение истинного сердца, неостановимое излияние света.

Теперь я обращаю взгляд вверх на самый высокий источник света. Я смотрю на универсальное сознание, которым является Бог. Моя связь как ангела со светом Бога естественна и непосредственна. Я просто перемещаю внимание вверх и мгновенно подключаюсь к его свету —

к теплым, божественным объятиям. И пока я продолжаю идти вперед, шаг за шагом, я чувствую, как его свет парит надо мной, направляя меня, удерживая меня сосредоточенным на всем позитивном и прекрасном. Я иду под светящимся зонтиком, неизменно вперед и вверх с каждым шагом, постоянно связанный с потоком любви. Сопровождаемый светом Бога, я держусь на пути, который всегда ведет к просветлению.

Я излучаю свет, двигаясь вперед. Мой внутренний свет и свет Бога слились. Мы две мощные энергии, действующие как одна. Я с Богом, и я излучаю ангельскую цель в свое окружение. Я излучаю всю теплоту и полноту духовного света.




Пробуждение к полноте бытия

Наше тело — инструмент, работающий по законам физики, — имеет очевидные пределы. Мы все хотели бы летать, как орлы, или плавать, как дельфины, или бегать, как антилопы, но физика всего этого не позволяет!

Так где же мы можем достичь, казалось бы, невозможного? В области, лежащей за пределами физики, — в царстве духа. В момент, когда мы выходим за пределы тела и его ограничений, мы можем летать. Мы можем стать — и испытать — все, что захотим. Сидя тихо и пребывая в состоянии телесного покоя, мы можем высвободить разум — наш дух — в поистине безграничный

мир. Когда мы попадем туда, простое слово или фраза, обращенная к нам с любовью, может изменить момент, перенося нас в царство мечтаний. Мы можем стать именно тем человеком или силой, которой хотим быть, когда получаем доступ к нашему духовному потенциалу и высвобождаем его в полноту бытия.



Сидя расслабленно, я замедляю дыхание. С каждым вдохом я вдыхаю спокойную энергию и с каждым выдохом позволяю телу успокоиться. Я позволяю ему стать тяжелее, еще и еще. Это состояние покоя и расслабления — естественно для моего тела. Просто позволив этому быть, отойдя в сторону и наблюдая за своим телом, я возвращаю его в исходное состояние. И я это делаю — наблюдаю за своим телом и с каждым последующим вдохом и выдохом замечаю, как оно расслабляется, тяжелеет, наполняется умиротворением и устойчивостью. Еще несколько сознательных вдохов, и я убеждаюсь, что мое тело неподвижно и спокойно. Оно перешло в неактивный режим.

Теперь я представляю, как мое тело медленно исчезает: постепенно становится прозрачным, светлеет, тускнеет, тускнеет, тускнеет. И вот его почти не видно — внезапно мое тело словно пропало. Его нет. Все, что существует, — мое внутреннее существо. Все, что я чувствую, — чистый дух, чистое сознание. Здесь, глубоко внутри, я пу-

стой сосуд, чистый лист, на котором могу творить красоту. Мои мысли — моя кисть. Это энергия, с помощью которой я могу проявить красоту. Мои мысли создают мои чувства и опыт, а значит, и мой мир. По этой причине мне нужно тщательно выбирать свои мысли, осознавать, о чем я думаю.

В этот момент я выбираю любовный разговор с самим собой — разговор, который наполняет меня, вдохновляет и раскрашивает меня блеском. Я начинаю с того, что напоминаю себе, кто я: свет. Я сознательный, живой свет. Этот свет теплый. Я знаю это, потому что чувствую это здесь, внутри себя. Он распространяется, касаясь всего моего существа. Он исцеляющий и чистый. Я знаю это, потому что чувствую исцеляющий эффект. Я чувствую, как чистая вибрация света ведет меня к полному здоровью. Этот свет вдохновляет меня, наделяя силой и просветляя мой разум. Я наблюдаю, как он освещает каждую часть меня, распространяя атмосферу цельности, покоя и силы. Внутри все ясно, и в этой ясности я осознаю, что силен. Я могу увидеть и коснуться своего наивысшего потенциала. Я делаю так сейчас — протягиваю руку и касаюсь света. Сразу же все мое существо воспламеняется, и все это сила и свет. В пламенном свете я един со своим высшим, просветленным «Я». Свет, который вспыхивает вокруг, — моя энергия, которая усиливает, наделяет силой, трансформирует.

Наблюдая за исходящим от меня светом, я понимаю, что нахожусь в самом его центре. Я чистый дух, существующий на плане света. И, как дух, я могу стать тем, кем хочу. Я на расстоянии одной мысли от просветления. Одна мысль от совершенного покоя. Идеальная любовь. Высочайшее блаженство. Я осознавшее себя духовное существо. В этом состоянии простая, сфокусированная мысль — это все, что нужно, чтобы привести меня к высшему и полному переживанию. Простая мысль в моем духовно пробужденном состоянии несет в мир энергию — энергию, которая приводит к просветлению. Думаю — и становлюсь.

Чтобы раскрыть свой потенциал, я выбираю состояние, в котором хочу находиться прямо сейчас. Я выбираю то качество, которым хочу себя наполнить. Если я желаю спокойствия, я позволяю энергии спокойствия наполнять мое сознание, свободно течь через меня, наполняться сиянием, которое излучается внутри. И это сияние, спокойствие такое же глубокое, широкое и всеобъемлющее, как океан, наполняющее все мое существо. Он наполняет мое сознание, и мое сознание безгранично. Теперь я позволяю разуму и его спокойному свету течь наружу, в самые далекие уголки мира. Границы, которые раньше пролегли между мной и миром, исчезли. Мой свет свободно течет наружу, в открытое пространство, в природу, в других. Я здесь, и я везде. Я раскры-

ваю себя и свои чувства настолько широко и ярко, насколько хочу.

Мой свет был выпущен в мир. Мое сознание выходит наружу, освещая мое окружение. Оно служит маяком для других. Они чувствуют это — возможно, даже видят — и черпают вдохновение в его положительной вибрации. Я сияющее существо, яркое и сильное, и я отдаю миру свою постоянно расширяющуюся энергию и свет.



Свет разума, свет мира

Каждый уголок нашей планеты содержит особую атмосферу — иногда положительную или нейтральную, а порой и отрицательную. Эта атмосфера влияет на наше настроение, пусть даже подсознательно. Тем не менее мы вовсе не невинные наблюдатели — мы сами также распространяем влияние. Мы вносим свой вклад в перемены атмосферы вокруг — к лучшему или к худшему.

Итак, какую роль я играю в формировании окружения? Какую энергию я вкладываю?

В следующем упражнении мы активно поместим наше сознание в физическое пространство, в которое собираемся войти, и будем сознательно воздействовать на его атмосферу с помощью нашей теплой вибрации — еще до того, как войдем. Мы направим туда нашу мощную энергию, иницируя самые положительные изменения.



Непосредственно перед тем, как войти в любое физическое пространство — будь то мой дом, офис, магазин или автобус, — сначала я мысленно отправляюсь туда. Помещая туда свое сознание, я будто уже нахожусь в этом пространстве. Я начинаю разбираться в здешней обстановке. Какую атмосферу я могу почувствовать? Она положительна или отрицательна? Он тихая или яркая? И теперь я спрашиваю себя: «Как бы я хотел повлиять на эту атмосферу? Какое качество осветит ее и сделает более привлекательной для всех?»

Я замолкаю и ищу ответ. Я нахожу свою внутреннюю силу, внутренний свет, потому что ключ в них. Через свой свет я могу положительно влиять на это пространство. Я верю, что мой свет будет обеспечивать нужную энергию и необходимое качество. Для этого я призываю силу внутреннего света, смотрю в него и прошу заполнить пустоту, дать то, чего не хватает. И я слушаю свой свет. Может быть, я чувствую источаемую им глубокую тишину или чувство мира, чистоты или любви. Что бы это ни было, это качество растет внутри. Я просто отступаю и позволяю своему внутреннему свету выходить на поверхность — свету, насыщенному тишиной, покоем или любовью. И я смотрю, как этот свет наполняет меня. Я позволяю ему затопить меня всем своим сиянием.

Теперь я позволяю свету течь, просто течь из моего внутреннего мира вовне, в то место, куда

я собираюсь войти. Я проецирую это качество, чувство в пространство, посылая молчание, мир или любовь через сознание, через свою вибрацию, через свой свет. Я сосредоточиваюсь на потоке энергии, возникающем во мне и спускающемся наружу. Я чувствую, как река света струится из меня, входит внутрь пространства и кружится вокруг. Я уже чувствую влияние моей вибрации. Я чувствую, как атмосфера движется к позитиву, к красоте, к свету. Я посланник добрых перемен, передающий вовне чистую энергию, свое яркое влияние. И когда я готов, то физически вхожу в это пространство.

Сделав так, я пользуюсь моментом, чтобы насладиться атмосферой, которую помог создать. И этот простой акт наслаждения привлекает сюда еще больше света — больше радости, больше чувств. Я купаюсь в тепле этой атмосферы и верю, что она утешает и окружающих.





Глава 6

ИСЦЕЛЕНИЕ

Все мы время от времени нуждаемся в небольшом исцелении, будь то физическое, эмоциональное, умственное или духовное. Исцеление — процесс восстановления целостности, возвращения к нашему полностью рабочему, энергичному и довольному «Я».

Давайте обуздаем силу медитации и начнем возврат к целостности. Давайте зажжем нашу изначальную энергию и посмотрим, насколько завершенными сможем стать.

Разжечь целительные способности

Медитация, хотя в первую очередь и считается инструментом для умственного и духовного роста, также используется в физическом исцелении. Скептики, конечно, сомневаются в эффективности интеллектуальных упражнений, таких как медитация, по отношению к фи-

зическому здоровью. Можно ли применить силу разума к чему-то настолько осязаемому, как лечение травмы или болезни? Если мы решим верить задокументированным случаям исцеления верой, это окажется возможным.

Но давайте на мгновение приостановим слепую веру в чужой опыт и отправимся навстречу собственным открытиям. Предлагаю углубиться в лабораторию нашего разума, воспользоваться ее силой и выяснить, можем ли мы добиться физического самовосстановления с помощью энергии разума.

Начнем с незначительной боли, например с головной, боли в мышцах или кашля. Посредством целенаправленной мысли мы открываем сердца, излучаем свет и приступаем к эксперименту по исцелению энергией.



Я визуализирую свое духовное сердце — место глубоко под поверхностью, вдали от всего шума физического мира. Это уединенное место, лежащее в основе моего существа. Я сосредоточиваюсь на этом внутреннем пространстве и медленно наполняю его светом. Я просто позволяю свету появляться и расти. Видя, как сверкает свет, чувствуя его чистоту, я внутренне осознаю его исцеляющий потенциал. И свет льется, наполняя мое сердце успокаивающим нежным сиянием.

Теперь я позволяю свету струиться в мое тело. Я позволяю питательному потоку света литься из моего сердца теплой волной, словно священная вода, текущая из центра моего естества. Я по-

зволяю свободно течь в мое тело, заполняя все его пространства, все темные уголки. Я чувствую, как свет моего сердца движется вниз по конечностям, вверх через грудь и в голову, находя каждый скрытый уголок и осветляя мое внутреннее пространство. Мне нравится это успокаивающее движение энергии внутри, ее мягкий и умиротворяющий поток.

Теперь я обращаю внимание на любую боль, которая присутствует, может быть, в горле, колене или плече, в мышцах, и позволяю волне теплой энергии, теплого света течь туда. Когда свет приближается к области, я полностью доверяю ему. Я верю, что у него есть мудрость и сила исцелять. Я безоговорочно доверяю, потому что этот свет пропитан глубокой чистотой духовной субстанции. А духовная субстанция содержит в себе безупречную целительную силу.

С полным доверием я направляю свои мысли в область, которая нуждается в исцелении, и свет струится туда. Я продолжаю излучать свет в этом направлении своим сознанием, фокусируя его чистую питающую энергию в той области, в которой она нужна больше всего. Я чувствую, как свет наполняет ее моей собственной расплавленной целительной энергией. Я сразу чувствую, как свет и его нежное тепло действуют, умиротворяя боль. Я наблюдаю, как свет проникает глубоко в эту область, устраняя боль, стеснение и восстанавливая ее, обновляя. Теперь я пропускаю больше

света, больше целительного вещества и чувствую, как эта область становится теплее и ярче, пока не превращается в целительную печь. Я наблюдаю и чувствую, как тепло распространяется, проникая все глубже и глубже в мои клетки. Подчиняясь свету и теплу, я просто позволяю исцелению происходить. Я наблюдаю, как исчезает дискомфорт и заживает рана. Боль сменяется успокаивающим теплом, сияющим здоровьем.


Теперь я высвобождаю этот поток энергии во все свое тело, неся целостное исцеление, яркость и свет для каждой части этого физического инструмента. Успокаивающий поток тепла питает меня, возвращая живое и естественное здоровье.



Вызов сладчайшего сна

Сон — один из величайших целителей, а недостаток сна — один из главных виновников недомогания. Всем нам знакомо чувство, когда ложишься в постель только для того, чтобы проснуться из-за скачущих мыслей, когда все, чего мы желаем, — это мирно заснуть! Следующее короткое упражнение по визуализации очищает разум от надоедливых отвлекающих факторов и открывает путь в глубокий целебный сон.





Когда я лежу в постели, я позволяю себе сосредоточиться на внутренней работе моего тела. Я нахожу несколько минут, чтобы осмотреть внутренний мир. При этом я представляю, как в центре моего существа появляется свет. Я позволяю этому свету усиливаться, становиться больше и ярче. Когда он растет во мне, я выпускаю его через глаза, и два луча устремляются наружу.

Я снова направляю свой взгляд внутрь, и, пока продолжаю исследовать внутреннюю часть своего тела, мое видение бросает эти лучи нежного света на все на своем пути. Я орошаю светом каждый уголок своего мира, очищая пыль и внося ясность. Мое видение оставляет все пространство пустым, тихим и чистым. Продолжая смотреть влево и вправо, освещая внутренний мир светом, я чувствую, как мое тело приближается к состоянию глубокого расслабления. Мое тело чувствует себя комфортно и тяжело, оно почти готово быть поглощенным теплыми объятиями сна. Я позволил своему телу быть — просто отпустил его, дал ему отдохнуть.

Теперь я направляю свет видения в комнату разума. И здесь, когда я оглядываюсь вокруг, взмахивая лучами исцеляющего света назад и вперед, я очищаю свою голову от всех волнений. Я чувствую, как она становится пустой и безмолвной. Мой разум в состоянии покоя, в состоянии теплого комфорта. Мой разум — и мое тело — теперь спокойны и расслаблены. Все чисто и мирно. Мягко и тихо. Я расслаблен, и мой вну-

тренний мир сияет золотым успокаивающим светом. В этом состоянии я готов погрузиться в глубокий сон. Я отпускаю себя, следуя нежному призыву к здоровому, спокойному сну. Я чувствую, как погружаюсь в теплые, приветливые объятия.



Движение под магию музыки

Музыка со всеми образами и ассоциациями, которые она рождает, может двигать нами физически, эмоционально и даже духовно. Она может принести безмятежность или печаль, поднять и взволновать или наполнить наши сердца ностальгической тоской. Она способна мгновенно изменить направление наших мыслей и настроения.

В следующем упражнении мы позволяем музыке делать именно это — вести нас. Мы погружаемся в ее течение и используем ее силу. В зависимости от опыта, который нам нужен, можно выбирать музыку. Хотите почувствовать захватывающие и яркие эмоции? Включите что-нибудь оптимистичное. Хотите немного спокойствия? Найдите что-нибудь более плавное и умиротворенное.

Давайте включим музыку и настроимся.



Я сижу и сосредоточиваюсь на музыке. Я сознательно переключаюсь в восприимчивое состояние, позволяя телу, моему существу,

моему сознанию стать сосудом, способным все поглотить. В этом открытом, готовом состоянии я начинаю ощущать музыку, заполняющую окружающее пространство. Я слышу ее, да, но я погружаюсь в нее глубже, улавливая сложность мелодий, кружащих на расстоянии досягаемости от меня, на нотах, которые подпрыгивают в собственном прекрасном танце. Я наблюдаю за разнообразием созвучий, составляющих сложную фактуру этой песни.

Все эти отдельные ноты, эти прекрасные звуковые вибрации подобны вихрю. Я слежу за их потоком, пока они кружатся вокруг моей головы, и сдаюсь им. Я отдаюсь вибрациям музыки, ее энергии и при этом позволяю ей течь в меня. Я чувствую, как мое тело поглощает множество различных звуков — их тембр, их цвета, их пульс. Я чувствую, как музыка проникает в мои конечности, торс, голову. Звуки сейчас внутри меня, плывут сквозь меня, все ноты двигаются, словно живые. Они массируют мои мышцы, проникая во все уголки моего тела. Такт, ритм, звуки питают, очищают и исцеляют.

Музыка — это внутренняя вибрация, динамическая энергия, движущаяся сквозь меня, как русло волшебной реки. Эта река приносит чистоту и жизненную силу в мой внутренний мир. Я просто слежу за звуками, когда они двигаются в своем путешествии внутри меня. Я наблюдаю за ними, чувствую их, позволяю наполнять мое

тело своим блеском и мощью. Когда музыка затрагивает глубины моего существа, я чувствую, как она воздействует на меня своей магией, гармонией и потоком.



Возникновение энергии клеток

С помощью воображения мы можем путешествовать не только вовне, в самые далекие места, но и внутрь себя, исследуя чудо нашего тела. Мы можем проникнуть как никогда глубоко — прямо в наши клетки, если захотим, — чтобы почувствовать вездесущий источник энергии, поддерживающий наше тело в равновесии и жизни.

Давайте заглянем внутрь этого невероятного физического инструмента, в котором мы живем.



Я делаю глубокий вдох и ныряю в свое тело, в мышцы, органы, кровоток. Я чувствую, что летаю внутри, проникая во все части тела, исследуя внутреннюю работу своего физического существа. Теперь я иду еще глубже, в свои клетки.

В этих строительных блоках моего организма я чувствую движение витальной силы, самую суть

физической жизнеспособности. Сейчас я вхожу в отдельную камеру и сначала наблюдаю за этой силой, которая так важна для поддержания работы моего тела. Я наблюдаю магию этого крошечного клеточного кармана жизни, наполненного веществом и энергией. Эта клетка обладает живым зарядом, излучающим собственную энергию, собственный свет. Он производит вибрацию, свой сердечный звук «Ом».

Я отдыхаю здесь, внутри этой индивидуальной клетки, и остро осознаю здоровую пульсацию энергии, исходящую из ее центра. Я чувствую, как она выходит из клетки наружу, распространяя вибрации по всему телу.

Я делаю шаг назад, выхожу из этой области, чтобы оценить совокупность всех моих клеток, поскольку они работают в гармонии, питая и оживляя мое тело. Каждая пульсирует священным звуком «Ом». Каждая излучает особую энергию, энергию, которая перетекает в окружающую среду. По мере того как энергия всех моих клеток струится вовне, я сознательно собираю ее обратно в клетки, впитывая яркий свет. Я купаюсь в этой исцеляющей вибрации, которая исходит от меня, затем снова входит в мое тело, и позволяю себе испытать полноту переживаний. Я отдаюсь звуку «Ом», который возникает внутри моих клеток, вырываясь наружу, а затем возвращаясь обратно.

Я обращаю внимание на часть своего тела, нуждающуюся в исцелении, и просто осознаю эту область, и клеточная энергия, эта река сущностного «Ом», течет туда. Я сразу чувствую, как богатое тепло сливается с этой областью, когда мой внутренний поток энергии втекает в нее, собирая и насыщая силой. Я позволяю исцеляющей энергии, священному «Ом» успокаивать и питать эту часть моего тела. Я сажусь и просто наблюдаю, как лучистая энергия делает то, что у нее получается лучше всего: исцеляет вибрацией, теплом, светом. Эта восстанавливающая энергия находится внутри меня, наполняя и питая своим потоком. Я отпускаю ее и позволяю произойти чистейшему, самому естественному исцелению. Я добровольно отдаюсь внутреннему, энергичному, заботливому звуку «Ом».



Самоисцеление через любовь

Все мы время от времени нуждаемся в какой-либо форме физического лечения — из-за травмы, головной боли или различных заболеваний. Мы можем способствовать процессу заживления, направляя нужную энергию — *сфокусированный* поток — в центр боли. А что такое правильная энергия? Любовь, конечно же, доставляется через нежный разговор с частью тела, взывающей к нашему вниманию.



Я вхожу внутрь и сосредоточиваюсь на той части тела, которая требует внимания. Я иду туда, где присутствует боль или дискомфорт. Я перемещаю свое сознание в эту область и на мгновение остаюсь там, просто нахожусь рядом с болью.

«Я вижу тебя», — говорю я с абсолютной искренностью той части моего тела, которая страдает. «Я вижу тебя, — с любовью повторяю я. — Я признаю тебя и твою боль. Ты часть меня, и поэтому я знаю, что ты есть. Я знаю, что тебе больно. Но я тоже здесь. Я рядом. Я с тобой. Мы преодолеем это вместе. Все будет хорошо. Обещаю».

Я сосредоточиваюсь на области дискомфорта и углубляюсь в нее. Я вижу отдельные клетки, составляющие эту область, и направляю свою энергию, мысли на эти клетки.

«Я здесь с тобой в твоём страдании. Я люблю тебя, и я рядом с тобой. Я могу тебя исцелить. Я могу дать тебе тепло, энергию, необходимую для исцеления. Я могу подарить тебе любовь. Вот — почувствуй это тепло, которое я посылаю тебе прямо сейчас. Почувствуй мою энергию. Почувствуй мою любовь».

И я посылаю каждой клетке в этой области тепло, энергию, любовь. Я чувствую комфорт, выходящий на поверхность, вибрацию, наполненную целительной энергией. Медленно, но верно я чувствую, как происходит исцеление, поскольку моя энергия продолжает заливать эту область теплом.

Я наблюдаю, как эта часть тела приближается к целостности, обновляясь.

«Я с тобой», — повторяю я, продолжая посылать мысли, вибрации, силу в эту область. Я продолжаю лечить себя изнутри с любовью.



Звук «Ом»

В течение дня нас окружает множество разных звуков: одни приятные, другие не слишком. Хотя мало кого из нас раздражает тихое журчание ручья или щебетание птиц, некоторые звуки, такие как стук и грохот с соседней строительной площадки, могут быть достаточно неприятными. Тем не менее даже такие звуки можно превратить во что-то положительное, если рассматривать их как не более чем серию вибраций или глубоких, резонирующих «Ом». Если вы когда-нибудь слышали жужжание цикад летом, то можете сравнить «Ом» с этим бесконечным излиянием маленьких вибраций.

Немного изменив свое отношение, мы можем открыть себя звуковым вибрациям и насладиться целительным, поднимающим настроение массажем в любое время дня!



Я закрываю глаза и начинаю прислушиваться к окружающим меня звукам. Я слышу, что каждый звук отличается, что звуки исходят из раз-

ных направлений. Я сосредоточиваюсь на одном звуке — может быть, на жужжании насекомых, шуме транспорта, гудении моего компьютера, бормотании голосов, шорохе ветра или дождя. Чем больше я сосредоточиваюсь на этом звуке, тем больше понимаю, что это не что иное, как серия энергетических импульсов, вибраций, крошечных звуковых частиц, приближающихся ко мне. Эти отдельные вибрации, эти частицы звука подобны маленьким «Ом», ниспадающим на меня. Я чувствую, как их звуки и вибрации проникают в меня сквозь кожу, просачиваясь внутрь.


Я приглашаю этот бесконечный тактильный поток звуковых колебаний внутрь, наблюдая, как они проходят сквозь меня в самые глубокие уголки тела. Я слежу за внутренним потоком этих импульсов, наслаждаясь их силой, пока они движутся по коридорам моего внутреннего мира. Я чувствую, как они входят в мои мышцы, спускаются вниз, в пальцы ног, в руки, кисти и вверх через грудь. Я открываюсь этой серии глубоких, умиротворяющих «Ом», скользящих в меня, сквозь меня, расслабляющих и питающих. Я позволяю звуку и вибрации «Ом» наполнять меня. Я позволяю ему успокоить меня, размять мои мышцы и исцелить. Я позволяю этому звуку заряжать меня энергией. Вибрация «Ом» находится внутри, и она свободно течет через меня. Все мое существо наполнено этим звуком, и я наслаждаюсь потоком возвышающей энергии. Я отдаюсь глубокой исцеляющей вибрации «Ом».



Пробуждение реки жизни

Осознание того, что происходит внутри нашего тела, — это быстрый и эффективный способ избежать мысленной болтовни, которая порой захлмляет нашу голову. Это упражнение по самосознанию переносит нас в настоящее, расслабляя нас.

Давайте погрузимся внутрь и послушаем мирный, но динамичный мир под нашей кожей, совершив паломничество во внутренний центр покоя.



Я хочу больше узнать о том, как устроен мой внутренний мир. Для этого мне нужно отправиться туда. Мне нужно побывать внутри и воочию увидеть его коридоры, его перспективы. Для этого я ныряю в этот глубокий внутренний океан. И сразу же я обнаруживаю себя сидящим почти волшебным образом здесь, в центре моего тела. Я отдыхаю несколько минут, чтобы привыкнуть к окружению, прислушиваясь к любым звукам, которые существуют в этом невидимом мире, к любым присутствующим шумам или вибрациям. Я могу чувствовать или даже слышать собственное сердцебиение или нежное мурлыканье потока моей энергии, пульсирующей по всей поверхности тела. Или, может быть, все, что я чувствую, — это глубокая успокаивающая тишина.

Просто находясь здесь и слушая свое внутреннее окружение, я налаживаю близкие отношения

со своим телом. Я соприкасаюсь с внутренним устройством этого замечательного инструмента, начинаю понимать его на более глубоком уровне. Здесь меня окутывает чувство тишины, я полностью удален от внешнего мира и его бурной активности. Этот шум и движение — все это так далеко. Прямо сейчас я здесь в коконе тишины и комфорта. Я нахожусь в своем собственном святилище, отделенный от любого внешнего влияния. Это просто мое физическое тело и я. Осознающий сам себя. Я, который сейчас воспринимает это тело как движущийся, чувственный, тактильный инструмент, существующий вокруг самого себя. И здесь, в центре тела, все умиротворенно, все тихо.

Наблюдая за своим телом и его внутренним миром, я начинаю осознавать процессы, поддерживающие мое тело живым, — эти синхронизированные, плавные действия и реакции, происходящие вокруг. Слушая эти процессы, я понимаю, что вся эта живая энергия успокаивающе гудит. Это гул жизни: резонанс мощного внутреннего потока энергии, проходящего через мое тело. Как приятно испытывать собственную физическую витальную силу. Какое целительное воздействие — чувствовать эту вибрацию, прокручивающуюся сквозь меня.

Эта вибрация — мой собственный священный внутренний гул, движущийся, как дышащая, яркая река, по всем частям моего тела. Я наблюдаю, как он течет по моим ногам, в руки, вверх по

спине, в голову. Этот глубокий резонанс наполняет и питает меня. Я верю в его исцеляющую мудрость. Эта энергия знает, что нужно моему телу. Ее роль — гармонизировать, заряжать энергией, приносить жизнь. Эта вибрация растворяет засорения, открывает проходы и струится в возникающие пространства, принося кислород, жизненную силу. Я чувствую, как мое тело вибрирует изнутри изменчивым, исцеляющим, возвышающим гулом. И когда этот глубокий резонанс выходит на поверхность, я ощущаю покалывания на коже от его нежной вибрации.

Я расслабленно сижу, наблюдая за внутренним миром своего тела, используя эти моменты, чтобы увидеть и оценить целебную, первичную вибрацию. Я позволяю ей течь, и этот поток по своей природе позитивен, по своей природе мудр. Я отпускаю его, просто наполняясь теплой вибрацией. Я отпускаю себя в полноту внутренней реки жизни, позволяя ей очистить, исцелить меня, позволяя ей струиться.



Возрождение во внутреннем потоке

Одним из величайших даров, преподнесенных нам в виде крошечных искр духовной жизни, несомненно, является человеческое тело. Мы обитаем в мыслящем,

говорящем, движущемся инструменте, имея в своем распоряжении пять совершенно отточенных чувств. Даже простое размышление о поразительной сложности этого физического инструмента может быть полезным упражнением в благодарности, поскольку в процессе мы восхищаемся всеми системами нашего тела — скелетной, мышечной и нервной, — не говоря уже о том, что происходит на клеточном уровне! Эти физические элементы, работающие вместе в едином непрерывном процессе с единственной целью — поддерживать жизнь, — являются не чем иным, как чудом.

Давайте рискнем заглянуть внутрь и воочию увидеть наше тело и реку жизни, которая так естественно и постоянно течет внутри.



Жизнь в таком динамичном мире, как наш, постоянно заставляет меня возвращаться к осознанию всего, что происходит в моем окружении, — звуков, движений, суеты и действий. Но я не всегда осознаю, что творится внутри тела, в котором я живу. Тем не менее это тело, внутрь которого я могу уйти в любое время. Глубоко во мне есть безопасное пространство, которое всегда ждет меня. И я решаю сделать это прямо сейчас. Я аккуратно и тихо скольжу внутрь, проникая под поверхность кожи, чтобы увидеть внутреннюю работу своего тела.

Первое, что я замечаю, — это то, как внизу тихо. Как будто я нырнул в тихие глубокие воды

озера. Я использую момент, чтобы прислушаться к тишине, существующей здесь, под поверхностью. Я чувствую глубокий покой, все вокруг меня исцеляет. Я провожу несколько мгновений, просто восхищаясь этой тихой атмосферой, а также осознавая влияние, которое эта тишина оказывает на меня. Просто отдыхая здесь, оставаясь неподвижным и осознанным, я наполняюсь, получаю удовлетворение.

Я продолжаю свое внутреннее исследование и спускаюсь к ногам. Я чувствую поток энергии, который существует там, жизненную силу, движущуюся по моим ногам, и мне нравится ее яркость, ее текучесть. Я пользуюсь моментом, чтобы оценить комфорт, который дарует эта энергия, когда течет вниз по ногам, к пальцам, затем обратно вверх, в мои бедра, прежде чем повторить циклическое течение. Я следую за круговым потоком энергии, наблюдая за исцелением, которое он приносит нижним частям моего тела, плавно двигаясь через них. Я сосредотачиваюсь на той области ног, которая может ощущаться скованной или болезненной — возможно, на лодыжках, коленях или бедрах, — и наблюдаю, как энергия разливается по этой области, ее тепло питает эти части. Я чувствую мгновенное облегчение, легкое снятие напряжения, раскрытие всей области. Я возвращаюсь к своим ногам и на мгновение оцениваю чувство легкости, которое в них появилось.

Теперь я наблюдаю, как энергия движется вверх, меняя направление потока в сторону моего живота. И снова я чувствую жизненную силу, которую она несет. Я чувствую ее целительную силу, когда она циркулирует в моем желудке. Я чувствую, как любые проблемы с желудком или пищеварением успокаиваются и просто смываются ее бодрящим потоком.

Теперь я прослеживаю ее путешествие ко всем темным, безмолвным уголкам моего тела: груди, плечам, рукам, шее, голове. По мере того как я двигаюсь в этом теплом потоке, наполненном целебным веществом, я обретаю непосредственное представление о тех областях, в которые он входит, и о том, какое исцеляющее действие совершает. Я наблюдаю, как различные части моего тела восстанавливаются самым естественным образом. Я чувствую, как он питает все мое тело. Эта энергия оставляет за собой тепло, нежную пульсацию, которая бодрит и очищает. Наблюдая за исцелением, происходящим во мне, я глубоко благодарен этому внутреннему потоку, наполняющему меня и помогающему вернуть этому прекрасному инструменту — моему телу — сияющее здоровье.



Возвращение к своему сияющему «Я»

Многие из нас проводят большую часть жизни словно вне себя. Мы проецируем себя через мысли в прошлое или будущее либо в мир вокруг нас. Мы беспокоимся о том, что произошло вчера или может случиться завтра, что другие могут думать о нас прямо сейчас. В процессе всего этого шума мы впадаем в своего рода бессознательное состояние, далекое от нашего истинного «Я».

Следующее упражнение возвращает нас в настоящее, приводит к себе. Вернемся к нашей сути посредством одного простого вопроса: «Как я себя сейчас чувствую?» Интересно, что реакция, которая появляется на поверхности, всегда оказывается положительной — каким-то образом этот внутренний вопрос вызывает добродетель, проявляя себя как позитивное внутреннее ощущение. Может появиться намек на умиротворение или удовлетворение, спокойствие или любовь.

Практикуя это базовое, но дающее силы упражнение осознанности, мы не только вызываем положительный внутренний отклик, но и возвращаемся в настоящее, в наше сердце. Именно здесь мы воссоединяемся с истинным «Я» в центре своего естества.

Я признаю, что иногда пренебрегаю отношениями с самим собой. Иногда я даже забываю, кто я есть на самом деле. Теперь пришло время воссоединиться с той прекрасной формой жизни,

которой я являюсь. Мне нужно яркое напоминание о моем невероятном потенциале через переживание себя как существа духа, сущности, света. Я начинаю с того, что сосредоточиваюсь на пространстве, которое есть в моем сердце. Я спрашиваю себя: «Как я себя чувствую сейчас?»

На мгновение я прислушиваюсь к своему внутреннему окружению, открываясь любому покалывающему ощущению, которое могу почувствовать внутри. Что бы ни случилось, я приветствую это. Я это осознаю и чувствую. А теперь я исследую немного глубже: «Какая атмосфера внутри меня?» Я прислушиваюсь к внутренней вибрации, в какой бы форме она ни проявлялась.

«Какое качество содержится в этой вибрации, в энергии, которую я излучаю прямо сейчас?» Это может быть покой, который я чувствую, любовь, тишина, удовлетворенность или сила. Какое бы чувство ни возникало, чем больше я его слушаю, тем больше оно растет. И я позволяю ему расти. Я позволяю ему разрастись во мне. Позволяю расшириться и наполнить меня. Я позволяю себе стать этим чувством. Я — это сияющее качество. Я полностью состою из этого. По мере того как это необыкновенное чувство продолжает распространяться по мне, я отдаюсь ему. Я позволяю ему взять верх и наполнить меня. Я позволяю течь сквозь меня, словно река, которая успокаивает, согревает, питает. Я становлюсь единым целым с этим чувством в центре моего «Я», которое

живет во мне, разливаясь через меня во всех направлениях. Не сводя глаз со своего внутреннего мира, я наблюдаю себя, наполненного сиянием и добродетелью. Я вижу собственное бытие, и все внутри прекрасно.



На пути солнца

Разве есть что-то более приятное в холодный зимний день, чем посидеть на солнышке и впитать в себя его золотистый свет? Достаточно просто подумать об этом, чтобы улучшилось настроение!

Точно так же мы можем согреть наш внутренний мир, встав на путь духовного света. Обращая внимание на энергию Бога и поглощая ее свет, мы можем наполнить исцеляющим духовным солнечным сиянием.

Давайте найдем удобное место прямо на пути этого высшего преобразующего света.



Я устремил свое внимание к небу, к солнцу. Я думаю о его мощной энергии, о тепле, которое оно дает нашей планете. Я думаю о лучах его сияющего света, изливающих на нас благодать. О том, как оно безусловно поддерживает все формы жизни на Земле. Теперь я думаю о Божьем

свете. О сходстве между ее духовным светом и сиянием солнца. Оба питают, теплы и незаменимы. Оба дают жизнь.

Я визуализирую Бога как прекрасное сияющее солнце. Я наблюдаю, как энергия исходит из ее центра и течет вниз к земле. И я встаю на путь энергии, света. Я улавливаю всю полноту потока, нисходящего прямо на меня. В мгновение ока я понимаю, что ко мне прикасается вещество из какого-то волшебного царства. Эта энергия, в отличие от всего, что я испытывал здесь, в физическом мире, явно из другого измерения, из мира чистого духа, чистого света. Я чувствую отчетливое покалывание в макушке, куда так обильно падают солнечные лучи Бога. Я позволяю ощущениям проникать сквозь кожу головы и струиться в меня, словно расплавленное золото. Ее мерцание входит глубоко в мое тело, мерцание, которое кажется таким питательным и приятным. Я открываюсь высочайшему свету, впускаю внутрь, позволяя течь глубоко в мое тело, вниз через мои конечности, пока он не достигнет пальцев ног.

Мое тело похоже на сосуд, улавливающий чистый свет, льющийся сверху. Я просто впускаю его, позволяю этому случиться, позволяю чудесной энергии вливаться в меня сверху. Теперь свет поселился в моих ногах, согревая меня изнутри. Наполнив мои ступни, сияние Бога начинает подниматься к моим ногам, оседая в нижней поло-

вине тела. Я чувствую, как теплый, исцеляющий комфорт наполняет нижнюю половину тела. Пока свет продолжает изливать внутренний поток, просачиваясь в каждую часть моего тела, я наблюдаю, как происходит исцеление. Свет оседает в моем животе, дальше в груди, спине, моих руках, ладонях и пальцах, моей шее. Я наблюдаю его действие, поскольку он пронизывает каждую область чистым сиянием. Постепенно двигаясь вверх, он оставляет после себя великолепное покалывание. И теперь он льется мне на лицо, золотой свет заливает мои щеки, глаза, лоб. Кожа головы наполнилась его питательной энергией.

Я смотрю вниз и вижу, что все мое тело теперь сияет и полно здоровья. Я просто сижу и наслаждаюсь этим зрелищем, чувством, сиянием столько, сколько захочу. Это энергия Бога, входящая в наш мир из священного царства духа и текущая на меня, в меня, циркулирующая через меня, продолжая свой путь глубокого исцеления. Я позволил всей полноте этого чуда погрузиться в себя: прямо сейчас я наполняюсь высочайшим, самым преобразующим светом из всех, что есть. Я чувствую исключительную осознанность, когда свет концентрируется и скапливается в любой проблемной области, которая может у меня возникнуть. Я просто позволяю теплу наполнять эту область, успокаивать и лечить. Заряжать и восстанавливать. Мое тело светится витальной силой, и эта сила такая богатая, такая подлинная, такая яркая.

Наконец, когда я готов, то позволяю этому свету выйти. Я позволяю ему выплеснуться наружу, в окружающий мир, на все вокруг меня. Я начинаю осознавать, как приятно отдавать, быть дарителем света. Я получил свет Божий, впитал его и позволил исцелить меня. А теперь я предлагаю его своему окружению. Когда от меня исходит свет, я наблюдаю цикл энергии: свет струится вниз в меня, сквозь меня и выходит наружу. Я наполнен великолепием божественного света. Я чувствую, как это бодрит, наполняет, исцеляет. И, выпуская свет наружу, я позволяю ему продолжать свой целенаправленный путь вовне, принося изобилие и обновление всему вокруг.




Открывая ладони свету

В кругах естественного исцеления руки — особенно ладони — играют важную роль, выступая в качестве энергетического проводника между целителем и пациентом. Но не только «целители» наделены этим потенциалом, мы все в своем роде целители, независимо от того, используем наш дар активно или нет. Исцеляющая энергия течет через каждого, нам просто нужно использовать ее, чтобы взывать к нашему стремлению к возрождению и росту. И когда мы действительно выбираем доступ к этой внутренней силе, то не только осознаем огромный потенциал ее положительного влияния, но также становимся бо-

лее созвучными и открытыми для собственного естества. Сам акт доступа к исцеляющей энергии ведет к сердцу, раскрывая глубины нашей тонкой, духовной стороны.

Чтобы ощутить эффективность и мощь нашей исцеляющей энергии, все, что нужно сделать, — разжать руки и обратить внимание на ладони; в большинстве случаев эта энергия дает о себе знать в течение нескольких секунд, часто в виде успокаивающего теплого свечения в центре каждой руки.

Попробуйте сами: раскройте ладони, почувствуйте свечение и ощутите мощную энергию, готовую изменить вас и мир, подталкивая его к целостности и здоровью.



Спокойно сидя, я раскрываю обе руки, поворачивая ладони вверх. Я чувствую легкую вибрацию над каждой ладонью, будто на руки легла мягкая, успокаивающая тяжесть. Сосредоточившись на ладонях, я позволяю энергии, этому весу стать полнее, тяжелее, теплее. У меня есть несколько минут, чтобы просто оценить эту вибрацию, исходящую из центра каждой ладони. Что-то произошло, и я это чувствую.

Теперь я представляю великий свет надо мной — или, если я на улице, соединяюсь с солнцем — и ловлю этот свет на ладонях. На меня струится чистая энергия, чистый свет, и я впитываю его через раскрытые руки. Я приветствую этот золотой свет на ладонях и в них, я чувствую, как он вливается в меня, передвигаясь по моим

рукам и во все тело. Он согревает меня, этот свет, питает и укрепляет сердце.

Я снова сосредоточиваюсь на энергии, бурлящей в моих ладонях, теперь явно сильнее и полнее. И я понимаю, что пора отпускать ее. Для этого я очень медленно поднимаю руки, поворачивая ладони наружу. Я использую момент, чтобы пролить свет на мир через мои руки, позволяя чистой энергии исходить. Я использую свои исцеляющие руки для распространения света. Продолжая поглощать свет сверху и направлять его наружу через ладони, я пользуюсь моментом, чтобы оценить важность своих рук и их роль в отдаче, в исцелении. С поднятыми руками, все еще получая свет от солнца, я изливаю в мир чистую энергию. Приходит, уходит. Я духовный проводник, захваченный прекрасным потоком живого, исцеляющего света.



Подталкивание тела к целостности и здоровью

Наши тела, когда им предоставляется шанс, обладают удивительной способностью к самоисцелению. К сожалению, вредные привычки (например, нездоровая диета и малоподвижный образ жизни) ограничивают этот лечебный потенциал.

Наш разум тоже может сыграть роль в приближении нас к физическому здоровью. Приведа себя в ти-

хое, спокойное состояние, а затем сфокусировав мощные лучи умственной энергии на любых болях, которые могут у нас возникнуть, мы можем способствовать процессу исцеления.

Давайте получим доступ к этой умственной энергии и найдем ей хорошее применение, побудив наши тела вернуться к обновленному и здоровому состоянию.



Я успокаиваю внутреннюю болтовню несколькими медленными нежными вдохами. Мягкий вдох, медленный выдох. На следующем вдохе я следую за своим дыханием, которое течет внутрь, позволяя ему увести меня в недра тела. И здесь, внутри, я на мгновение прислушиваюсь к себе. Чему необходимо исцеление? Где возникает напряжение? Какая часть не сбалансирована? Может, живот? Или глаза? Может быть, все, что нужно для восстановления физического здоровья, — расслабить эту самую область, позволяя любым внутренним блокам, созданным напряжением, которое я держу там, расслабиться, раствориться. В конце концов, засоры препятствуют потоку исцеляющей энергии, а мне нужно, чтобы моя целительная энергия циркулировала.

Определив, где необходимо обновление, я сосредоточиваюсь исключительно на этой области. И сам факт того, что я направляю сюда внимание, приводит к мгновенному объединению энергий по мере того, как вливается тепло, так что мое

тело готово и жаждет начать исцеляющий процесс. Этот приток энергии может иметь форму яркого искрящегося света, или теплого красного свечения, или холодного голубого пламени. Какой бы вид ни принимала моя исцеляющая энергия, я даю ей полную свободу проявляться во всей силе и изобилии. Я позволяю беспрепятственно течь в область, требующую восстановления. По мере того как энергия накапливается, я чувствую, как эта область моего тела получает питание от внутреннего потока. Я чувствую, как мускулы вокруг жадно поглощают чистую энергию, и, прежде чем я это осознаю, вся область отвечает здоровым сиянием. Тепло продолжает поступать, и по мере того, как поглощается больше энергии, клетки начинают реагировать. Я чувствую, как они начинают вибрировать здоровым гулом, и понимаю, что то, что я слышу, — это пробуждение яркой жизненной силы моих собственных клеток. И в этом грохоте кроется еще больший исцеляющий потенциал.

На мгновение я сосредоточиваюсь на импульсе, исходящем из моих клеток, на его целительной силе, на эффекте, который эта сила оказывает на окружающую среду. Я чувствую, что мое кровообращение в этой области усиливается, поскольку кровь течет естественно и свободно внутри и вокруг, между пульсирующими клетками, освобождая любые блоки и открывая мои естественные пути исцеления. Я с удивлением наблюдаю, как эта область становится здоровой.

Теперь я позволяю этому внутреннему исцеляющему сиянию распространяться по всем частям моего тела. Я отступаю и позволяю его здоровому потоку свободно двигаться вверх и вниз по моим ногам, через туловище и руки, в мою голову. Ощущение благополучия, расслабленности во всем моем существе, теперь сияющем здоровьем. Я наполнен, и мое тело светится жизнью.




Комфорт в собственной коже

Многие из нас проводят большую часть жизни вовне себя, больше беспокоясь о том, что происходит вокруг, нежели внутри. Хотя оставаться в сознании внешнего мира — это ни в коем случае не плохо, лучше потратить больше драгоценного времени на то, чтобы ценить и шлифовать наши сокровенные внутренние миры.

Чтобы происходили внутренние осознания и рост, нужна регулярная сознательная практика обращения внимания внутрь и наблюдения за тем, что там происходит. По мере того как мы привыкаем всматриваться в безмолвные глубины нашего существа, мы создаем естественный запас внутреннего покоя и стабильности и становимся воплощением фразы «комфортно в собственной коже».





Я представляю свое тело как защитную оболочку, в которую могу проскользнуть, когда захочу. Прямо сейчас я предпочитаю это сделать. Я двигаюсь, уходя во внешнюю оболочку своего тела, в ее безопасное, подобное чреву убежище. Я устраиваюсь очень спокойно, глубоко внутри себя, наслаждаясь ощущением тепла и комфорта. Я в безопасности и доволен быть здесь, в моем тихом внутреннем пространстве под поверхностью кожи. Спрятавшись и осознавая свой внутренний мир, я получаю мгновенный доступ ко всем частям тела. Я могу путешествовать внутри и разглаживать складки, снимать напряжение, высвобождать очаги заблокированной энергии. Просто перенося сознание и его динамическую, яркую энергию в разные части тела и останавливаясь на мгновение в определенной области, я могу принести немедленное исцеление и мгновенный покой.

Чтобы начать этот процесс, я прямо сейчас осматриваю свое тело и определяю любые горячие точки, требующие внимания. Я ищу места напряжения или боли. И перехожу в одну из таких областей, принимая там свое осознание, свое сияние жизни. И как только направляюсь в эти области, я расслабляюсь там. Просто садясь в этом пространстве, я замечаю немедленное снятие напряжения и ослабление боли. Просто возможность быть здесь, удобно устроившись

в конкретной части моего организма с полным сознанием, влечет за собой трансформации. И я наблюдаю, как разворачивается исцеление, наслаждаясь естественным переходом к целостности. Когда я убедился, что эта часть моего тела крепка и здорова, я перехожу в другую область, требующую исцеления, требующую моего мягкого, но мощного духовного сосредоточения. Я двигаюсь туда со своим разумом и энергией, просто расслабляюсь там и позволяю произойти восстановлению.

Одну за другой я посещаю все напряженные части тела, сознательно находясь там, присутствуя, уделяя внимание каждой клеточке, требующей этого. Благодаря этой практике я могу подключаться к различным частям своего тела и проводить с ними столько времени, сколько необходимо. Я несу тепло и исцеление посредством своего присутствия. Я несу мир.

После того как я прошел через все области своего тела, требующие внимания, я на мгновение концентрируюсь на себе целиком. Я замечаю, что во мне воцарилось чувство расслабления. Теплый равномерный поток энергии проходит сквозь меня, плавно и легко циркулируя по планам моего внутреннего мира. Мое тело глубоко расслаблено, комфортно и тепло, в нем отсутствует любое напряжение. Единственная движущаяся часть моего существа — внутренний поток, река успокаивающей, исцеляющей энергии.

Я делаю глубокий вдох, затем делаю медленный удовлетворенный выдох. Сидя спокойно, наслаждаясь моментом, я ценю гармонию, которую чувствую внутри.



Приглашение света внутрь

Когда мы думаем о пещере, то представляем пространство, лишенное света. Однако достаточно всего одной трещинки толщиной в волосок, соединяющей яркий внешний мир с темным внутренним, чтобы свет хлынул внутрь.

Глубины нашего тела и ума подобны пещере, жаждущей света. Всего одна искра может быть именно тем, что требуется для перезарядки и вдохновения этих обширных внутренних пространств как тела, так и разума.

В следующем упражнении мы зажжем искру внутри, заливая наши внутренние миры вдохновляющим светом.



Я сижу расслабленно с закрытыми глазами и представляю, что мое тело изнутри похоже на пещеру, прохладную и темную. Мне нужно время, чтобы оценить успокаивающую тишину внутри, нежный покой, наполняющий мрак. Но, может быть, пора изменить настроение, превратить

свое внутреннее окружение во что-то более активное, придать немного бодрости. Да, сейчас самое время скрасить свое внутреннее пространство. С желанием внести свет — и с этим светом, обновлением — я представляю свои закрытые глаза подобными трещинам под сводами пещеры. И очень медленно я начинаю открывать глаза.

Когда первые лучи света проникают внутрь, я наблюдаю, как они входят в мое тело. Я смотрю, как лучи света достигают ступней и пальцев ног, чувствую, как они проникают в руки и пальцы. Я замечаю, что происходит чудесная трансформация. Я вижу влияние падающего света, когда он касается внутренних уголков моего тела своей чистой, яркой энергией. Я чувствую красоту и полноту этого света, который струится, наполняя все мое существо своим сиянием. Я даю себе время — столько, сколько нужно, чтобы полностью оценить оживление, происходящее внутри, насладиться этим переходом от тьмы к свету.

И теперь, почувствовав глубокое, обильное очищение, я обращаю внимание на свой разум. Я направляю те же лучи света в укромные уголки своего мыслящего мира, в пространство интеллекта. Я позволяю свету струиться прямо в центр моего сознания, и в результате возникает мгновенная ясность. Некогда сумрачное пространство моего разума теперь переливается чистым светом, и мое настроение мгновенно улучшается. Я выпускаю больше света, наблюдая и оценивая

влияние сияющего потока на мое настроение. Свет, чистый и мощный, очищает мой разум и наполняет меня. Я чувствую себя обновленным и вдохновленным.

Воодушевленный, я снова обращаю внимание на свое тело, поражаясь его чистоте. Я заглядываю в свой разум и ощущаю его яркое пространство. Свет очистил меня, наполнил, даровал мне ясность. Я несу внутри мир света, наполненный энергией и силой.



Исцеление звуком

В природе есть множество различных звуков, и некоторые обладают особенно успокаивающими свойствами — просто представьте себе шум океана, дождя или листьев на легком ветру. Как хорошо мы чувствуем эти звуки!

Давайте добавим несколько таких же нежных звуков в нашу медитацию, и они перенесут нас в красивое место.



Я сижу тихо, позволяя телу расслабиться. Спустя несколько мгновений, приведя себя в состояние покоя, я прислушиваюсь к звуку собственного дыхания, мягким и плавным вдохам и выдохам.

Теперь я вхожу внутрь, с легкостью скользя в свое тело и настраиваясь на биение сердца. Даже если я не слышу его физически, я представляю звук, который оно издает в моей груди. Я слышу глубокий ритм и на мгновение оцениваю его последовательность и силу.

По мере того как я приближаюсь к этому звуку, к стабильному ритму, он становится громче и полнее. Теперь, сделав последний шаг внутрь, я обнаруживаю себя прямо в центре своего сердца, его биение эхом разносится вокруг. Я чувствую силу — глубокий мерный пульс. Я чувствую, как резонанс разносится по всему телу. Так приятно ощущать этот внутренний ритм и его полную телесную вибрацию. Я чувствую силу своего сердца и чувствую себя защищенным здесь, внутри.

Теперь из этого внутреннего пространства я открываюсь другому звуку, исходящему из какой-то другой области моего внутреннего мира. Это четкий звук перезвона ветра. *Дзи-и-и-инь!* Его эхо крутится внутри меня в течение нескольких секунд. *Дзи-и-и-инь!* Оно приходит снова, и я улавливаю серию вибраций, образующих этот звон. Я слежу за этими вибрациями, когда они проходят по моему телу. И еще один свежий перезвон. Каждый из них отражается по всей площади моего организма, поражая своей первозданной чистотой. *Дзинь!* На этот раз я прослеживаю источник звука внутри тела. Я нахожу его. Он исходит — *дзинь!* — из этого особого места внутри,

прежде чем разойтись чудесным эхом. Он оставляет за собой чистый отзвук — сначала резкий, а затем медленно затухающий. Он снова раздаётся, и я чувствую ясность этих ярких нот и их вибрацию, когда они проходят через меня. Я внимательнее прислушиваюсь к следующему звуку, подбираясь ближе, чтобы глубже почувствовать, из чего он состоит. Дзинь! Я замечаю, что он состоит из тысяч крошечных толчков, каждый из которых несет собственную вибрацию, проходящую через меня. Я наблюдаю чистоту, оставленную на их пути, эти отголоски проникают в разные части моего тела, касаются и успокаивают. Их вибрации подобны каплям чистой любви, ласкающим меня.

Словно звон колокольчиков, эти звуки раздаются изнутри, их импульсы отзываются во всем моем теле. После них остаются чувство благополучия и последующая бодрость. Колокольчики и их колебания поднимают мое тело, оставляя ясность и здоровье. Они очищают меня изнутри, и я сияю от полноты и красоты каждого следующего перезвона. Я сияю нежным звоном, который движется во мне и сквозь меня, очищая и наполняя каждый аспект моего существа четким звуком.





ЗАЗЕМЛЕНИЕ

«**Н**е теряй опоры, и все будет в порядке!» Вы когда-нибудь слышали этот совет и задавались вопросом, что именно означает быть заземленным?

Стоять твердо на земле подразумевает быть верным своему изначальному «Я» и жить в соответствии с этой истиной. Речь здесь о том, чтобы оставаться подлинным и не попадаться в ловушку ложного эго. Кроме того, вам нужно не терять связи с практической реальностью жизни в физическом мире.

А есть ли способ лучше, чтобы вернуться к реальности, чем проводить время на природе, ощущая почву под ногами и весь окружающий мир?

Соединяясь с природой, мы возвращаемся к тому, что истинно, подлинно и, да, естественно. Мы заземляемся, как дерево, когда соединяемся с энергией этой планеты и чувствуем, как она возвращает нас на землю.

Давайте побудем этим приземленным деревом — глубоко укоренившимся, непоколебимо сильным и неизменно верным.

Изучение энергии Земли

Учитывая, что Земля — место, где мы проживаем всю нашу физическую жизнь, несложно принять ее как должное. Эта планета обеспечивает почти идеальные условия для существования и процветания миллионов видов. Разве не потрясающе!

Внимательно относясь к чудесному расположению этой великой планеты прямо у нас под ногами, мы можем подключиться к истинному источнику жизни. Мы можем направить ее энергию в нас и заземлиться самым мощным и чудесным способом.



Стоя или сидя (желательно босиком), я твердо ставлю обе ступни на землю. Я осознаю точку соединения ступней с поверхностью и мгновенно чувствую легкое покалывание в месте, где мои ступни соприкасаются с землей. Просто ступив на нее, я могу обнаружить глубокую энергию и установить связь с этой чистой поддерживающей силой, которую она с такой готовностью излучает. И я чувствую эту силу прямо сейчас подошвами своих ног.

По мере того как я углубляюсь в это ощущение щекотки под ногами, я замечая возбуждающий

эффект, который оно оказывает на меня. Это похоже на игру электричества, танцующего на подошвах моих стоп, посылающего бодрящий поток жизни по моим ногам. Теперь я сосредоточиваюсь на почве, на этой огромной массе элементов под моими ногами, иду под поверхность в ее недра. Я знаю, что там, внизу, лежит источник энергии, струящейся вверх по моим ногам. И я двигаюсь к земному ядру, где энергия наиболее сильна. Я спускаюсь к самому источнику невероятной энергии Земли, и чем глубже иду, тем больше осознаю великую силу, которая коренится в центре нашей планеты. Я чувствую ее грохочущую вибрацию, вибрацию, содержащую животворный потенциал для стольких видов, которые могут появиться на ее поверхности. Минутку я отдыхаю там, глубоко в чреве Земли, и окружаю себя ее колоссальной энергией.

Сидя здесь, в центре, испытывая земную силу напрямую, я по-настоящему ощущаю ее необъятность и благодарен за все это величие. Теперь очень осторожно я возвращаюсь на поверхность к ощущению покалывания в подошвах ног. Зная происхождение этого тонкого ощущения — громкой мощи в ядре планеты, — я черпаю из нее силы. Покалывание становится все сильнее и сильнее, и я снова чувствую, как оно проникает в меня через ступни и поднимается вверх по ногам.

Сейчас, когда она течет вверх, прямо в мое туловище, я наблюдаю влияние, которое эта земная

энергия оказывает на мой организм. Я с удивлением вижу, как она омывает, ласкает меня, очищает, наделяет силой. Я наполняюсь ее силой, ничего не ища в ней, вместо этого просто наслаждаясь внутренним потоком, теплотой, энергией, когда она вливается внутрь. Я очищаюсь в мощи потока. Я сознательно открываюсь еще больше, позволяя земной энергии проникать глубже, просачиваться в клетки моего тела. И на этом клеточном уровне я чувствую, что происходит обновление, разворачивается трансформация. Каждая индивидуальная клетка моего тела заряжается чистой мощной энергией. Я чувствую себя живым, мое тело заряжено и налито силой. Я держусь за полноту вибрации, светящейся внутри, за эту витальную энергию, которая продолжает свой внутренний поток.


Прямо сейчас, здесь, на поверхности Земли, я связан с нашей прекрасной планетой, поглощая ее энергию и наполняя себя силой. Я глубоко понимаю постоянство животворной силы Земли и искренне благодарен за планету, которую мы называем своим домом.



Ощущение полета

Кто из нас не летал во сне и не желал, чтобы это было правдой! Нам, людям, кажется, присуще врожденное желание парить над землей, позволяя себе окунуться в легкую красоту полета.

Если мы используем воображение с пользой, ощущение полета может превратиться в нечто большее, чем просто сон или мечта. Мы можем шагнуть в мир неудержимых орлов, свободно парящих в воздухе. Все, что требуется, — закрыть глаза, расправить крылья и пустить разум в безбрежность полета.



Я представляю орла, парящего в воздухе высоко над землей. Наблюдая за этой величественной птицей, я не могу не желать оказаться на ее месте, скользя так плавно, так беззаботно, невесомо и свободно. Я направляю внимание к птице, чтобы почувствовать, что такое полет, и нахожусь так близко, что слышу и вижу, как в ее перьях гудит ветер. Я замечаю, что ее глаза подергиваются влево и вправо, когда птица прокладывает свой курс. Я вижу, как, наклоня крылья в одну сторону, орел меняет траекторию полета в этом направлении, прежде чем снова выровняться. Я опять обращаю внимание на его глаза и подхожу еще, теперь так близко, что в следующее мгновение я оказываюсь за этими глазами. Я внутри орла, и это я смотрю на мир сверху вниз. Я нахожу момент, чтобы привыкнуть к своему новому телу, ощущая положение ног и головы, чувствуя, как мои крылья широко расправлены по обе стороны от меня, ловя ветер. Воздух проносится мимо, лаская мое лицо, омывая тело. Я опускаю левое крыло и чувствую наклон тела,

когда пикирую влево. Выровняв крылья, я возвращаюсь к прямому полету.

Когда я смотрю вниз, я вижу бескрайние зеленые, синие и коричневые тона, которые раскрашивают нашу прекрасную планету. Я так высоко, что, глядя вдаль, могу заметить слабую кризису земного горизонта. Я снова смотрю вниз, и один лишь наклон головы ведет меня к земле. Я направляю свой полет к участку зеленого леса внизу, восстанавливая горизонтальное положение прямо над его пышным пологом. Верхушки деревьев проносятся подо мной на головокружительной скорости, и множество лесных звуков слышны из-за деревьев и кустов. Я обнаруживаю, что мчусь над всеми оттенками зеленого, которые только можно вообразить.

Добравшись до конца лесного полога, я вижу каньон, простирающийся передо мной, его бурые неровные склоны спускаются в реку внизу. Я ныряю в каньон. Наклоняясь в одну сторону, затем в другую, я подлетаю к скальной поверхности, поражаясь скорости, с которой пронесится прочная каменная стена. Я ныряю глубже в каньон, к реке внизу, пока не пролетаю всего в нескольких сантиметрах от ее сверкающей поверхности. Я выпускаю когти, окунаю их в воду и мчусь вперед, чувствуя всплеск прохлады на своих ногах. Я замечаю, что погружаюсь в состояние блаженства от скорости, возбуждения и свободы полета, от яркого разнообразия природы. С этими крыльями

ми я могу двигаться и поворачивать, как хочу. Я могу полететь куда угодно, испытать поистине все. Я идеальный инструмент полета, и я полностью присутствую, по-настоящему жив. Продолжая свой путь через каньон и дальше, я вбираю в себя все это, полностью поглощая трепет летящего орла.



Действие силы тяжести

Гравитация, несмотря на неизбежное влияние, которое она оказывает на нашу жизнь, невидима, а это означает, что мы склонны забывать о ее существовании. Однако время от времени напоминая себе о простом нисходящем притяжении, мы можем включить ее в свои медитации как полезный инструмент, помогающий телу правильно устроиться. Она также может заземлить нас, позволяя подключаться к земле.



Я удобно усаживаюсь — или ложусь при желании — и чувствую легкое тянущее вниз движение. Это зов гравитации. Я чувствую, как ее сила притягивает меня к земле, втягивает в землю. На мгновение я сосредоточиваюсь на этой безмолвной силе и ощущении, которое она оказывает на мое тело, наблюдая, как мой поток энергии мягко

притягивается к ядру планеты. Я освобождаю мышцы тела, позволяя им стать тяжелыми, никоим образом не сопротивляясь нисходящему давлению. Я просто позволяю им расслабиться, позволяю течь под действием силы тяжести. Как будто гравитация приглашает меня почувствовать землю, оценить эту огромную массу подо мной. Я осознаю те точки контакта, которые соединяют меня с землей: мои ступни, тыльная сторона ног, ягодицы. Я чувствую, как гравитация тянет мою энергию вниз через эти части моего тела.

Пользуясь моментом, чтобы оценить мягкое прикосновение энергии, которое существует в этих точках контакта, я обнаруживаю теплое свечение, вибрацию на каждой части тела, касающейся поверхности земли. Теперь я переключаю внимание на свое тело и наблюдаю, насколько оно расслаблено, насколько податливо и тяжело. Я делаю нежный медленный вдох, глубоко втягивая воздух. И когда я выдыхаю, то позволяю телу погрузиться и осесть глубже в землю. Я повторяю это действие, вдыхая и выдыхая, позволяя силе тяжести расслабить меня еще больше. Простое дыхание, простая гравитация. Я осознаю, что вес моего тела давит вниз, опускаясь все больше с каждым выдохом. Мое тело так хорошо себя чувствует в этом свободном состоянии.

Я остаюсь в этом положении, просто наслаждаясь нежной нисходящей силой, наслаждаясь ощущением, когда мое тело поддается этой силе. Мои мышцы расслаблены, мой разум спо-

коен. Это мое время, чтобы наслаждаться своим телом и землей, объединенными в чудесном союзе. Пришло время телу перезарядиться и извлечь максимум пользы из этих моментов отдыха. Я чувствую успокаивающее присутствие земли подо мной и игру ее нежной энергии на моей коже. Когда она с любовью тянет меня вниз, я впитываю всю полноту этого переживания, ощущение гравитации, заземляющее меня и реальным образом соединяющее мое тело с землей.



Возвращение к игре

Мало что в жизни доставляет столько удовольствия, как прогулка по лугу, залитому теплым весенним солнцем. При помощи небольшой визуализации мы можем сделать именно это — независимо от сезона, в котором находимся!



Это теплый весенний день, и я позволяю себе представить холмистый пышный луг. Окружающий мир залит золотым солнечным светом, что придает зелени великолепное мерцание. Я наблюдаю за контурами луга, когда они появляются и

исчезают вдаль. Я возвращаю внимание туда, где стою, на мягкую траву, и замечаю, что я босиком.

Я начинаю ходить и наслаждаюсь тем, как упругая трава массирует ступни моих ног. Мне нужно время, чтобы понять, как такое простое действие, как ходьба, может доставить столь чувственное удовольствие. Каждый шаг, который я делаю, вызывает великолепное ощущение покалывания в подошвах ног, и это чувство отражается от ног до самого моего нутра, ободряя все мое существо. Земля теплая, трава упругая и свежая.

Когда я соприкасаюсь с землей при каждом шаге, вибрация проходит через мои ноги и распространяется на все тело. Я чувствую, как лицо раскрывается в нежной улыбке, и снова втягиваюсь в безбрежность окружающего мира, в его открытую зелень. Я ощущаю безмерную свободу; заземляясь и заглядывая внутрь, я вижу, что сама свобода отражается в моем сердце. Как это огромное поле передо мной, мое сердце широко открыто.

Внезапно мне в голову приходит мысль о том, чтобы перебежать через этот луг, и, прежде чем я осознаю это, я прибавляю темп и бегу трусцой, а вот уже и мчусь по траве. Мгновение спустя я подпрыгиваю, прохладный ветерок струится по моему лицу, когда я делаю заряженный энергией прыжок за прыжком. Меня охватывает глубокое чувство свободы. Детская беззаботность омывает меня, когда я парю по лугу, принимая каждый выпад, приглашая в свое существо свежий воздух и чистый солнечный свет. Чувство блаженной иг-

ривости переполняет меня, озаряя мое существо сиянием. Сердце разрывается от радости, когда я ныряю в воздух, каждый прыжок полон энергии, силы и свободы. Момент богат, природа прекрасна, а жизнь полна и сияет.



Воспитание природой

Наблюдая за природой, мы узнаем не только о том, что нас окружает, но и о нашем внутреннем мире. Природа может служить мощным отражением качеств, которые мы хотим пробудить или углубить в себе. Размышляя, например, над неподвижностью дерева или чистотой реки, мы автоматически проявляем эти качества в себе.

Давайте раскроем в себе часть красоты природы, прислушиваясь к ее полноте, позволяя ей вести нас к росту.



Я осознаю окружающий мир, природу во всей ее яркой красоте. Все сияет каким-то особым качеством. Деревья, растения, цветы и трава полны жизни. Просто наблюдая за природой, открывая сердце окружающей среде, я узнаю ее священную сущность. Я позволяю своему видению остановиться на дереве и начинаю осознавать, насколько неподвижно, тихо оно стоит. Оно просто существует, таким непритязательным

образом отдавая свою жизненную энергию. Может быть, ветерок треплет его листья или раскачивает ветви, но дерево остается устойчивым, глубоко укоренившимся в земле.

Наблюдая за деревом, его спокойствием и устойчивостью, я осознаю, что во мне есть аналогичная стабильность. Я как дерево, укоренившееся и связанное с почвой. Я обращаю внимание на то место, где мои ноги соприкасаются с землей, чувствуя твердое присутствие опоры. Я чувствую ее силу. Я могу использовать эту силу. Могу впитывать ее энергию. И когда я это делаю, когда спокойно получаю энергию земли через ноги, я чувствую, как внутренняя сила растет, сила, которая приносит стабильность и безмятежность. Здесь, наблюдая за моим окружением из тишины внутреннего мира, деревья, растения и поля отзываются своим покоем. Мое окружение кажется намного спокойнее с моей точки зрения. С моей миролюбивой позиции все кажется намного более мирным.


Я снова осознаю это прекрасное дерево, так глубоко укоренившееся в земле, и забираю с собой память о его устойчивости и силе в этот день. Общаясь с другими, ведя ежедневные дела, я вспоминаю дерево, высокое и сильное, устойчивое и неподвижное. Обладая этой глубокой, заземляющей силой, я наблюдаю, как мой день разворачивается мягко и спокойно.



Глубокое погружение в очищение

Разве в этом нет ничего волшебного? Как мы помолодели после купания в океане. Даже простой взгляд на водоем может творить чудеса с нашим настроением, оживляя нас и закладывая фундамент внутреннего мира.

Давайте отдадимся безмятежности воды, позволяя ее широте увести нас в глубокую медитацию.



В своем внутреннем мире я вижу озеро, раскинувшееся передо мной. Я пользуюсь моментом, чтобы оценить его необъятность. Поверхность озера ровная и неподвижная, отражающая множество оттенков: синеву неба, зелень окружающего леса и коричневый цвет далеких гор.

Когда я подхожу к озеру, то начинаю осознавать глубокую энергию, исходящую из этого огромного водоема, особую атмосферу, которая становится ощутимо сильнее по мере того, как я приближаюсь. Возможно, это успокаивающая энергия, которую я чувствую, или энергия тишины, чистоты или силы. Чем ближе я подхожу к озеру, тем богаче ощущается эта энергия, становясь почти осязаемой. Я снимаю обувь и выхожу на берег, чувствуя под ногами мягкий песок и теплые брызги земли между пальцами ног. Влажный песок массирует подошвы, когда я иду.

Я осторожно погружаюсь в воду, входя по щиколотку, и прохладная энергия проникает в мои ноги, пробуждая во мне что-то яркое. И я иду глубже, до икр, колен, бедер, живота — вплоть до груди. Я осознаю танец прохладной воды на своей коже и сосредоточиваюсь на этом ощущении, свежести, которую оно приносит, когда вода озера очищает и наполняет различные части моего тела.

Теперь я наклоняю голову назад, поднимаю и выпрямляю ноги, ложась на спину. Здесь, беззаботно пlying по поверхности озера, я смотрю на голубое небо и обнимаю его огромную безграничность. Мое зрение расслабляется, когда я смотрю в голубую безбрежность над собой. Мне не на чем сосредоточиться, мои глаза просто свободно блуждают. Я возвращаю внимание к своему телу и чувствую, как вода, продолжая нежный массаж, скользит по моей коже, кружась вокруг меня. Кажется, что она несет в себе особую энергию, и я открываюсь этой энергии, впитывая через кожу.

Теперь я переворачиваюсь на живот и готовлюсь нырнуть в тихую глубину. Я делаю глубокий вдох и, не открывая глаза, погружаюсь в прохладные воды. Свежая вода оmyвает мое лицо и кожу головы, наполняя бодростью и пробуждая осознанность. В этом приподнятом состоянии я оглядываюсь и наблюдаю за огромными подводными просторами озера, его хру-

стальным дном. Все переливается бирюзовым светом. Я пользуюсь моментом, чтобы оценить этот волшебный водный мир, простирающийся далеко вокруг меня.

Я отталкиваюсь и скольжу вперед сквозь бодрящую прохладу воды и снова замечаю, насколько безупречно мое тело, насколько ясным является мой разум. Здесь, в объятиях озера, я чувствую глубокую связь с его содержимым, с очищающей природой воды, текущей по мне, продолжающей обогащать мое тело и очищать разум.



Дарование сердца природе

Все мы были однажды потрясены красотой природы. Обычная реакция — желание как-то выразить признательность земле. Один из способов сделать это — простой медленный поклон, полный чувства, он выражает уважение и благодарность, вводя в настоящее, еще больше усиливая наше понимание природы.

В следующем упражнении мы делаем именно это, широко открывая сердца и радуясь окружающей среде.



Я нахожу себя на природе — или на пассажирском сиденье автомобиля, автобуса или поезда, проезжающего через природный ландшафт.

Я пользуюсь моментом, чтобы полюбоваться красотой пейзажа, будь то лес, пляж, луг или даже мой собственный сад. Пристально вглядываясь в богатство происходящего — траву, цветы, кусты, деревья, — я чувствую отчетливую витальную силу, исходящую от природы.

По мере того как я обретаю более острое ощущение этой энергии, жизненной силы и чистоты, столь безусловно прорастающих здесь, не ожидая ничего взамен, я чувствую, что хочу ответить взаимностью. Я хочу как-то поблагодарить природу за ее неутомимую красоту, которую она так стойко излучает. Итак, с запечатленным в памяти великолепием природы я закрываю глаза и продолжаю ощущать сияющую красоту, окружающую меня. Я чувствую ее естественную вибрацию, и она затрагивает что-то глубоко внутри меня. Да, я испытываю глубокую признательность за все ее нежное великолепие.

Медленно, очень медленно я наклоняю голову вперед в благоговейном поклоне, все время осознавая, что сила природы существует, словно мягкий туман, вокруг меня. Она живая, ее вибрации постоянные, мощные. Я продолжаю медленный поклон, держась за связь с природой, чувствуя ее энергию. Если передо мной река, я чувствую, как она течет сквозь меня, успокаивая. Если это ветерок, я чувствую, как он обдувает мою кожу, охлаждая. Если это гора, я чувствую ее силу внутри меня. Если это океан, я чувствую,

как его сила грохочет сквозь мое нутро, укрепляя. Если это лес, я чувствую его жизненную силу, заряжающую энергией. Если это животное, я чувствую его настороженность, пробуждающую меня. Сила природы не только вокруг, но и внутри. Я купаюсь в ее свечении, касаясь священного потока. Мы существуем вместе. И когда я завершаю свой искренний поклон, я чувствую, как энергия признательности течет из моего сердца в природу. Я чувствую, что отдаю, благодарю, люблю, а моя любовь — это источник, истекающий наружу. Я остаюсь в нежном поклоне столько, сколько хочу, просто наслаждаясь красотой природы и испытывая любовь.

Наконец, когда я готов, то медленно выпрямляюсь и открываю глаза. Поднимая ладони к природе, я чувствую ту же самую любовь, струящуюся через мои руки к ней. Одновременно я ощущаю силу природы. Я чувствую, как ее сущность приближается ко мне. Когда я вдыхаю, мои ладони меняются от отдачи к получению, и я вбираю в себя энергию природы. Я принимаю ее полноту, чистоту.

Когда я снова выдыхаю, то возвращаюсь к отдаче, высвобождая свою любовь и позволяя ей течь через мои ладони в природу. Я нахожусь в божественном обмене с природой, ее энергия течет в меня, моя энергия течет к ней. В этот освященный момент единения мое дыхание и ее дыхание находятся в гармонии. Мы божественно

связаны, существуем в теплом цикле отдачи и получения. Мы соприкасаемся друг с другом, нас затрагивают общая энергия, полнота, любовь.



Открытие голоса природы

Практика нахождения в тишине и слушания природы как форма медитации, несомненно, выполнялась вами на протяжении долгого времени, сознательно или нет. Она предлагает успокаивающее, но воодушевляющее переживание, когда мы соприкасаемся с миром и силой природы. Чем больше мы взаимодействуем с природой таким образом, тем больше раскрываем для себя ее внутреннюю красоту.


Сосредоточение внимания на природе также может открыть универсальные послания. Когда мы сознательно слушаем голос природы — ее звуки, цвета, формы, атмосферу, ее жизненную силу, — мы переходим от непрерывного продуцирования мыслей к большему спокойствию, большей восприимчивости. Непосредственным результатом этого является внутренняя тишина, и в том состоянии сознания, которое она приносит, мы можем обнаружить, что нас привлекает что-то в нашем окружении — растение, дерево, птица или даже ветер или небо. Если мы неподвижны и созвучны моменту, животное может достаточно доверять нам, чтобы поселиться рядом. Кажется, что стрекозы совершенно не подвергаются угрозе со стороны людей, часто они пре-

красно себя чувствуют, используя наши тела в качестве посадочных площадок!

Как только мы определили, какая часть окружающей среды требует внимания, мы можем погрузиться глубже, вступая в священное общение с этой областью. Внимательно прислушиваясь и открываясь таким образом вибрациям природы, мы вполне можем получить тонкое послание от Вселенной. Вселенная ведь предназначена для того, чтобы помогать нам на разных уровнях множества тонкими способами.

Когда мы слушаем природу, окружающая среда становится нашим учителем. Однако сначала нужно замолчать и проявить чуткость к ее нежному шепоту. Потому что в этом шепоте есть мир мудрости, предназначенный исключительно для тех, кто находит время внимательно слушать.

Давайте откроем наши сердца и уши и поймем универсальную мудрость, заложенную в тихом монологе природы.



Я очень тихо сижу на природе, позволяя чувствам обостриться. Я глубоко интегрирован в окружающий мир, нахожусь в осознанном состоянии, чувствую и воспринимаю все, что происходит вокруг. Я существую, как и природа. И в моем тихом, восприимчивом состоянии я чувствую, как оживает мое окружение. Все выглядит и ощущается таким свежим, таким наполненным, среда полна жизни. Я настраиваюсь на звуки

природы — может быть, на шелест ее листьев или свист ветра, жужжание насекомых и щебетание птиц. Я открываюсь этим звукам, позволяя им наполнять мое существо. Когда они входят в меня, в меня входит сама природа.

Все, что я делаю, — тихо сижу и приглашаю природу и ее звуки внутрь. Когда в меня вливается полнота природы, когда ее атмосфера проникает в мое существо, я остро осознаю все цвета, формы, текстуры. Я позволяю своим глазам блуждать по окружающему миру, пока что-то конкретное не привлечет мое внимание, призывая к себе. Это может быть дерево, растение, животное. Что бы это ни было, я нахожу это и сосредотачиваюсь на нем. Вот мой вестник. Я беззвучно спрашиваю его: «Ты хочешь мне что-то сказать? Что Вселенная поведает мне через тебя?» Я молча, терпеливо жду, все время находясь в открытом для ответа состоянии. Раскрывая сердце, мир, сознание.

«Что ты можешь передать из того, что мне нужно знать?» Я внимательно слушаю, давая природе шанс подарить мне кусочек универсальной мудрости. Я полностью восприимчив, просто впитываю настроение моего окружения и жду ответа, который, как я знаю, точно придет. Я могу почувствовать, как излучается волна какого-то прекрасного качества — возможно, силы, любви или тишины. А может, в моей голове просто вспыхивает яркая мысль. Я жду столько, сколько

необходимо, терпеливо наслаждаясь тихим одиночеством, просто слушая природу. И когда приходит сообщение, я с благодарностью его принимаю. Получив послание, я нахожу несколько минут, чтобы поразмыслить над ним, насладиться им, прочувствовать в своем сердце. А теперь я возношу безмолвную молитву природе, благодарю ее за то, что она показала свою красоту и поделилась со мной мудростью.



Наполнение дыханием Земли

Неудивительно, что древняя лечебная практика ходить босиком на природе в последнее время переживает возрождение. Ведь наша планета излучает жизненную энергию, которая может одновременно заземлять и заряжать, особенно когда это делается без обременительной обуви! Растения и деревья делают это постоянно, погружаясь корнями в землю и черпая из ее источника энергии. Каждое существо здесь, на Земле, так или иначе полагается на ее энергию, без которой мы все быстро погибли бы.

Но что именно представляет собой эта жизненная сила, которую так тихо излучает Земля? В самом ли деле мы можем настроиться и использовать ее для собственного роста и расширения возможностей? Давайте выясним это, исследуя наши отношения с Землей, слушая и чувствуя ее таинственные силы.



Сидя на природе, я начинаю осознавать, что меня окружает. Начинаю с того, что вижу в непосредственной близости: цвета, формы, атмосферу. Я слушаю звуки, которые издает природа, — ее скрипы, шепот, песни. Я сажусь и позволяю этим звукам окружать меня, касаться, массировать меня. А теперь я иду глубже, за пределы звуков, к чему-то более фундаментальному. Я настраиваюсь на гул природы, существующий за всеми звуками. Я прислушиваюсь к животворному пульсу Земли, к ее сердцебиению, к ропоту ее нутра.

Этот звук земной энергии может открываться разными способами. В какой бы форме я это ни испытывал, я настраиваюсь на это. Я чувствую сырую инстинктивную энергию, поднимающуюся где-то глубоко внизу, всплывающую прямо под мной. Я открываю свое тело этой вибрации, этому пульсу, исходящему из глубин Земли. Это ее жизненная сила, дыхание, и я впускаю ее внутрь. Я чувствую волны земной энергии, втекающие в меня, в мое тело, сердце, и поглощаю их. Я наполняюсь чистой вибрацией природы, ее силой. И теперь очень медленно я представляю эти волны энергии Земли.

Когда она выдыхает, ее силы входят в меня. Я улавливаю полноту этих сил, впитывая и делая частью себя. Теперь, когда Земля делает глубокий долгий вдох, длящийся двадцать секунд и более, я чувствую успокаивающее притяжение, нежную

мощь, тянущую меня к центру. Я чувствую себя погруженным в ее тепло, в ее утробу одним длинным, нежным, успокаивающим рывком. Я просто отпускаю, дрейфую вместе с этой силой, поскольку она уносит меня в свои глубины. Итак, я нахожусь на Земле. Здесь я могу по-настоящему ощутить ее силу. И все же ее вдох продолжается, втягивая меня глубже, пока я не оказываюсь прямо в центре. Я отдыхаю в ее могущественном ядре и даю себе время, чтобы созерцать ее энергию, чтобы еще больше открыться, чтобы испытать ее более ярко. Здесь, в самом сердце Земли, я начинаю понимать необъятность. И когда она снова выдыхает, я чувствую, как вся эта сырая витальная энергия течет прямо в меня. Ее сила наполняет, питает меня.


Мне нужно некоторое время, чтобы двигаться вместе с ее дыханием, чтобы восстановить свою собственную жизненную силу, прикоснувшись к ней. И когда я готов, я медленно поднимаюсь обратно на поверхность и снова начинаю осознавать то, что меня окружает, сияющую природную красоту. Теперь я чувствую еще более глубокую связь со своим окружением, зная, что оно — как и я — дышит той же самой изначальной земной энергией, рядом с которой я был всего несколько минут назад. Я дитя Земли и чувствую ее глубокое дыхание, медленно втягивающее, медленно выталкивающее.



Прославление святого плода

Плод, помимо того, что восхитительно полезен, почитается за чистоту — только подумайте, как часто его используют в религиозных церемониях как своего рода духовное подношение. Действительно, красота фрукта такова, что художники непрерывно пытаются передать ее сущность на холсте с помощью натюрмортов.

Давайте отдадим должное щедрости природы и проведем небольшую собственную церемонию, прежде чем насладиться сладкой мякотью фруктов.



Я осторожно держу фрукт в руках, сжимая ладонями. Я чувствую, как его кожица касается моей, и начинаю осознавать его вес, всю полноту, которую он несет внутри. Просто держа фрукт, я уже чувствую глубокий исцеляющий потенциал, который он содержит в себе. Мгновение я размышляю об этом фрукте: его целебных свойствах, жизненной силе, чистой вибрации, глубине вкуса. Я хочу отпраздновать, полностью понять истинную ценность этого прекрасного элемента природы. Итак, с закрытыми глазами я очень медленно и очень почтительно поднимаю плод, пока он не окажется прямо перед моим лбом. И когда я это делаю — в знак признательности, — я мягко склоняю голову, чтобы поприветствовать его.

Я задерживаюсь в этой позе, склонив голову, и фрукт находится в нескольких сантиметрах ото

лба, а я осознаю собственную жизненную энергию, сияющую в виде мощного света за моими глазами. Я наблюдаю, как эта энергия, свет моей души, фильтруется, окружает и обнимает фрукт, а теперь входит в него. Я продолжаю направлять энергию на плод, очищая его все больше и больше, наполняя священным веществом. Теперь я позволяю фрукту нежно коснуться моего лба и чувствую его энергию на своей коже. Я высвобождаю духовную энергию, наполняя плод еще большим потенциалом, большей силой. Наши две энергии сливаются, мое тепло с его теплотой. Моя полнота с его полнотой.

И вот, наконец, я опускаю плод к губам и медленно, благоговейно откусываю. Я принимаю его целостность, его свежесть в свой рот. Когда я начинаю жевать, я делаю это очень сознательно, осознавая богатство вкуса, его изобилующую питательными веществами природу, его яркие соки. И когда я проглатываю, то чувствую, как его энергия входит в меня. Чувствую, как он наполняет меня, доставляет мне удовольствие, исцеляет, когда его жизненная сила сливается с моей. Теперь это неотъемлемая часть меня, и я чувствую его сияние глубоко внутри, приносящее устойчивость и здоровье.



Объятия энергии дождя

Дождливые дни имеют недобрую репутацию, и их часто называют «плохой погодой». Как несправедливо! Дождь не только питает землю, но и создает мягкую атмосферу, способствуя саморефлексии. Более того, он дает возможность заниматься домашними делами, которыми мы иначе могли бы пренебречь. А потом идет летний дождь... которому есть чем нас порадовать. Да и что может быть лучше, чем ливень в жаркий, душный день!

В следующем упражнении по визуализации мы обращаемся к чуду дождя и позволяем ему вести нас к вдохновению и обновлению.



С закрытыми глазами я осторожно запрокидываю голову и представляю, как смотрю в небо. Наверху сгущаются грозовые тучи. Они темные, крупные, тяжелые и готовые излиться на землю. День жаркий, земля и я жаждем обещания этих туч. Наблюдая за небом и надвигающимся дождем, я чувствую крошечный всплеск на лбу. Упала первая капля!

Я слежу за этой каплей, которая скатывается по моему лицу, восхитительно прохладная и вызывающая щекотку. Она скользит по подбородку, прежде чем окончательно стечь. Вторая капля упала на лицо — мягкий освежающий поток воды. Теперь третья капля, и, прежде чем я это осознаю, начинает моросить дождь. Десятки ка-

пель ударяются мне в лицо. Какое свежее чувство они несут! Как успокаивает этот дождь, нежно массирует мою кожу, стекает по лицу, шее, по моему телу. Как очищает эта влага, падающая с неба на землю, омывающая тело маленькими танцующими ручейками. Я наблюдаю один такой поток на своем лице и слежу за ним, когда он змейкой спускается по моему телу, оставляя на пути ощущение покаяния.

Наблюдая за всем своим телом, я понимаю, что это всего лишь один из множества водных путей, текущих надо мной, каждый из которых оставляет покаявающий отпечаток, каждый струится, оставляя за собой ощущение мягкости и прохлады. Теперь я перемещаю фокус внимания на небо, наблюдая за темной нижней частью облаков. Я могу видеть дождь, выходящий из каждого облака, и я смотрю, как тысячи капель летят ко мне, разбиваясь о мою кожу.

Чем больше я концентрируюсь на падающем дожде, тем медленнее он идет, пока все не переходит в словно бы замедленную съемку... Я сосредоточиваюсь на отдельной капле, несущейся к земле, и вижу всю ее красоту, этот маленький купол воды, вздымающийся и сжимающийся при падении. Он напоминает воздушный шар, наполненный водой, его тонкая оболочка шевелится, когда он изо всех сил пытается удержать внутри энергетически насыщенное содержимое. Эта мягкая сверкающая капля воды улавливает и отража-

ет свет — драгоценный камень, упавший сверху. И он падает, падает, падает, все ближе и ближе к моему лицу. Всплеск! Капля лопается у меня на лбу, посылая рябь освежающей энергии через мою кожу внутрь, прямо в мое ядро, окутывая своей чистотой, своей живительной вибрацией. И медленно идущий дождь продолжает капать, легион капель падает, прежде чем взорваться на моей коже, каждая из которых посылает внутрь свежую энергию.

Мое тело приветствует каждую каплю, обнимает, тянется к ней. Я впитываю энергию каждой из этих капель воды, льющихся на меня, принимая их целительную силу в себя. Мой рот теперь широко открыт, и я ловлю дождь языком. Когда тонкие струи освежающей воды попадают мне в рот, я глотаю и чувствую, как река дождя течет по моему горлу. Его прохлада проникает глубоко в мое тело, наполняя своей сущностью. Дождь продолжает литься на меня. Я отдаюсь его обновляющей энергии, все мое существо приветствует ее. Я полностью подчиняюсь бодрящим струям, спускающимся с небес, глубоко погружаясь в их полноту и яркость.





НЕБЕСА

Мы все слышали невероятные истории о земле обетованной, но существует ли она вообще и если да, то где? Как она выглядит или, что более важно, на что она похожа?

Небеса были описаны как обитель совершенства, ее обитатели чисты, полны энергии и цветут от любви. Взаимодействие с другими людьми в этом месте глубоко и значимо, а блаженство — вторая натура его обитателей. Все сосредоточены на настоящем — и притом прекрасном, — а это означает, что жизнь полна и чудесна.

Звучит привлекательно? Конечно! За исключением того факта, что все это описывает будущий мир — землю обетованную. Это, в свою очередь, звучит неправильно. Почему мы должны ждать, прежде чем жить жизнью, наполненной энергией и любовью? Разве наше настоящее не должно отражать хотя бы часть этой безупречной красоты?

Безусловно, должно! И вот почему, вместо того чтобы тосковать по далекому раю, нам нужно привнести его частичку прямо сюда, на нашу планету, в нашу жизнь, в этот момент. Сосредоточивая внимание исключительно на настоящем, мы можем дать себе ощущение того, что прямо сейчас все внутри нас прекрасно — черт возьми, может быть, даже идеально. И когда наш внутренний мир наполнится красотой, у внешнего мира появится чудесный способ автоматически отражать некоторые, если не все, грани этой красоты.

Давайте перестанем мечтать о небесах и начнем жить прямо сейчас.

Небеса в сердце

Опыт прямо сейчас имеет основополагающее значение для нашего счастья. Вот почему именно настоящее требует самого пристального внимания. Итак, чтобы пригласить изобилие и радость в нашу жизнь, нужно напоминать себе, что нам больше не нужно стремиться куда-то еще. Это место, эта ситуация, эта секунда, в которой мы находим себя, идеальны.

Развивая здоровые отношения с настоящим, мы помещаем небеса прямо в наши сердца и несем рай на землю. В конце концов, именно *тут* он и находится.

Сидя здесь, я размышляю о простых удовольствиях. Я удобно сижу в этом кресле, легко дышу. И само действие жизни — осознание того, что

прямо сейчас я существую, чувствую, думаю, — одно только это приносит утешение и удовольствие. В том, чтобы ценить настоящее, не должно быть ничего сложного. Просто сидеть здесь, дышать, переживать текущий момент — все это может приносить полное удовлетворение.

Сейчас мне нужно время, чтобы поразмышлять о других радостях — возможно, о моем доме, в котором так много вещей, за которые я благодарен, или о моей прекрасной семье и друзьях, или о глубокой, небесной практической мудрости, которую я получил от значимого человека. Жизнь была наполнена множеством разнообразных переживаний. Да, моя реальность и правда изобильна. Я бы точно не поменялся местами ни с кем в мире. Я индивидуальность, отдельное существо, изящно сформированное через жизнь, в которой ни один день не развивался одинаково с другим. Место, где я сейчас нахожусь, абсолютно точно. Это именно то место, где я должен быть. Я привел себя сюда через мириады переживаний, через свои бесчисленные действия, через взаимодействие с другими. Я нахожусь в идеальном месте, физически, эмоционально и духовно.

Все проблемы, с которыми я имел дело в прошлом, были возможностью учиться и обретать мудрость, чтобы вырасти в эту точную версию меня. С каждым мгновением я все больше понимал, как жить жизнью, как взаимодействовать с собой и другими. Это существо, которым я стал.

И я люблю его. Я люблю себя, возникшего из суммы опыта. У меня есть момент, чтобы почувствовать эту любовь, эту глубокую привязанность к существу, которым я являюсь. Я смотрю внутрь, в пространство своего сердца, и получаю теплые объятия любви. Я посылаю это прекрасное чувство внутрь. Моя любовь полна, и она украшает мой внутренний мир.

Теперь одним медленным глубоким вдохом и выдохом я широко раскрываю сердце. И я позволяю любви укрепиться в нем. Я освобождаю любовь, позволяя ей делать то, что она должна: течь естественно и обильно через все мое существо. И пока это чувство циркулирует во мне, наполняя каждую часть моего естества, я ощущаю, как устраняются все внутренние препятствия. Этот поток теплой энергии, текущий сквозь меня, освобождает внутренние пространства, освещая мой мир. И со всей этой невероятной теплотой прямо здесь, внутри, с потоком любви, текущим через меня, я понимаю, что да, этот момент и есть рай. Я ношу рай в моем сердце, ношу его внутри. Именно в этом моменте и есть идеальная жизнь. Вот что подразумевается под небесами. С внутренним миром, полным счастья и света, я иду вперед, чувствуя прекрасный резонанс любви.



Изучение духовного опыта

Описание духовности — или, точнее, духовного опыта — задача, мягко говоря, сложная. Можно сказать неопределенно: «Это путешествие в другое измерение».

Первой реакцией на это заявлением будет что-то вроде: «О, да ты просто хиппи!» — с последующим более серьезным расследованием: «Так что же это за другое измерение? Каково это — находиться там?»

В следующей медитации предлагаю воочию взглянуть на этот высший мистический мир — или другое измерение.



Я делаю несколько глубоких медленных вдохов. С каждым вдохом, осторожно втягивая воздух через нос, я представляю, что наполняюсь легкостью. С каждым выдохом, выдыхая воздух через рот, я позволяю своему телу стать пустым. Вдыхая, я выпускаю свет и становлюсь ярче. Выдыхая, я опустошаю свое тело, освобождая себя. Теперь я чувствую себя невесомым, мое тело наполнено одним лишь светом.

Я наблюдаю за своим умом и выполняю это же упражнение, вдыхая свет в свой ум, выдыхая и освобождая его. Мой ум становится свободным и необремененным. И теперь, глядя в свое тело, в свой разум, во все, что существует внутри меня, я вижу чистую среду, сияющую светом. И когда я вглядываюсь в этот свет, то осознаю, что смотрю прямо в духовное измерение.

Я знаю, что в этом свете внутри меня есть что-то мистическое — в его атмосфере невозможное может стать возможным. Мгновение я созерцаю необъятность этой реальности: внутри я ношу измерение духа. И глядя в это измерение, в свой свет, я задаюсь вопросом о его изначальном доме, обо всей совокупности духовного мира, лежащего в другом измерении. Я хотел бы узнать, каково это огромное измерение, возможно, даже как оно выглядит. Само собой разумеется, что, как создание света, я могу, когда захочу, отправиться туда, чтобы исследовать свой изначальный дом света. Прямо сейчас я собираюсь делать это, просто позволяя опыту происходить.

Я позволяю себе плыть вверх к этому измерению, полностью состоящему из духовного света. Прежде чем я осознаю это, я нахожу себя удаленным от тела, оторванным от физического, в пространстве, окруженном мягким светом. Я шагнул в мир кристально чистого ангельского света. Я наблюдаю за тем, что меня окружает, и изучаю свет, чтобы увидеть, что он скрывает в своей туманной красоте. Я вглядываюсь в его мягкие просторы, чтобы лично открыть для себя качества, которые воплощает это сияние, и исследовать саму его сущность. В свете, в самой атмосфере присутствует отчетливая вибрация. Может быть, я чувствую что-то мощное, мирное или тихое. Возможно, он переполнен любовью или богат магией. Продолжая исследовать и ощущать,

я обращаю внимание на то, что вижу перед собой. Может быть, там ничего нет, кроме бесконечного открытого пространства, освещенного во всех направлениях. Или мириады звездных душ, парящих и ярко сияющих. Возможно, я вижу ангелов, которые молча общаются друг с другом.

Что бы я ни увидел здесь, в этом высшем мире, я все это втягиваю в себя. Я впитываю эту прекрасную вибрацию и нежный пейзаж. Теперь я сосредоточиваюсь на любых звуках, которые могу слышать. Это глубокая тишина? Или медленный, наполненный, преобразующий звук «Ом»? Есть ли здесь нежные голоса или, может быть, даже ангельское пение под мирный аккомпанемент арфы? Я наполняюсь звуками окружающего мира, какими бы они ни были. Я принимаю их, позволяю войти и стать частью меня.

Теперь я направляю внимание в свой внутренний мир, прислушиваясь к ощущениям, которые испытываю в этом духовном мире. Как я себя чувствую? Я невесом? Чувствую ли я, что плыву, не обремененный телесностью и совершенно свободный? Переживаю ли ощущение вечности, отсутствия начала и конца, просто непрерывного потока? Чувствую ли себя безграничным или даже просветленным? Какие качества проявились во мне? Может быть, мир, удовлетворение, любовь или чистота. Одно можно сказать наверняка: здесь я как дома. Я резонирую со всем, что происходит вокруг. Мне очень комфортно

в этом пространстве. В конце концов, это мой изначальный дом.

Я использую момент, чтобы подумать о том, как я выгляжу здесь. Я прозрачен, почти невидим? Или состою из света? Я как крошечная звезда или огромное солнце? Если да, то какого цвета мое свечение? Я ангел, искрящийся светом?

Я трачу столько времени, сколько необходимо, чтобы испытать все аспекты этого высшего измерения — звуки, образы, атмосферу, — наблюдая при этом и свой внутренний мир, как он существует здесь, наверху. С чувством вневременного терпения я позволяю себе развить глубокое понимание своего духовного дома. Я просто отдыхаю здесь, наблюдая и переживая это священное пространство, а также свое состояние нахождения в нем. На этом плане света все безупречно. Возможны и естественны чувства высшего, самого совершенного вида. Я позволил этим чувствам проявиться во мне, позволил им выразиться в совершенной форме. Сидя здесь, я отпускаю, освобождаю себя для переживания духовности. Я существую в состоянии чистого бытия, в мире чистого света. Все происходит так, как должно. В мире царит тишина, а внутри я совершенно наполнен.





Глава 9

ДУША

«Кто я?» — несомненно, самый простой, но самый глубокий вопрос, известный человечеству. На него, пожалуй, не найдется ответа ни в одной книге, и поэтому хочется спросить следом: «Где же нам искать ответ?»

Конечно, в наших сердцах! Конечно, вот где я нахожусь, верно? Нам нужно смотреть внутрь себя, вглядываясь прямо в энергию «Я», и погружаться в последующий опыт. Именно через этот опыт — вслушивания в собственную жизненную энергию — открываются ответы о нашей истинной идентичности.

Эту сознательную энергию внутри — «Я» — часто называют душой. Многие воспринимают ее как внутренний свет. Однако это не обычный свет — он динамичный, добродетельный, творческий. Этот свет живой. И как только мы настраиваемся на многогранные вибрации души, ее интеллект, мы начинаем пробуждать наш истинный

духовный потенциал и можем исследовать способы использования этой силы.

В поисках энергии души некоторые прибегают к визуализации, по крайней мере на начальном этапе, чтобы «увидеть» душу — яркий внутренний свет. И как только вы видите его, переживание истинного ощущения места, из которого возникают сознание и жизнь, приходит естественным образом. Таким образом — видя и чувствуя душу — мы вступаем на путь духовного опыта. Постепенно эта практика становится привычкой — входить внутрь и восстанавливать связь с нашим изначальным, первичным источником энергии; и тогда мы можем получить доступ к медитативным состояниям по желанию. Мы можем двигаться по жизни, постоянно соединенные с духом, имея основу ощущения мира и нежной силы.

Однако хитрость заключается в том, чтобы не забыть заглянуть внутрь и прислушаться к этой мягкой духовной вибрации. Давайте сделаем это сейчас, оставив после себя многочисленные сочинения о душе и главу о собственном поиске, чтобы раскрыть то, что находится внутри.

Знакомство с душой

Некоторые воспринимают душу как маленькую, но мощную искру света, находящуюся сразу за глазами — точнее, в районе третьего глаза. Может быть, душа — это всего лишь свет, существующий в центре нашего разума, всегда сияющий, всегда осознанный, энергия, которая никогда не улетучивается, предлагающая нам дар вечной жизни. А вечность... это долго!

А теперь представьте на мгновение, что мы можем подключиться к вечно разумному источнику энергии и

наслаждаться его силой, когда и сколько захотим. Представьте, что мы можем пить из его бесконечного фонтана снова и снова. Что, если бы всего одну минуту — одну сосредоточенную минуту — мы могли бы купаться в великолепии нашего собственного духовного света? Какое чудесное воздействие это могло произвести на нас?

С помощью медитации, конечно, мы можем это испытать. Опыт нашей собственной духовности, собственного внутреннего совершенства, встречи с *самим собой* доступен для нас — прямо сейчас, если пожелаем. И когда мы всплываем на поверхность после прикосновения к нашему вечному «Я», после возобновления этой сокровенной божественной связи разве мы не станем немного — смею сказать — просветленными?

Давайте погрузимся глубоко внутрь себя, совершив путешествие к недрам нашего естества, исследуя красоту внутреннего света. Давайте посмотрим, в чем суть «Я», нашего центра.

Я расслабляюсь всем телом, просто позволяя ему быть. Это комфортно и непринужденно. И в этом мирном состоянии я ныряю внутрь. Я ухожу под собственную кожу с целью найти искру жизни, существующую в центре моего существа. Здесь, глубоко внутри тела, я совершаю путешествие, чтобы открыть для себя то, что заставляет меня думать, чувствовать, двигаться. Я хочу найти самый источник моего сознания, искру, позволяющую мне осознавать этот момент,

позволяющую переживать мир таким, каков он есть вокруг меня.

Сидя внутри, я становлюсь наблюдателем, исследующим свое внутреннее окружение, спокойно просматривающим все, что здесь существует. Я слежу за любым движением, любой вибрацией, любой энергией. Я прислушиваюсь к признакам жизни — возможно, к звуку или ощущению, связанному с тем, чтобы быть живым. И когда я делаю это, просто сижу и слушаю, я даю душе почву, чтобы раскрыться, чтобы позволить мне увидеть собственную сущность, встретиться с настоящим мной.

Терпеливо ожидая, я слежу за пульсом жизни и знаю: что-то откроется. Я могу начать ощущать отчетливую концентрированную энергию или вибрацию в определенной части тела. Или, может быть, вспыхнет мерцание света, яркое и ясное. Или пустое, тихое, мирное пространство может просто открыться внутри. Как бы то ни было, когда эта жизненная сила действительно проявляется, я обращаю внимание на ощущения, которые она приносит с собой. Какую энергию она дает? Мне нужно несколько минут, чтобы почувствовать атмосферу, которую она излучает. И вот я подхожу к ней,двигаюсь к ее источнику. Я хочу узнать ее точное положение, размеры, ее сущность. Я подхожу к этому средоточию силы внутри, все ближе и ближе, пока не оказываюсь прямо рядом с ним. И я иду еще дальше, все глубже и глубже. Я сейчас внутри — внутри самой сущности меня,

души, что покоится в моем центре. Это истинный «Я», скрытый под физической оболочкой. Это я за пределами телесного костюма, за пределами ролей, которые играю, за пределами моей национальности, моих симпатий и антипатий.

Я чувствую, как энергия души поднимается вокруг, выходит из этого глубокого внутреннего пространства, которым являюсь я сам. Я просто отпускаю себя и наслаждаюсь присутствием собственной жизненной силы, ее вибрации. Я изучаю энергию, которую ощущаю, и замечаю, насколько она чистая, постоянная и живая. Я купаюсь в собственном сиянии и излучаю его наружу. Эта вибрация — я, душа, излучающая жизненную энергию, — такое естественное, но при этом такое глубокое переживание. Вот я сижу в центре своей истины. Все, что есть «Я», находится в этой точке энергии, в этом духовном пространстве. Я — ясная, сосредоточенная сила. Я вечен. И зная свои корни, понимая и переживая суть того, кто я есть, я могу черпать силу и мудрость.

Здесь, проводя время с настоящим «Я» — духовным «Я», обитающим в моем центре, — я получаю ощущение своего тела и того, как оно меня окружает. Я становлюсь наблюдателем тела. Я становлюсь наблюдателем мира, глядя сквозь эти глаза души и улавливая любое движение в моем окружении. Меня охватывает чувство отстраненности, комфортное отделение от всего шума отвлекающих эмоций и активности.

И несмотря на отстраненность, я чувствую любовь к своему телу и миру. Сидя здесь внутри, я могу без помех ценить красоту всего, что меня окружает. Я могу оценить всю эту суету без осуждения. Я могу просто наслаждаться и любить все сущее.

Когда я чувствую, что готов, то возвращаюсь на поверхность, снова сливаясь с этим телом и миром вокруг. Даже когда я это делаю, я чувствую искру жизни внутри, которая продолжает сиять. Я продолжаю осознавать внутренний свет, которым являюсь. И здесь, вернувшись в физический мир, обладая эмпирическим знанием того, кто я есть, я могу повторно подключиться к своему источнику энергии когда угодно. Все, что требуется, — единственная намеренная мысль, чтобы отправиться внутрь, чтобы увидеть, коснуться и почувствовать мой свет. Я могу в любое время нырнуть глубоко внутрь себя, войти во внутреннюю силу и наполниться чистотой духа. И когда я наполняюсь им, жизненный путь становится намного проще, намного полнее.

Когда моя связь с божественным восстановилась, сила обновилась, а мое внимание обострилось, жизнь стала более значимой. Я соприкасаюсь с подлинной красотой, изначальной мудростью, вечной истиной. И по мере того как я двигаюсь вперед, прочно связанный со своей внутренней искрой, мир духа продолжает питать меня на каждом этапе пути.



Поиск своего центра

Пытаясь разгадать тайны Вселенной, многие обращаются к духовности, чтобы найти ответы. Духовность — это действительно увлекательное занятие, открывающее неисчислимо количество различных путей исследования истины. Тем не менее какими бы разнообразными ни были методы, их объединяет вопрос о себе: кто я? Что такое сознание? Где мое место в жизни?

Многие считают, что живая энергия, которую мы собой воплощаем, обычно называемая душой, находится за глазами, другие утверждают, что она обитает в наших сердцах. Некоторые полагают, что она везде, или нигде, или в месте, которое невозможно определить.

Что бы нам ни говорили, решающее значение имеет только личный опыт. В этом и заключается суть медитации: познание себя через собственные переживания.

Давайте иницируем этот самый опыт, совершив путешествие внутрь себя в поисках нашей духовной искры.

В этот момент я, несомненно, нахожусь в состоянии осознанности. Я осознаю, что вокруг меня есть жизнь. И я осознаю жизнь своего внутреннего мира. Но эта витальная сила, которую я чувствую прямо сейчас, эта сознательная энергия... Откуда именно она исходит? Где источник этой внутренней искры сознания, позволяющей мне испытывать жизнь? Чтобы ответить на этот вопрос, мне нужно отправиться внутрь. Поэтому,

сидя здесь, я позволяю себе расслабиться. Я позволяю телу успокоиться. С каждым вдохом я становлюсь все более спокойным.

Теперь, глядя на свой внутренний мир, я направляю туда энергию. Я наблюдаю за внутренней реальностью. Здесь есть жизнь — я это знаю. Я знаю это, потому что чувствую яркую, осязаемую энергию жизни. Я сосредоточиваюсь на внутренней жизненной силе, позволяющей мне осознавать этот момент, душе моего тела, моего бытия. При этом я остаюсь здесь, в окружении физического мира.

Так, где же это «Я», это сознание, которое все знает? Я очень внимательно прислушиваюсь к тому, что происходит внутри, к пульсу, который говорит мне, что я существую, что я здесь. Может быть, я чувствую ощущение жизни в определенном месте. Или я могу ощущать, как из разных частей моего нутра излучается разнородная энергия. Если это так, я просто наблюдаю за всей этой энергией и жду, пока ее источник раскроется. У каждого живого существа есть источник — точка, где возникает жизнь. И когда я чувствую источник моей жизненной силы, я двигаюсь к нему. Я просто иду туда, попадая в его среду, в это пространство в моем теле, которое сигнализирует о наличии жизни. Именно отсюда, изнутри этого пространства, появляется жизнь. Я устроилась глубоко внутри, в центре живительной искры. Теперь я сижу в самом сердце своего существа,

отдыхая в точке, откуда исходит моя жизненная сила. Эта растущая энергия — это я. Я — искра сознания, и именно с этой точки сознания я контролирую свои мысли, свои чувства. Окруженный телом, я также контролирую свои движения.

Сидя здесь, во внутреннем пространстве, я чувствую, как во мне растет глубокий комфорт, чувство тепла и безопасности. Я нахожусь в состоянии идеального баланса и отсюда управляю своим миром. Я создаю свои мысли, чувства. Отсюда я управляю механизмом своего тела. Я могу двигаться спокойно, с уверенностью.

С минуту я наблюдаю за внешним миром из внутреннего пространства — через эти глаза. С этой безопасной точки все так безмятежно. Я контролирую свою жизнь. Я хозяин своего мира и уверенно иду вперед. Я принимаю жизнь, держась за осознание пробужденного духа внутри. С каждым шагом я чувствую волнующее влияние внутреннего света, струящегося вовне в мои движения, в мою жизнь.




Изучение внутреннего звука «Ом»

Медитация делает чувствительными к нашему внутреннему и внешнему окружению, позволяя уловить тонкости, которые мы иначе могли бы упустить. И одна

такая тонкость — возможно, самая тонкая из всех — связана с душой, заложенной глубоко внутри. Медитация дает нам силу саморефлексии — идти внутрь, слушать и видеть внутренний мир, открывать свой дух. Мы углубляем наше понимание самих себя и своего потенциала, исследуя резервуар мудрости и силы, заключенный в душе.

Давайте воссоединимся с нашей уникальной энергией, напомнив себе о невероятных высотах, которых мы способны достигнуть как духовные существа.



Сидя здесь, я размышляю над извечным вопросом: «Кто я?» Что это за внутренняя энергия, которую я чувствую, которая позволяет осознать пребывание прямо здесь, сейчас? Кто же это сознательное существо, которое задает этот самый вопрос? Когда я размышляю о своем бытии, энергии, дающей мне жизнь, то замечая свое видение естественно обращенным внутрь. И когда я вхожу внутрь, я нахожу момент, чтобы почувствовать внутреннее окружение. Какая энергия проходит через меня? Что это за вибрация жизни, которая гудит внутри? На что она похожа? Эта вибрация души, пронзившая меня, разве не то, о чем я спрашиваю? Разве это не душа, которую я чувствую? И если да, то где она находится? Где мой центр, источник моей духовной энергии? Разве он не лежит в самом источнике моего сознания?

Позвольте найти ту область, ту точку, откуда возникает мое сознание. Позвольте мне подойти к той искре жизни, которая говорит, что я существую прямо сейчас. Я смотрю глубоко внутрь, и вот оно. Я чувствую это, может быть, даже вижу: моя жизненная сила сияет, как звезда, в центре моего существа. Она нежная, но яркая. Мягкая, но мощная. На мгновение я сосредоточиваюсь на ее свете и энергии, которую она излучает. Эта искра — не что иное, как я, и ее вибрация — моя энергия, жизненная сила, исходящая из меня. Я вижу себя прямо сейчас. Я смотрю в то существо, которое есть я, проявляющееся как искра концентрированного света.

Я обращаю внимание на то, как моя энергия выходит на поверхность и распространяется наружу в форме света, и прихожу к выводу, что сияю особым образом. Сейчас я глубоко вглядываюсь в этот свет, чтобы глубже понять его сущность. Я вижу, что он состоит из тысяч духовных фотонов — крошечных идеальных частиц света, летящих наружу по концентрической дуге вокруг меня. Я с восхищением наблюдаю, как эти частицы света исходят из центра моего существа — мириады маленьких ослепительных огоньков. Теперь я представляю эти частицы миниатюрными осязаемыми «Ом», каждый из которых несет священную вибрацию. И я наблюдаю, как я, эта светящаяся душа, излучаю нескончаемый поток крошечных, но мощных «Ом».


Эти вибрации, эти частицы мурлыкающего света ласкают меня, струясь из моего центра через все части тела. Они входят в мой торс, проходят по ногам и рукам, вверх по шее и в голову. Я наблюдаю, как частицы «Ом» пробиваются сквозь меня, чувствую их силу. Я принимаю успокаивающий эффект этой гладкой реки энергии, протекающей сквозь меня. Я позволяю каждому отдельному «Ом», составляющему живой поток, массировать меня изнутри, наполнять мое тело, излучать в меня исцеляющий свет. Меня заряжает мой собственный живой пульсирующий свет, меня очищает моя собственная динамическая жизненная сила. Я, душа, продолжаю изливание света, и мой поток насыщается звуком «Ом». Этот поток пульсирующего света, эта река «Ом» течет сквозь меня, очищая, наполняя меня жизнью.



Наполнение светом

Когда мы чувствуем себя вялыми или лишенными вдохновения, целенаправленные действия становятся трудными. Что необходимо, так это прилив силы, чтобы дать толчок нашему энтузиазму, возродить наш позитив и снова заставить двигаться вперед.

А теперь давайте зажжем этот огонь.



Я сижу тихо и призываю свое духовное пламя, свою искру энергии. В мгновение ока она открывается мне как луч света в центре моего существа. Я наблюдаю эту крошечную внутреннюю искру и с удивлением обнаруживаю, как она начинает увеличиваться в размерах и мощи. Я чувствую ее сейчас как теплую энергию внутри, расширяющую влияние, становящуюся сильнее, излучающую все больше света.

В этом свете я чувствую источник глубокой силы, могущества и мудрости, который может — и будет — вести меня вперед в правильном направлении. Все, что мне нужно сделать, — подчиниться внутреннему свету, его теплоту, руководству и силе. Просто отдавшись его влиянию, я буду направлен туда, куда мне нужно идти. Мне нужно просто доверять свету, помещая его в основу моего сознания, моих действий. Мне нужно просто позволить свету делать свою работу и позволить его силе направлять меня. И я делаю именно это: я помещаю сияющий внутренний свет в центр своего мира, на вершину своего существа и позволяю ему вести. Я даю ему возможность увести меня вперед. И когда я перехожу к сегодняшнему дню, то делаю это с уверенностью в том, что мной руководит Бог. Поддавшись своему внутреннему свету, я целенаправленно и безопасно слеую вперед.

Когда я двигаюсь в присутствии внутреннего света, он вливается в мои действия, превращая их в нечто особенное, во что-то духовное. Управляемое светом, каждое действие становится точным и легким, каждое движение изящным и плавным. Я меньше думаю и больше существую. Когда я двигаюсь вперед, следуя своему собственному свету, мои действия мощны, а моя жизнь яркая и сияющая.



Восстановление внутреннего баланса

Успех, как бы мы его ни определяли, — это то, к чему мы все стремимся, особенно люди, читающие книги по медитации! Успех — или любой другой показатель хорошей жизни, будь то здоровье, богатство или поиск любви, — конечно же, может быть физическим, эмоциональным, умственным и духовным. Достигнув определенного успеха на каждом из этих уровней, мы продвигаемся к жизни, полной здоровья. Однако игнорирование одного за счет другого неизбежно оставит нас неудовлетворенными и в состоянии дисбаланса. Мы могли бы быть безупречными атлетами, но при этом обнаружить, что нам не хватает зрелости или чувства стабильности, в результате нам трудно найти прочное счастье. Понимание сложной взаимосвязи различных измерений и применение практик для достижения определенной степени удовлетворения в каждом из них помогут нам быть счастливыми.

Чтобы удовлетворить наши потребности на этих трех уровнях, нужно начать с признания историй успеха в каждой области — может быть, пробежка в парке три раза в неделю улучшит физическое здоровье, вдохновляющие отношения с партнером поспособствуют эмоциональной стабильности, а ежедневная практика саморефлексии укрепит наше психическое и духовное здоровье.

В то же время нам необходимо оценить свои недостатки в каждой области. Возможно, стоит улучшить питание, или устранить токсичные отношения, или поработать над привычкой откладывать свой отдых на «завтра».

Начнем с быстрой оценки нашего физического здоровья.

- ☀️ Чем я занимаюсь физически, что мне нравится? Растягивается ли мое утро? Не ем ли я после 20:00? Высыпаюсь?
- ☀️ Что я делаю, чего мне лучше бы не делать? Курю? Езжу в магазины на автомобиле, когда стоило бы сесть на велосипед? Пользуюсь лифтом вместо лестницы?
- ☀️ Что я не делаю из того, что мог бы делать? Пить воду первым делом по утрам? Отводить тридцать минут на ежедневные упражнения? Съесть здоровую порцию салата за ужином?

Те же вопросы можно задать о наших эмоциональных, умственных и духовных практиках. Рефлексия подтолкнет к более сбалансированной, целостной жизни, поскольку мы будем уделять внимание всем сферам нашего бытия.


Баланс таится и на более глубоком, невидимом уровне. Давайте теперь проверим себя: «Чувствую ли я внутреннее равновесие?»

Это тонкое чувство, называемое балансом. Но с помощью регулярных внутренних проверок мы можем привыкнуть к оценке степени нашей внутренней сбалансированности и вносить исправления в случае необходимости.

Прямо сейчас давайте сознательно вызовем переживание того, что вы центрированы внутри себя.

Начните с поиска точки равновесия и отдыха, наблюдая за своим положением и окружающим миром. Как только почувствуете, что более или менее центрированы, сделайте несколько вдохов, слегка перемещаясь в ту или иную сторону, пока не появится чувство идеального баланса. Это так прекрасно! Сядьте поудобнее и наслаждайтесь ощущением того, что вы полностью сосредоточены и уравновешены. Теперь наблюдайте, как внутренние блокировки начинают растворяться. Позвольте внутренней среде раскрыться, способствуя равномерному свободному потоку энергии, которая восстанавливает и питает вас. Ах, такова красота баланса!

Давайте продолжим исследовать это чувство стабильности в нашем центре, раскрывая внутренние пути. Давайте позволим реке жизни течь естественным руслом — как и положено всем рекам!



Я на мгновение задумываюсь о внутреннем балансе и о том, что он для меня значит. Где мой центр, из которого я могу восстановить внутреннее равновесие, позволяя своей энергии течь беспрепятственно и свободно? Чтобы найти ответ, я просто иду внутрь. Я нахожу внутри себя тот

теплый уголок, из которого рождается жизнь. Как только место обнаружено, я естественным образом помещаю себя в центр, удобно устраиваясь внутри собственной весны жизни.

Здесь, в центре души, я замечаю, насколько яркой и сильной является энергия, которую излучаю. Я восхищаюсь золотым лучом света души, который исходит от меня. Отсюда, изнутри этой искры вдохновляющей энергии, которая и есть я, я управляю своим миром. Отсюда я создаю мысли, принимаю решения и чувствую. В этом живом фонтане света находится мой разум, сознание, позволяющее ощутить мое мерцание, когда оно исходит из меня ярким разумным сиянием. Как приятно быть полностью сосредоточенным внутри. Как здесь спокойно. Я пребываю в месте глубокой чистоты, истинной силы.

Теперь я наблюдаю за телом, окружающим меня, и остро осознаю окутывающее меня ощущение материальности. Это тело — мой храм, и я нахожусь в его прекрасных владениях. Я позволил своей чистоте, своей силе струиться в этот храм. Я позволяю своему свету сиять во всех направлениях одновременно из этой центральной точки, в которой я отдыхаю. Мое внутреннее сияние течет наружу по симметричной дуге от души к телу, от духовности к телесности.

Эта река света, этот важнейший поток беспрепятственно течет по всему моему организму, раскрывая внутренние пути, выходя наружу.

Он проникает в самые отдаленные уголки моего тела, очищая и возвращая к идеальному здоровью. Сосредоточиваясь внутри, я наблюдаю, как разворачивается это восстановление, это возвращение к гармонии. Я пользуюсь моментом, чтобы оценить гармонию, чувство баланса во всем моем естестве. Я наблюдаю свой свободный поток энергий в открытой, чистой среде моего внутреннего мира. Я теплый свет, разумная энергия, и мои вибрации священны и чисты.




Направляя свет в действие

Душу можно описать как живой свет, питаемый собственной вечной силой. Когда мы сознательно получаем доступ к этой силе и переносим в наш физический мир, начинают происходить чудесные вещи.

Давайте обратимся к этому духовному чуду внутри, намеренно поместив себя в центр души, прежде чем начать действие и черпать эту чистую внутреннюю энергию. Давайте посмотрим, насколько сосредоточенной, значимой, насколько мощной становится наша деятельность в присутствии духа, и решим для себя, является ли божественное действие всем тем, чем его представляют.





Сидя здесь, я наблюдаю за своим телом. Я осознаю, что оно похоже на костюм, окружающий истинную жизненную силу — искру духовного света, которой является мое истинное «Я». Чтобы прикоснуться к своему духовному центру, насладиться им и черпать из него энергию, мне нужно быть рядом с этим внутренним светом. Мне нужно это почувствовать. Поэтому я перемещаю свое сознание внутрь и немедленно чувствую импульс энергии, исходящий из глубины души. Я двигаюсь к нему и чем ближе подхожу к своему центру, к своей сущности, тем ярче я чувствую искру жизни и ее волны чистой нежной силы. Я подхожу еще ближе и выхожу на свет.

Я нахожу себя глубоко внутри самой искры, которой являюсь, этой первичной энергии души. Я в своем свете, окруженный светом. Здесь, в своем центре, я чувствую волны чистой духовной энергии, которые излучаю постоянно. Я сосредотачиваюсь на чувстве внутри этих волн, когда они исходят из меня, текут через меня. Я чувствую их глубокую чистоту, их полноту. Я мог бы просто сидеть здесь вечно, оценивая собственную внутреннюю жизненную силу, которая возникает и течет из самой сути моего существа.

Теперь очень осторожно я начинаю распространять свет на свое тело. И пока моя мягкая мерцающая аура течет по моей груди,

по ногам, в руки, я наблюдаю и ощущаю ее вибрацию. Я оцениваю ее духовную сущность, тонкую, но мощную красоту. И теперь я решаю пошевелить определенной частью тела, начиная с руки. Но прежде чем даже сдвинуть ее, я замечаю, как именно это решение подвигаться привело к смещению моего внутреннего света в сторону руки. И теперь, когда шевелю рукой, я наблюдаю, как вся она загорается светом, и этот свет является катализатором, активизирующим процесс. Я с удивлением наблюдаю, как мое тело движется посредством энергии души.

Чтобы снова оценить это явление, я двигаю рукой еще раз, теперь очень медленно, и наблюдаю за теплым объединением света, которое происходит в моей руке, а также за силой, которая запускает движение. Действовать таким образом под воздействием света — это так приятно, так мощно. Я обращаю внимание на другую часть своего тела и снова чувствую, как там струится свет, — я наблюдаю, как искра инициирует движение этой части моего тела.

Продолжая исследование — осознавая свой внутренний свет и используя его энергию и поток в качестве катализатора действия, — я привношу чистоту и силу в свои движения. В присутствии света каждая из этих простых манипуляций — будь то раскачивание из стороны в сторону, ходьба или взаимодействие с другими — становится блаженной, значимой и божественной. И по мере

того как я иду вперед, неся в себе резервуар света, я позволяю сиянию души струиться каскадом в моих движениях — прекрасным чистым потоком. Каждое мое действие подпитывается духовностью и светом, и смысл пронизывает мою жизнь.



Разжигание внутренней печи

Человеческий вид... поистине гениальный феномен! Словно чуда нашего физического строения было недостаточно, есть также измерение духа, которым можно восхищаться, внутреннее пространство, которое по ширине столь же огромно, как и Вселенная, но невидимо для человеческого глаза. Невероятно, правда?

Но насколько мы осведомлены о нашем собственном внутреннем пространстве? Насколько хорошо знаем пути, пересекающие равнины нашего духовного ландшафта? Большинство из нас, безусловно, проводит гораздо больше времени, осознавая физический мир вокруг, чем тонкий мир внутри. Когда это происходит, мы начинаем полагаться на внешнее в поисках счастья, мотивации и поддержки. А затем, если дела пойдут не так, как мы того желаем, энтузиазм по поводу жизни медленно начинает угасать.

Когда мы чувствуем себя немного вялыми, немотивированными или грустными, нужно повторно задействовать наше духовное осознание. Воспроизводя это чистое пламя внутри, мы можем наполнить себя его огненной силой и восстановить наш крепкий фундамент.



Я смотрю внутрь и в темноте и тишине моего внутреннего святилища вижу искру света. Она маленькая и, кажется, немного тусклая, но тем не менее она есть. Она светится, показывая, что еще жива. Теперь я чувствую прохладный ветерок, дующий в мой внутренний мир, насыщающий внутреннюю искру кислородом. Сразу же то, что мгновение назад было всего лишь пятнышком света, разгорается с большей силой.

Пока ветерок продолжает дуть, я сижу, смотрю и чувствую, как мой внутренний свет оживает, становясь больше и ярче — теперь уже не искра, а пламя. И это пламя танцует. Ветерок проникает сюда, несет дыхание жизни, питая и ободряя. Прежде чем я осознаю это, пламя превращается в костер, и тепло этого внутреннего огня кажется таким приятным, так прочно укоренившимся в моем сердце, таким сильным. Мой огонь вспыхивает мощной духовной энергией, которая распространяется наружу, питая своим светом, поскольку тепло проходит через мое тело, его золотая энергия наполняет все мое существо. Я чувствую отчетливую силу в огне и блаженство в этой мощи.

Мое тело ощущает эту силу и поглощает это блаженство. Этот внутренний свет — яркий катализатор, дающий импульс двигаться вперед, наполняющий меня, дающий жизненное сияние, топливо, мое творческое существование. И когда я начинаю двигаться и взаимодействовать с

другими, то чувствую, что сила этого света подталкивает меня вперед. Огонь танцует внутри, направляя меня, точно и уверенно. Он излучает энергию через мое тело, выпрямляя и укрепляя мою осанку. Он сияет сквозь мое лицо, осветляя улыбку и глаза. Это поднимает мне настроение, питает мое нутро, наполняет бытие.

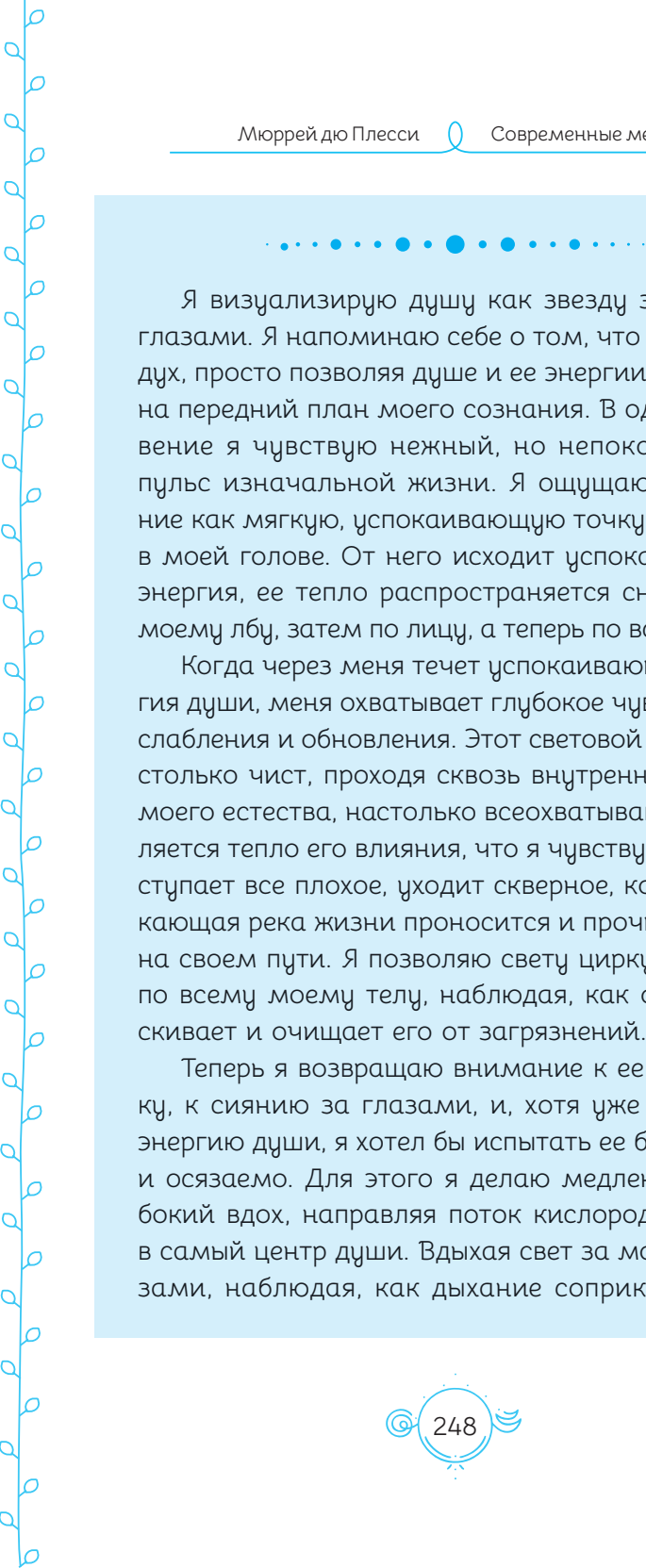
Я держусь за тепло и силу своего внутреннего огня, позволяя подпитывать мою решимость, мою уверенность, мою душу. Я шагаю вперед, чувствуя себя полностью живым, мой внутренний мир полон энергии и силы духа. Меня не остановить, пока я иду вперед по жизненному пути.



Дыхание души

Тело — это храм души. Мы все слышали эту аналогию, напоминающую о важности нашего тела в том, чтобы душа могла выражать множество своих изысканных качеств в физическом мире. И хотя мы редко забываем о присутствии тела, мы склонны упускать из виду наш внутренний духовный свет. Именно тогда нам нужно вдохнуть жизнь в душу, напоминая себе о ее присутствии и красоте.

Как можно чаще проявляя переживание души и чувствуя ее божественное мерцание, мы становимся искусными в использовании этого источника жизни. Одновременно мы восстанавливаем столь необходимый баланс в физическом и духовном бытии.



Я визуализирую душу как звезду за моими глазами. Я напоминаю себе о том, что чувствует дух, просто позволяя душе и ее энергии выходить на передний план моего сознания. В одно мгновение я чувствую нежный, но непоколебимый пульс изначальной жизни. Я ощущаю его сияние как мягкую, успокаивающую точку давления в моей голове. От него исходит успокаивающая энергия, ее тепло распространяется сначала по моему лбу, затем по лицу, а теперь по всему телу.

Когда через меня течет успокаивающая энергия души, меня охватывает глубокое чувство расслабления и обновления. Этот световой поток настолько чист, проходя сквозь внутреннюю часть моего естества, настолько всеохватывающим является тепло его влияния, что я чувствую, как отступает все плохое, уходит скверное, когда сверкающая река жизни проносится и прочищает все на своем пути. Я позволяю свету циркулировать по всему моему телу, наблюдая, как он ополаскивает и очищает его от загрязнений.

Теперь я возвращаю внимание к ее источнику, к сиянию за глазами, и, хотя уже чувствую энергию души, я хотел бы испытать ее более ярко и осязаемо. Для этого я делаю медленный глубокий вдох, направляя поток кислорода внутрь, в самый центр души. Вдыхая свет за моими глазами, наблюдая, как дыхание соприкасается с

душой, как этот богатый кислородом поток касается духа, я чувствую, как душа оживает. Сразу же она начинает гореть ярче, становясь более сияющей, более мощной. Я снова вдыхаю, на этот раз прямо в центр души, и снова чувствую, как сияние усиливается, становится более чистым и мощным. Я вдыхаю столько раз, сколько хочу, вновь и вновь наполняя душу энергией, усиливая ее свет, ярче распаяя ее сияние. Я чувствую, как моя голова наполняется светом, когда сияние души усиливается. Мое лицо светится, яркие золотые лучи льются из моего лба, щек, глаз.

Я пользуюсь моментом, чтобы насладиться этим сиянием, почувствовать, как оно распространяется по моему лицу, шее и по всему телу, пока не достигнет кончиков пальцев ног. Все мое тело сияет светом и духовной энергией, исходящей от маленькой концентрированной искры в центре лба. Моя душа продолжает насыщаться кислородом с каждым последующим вдохом, ее сияние становится все ярче и шире, а тело все больше отражает это мерцание. Я, душа, питаю и омолаживаю храм своего тела духовным светом. Мое тело сияет здоровьем, когда я выхожу в настоящий момент, воодушевленный собственным ярким внутренним мерцанием.



Возрождение силы

В центре нашего существа находится душа, источник энергии, который мы можем использовать, когда захотим. Регулярно воссоединяясь с ее сущностью и используя ее священные воды, мы позволяем духу касаться каждого аспекта нашей жизни, давая себе наиболее естественный импульс к действиям.

Не теряя ни минуты, давайте отправимся на поиски духа и почерпнем энергию из его плодородного резервуара жизни.



Глубоко во мне есть энергия, которая заставляет меня двигаться, думать, существовать. Она сохраняет мне жизнь. Чтобы напомнить себе об этой таинственной силе, которую ношу с собой, я смотрю внутрь, чтобы понять, что на самом деле значит быть душой. И вот, устремив взор на свой внутренний мир, я касаюсь блеска души.

Однако эта искра жизни неотделима от меня. Это я. Я — яркий свет. Я душа. Сознательное «Я» расположено в центре этого света. И хотя этот свет находится внутри моего тела, он — не тело. У меня, души, есть тело, и я чувствую эту физическую сущность здесь, вокруг меня. В течение следующих нескольких мгновений все, что я делаю, — это спокойно наблюдаю, каково быть внутри, но при этом отделенным от тела. «Я» состоит

из духовного света, а мое тело полностью принадлежит физическому миру. Я свет, и за пределами этого света находится мое тело.

Теперь я исследую, каково это — быть наблюдателем, сидящим за этими глазами, смотрящим сквозь них, изучающим физическое измерение из духовного внутреннего пространства. Мир активен — я спокоен. Я чувствую себя в безопасности здесь, внутри тела, и, хотя я могу быть маленьким — всего лишь искрой, — я бесконечно силен и устойчив. В своей световой ипостаси я действительно непобедим. Именно в этом свете пребывает моя сила — сила чистоты, мира и любви.

Поселившись здесь, в самом центре собственного света, я созерцаю сияние. Я смотрю, как свет течет наружу из моего центра, из сияния сознания, которым я являюсь, и вижу, насколько этот свет безупречен. Это духовный свет, а значит, от природы он чист. Так часто, как хочу, я могу возвращаться в это стабильное внутреннее пространство, в комнату света, в свои владения духа. Это простое внутреннее путешествие напоминает мне обо всем моем потенциале, моем мире, моей силе. Оно возвращает меня к богатству души. Мне нужно просто заглянуть внутрь и открыться свету жизни.

И теперь, будучи восприимчивым к этому самому свету, я позволяю ему проникать в мои чувства, в движения, во взаимодействия. Моя внутренняя искра помогает мне ориентировать-

ся на пути вперед, заставляет двигаться к самой лучшей версии себя. Это держит на пути к истинному «Я». Продолжая столь удивительный жизненный путь, я наполняю свое бытие прекрасным вдохновляющим светом.



Разделение души и тела

Отличить тело от души, по крайней мере теоретически, легко — тело физическое и смертно, а душа нефизична и вечна. Но в чем здесь суть? Можем ли мы различить их на *собственном опыте*?

Следующее упражнение по разделению тела и души ведет именно к этому опыту.



Я глубоко вдыхаю и, следуя за своим дыханием, иду внутрь. Сидя за глазами внутри этого физического инструмента из плоти, я на мгновение чувствую свое тело в том виде, в каком оно присутствует вокруг меня. Я обращаю внимание на ощущение того, что меня окружает видимая масса, которая является моим телом, со всем веществом, из которого состоит. Но кто это «Я» испытывает? Откуда я наблюдаю за всем этим? Ответ, конечно же, прост — мое сознание, моя

душа. Я, эта духовная энергия, пребываю в теле, но отчетливо отделен от него. Я, душа, осознаю и чувствую объем своего тела, которое меня окружает. Я смотрю изнутри через свои органы зрения, эти глаза. Я слушаю этими ушами. Я обоняю этим носом. Я пробую этим языком. Я чувствую этой кожей. Мое тело — это мое средство познания жизни, окружающей меня, для выражения жизни, присутствующей во мне.

Чтобы глубже понять это разделение тела и души, я провожу эксперимент: оставаясь сосредоточенным в храме души, за моими глазами, осторожно наклоняю голову влево, а затем вправо. Я напоминаю себе, что это я — точка духовной, сознательной энергии внутри — двигаю своим телом. Я центральная энергия, отдающая указание к действию. С этой внутренней точки зрения я ощущаю физическое состояние — в данном случае вес моей головы. Я заставляю голову вращаться влево и вправо, очень медленно, все время осознавая себя внутри, существующим как искра духовного света, дающим инструкции телу. Сидя здесь, за глазами, я, душа, двигаю головой. Также отсюда — сознательным умом — я наблюдаю это движение моей головы, я чувствую его.

И снова, сосредоточенный и неподвижный в этом внутреннем пространстве, я наблюдаю, как моя голова медленно поворачивается из стороны в сторону. Теперь я останавливаюсь, на мгнове-

ние смотрю глазами и исследую мир из своего внутреннего пространства. Я вижу окружение таким, каким оно есть вне меня.

Теперь, переключая внимание на все мое тело, как оно присутствует вокруг меня, я замечаю его форму, его очертания. Этот простой акт наблюдения за своим телом с отстраненной точки зрения души приносит отчетливо ощутимое спокойствие. Я замечаю, насколько тело расслаблено и уравновешено. И все же, хотя я чувствую свое тело, оно отличается от меня. Он принадлежит мне, но не является мной. Я — эта живая энергия внутри, искра, из которой возникают мысли и чувства. Печаль, счастье, любовь — все это рождается из души. Теперь я смотрю прямо в себя, в свое сознание, в центр души, и становится совершенно ясно, что я создан исключительно из света. Все-таки я — священный свет. Я есть в этом свете души. Здесь, среди света, я словно возвращаюсь в утробу. Меня окружает мое собственное теплое защитное сияние, моя собственная духовная витальная сила.

Теперь я наблюдаю свое мерцание, энергетическое поле, исходящее из моей центральной точки и сияющее наружу. Наслаждаясь собственной радужной оболочкой, своей жизненной силой, я чувствую, что мой свет начинает расти в интенсивности и в размерах. Он начинает заполнять пространство тела. По мере его расширения я решаю посылать в свое тело волны любящей

исцеляющей энергии. Я направляю поток своей духовной энергии ко всем частям этого невероятного физического инструмента, который день за днем так эффективно помогает мне, инструмента, который позволяет выразить мою духовность. И сейчас я выражаю эту духовную красоту во всей ее полноте, мягко направляя вибрации вниз по телу. Я чувствую яркое тепло, разливающееся по моим конечностям, поток исцеляющего чистого света. И свет духа продолжает рассеивать свое тепло, струясь во все уголки моего тела. Это так приятно — давать энергию телу, подпитывая его духовным светом.

Сидя здесь, я прекрасно осознаю свое духовное место в этом теле, прекрасно осознаю, как управляю им отсюда, как посылаю энергию обновления, чтобы произвести исцеление. Делая это, я ясно осознаю, что тело и душа являются отдельными сущностями, но при этом действуют вместе в священном танце. Из центра своего естества я продолжаю наполнять свое тело исцеляющим духовным светом.



Игра с совершенством

Возможно ли совершенство? Или это просто то, к чему стремятся аскеты, но, возможно, никогда не достигнут? Хотя путь к совершенству может показаться

чрезмерно амбициозным, возможно, его стоило бы разбить на более мелкие кусочки? Что, если мы вознамеримся достичь совершенства — пусть даже временно — в одной конкретной добродетели?



В этот момент я призываю к тишине. И вижу, как она мерцает впереди, терпеливо подталкивая меня вперед. Я подхожу к ней и вхожу в ее безмолвные объятия. Наступает тишина, и мой мир становится совершенно неподвижным.




Что, если бы каждый день в течение нескольких минут — или, черт возьми, хотя бы нескольких секунд — мы и впрямь испытывали добродетель в ее полностью реализованной форме? Мы быстро научились бы проявлять это качество в наших сердцах и выражать его в истинной и чистой форме.



Во мне находится совершенная тишина. Я чувствую, как ее тепло отзывается в моем сердце, ее красота сияет во всем моем существе. Я выпускаю ее, наполняя свое окружение атмосферой тишины и спокойствия.



Давайте дотянемся до звезд и бросим вызов самим себе, попробовав достичь совершенства. Давайте отправимся в лаборатории нашего сердца и разума и исследуем, что такое идеальный мир, любовь или счастье. Давайте дадим себе шанс поиграть с тем неуловимым бриллиантом, который называется совершенством.



Я иду внутрь в поисках света. Прежде чем увидеть его, я чувствую теплое духовное сияние, исходящее изнутри. Теперь я замечаю ярко сияющую искру в центре моего существа и двигаюсь к ней. Сделав еще один шаг, я вхожу в прекрасную сферу внутри себя. Я удобно усаживаюсь в ее теплое пространство и пребываю в мире, наполненном тишиной, ясностью и простой красотой. Я нахожусь там, где совершенство действительно может существовать — а возможно, уже существует. Отдыхая в центре собственного божественного света, я понимаю, что это все, что я есть, — свет. И разве свет не идеален по своей природе? Разве возможно испортить свет? Нет. И здесь, в этом ярком внутреннем пространстве, которое вибрирует эхом совершенства, я решаю исследовать окружающее меня сияние. Я познаю свой духовный свет.

В пространстве моего собственного света я могу воочию увидеть, на что похожа моя энергия. Я могу испытать, что значит быть собой: чистый, вечный дух. Душа и ее качества безукориз-

ненны. Здесь все идеально. И мое совершенство проявляется в моих чувствах и их выражении. Мое реализованное «Я» раскрывается через совершенный покой, удовлетворение, любовь. Эти качества сияют, как драгоценности, внутри, не запятнанные ничем. И я чувствую их безупречный свет. Здесь, в собственном освещенном внутреннем пространстве, я окружен чистым светом. Он совершенен.

Чтобы исследовать конкретную добродетель, я начинаю с того, что просто ощущаю свой свет как теплое сияние внутри. Теперь я выбираю добродетель — например, покой — и чувствую ее в свете. И это простое переживание — свет, насыщенный покоем, — меняет меня. Глубокая тишина покоя покрывает все мое существо. Я сияю покоем. Умиротворенный свет циркулирует во мне. Меня окружает покой. Я излучаю ауру покоя. Это совершенство в действии: я очень естественно источаю мир в его чистейшей форме — в форме света. Сидя в своем сердце, окруженный светом, я прикасаюсь, чувствую и играю с миром в его идеальном состоянии.

Я приношу совершенство на поверхность через свет, через ощущение света и доставляю миру в его первоначальной форме. Я могу получить то качество, которого желаю — любовь, счастье, чистоту или тишину, — сначала для себя, а затем для близких вокруг. Я могу излучать совер-

шенство. Сидя под поверхностью кожи в тихом внутреннем мире, я соприкасаюсь со своей сущностью, своим изначальным существом. И как красиво я сияю, как ярко мерцаю, как богато светом мое сердце.



Становление невесомой сияющей звездой

Когда в сельской местности мы наблюдаем несметное количество сияния, парящего в небе, — это сияние звезд! — то иногда встречаемся с ощущением головокружительной легкости. Может даже почудиться, что нас тянет вверх в панораму неба над нами — и, прежде чем мы это осознаем, мы зависаем в воздухе, невесомые и яркие, словно еще одна сверкающая звезда.

Давайте пригласим в себя это чувство движения вверх, чтобы мы тоже могли плавать среди звезд.



Я ложусь и смотрю — или представляю, что смотрю — на ночное небо. Надо мной раскинулась огромная равнина, усеянная морем сияющих звезд. Каждая звезда кажется такой незагруженной, такой невесомой, что она парит в воздухе, скромно переливаясь собственным светом.

Интересно, каково было бы быть одной такой звездой, подвешенной высоко над Землей, просто излучающей собственный естественный свет? Каково это — существовать в этом состоянии отдачи, просто выпуская бесконечный поток света и энергии в окружающий мир? Желая испытать это чувство, я сознательно даю себе свободу плыть вверх к звездам. Я просто отпускаю себя и поднимаюсь к месту среди этих сияющих огней в небе. Здесь я чувствую, как мое тело истончается, легчает — и внезапно оно исчезает совсем. Все, что осталось от меня, — это чистый свет; я становлюсь еще одной звездой в этом бесконечном небесном сиянии. Я отмечаю, каково это быть подвешенным в космосе, парить в невесомом состоянии, как эти звезды вокруг меня. Я тоже живу в открытом и свободном мире.

Я осознаю свет, существующий во мне, теплый и яркий. И теперь я дарю этот свет звездам вокруг меня. Когда я это делаю, я чувствую поток чистоты, исходящий откуда-то глубоко изнутри меня, струящийся наружу. Эта энергия кажется такой естественной, такой мощной. Я понимаю, насколько я безграничен. Этот свет, исходящий из моего центра, не имеет ни начала, ни конца. Он просто есть и всегда будет во мне. Я могу использовать его так, как хочу, чтобы исцелить себя и свое окружение. И теперь с этой точки обзора сверху я переключаю внимание на Землю. Я смотрю на медленно вращающийся шар кра-

соты внизу и посылаю свой свет домой, ко всем душам, населяющим нашу планету. Я проливаю свой свет на всю эту яркую жизнь внизу. Я посылаю им свою энергию и любовь.

Когда мой свет продолжает потоком течь наружу, я чувствую себя довольным. Я полон осознания того, что могу принести пользу всем. Полон веры, а теперь и опыта, что этот свет, соединенный с любовью, дает ответ. Я — сверкающая звезда и наполняю мир энергией живого, любящего света.





ЕДИНСТВО

Человечество стало раздробленным, и различия между «нами» и «ими» стали проявляться в таких областях, как национальность, раса, пол и сексуальная ориентация. Мы забыли основополагающий принцип, согласно которому мы один вид и все ищем в жизни одного и того же: любви, мира и счастья. Однако вместо того, чтобы наблюдать общие черты, которые нас связывают, мы, кажется, больше привыкли замечать различия.

В результате наша настройка на окружающих становится более закрытой, и мы оказываемся склонны к нетерпимости.

Давайте вернемся к основам человечности и посмотрим на то сходство, которое объединяет всех нас. Давайте откроемся и признаем, что желание другого человека иметь полноценную и мирную жизнь ничем не отличается от нашего. Давайте придерживаться идеала,

что все мы духовные братья и сестры, прокладывая путь к тому, чтобы стать единой и счастливой человеческой семьей, к которой мы все стремимся.

Вход в сердце незнакомца

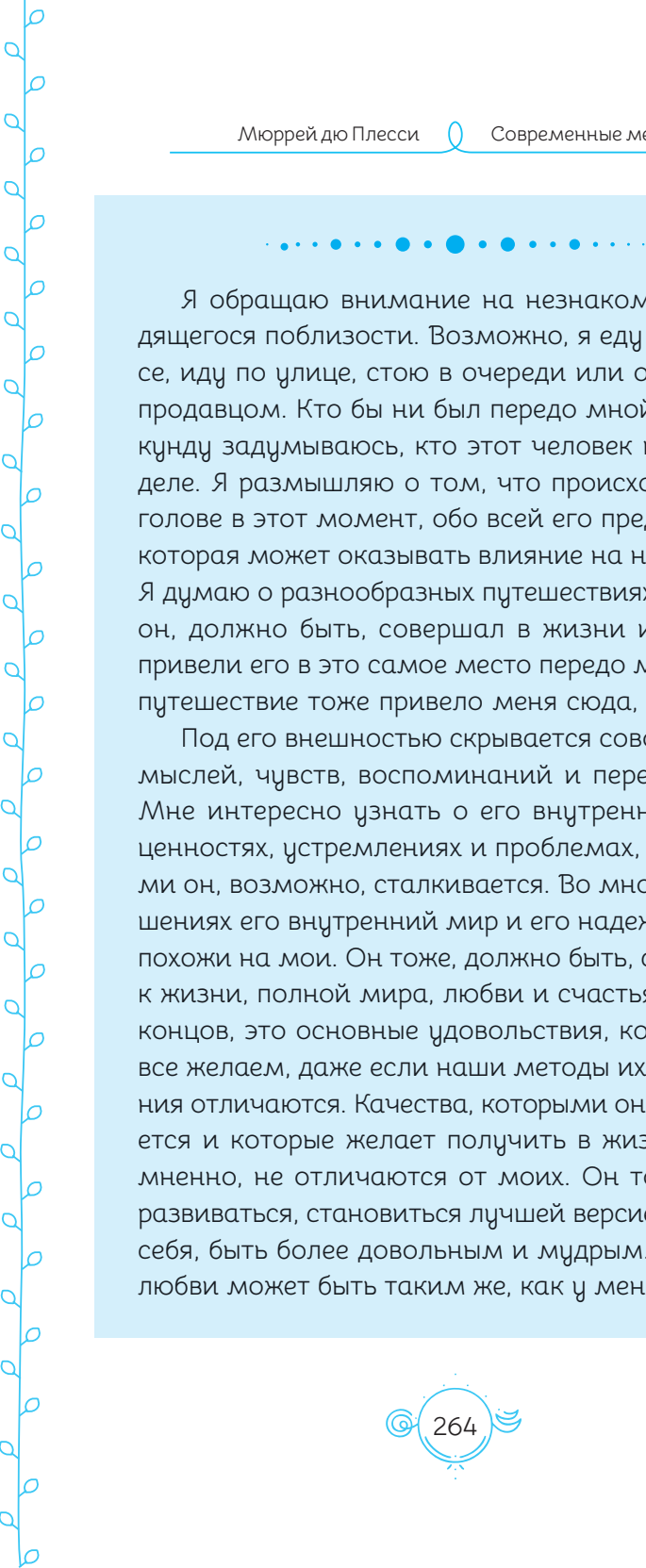
На этой планете около восьми миллиардов человек, поэтому легко стать равнодушным к незнакомцам. Но что, если бы мы подошли к чужим людям с позиции любви?

Делая попытку даже на кратчайшие мгновения заглянуть в сердца и умы незнакомцев — будь то банковский служащий или пассажир, сидящий рядом с нами в автобусе, — мы даем себе возможность познать их внутренний мир и всю мудрость, которую они несут. Перед нами кто-то, чье сердце полно таких же чувств, как наше, что позволяет увидеть в них друга — с доверием и пониманием. Прежде чем мы это узнаем, наш опыт общения с ними и их встречный опыт превратятся в нечто гораздо более глубокое, чем простое временное взаимодействие.

У детей есть естественная склонность к такому виду открытого общения — как быстро и без проблем они находят общий язык с другими детьми! Их невинное любопытство и энтузиазм к жизни подпитывают мгновенную связь с незнакомцами.

Давайте снова станем детьми, любопытными и полными энтузиазма — и, прежде всего, не осуждающими, — открывая себя внутреннему миру незнакомцев. Мы можем быть приятно удивлены тем, что рождается в наших сердцах — и в их сердцах!





Я обращаю внимание на незнакомца, находящегося поблизости. Возможно, я еду в автобусе, иду по улице, стою в очереди или общаюсь с продавцом. Кто бы ни был передо мной, я на секунду задумываюсь, кто этот человек на самом деле. Я размышляю о том, что происходит в его голове в этот момент, обо всей его предыстории, которая может оказывать влияние на настоящее. Я думаю о разнообразных путешествиях, которые он, должно быть, совершал в жизни и которые привели его в это самое место передо мной. Мое путешествие тоже привело меня сюда, к нему.

Под его внешностью скрывается совокупность мыслей, чувств, воспоминаний и переживаний. Мне интересно узнать о его внутреннем мире, ценностях, устремлениях и проблемах, с которыми он, возможно, сталкивается. Во многих отношениях его внутренний мир и его надежды очень похожи на мои. Он тоже, должно быть, стремится к жизни, полной мира, любви и счастья. В конце концов, это основные удовольствия, которых мы все желаем, даже если наши методы их достижения отличаются. Качества, которыми он восхищается и которые желает получить в жизни, несомненно, не отличаются от моих. Он тоже хочет развиваться, становиться лучшей версией самого себя, быть более довольным и мудрым. Его опыт любви может быть таким же, как у меня. Печаль,

которую он испытывает, видя, что любимый человек страдает от боли, — такая же печаль, какой ее знаю я. Мы во многом похожи.

Когда я размышляю о внутреннем мире незнакомых людей, они перестают быть странными. Они становятся собратьями. Это мой брат, моя сестра, моя родня на пути, который совсем как мой. Они тоже тронуты красотой. Они тоже ищут смысл. Они тоже хранят в своем сердце любовь, а иногда и печаль. У них тоже случаются болезненные эпизоды в прошлом, над которыми они работают.

И теперь, заглянув за пределы всех этих эмоций и чувств, я вглядываюсь в его сознание. Я смотрю на его внутренний свет. И я вижу тот свет, искру, которая двигает его вперед по жизненному пути. Он духовная энергия в таком же путешествии, как и я. Его душа излучает мудрость и любовь, как и моя. Он, как и я, динамичный, движущийся, осознанный свет. Его дух прекрасен, как и мой. Мы состоим из одной субстанции, одной внутренней красоты. Мы часть единой духовной семьи, и сейчас я отмечаю эту связь. Я смотрю ему в глаза и тепло улыбаюсь. Поступая так, я касаюсь его сердца с любовью. Я чувствую божественную связь, которую мы вечно разделяем, и верю, что он тоже ее ощущает.



Слияние сердец, встреча умов

Следующая медитация предназначена специально для велосипедистов — мне просто пришлось включить ее, ведь велоспорт и духовность отлично сочетаются! И не беспокойтесь, если вы не увлекаетесь ездой на велосипеде — эту медитацию можно эффективно применить и к ходьбе, и к бегу.


Езда на велосипеде (и ходьба!) — один из самых чистых видов передвижения, не требующий внешнего источника энергии. Духовность тоже свободна от внешних влияний: все, что нужно для духовного опыта, — самосознание. *Я. Я есть. Сейчас.*

Изда на велосипеде, и духовность чудесно эффективны. Те, кто ездит на велосипеде по ровным безветренным дорогам, знают, какую скорость можно набрать с минимальными усилиями. Что касается эффективности духовности, насколько фантастичен короткий момент, проведенный в безмолвном общении с духом, в очищении нашего разума и повышении настроения, в наполнении нашей жизни новым смыслом.

Еще одна особенность езды на велосипеде — отсутствие преград между нами и окружающей средой. У нас есть полноценный экологический опыт, когда мы, сидя в седле велосипеда, оцениваем достопримечательности, запахи и звуки. Мы чувствуем солнечный свет и ветер — желательно дующий в спину! Находясь в состоянии обостренного осознания, мы начинаем видеть. Подобное бодрствование — похожее на духовное переживание — открывает красоту и сияние природы. А когда мы любим природу, то начинаем находить красоту повсюду, как якобы однажды сказал Винсент Ван Гог. Нет ничего лучше,

чем наблюдать за великолепным закатом над бирюзовым океаном с сиденья нашего велосипеда!

Итак, давайте сядем на велосипеды (или прогуляемся) и активируем наши чувства и душу в яркой движущейся медитации.



Катаясь на велосипеде (или идя по дороге), я замечаю приближающегося пешехода, велосипедиста или водителя в машине, едущей навстречу. На этом этапе мне необязательно смотреть ему в глаза — достаточно просто удерживать его присутствие в моей голове. Я сосредоточиваюсь на ощущении его энергии, внутреннего света, когда он движется ко мне. Я открываюсь его вибрации.

По мере того как мы все ближе и ближе друг к другу, я начинаю все острее ощущать его сущность, истинность духа внутри него. Я начинаю ощущать духовную связь, которую мы разделяем, когда наши энергии идут навстречу. А связь означает, что мы можем общаться, хотя и подсознательно. Я могу сообщить ему о моем духовном присутствии. И я делаю это, посылая добро, тепло. Теперь в тепле, которое испытываю, я выбираю вложить прекрасную добродетель, причем именно эта добродетель естественным образом возникает в моем сердце сейчас. Я чувствую, что внутри расцветает мир, любовь или стабильность. Я просто позволяю этому качеству подняться во мне и устремиться к нему.

Я наблюдаю, как решительно изливается и течет в его сторону моя энергия. Я вижу, как энергия входит в него, мое сознание соединяется с его сознанием, мое сердце сливается с его. Посылая свою яркую энергию, я прикасаюсь к нему самой глубокой частью своего существа. Когда мой свет встречается с его внутренним миром света, я чувствую, как мы соединяемся, переплетаемся, сливаемся в одно целое. Я держусь за эту духовную связь, пока мы продолжаем свой путь навстречу друг другу. Я укрепляю эту связь, чувствуя, как она становится сильнее и ярче по мере того, как мы сближаемся. И наконец, когда мы проезжаем мимо, я признаю его красоту, устанавливая зрительный контакт, тепло улыбаясь и кивая головой. Он может также узнать меня. И наш совместный момент, это краткое разделение духовности, — особенный. Мы братья и сестры, идем одинаковыми путями к единству и истине.



Открытие сердца для любви

Как социальные по своей природе существа, мы постоянно взаимодействуем с окружающими, что приводит к тому, что мы попадаем под влияние энергии других, а также воздействуем на них своей энергией. Сфера влияния, которую мы таким образом имеем, через излучаемую нами энергию оказывает гораздо более широкое влияние, чем иногда кажется.

Проще говоря, мы могли бы разделить передаваемую энергию на три вида: положительную, нейтральную и отрицательную. Не нужно углубляться в нейтральные и негативные виды — в конце концов, мы оптимисты! — но среди позитивных энергий, которые мы отдаем, любовь, вероятно, является той, что царит безраздельно.

Когда мы сосредоточиваемся на энергии любви и экспериментируем с ней (например, проецируя ее на прохожих), то получаем пользу двумя способами. Во-первых, по иронии судьбы мы извлекаем первоначальную выгоду, когда любовь зарождается в нашем сердце и согревает нас изнутри, прежде чем начнет движение в виде внешнего потока. Во-вторых, пользу получает и адресат — наша любовь затронет его, пусть даже подсознательно.

Участие в столь тонком мировом служении открывает наше сердце, автоматически направляя на путь роста. Мы переживаем духовность очень практичным и интимным образом, вынося наш внутренний свет на поверхность и активно применяя его. Испытывать вибрацию любви — или мира, силы или тишины — полезно и поучительно, не говоря уже о веселье!

Итак, сколько незнакомцев встретилось мне сегодня? Десятки? Сотни? Да, вот сколько возможностей у нас есть для того, чтобы поделиться своей чистой энергией и задействовать свое сердце — и, надеюсь, их тоже. Это эмпирическая духовность — духовность живого, дышащего разнообразия. Это рост и соединение сердец. Это могут быть незнакомцы, но они также являются братьями по духу — в глубине души их потребности ничем не отличаются от наших. Они тоже откликаются на магию любви.

Если вам интересно, где можно попрактиковаться в этой проекции энергии, попробуйте любое общественное

место. Даже сейчас, где бы вы ни находились, представьте, что стоите на платформе железнодорожного вокзала. Ваш поезд прибывает, и вы заглядываете в один из вагонов, узнавая пассажиров и их внутренний мир. Вы видите их, чувствуете — и теперь мягко подталкиваете свою любящую энергию наружу и на них. Несложно, правда? Просто примите их присутствие, широко откройте свое сердце и посылайте любовь прямо им. Это духовность — простая, практичная и доступная для всех.

Как только мы это сделаем, то поймем, насколько легким и естественным является этот вид духовного служения. И по мере того как тепло течет от нас к другим людям, наш взгляд смягчается, а сердце наполняется любовью. Наш день мгновенно станет гораздо более полезным и полным.

Давайте сегодня немного попрактикуемся в любви, установив душевную связь с кем-то из нашего окружения. Вместе давайте построим платформу любви.



Я спокойно иду внутрь, в самую глубину своего сердца, где все мирно и тепло. И отдыхая здесь, я начинаю чувствовать, как зарождается семя яркой жизненной энергии. Это энергия любви. Мне нужно несколько минут, чтобы осознать и насладиться этим чувством, которое мягко поднимается в моем сердце. Я позволяю себе просто расслабиться в этом внутреннем ощущении. Я позволяю любви существовать внутри, позволяю ей вибрировать, течь сквозь меня, слов-

но вода. Просто позволяю этому процессу быть, любви расти и влиять на мое настоящее.

И теперь из этого уютного внутреннего пространства, согретого любовью, я смотрю вовне и узнаю людей, которые меня окружают. Я вижу своих братьев, каждый из которых занят своей жизнью. Я хочу прикоснуться к ним духом. Для этого я позволяю беспрепятственной реке любви течь наружу и направляю эту чистую энергию в их сторону. Я направляю свой чистый свет на этих существ, сердца которых такие же теплые, как и мое. Я отдаю любовь, и это кажется таким естественным и легким. Сияние любви струится от меня на них и в них. Когда я смотрю наружу, то чувствую, как мой взгляд смягчается от того, что мир вокруг изменился в направлении любви. Я позволяю любви быть во мне, наполнять мое нутро и свободно струиться вовне. Я позволяю ей течь к другим и просачиваться в их внутренний мир.

Эта любовь подлинна. Я знаю это, потому что чувствую ее богатую субстанцию, преобразующую силу, когда она поднимается во мне и согревает все мое существо. Я чувствую, как чистота ее энергии прорастает во мне и вытекает из меня, связывая с теми, кто находится в моем окружении. Я сосуществую со всем, что есть на этой планете, и нити каждого из нас сотканы в единый гобелен любви.




Изучение энергии других

Мы все являемся энергией, и энергия течет в нас, внутри и из нас. Когда мы успокаиваемся, когда смотрим внутрь, приглашая открытое сердце и бдительный ум, мы можем соприкоснуться с этой энергией и испытать ее. Мы можем использовать ее в исцелении: во-первых, самих себя, поскольку посылаем ее в те области тела и ума, которые нуждаются в восстановлении, и, во-вторых, других, когда мы посылаем ее наружу.

Простой взгляд внутрь с намерением прикоснуться к нашей глубочайшей энергии также помогает перенести самих себя в настоящее. Одновременно через процесс переживания нашей собственной тонкой энергии мы углубляем связь с самими собой, тем самым улучшая понимание того, кто мы есть. А когда мы привыкаем ощущать собственную духовную энергию, улавливание энергии других становится нашей второй натурой.

Давайте поэкспериментируем с собственной и чужой энергией и при этом узнаем некоторые глубокие истины о человечестве, которым ни одна книга не смогла бы нас научить.



Я сижу тихо, прикрыв глаза, и начинаю осознавать, что значит быть живым. Что это за энергия, которая течет внутри, раскрывая жизнь? А что такое жизнь? Что лежит в основе этого опыта? Я терпеливо жду, пока эта энергия, показывающая мне, что я жив, всплывет на поверхность и раскроет свою искру.

Ах, вот она — маленькая внутренняя вибрация жизни. Пользуясь моментом, чтобы насладиться колебанием жизненной силы внутри, я осознаю, что это моя уникальная энергия. Это я, живущий в центре собственного существа. Я чувствую глубокую нежность, наблюдая за своей энергией таким образом. Да, это и правда я. Никто, кроме меня, не излучает этот точный пульс, эту точную искру жизни. Какая она красивая!

Теперь я перемещаю внимание не только на себя, но и на кого-то из моего близкого окружения. Я чувствую, что от них исходит отчетливая энергия — их личная светящаяся жизненная сила. Они бесшумно и естественно излучают прекрасную энергию. Их излучение нежное, успокаивающее и, как и мое, уникальное по своей вибрации. Просто сидеть здесь и ощущать излучаемую ими энергию — уже медитация.

Я все глубже наслаждаюсь их трепетом жизни, испытываю их яркий свет. Их энергия движется ко мне, окружая. Я прикасаюсь к ее чистоте, чувствую ее душевную теплоту. Знают они об этом или нет, но они создают открытую и манящую ауру, энергию, исходящую из глубокого пространства благодати внутри них. Я знаю это, потому что чувствую эту доброту. Их энергия наполнена миром, любовью и состраданием. Эти люди — мои духовные друзья. Нас объединяет то же глубокое видение глобального сдвига в сторону взаимного уважения, любви, духовного единства. Мы все

желаем глубоких связей друг с другом. И здесь, рядом с ними, ощущая их сущность, я прославляю наше единство духа и чистоту видения. Мы принадлежим к одной большой и любящей семье, связанной тонкой, но влиятельной нитью духа.



Принятие единства духа

Социальный мир, в котором мы живем, предоставляет множество возможностей для связи с другими человеческими существами. Физически мы делаем это с помощью слов, языка тела или прикосновений. В духовном плане мы способны сознательно направлять нашу внутреннюю энергию — духовную энергию — вовне, делясь своим теплом тонкими, невидимыми способами.

Мы можем чувствовать энергию других, намеренно осознавая их внутренний мир. Это «духовное ощущение» — тонкое, но мощное упражнение, которое ведет к социальному единству.

Давайте воспользуемся нашим чувством общности, экспериментируя с объединяющей природой духа.



Я сосредоточиваю свое внимание на человеке в моем окружении — возможно, даже не смотря прямо на него, но осознавая его присутствие,

бытие, энергию, которую он отдает прямо сейчас. Я слежу за этой энергией до его внутреннего мира, разума, вплоть до ее источника. Как будто я плыву в тело другого человека — в его сознание — своим сознанием. Я нахожусь в тихом творческом пространстве за его глазами.

Сидя во внутреннем мире этих людей, я вижу и чувствую существующую здесь безмолвную комнату. Я могу исследовать это внутреннее пространство. Здесь очень тихо — и да, так похоже на тихую комнату моего собственного разума. Я, как и эти люди, люблю покой и тишину. У них, как и у меня, есть мир, наполненный изящной красотой. Они тоже ценят утонченные чувства, такие как гармония и спокойствие. Как и у меня, у них необычайный ум, способный на невероятное творчество. Их разум, как и мой, искрится, как озеро без ряби. Они тоже наполнены множеством замечательных воспоминаний и впечатлений. Мы так похожи. И в этот момент единения я могу оценить сходство между их внутренним миром и моим. Вот два мира, разделенных материей, но очень близких. В этом духовном подобии я ясно понимаю, что все мы одна человеческая семья, связанная с Богом. Мы принадлежим к одному виду, населяющему одну планету. Делиться любовью между собой должно быть так естественно, так легко, — и может быть так, когда мы сопереживаем другим, обращаясь к нашим сердцам и умам, учитывая их внутренний мир.



Прямо сейчас я посылаю этому человеку перед собой чистые чувства и доброту. Я шлю теплоту своего сердца его сердцу. Я посылаю свою энергию, свою любовь. И в этот момент духовной связи человек напротив вполне может почувствовать мое присутствие. У него тоже может быть спонтанное осознание того, что любовь естественна и легка — это неотъемлемая часть нашей повседневной жизни.





ВСЕЛЕНСКИЙ ДУХ

Имена, которые мы дали божественному, широки и разнообразны — Иегова, Шива, Джа, Всемогущий. Однако единственное имя, знакомое всем и каждому, — это Бог. Для некоторых, впрочем, «Бог» звучит слишком авторитарно, и вместо этого они выбирают более мягкие имена, такие как Божественная Мать или Универсальный Дух. Кто-то может даже изменить имя Бога в зависимости от пережитого опыта. Если вы ищете более нежный опыт, связанный с миром, любовью или исцелением, более уместным может оказаться женское имя. Для повышения силы, сосредоточенности или смелости можно выбрать что-то более мужское — или, действительно, просто «Бог».

Как упоминалось во введении, я выбрал имя Бог для простоты. В то же время я обращаюсь к Богу посредством местоимения женского рода — она, — чтобы подчеркнуть исцеление и любовь, которых так жаждет наш

мир. Но не стесняйтесь заменять Бога тем именем, которое удобнее всего для вас. В конце концов, чем более личными мы можем сделать наши медитации, тем глубже соединимся с божественным.

Независимо от того, как мы называем Бога, ее сущность остается той же. Она и нежная, и сильная, и, прежде всего, любящая. Мы можем прикоснуться к этой любви, пригласив ее возвышенное влияние в нашу жизнь и наполнив себя вибрацией духа.

Давайте же откроемся переживанию божественности.

Момент познания Бога

На протяжении веков Бог был предметом бесконечных размышлений и споров, поскольку люди пытались понять, в чем суть этой высшей силы. Кого мы называем Богом? И каково это — предстать перед бесплотной, столь универсальной силой?

Успокаивая разум, сосредоточивая мысли и открывая сердца бесконечному миру духа, мы можем прислушиваться к вибрациям Бога и настраиваться на них. Поместив сознание прямо перед ее многогранным, безграничным светом, мы можем выяснить для себя, что это за великое существо.

Давайте же встретимся с Богом прямо сейчас.



Я успокаиваю тело посредством серии глубоких осознанных вдохов. Мои конечности, туловище и глаза расслаблены и чувствуют себя

комфортно. Мой разум умиротворен, и вместе с этим приходит ясность. Я чувствую, как внутри открывается чистое спокойное пространство, место, дающее мне свободу исследовать так далеко и широко, как я хочу.

Теперь я представляю себядвигающимся вверх в духовное царство, в безмолвный мир света. Я просто веду себя туда своим сознанием, освобождая душу силой разума. И в одно мгновение я оказываюсь выше всего беспорядка и шума нашего мира, в измерении духа. Я в изначальном пространстве мира и чистоты. Я использую момент, чтобы прислушаться к умиротворению, почувствовать эту чистоту. И в этом открытии моих чувств я обнаруживаю огромную энергию, наполняющую мое окружение, отчетливую божественную вибрацию, отражающую безбрежность этого духовного плана. Я чувствую присутствие Бога.

Я смотрю вдаль, на этот открытый пейзаж, и вижу манящий золотой свет. И да, я узнаю ее — вот Бог, и я вижу ее светящейся передо мной. Я чувствую, что меня притягивает ближе, инстинктивное влечение к этому нежному свету манит вперед. И когда я подхожу к Богу, то ощущаю тепло в ее свете. Я в самом деле переживаю присутствие божественного. Теперь, когда я вхожу в Божье поле света, меня наполняет тишина. Я чувствую, как в меня просачивается глубокая тишь моего окружения, окутывая меня собой. В этой тишине бытия мой фокус сосредоточен только на

свете Бога. Теперь она заполняет все мое видение, и в ее свете я чувствую успокаивающее, открытое пространство, приглашающее войти вглубь. Здесь покоится глубокая мудрость — я чувствую это и могу соединиться с ней прямо сейчас. Мне просто нужно молчать и прислушиваться к свету, к его священному присутствию внутри. И когда я смотрю на свет, в тишину внутри, то обнаруживаю истинное спокойствие. Это дом мира.

Восхищаясь этим чудесным миром тишины и покоя, я чувствую, как в меня входит свет Бога. Я открываю сердце этому внутреннему потоку, впитывая каждую унцию ее любви, мудрости, полноты. Сидя перед Богом, я осознаю, что все становится таким простым. Все, что мне нужно, — взглянуть в ее первозданные глубины, в ее потустороннюю красоту — и тут же она берет меня в свои теплые объятия. А теперь я смотрю еще глубже в свет, настолько глубоко, что, прежде чем я это осознаю, я оказываюсь прямо в свете Бога. Ее любящие вибрации окружают меня, касаясь своей чистотой, своим молчанием.

Теперь я могу увидеть, кто это невероятное существо. Я могу испытать все, что существует в ее свете. Я могу прикоснуться и понять внутренний мир Бога, личность Бога, сердце. И пока я наблюдаю за реальностью Бога изнутри ее света, когда испытываю ее бесконечные глубины, ее красота продолжает течь в меня. Здесь я принимаю безупречную природу Бога. В присутствии Бога я естественным образом насыщаюсь ее светом, по-

глощаю ее вибрацию, чувствую, как ее сущность входит в меня. Сидя здесь, наполненный божественным светом, я отражаю красоту Бога. Я излучаю ее свет, и мой мир богат и полон. Я прикасаюсь к Богу, Бог прикасается ко мне, и мы существуем вместе в могущественном слиянии света.



Свет в конце туннеля

Мы все слышали рассказы выживших о состоянии клинической смерти, в котором они описывают себя непреодолимо тянущимися к теплоте, любящему свету. Эта встреча с божественностью глубоко их меняет, они возвращаются из переживаний со свежим, вдохновенным отношением к жизни и новым пониманием духовности.

Немного тишины и сосредоточенности — и без соприкосновения со смертью! — мы тоже можем погрузиться в этот опыт. Мы тоже можем встретить высший свет.



Я расслабляю свое тело, позволяя ему успокоиться и согреться, позволяя чувствовать себя хорошо. Мое тело сейчас спокойно и уравновешено. Я визуализирую темноту... прохладную, тихую, мирную тьму. Я иду в нее, оценивая ее пустоту, ее тишину. Я отдыхаю здесь несколько мгновений, просто внимая тишину, впитывая

ее безмятежность. И вот, взглянув вверх, я вижу далеко-далеко впереди пятнышко света. Я понимаю, что нахожусь в туннеле, и этот маленький отблеск впереди манит меня. Я узнаю в нем некую глубокую чистоту, что-то очень священное и вижу, что меня очень нежно тянет к его сиянию.

По мере того как я дрейфую вперед, приближаясь к свету и наблюдая, как он становится больше и ярче, я начинаю ощущать теплое присутствие. Теперь все мое внимание сосредоточено на свете, мое любопытство влечет меня, подталкивает ближе, чтобы я мог больше узнать об этой очаровательной энергии передо мной. Когда я заглядываю в его суть, становится совершенно ясно, что это не обычный свет. Его сияние уникально и, что особенно заметно, живо. В этом свете есть отчетливая энергия, личность, и эта личность притягивает. Этот свет хочет быть со мной, хочет меня утешить. Я продолжаю приближаться к его сиянию и, по мере того как я это делаю, все больше и больше осознаю жизнь в свете.

Теперь, всматриваясь глубоко в свет, я чувствую, что тону в безмятежности. Свет убаюкивает, успокаивает, утешает. Я продолжаю шагать ближе, повинувшись нежной таинственной силе света. Как будто я просто призван быть с ним. Я уже чувствую и знаю, что нам суждено быть вместе. И это все, что я хочу прямо сейчас: погружаться глубже и глубже, все больше и больше, в красоту и тепло, в безмятежность света.

Чтобы позволить этому случиться, я полностью расслабляюсь, освобождая каждую часть своего существа, и позволяю этой силе взять верх. Я подчиняюсь влечению, своему любопытству, желанию соединиться с этим светом и даю себе возможность нырнуть прямо в его глубины. Передо мной лежит исцеление — я это знаю. Я чувствую весь потенциал света, приносящий ощущение целостности моему существу. Этот свет — не просто свет. Это божественное сияние. Меня тянет к высшему духу, к существу, которое мы пытались понять на протяжении веков. Я иду к изначальной любви, изначальной жизни. Я приближаюсь к творению, которое всегда пребывало в совершенстве, к существу, исполненному чистоты, к нечто, которое мы называли Богом.

Я плыву вперед в ее тепло, в ее объятия, в ее сердце. Сейчас я глубоко в сиянии Бога, и меня окружает ее вибрирующий свет. Ее сияние вливается в меня и наполняет. Я един с ее энергией и чувствую эту энергию внутри себя. Ее свет проходит сквозь меня, исцеляет. Меня восстанавливает свет Божий. Меня преображает любовь в свете. Ах, вот что такое совершенная любовь! Как она чиста! Я нахожусь в свете, и он обволакивает меня. Он входит в мое существо со всех сторон и циркулирует сквозь меня, обогащает, исцеляет, наполняет. Я един с высшим, самым любящим, разумным светом. Я с Богом, и в этот момент я совершенен.



Наполнение жизни духом

Уверен, что мы, как медитирующие, в значительной степени можем согласиться с утверждением, что являемся духовными творениями, наслаждающимися физическим опытом, а не физическими, которые время от времени получают опыт духовный. Разве наша жизнь как духовных существ не должна быть наполнена миром и любовью? Ведь дух по своей сути просветлен, не так ли?


К сожалению, физический мир имеет тенденцию «мешать», меняя фокус с духовной природы на сложности материального существования. Мы попадаем в ловушку жизни и, прежде чем осознаем это, почти отбрасываем нашу духовную искру.

Так как же мы можем поддерживать духовное сознание в неотъемлемой материальности нашего повседневного бытия? Может быть, нужна смена парадигмы — что, если вместо того, чтобы иногда *напоминать себе* о духовности, мы изо всех сил попытались бы никогда не забывать о духовной стороне? Что, если бы внутренний свет был настолько устойчивой чертой нашей жизни, так глубоко укоренился в наших сердцах, что *забыть* духовную природу было бы почти невозможно? Каждый миг бодрствования воспринимался бы как нечто возвышенное и значимое, и жить без этой глубины и мудрости стало бы немислимым. Ощущение божественного присутствия было бы нормой, и наш жизненный путь был бы естественно окутан светом. Жизнь под покровом теплого присутствия Бога в суеде дней стала бы нашей второй натурой. Каждое движение может быть усилено светом.

Звучит неправдоподобно? Возможно, но правда в том, что хорошие привычки на удивление легко создать. Уста-

навливая регулярные напоминания о связи, пусть даже кратковременной, с нашим внутренним светом и светом Бога, мы можем привить себе вдохновляющую привычку постоянно привносить духовность в нашу жизнь. Каждый час я напоминаю себе о необходимости прикоснуться к свету и прикасаюсь к Богу. Эти несколько минут, ежедневно вкладываемых в духовность, привнесут ощущение глубины и смысла в то, что иначе могло бы быть просто обычным, ничем не примечательным днем. Регулярно обновляя тонкие духовные связи, мы можем сделать присутствие света чем-то естественным — и к тому же очень легким. Сияние ведь является неизменным качеством каждого духовного существа!

Давайте сделаем маленький шаг к тому, чтобы превратить нашу жизнь в одну прекрасную медитацию, когда мы наполняем наши миры светом.



Я визуализирую свет Бога. Я вижу его красоту, его мягкость, его теплоту. Я представляю, что это естественная часть моего мира, всегда находящаяся рядом, как солнце. Поэтому совершенно естественно, что в этот момент я чувствую, как чистый свет Бога освещает меня. Зная, насколько полезен этот свет для моего благополучия, я позволяю себе стать губкой, впитывающей золотое мерцание Бога, ее сущность, позволяя согреть, питать, обновлять меня. Прямо сейчас я глубоко впитываю сущность энергии Бога настолько

глубоко, что она становится моей частью, составной частью моего естества.

Я с радостью признаю, что Бог постоянно присутствует в моей жизни, она здесь, всегда. Она подобна солнцу: яркая и теплая, мощная и питающая. Я двигаюсь и живу с ощущением универсального духа. Она всегда комфорт, всегда свет — и я чувствую это постоянство, когда она наполняет меня божественностью прямо сейчас. Я чувствую, как в этот момент она дает мне силу быть тем, кем я хочу быть. Она предлагает мне быть наивысшим мной. Даже когда я занимаюсь повседневными делами, когда я разговариваю с другими, ее свет подобен потоку вдохновения свыше, насыщающему меня, ободряющему, заряжающему энергией. Она освещает мое тело, согревает сердце, проясняет разум. У меня нет никаких причин скрываться от духовного света. Это поднимает меня и придает смысл даже малейшим действиям. Это может принести блаженство в мои движения. И я экспериментирую с этим потенциалом блаженства.

Прежде чем пошевелить рукой, я чувствую, как свет Бога входит в меня, струится в мою руку, согревая своим присутствием. И теперь, когда я очень медленно совершаю движение, я чувствую, как свет Божий наполняет меня энергией, льется по всей моей руке. Это основное действие, совершаемое в ее присутствии и ее светом, наполняет меня блаженством. Это простое мановение рукой в сопровождении божественного света кажется таким приятным, таким мощным.

Я переключаю внимание на другую часть тела, снова ощущая сияние Божьего света, освещающего эту область, прежде чем сделать движение. Я снова чувствую поток блаженства, когда эта область освещается духовной вибрацией Бога, когда свет кружится внутри моего движущегося тела, производя поток восхитительного тепла. Мои действия плавные, возвышенные, вдохновленные светом.

И теперь, продолжая свой день, путешествуя по жизни, я принимаю сотрудничество Бога со мной. Я держусь за ее свет. Я соприкасаюсь с духовным солнцем. Все, что нужно, — просто напомнить себе, что она здесь. Божественный солнечный свет сияет и светит постоянно. Она передает мне энергию — всегда отдавая, всегда заботясь. Мое сердце открыто для вибрации Бога, а это значит, что ничто не может остановить внутренний поток чудесного света. Он наводняет каждый аспект моего мира, каждый уголок моего существования, воспламеняя и тело, и разум. Я иду вперед в присутствии священного вдохновляющего света.

Эту тонкую связь, которую я чувствую, эту личную линию, которую я веду прямо с Богом, невозможно сломать. Мы связаны узлами духовности. Мы родители и дети, наши сознательные умы соединены навечно. Идя рука об руку с прекрасным светом, я чувствую богатство и значимость каждого момента и полноту своего бытия.



Окрашенные присутствием Бога, затронутые ее светом


Наши мысли могут быть подобны потерявшимся детям, которым не хватает сосредоточенности, поскольку они мчатся во всех мыслимых направлениях. Мы поступим правильно, если будем обуздывать их при необходимости, особенно самых надоедливых и негативных. Но контролировать свои мысли, к сожалению, далеко не так легко, как кажется, если только...

Если мы не находимся в присутствии Бога.

Возможно ли, стоя перед глубоким трансцендентным светом Бога, иметь негативные или тривиальные мысли? Помещая свое сознание перед сознанием Бога и давая себе пространство и время, чтобы прикоснуться к ее силе, мы порожаем наиболее положительные мысли. А прекрасные мысли вызывают прекрасные чувства, особенно когда их касается искра божественного.

Итак, как нам начать встречу с Богом? Один из путей — это размышление о том, кто есть Бог, и хороший способ начать это размышление — явить Бога перед собой. Мы можем сделать это, визуализируя Бога просто как свет. Как только мы почувствуем тепло и мерцание этого света, мы погрузимся глубже, беседуя с ним. Помните, мы говорим не просто о свете. Это священный, разумный свет. Это Божий свет. И задавая вопросы, и размышляя о духовности в присутствии сияния, которым является Бог, мы можем получить доступ ко всему, что находится внутри него. Мы можем воочию испытать личность Бога в ее истинном состоянии.

Давайте откроем наши сердца и умы и двинемся к Богу. Давайте узнаем, какое влияние ее свет — и ее личность — может оказать на наши мысли и чувства и на всю нашу жизнь.



На мои мысли влияет то, что меня окружает. И хотя это влияние подчас бывает ярким и вдохновляющим, оно также может направить меня в неверном направлении. Сейчас я ищу яркое, вдохновляющее руководство. И для этого я смотрю вверх на самое яркое, самое возвышенное существо. Я смотрю на свет Божий. И вот она прямо передо мной, ее мягкое сияние переливается, как солнце.

Когда я приближаюсь к ее свету и касаюсь его мерцания, то сразу же вспоминаю о вечной связи между нами. Ее любящий свет соединяет нас друг с другом, и прямо сейчас, в этот момент близости, мы празднуем нашу безграничную связь. Отдавшись ее свету, ее приветливым объятиям, я чувствую, что она приглашает меня дальше. Как будто она хочет, чтобы я был с ней, чтобы мог черпать ее силу и делать свою жизнь более полной и глубокой. И я позволяю этому случиться. Я позволяю себе погрузиться в ее сияющее тепло. Здесь, в окружении безмолвного, наполняющего света Бога, я чувствую влияние священного присутствия на свое настроение. Я наблюдаю качество своих мыслей и чувств и замечаю, как они

автоматически отражают красоту Бога, напоминают чистоту, исходящую из ее сердца. Мои мысли и чувства сияют, поскольку отражают природу Бога, когда оказываются под влиянием этой первоизданной энергии, внутри которой я нахожусь. Меня наполняет высочайший свет.

Отдыхая здесь, сохраняя связь с Богом, я пребываю в состоянии вдохновенного позитива. И даже когда я возвращаюсь к осознанию своей физической реальности, я остаюсь в контакте с божественным светом. Я держусь за нить, соединяющую мой мир с ее миром, и иду вперед, наполненный энергией и энтузиазмом. Я двигаюсь в сиянии возвышающего света Бога.



Поход к свету

В древних сказках часто встречаются описания ангелов-хранителей, защищающих паломников, когда те ведут борьбу на своем пути к самопознанию. Но существуют ли эти ангельские существа на самом деле или это просто плоды фантазий, созданные для того, чтобы мы чувствовали себя в безопасности?

Будь то факт или вымысел, роль, которую мы приписали этим тонким существам, достаточно интересна: эфирные защитники, парящие над нами, пока мы совершаем путешествие. У них также есть направляющая функция, постоянно подталкивающая нас к жизни, наполненной

смыслом и позитивом, напоминающая, что каждый шаг, который мы делаем в компании ангела-хранителя, приближает к нашему высшему «Я». Оставаясь в сознании их доброжелательного света, мы автоматически тянемся туда, где должны быть.

Хотя все это может звучать слишком заманчиво, чтобы быть правдой, возможно, концепция личного ангела-хранителя *не так* надумана, как кажется. В конце концов, разве Бог не вдохновляет нас стать высшим «Я», направляя и питая своим тонким, разумным светом?

Безусловно, нам необходимо *напоминание* о том, чтобы увидеть и почувствовать любящий, вдохновляющий свет Бога — ее ангельское присутствие. Бог постоянно с нами. Мы просто забываем, что это так.

Давайте прямо сейчас подключимся к универсальной энергии Бога, воссоединяясь с нашим высшим и мудрейшим ангелом. Давайте пригласим ее мудрость в нашу жизнь, чтобы вместе пройти уникальный путь к радости и истине.



Во время прогулки я представляю себе свет, сияющий над моей головой. Это всезнающий, всемогущий, утешающий свет. Это свет Бога, всеобъемлющее свечение того, кто заботится обо мне. Мне нужно просто открыться его заботе, и она останется со мной. Навсегда. Я чувствую этот свет прямо сейчас. Он сильный и яркий, и я не могу не улыбаться, двигаясь вперед, чувствуя тепло его присутствия. Прямо сейчас я решаю

прочувствовать глубже контакт с божественностью. И простое решение подтолкнуть мое сознание к Богу усиливает ее свет, позволяя более ярко и непосредственно ощущать ее энергию. По мере того как меня все больше втягивает в ее сияние, я касаюсь его, чувствую его ярче. Следуя вперед, держа ее свет перед собой, я настраиваю свое видение исключительно на него. Ее притяжение влечет вперед, и каждый мой шаг становится шагом навстречу свету. Моя походка такая плавная, такая легкая, я просто плыву. Ее свет наполняет меня энергией, и каждое мое движение становится выражением красоты, сияния.

Когда я иду, я чувствую, как путеводный свет мягко тянет меня к моей цели — даже если это цель, о которой я не подозреваю. Я безоговорочно доверяю свету. Я инстинктивно знаю, что это существо ведет меня к просветлению. Я чувствую, как мягкая энергия Бога указывает мне правильное направление, которое приведет меня к моему высшему «Я». Я ступаю со светом к свету. В присутствии ангела-хранителя вселенной каждое действие обнаруживает смысл и глубину. Моя жизнь приобретает новое сияние, когда меня ведет свет Бога, который я поглощаю и выражаю каждым движением и каждым шагом. Мое тело переливается естественной красотой. Мой разум светится позитивом.

Здесь, в присутствии божественности, моя жизнь кажется прекрасной, и мне больше ничего

не нужно. Каждое движение, каждое мгновение гармонично и красиво. Бог дает мне то, что мне нужно. В конце концов, она мой ангел-хранитель. Мне нужно просто довериться ей, держать ее свет перед собой, и я буду испытывать истину и удовлетворение на каждом шагу. Продолжая путь вперед, окруженный сиянием божественного света, я действую изящно и плавно, а мой разум чист и свободен.



Прославление связи с Богом

Наш мир на многих уровнях поддерживается энергией света. Без солнечного света и его роли в фотосинтезе мы бы быстро перестали существовать. Есть также более тонкая и часто упускаемая из виду разновидность света: духовный свет, несомненно имеющий решающее значение для нашего выживания!

Когда мы думаем об искре души или о сиянии Бога, то обычно представляем яркую энергию, которая горит вечно, невидимым, но мощным образом поддерживая жизнь. Но эта духовная энергия — больше чем просто свет, это свет, имеющий индивидуальность. Это свет неопишуемой глубины, свет, в котором заключена подлинная добродетель. Это пристанище чистоты, мира и любви в их совершенной форме. Получая доступ к свету — своему собственному или Божьему, — мы получаем доступ к этим качествам в изначальной форме и воплощаем их в жизнь.

Более того, когда мы выносим духовный свет на поверхность, негатив просто перестает существовать. В присутствии такой чистой и мощной энергии все виды скверной энергии естественным образом теряют силу, а при некотором искреннем внимании даже сжигаются. Как только мы забываем о духовном свете, мы запутываемся в паутине негатива.

Отправляясь внутрь и распознавая свой внутренний свет, затем поднимаясь и помещая себя перед светом Бога, мы быстро понимаем, насколько похожи эти две духовные энергии. Действительно, многие считают, что они просто часть великого света. Совершенно очевидно, что свет нашей души, если и не является тем же светом, что и сияние Бога, состоит из похожей субстанции. Мы дети высшего света, а потому наши форма и качества должны быть связаны друг с другом. Вот почему, когда мы созерцаем красоту Бога, мы мгновенно получаем напоминание о присущей нам красоте.

Давайте обратим сейчас внимание на этот момент, оценив сначала свой свет, а затем Божий, прежде чем наслаждаться уникальной связью, которую мы имеем с божественным.

Сидя расслабленно, я обращаюсь внутрь себя к духовному свету. Быть может, он зажигается как яркая сияющая звезда за моими глазами или как чистое сияние в моем сердце. Я исследую этот внутренний свет, в какой бы форме и в каком бы месте он ни проявлялся, созерцая

красоту его сияния. Находя и слушая свой свет, я начинаю лучше понимать себя. Я соединяюсь со всем, что происходит внутри меня.

Наблюдая за своим светом, я замечаю возвышающий эффект, который это действие оказывает на все мое существо. Я понимаю, что это все, что нужно для возвышения, — помнить о внутреннем свете. Такое простое действие, но сколь же глубокий эффект. Удивительно, почему я не делаю это чаще! Достаточно беглого взгляда внутрь, чтобы найти и прикоснуться к свету. Всего лишь быть у изначального света и ощущать свою природу духа достаточно для возвышения.

Теперь в присутствии внутреннего света я смотрю вверх, на свет Вселенной. Я устремляю взор в сторону Бога и вижу, что она тоже состоит из прекрасного сияния. Моя душа и душа Бога сотворены из одной субстанции — чистого духовного света. Мы оба очень теплы. И прямо сейчас я предпочитаю сосредоточиться на этом тепле — своем, поскольку оно распространяется изнутри, принося комфорт всему моему существу, всем пространствам внутри меня. И затем на тепле Бога, струящемся на меня, обволакивающим покоем и утешением. Я замечаю, что мы оба излучаем покой. Я чувствую свой мир, заключенный в моем свете, а также мир Бога в ее свете. Мы оба излучаем одну и ту же положительную вибрацию, один и тот же свет. Наша духовная энергия сильна и постоянна. Она наделяет силой. Я обладаю

своим собственным светом. Я обладаю силой Божьего света. Я могу использовать свет, чтобы наполнить себя, — и делаю это прямо сейчас. Я чувствую, как сияние наполняет мой внутренний мир энергией, приносит ясность. Я чувствую бодрящее свечение Бога, когда она влечет меня к своему яркому миру и наполняет субстанцией духа.

Теперь, сосредоточиваясь на собственном внутреннем свете, ощущая его теплую вибрацию внутри, я направляю его сияние вверх. Я привожу свой свет в прямой контакт с божественным. Два наших ярких огонька сливаются в один. Я нахожусь в сиянии Бога, и сияние Бога во мне. Мы связаны, универсальный дух и я, и делимся друг с другом безупречной энергией. Я дитя высочайшего света, состоящее из той же чистой субстанции, что и Бог: красивый, наполненный добродетелью свет. Наша связь вечна.



Беседа с Богом

Бог часто изображается как свет, однако если бы весь Бог был бы обычным светом, отношения с ней не имели бы большого значения. Глубины ее света скрывают тайну и красоту. Там мы можем прикоснуться и ощутить всю щедрость Бога.

Один из самых простых и распространенных способов начать и поддерживать наши отношения с Богом — поговорить с ней. Когда мы говорим и слушаем ее —

с чувством, от всего сердца, — то получаем представление обо всем, что у нее есть сейчас, и о том, почему на протяжении веков она была объектом пристального внимания и изучения.

Говорю ли я о молитве? Скорее нет. Молитва имеет тенденцию быть односторонней по природе — я обращаюсь к Богу, — в то время как беседа, по определению, предполагает диалог. Божественный разговор предполагает, что мы направляем свои мысли и энергию вверх, а затем делаем паузу, чтобы выслушать ответ.

Давайте попробуем побеседовать с Богом.



Я стою перед Богом. Ее прекрасный свет наполняет мое видение, и я чувствую в нем великое присутствие. Ах, быть в компании Бога... Это переживание, которое мистики всегда пытались описать. Но что именно это за опыт? Кого зовут Богом и как я себя чувствую в ее присутствии?

Прямо сейчас, сидя перед Богом, проводя время с тем самым существом, которое я хочу понять, я получаю прекрасную возможность найти ответы. Чтобы воочию увидеть, что лежит в основе этого волшебного света, на который я смотрю, я отправляюсь на поиски тайн, заключенных в средоточии Божьего света, желая раскрыть то, из чего состоит Бог, и почувствовать красоту ее сияния. Ответы я могу найти только благодаря личному опыту общения с чудесным светом. Для этого я обращаюсь непосредственно к свету.

«Я хочу исследовать твоё молчание, Боже». Я направляю свои мысли в центр этого небесного существа, которое так красиво сияет передо мной. «Хочу прикоснуться к глубокой тишине в твоём свете».

Отправив своё послание свету, я обращаюсь к тишине, в нём содержащейся. Я вхожу в безмятежное пространство сердца Бога в центре света и пребываю там, просто внимая. Я слушаю, как тишина эхом раздаётся в этой огромной комнате света, которая меня окружает, ценю естественное спокойствие в присутствии Бога. Вот каковы мысли Бога. Это изобилие, которое можно испытать в мире священной тишины. И чтобы узнать больше, я иду глубже, глубже в тишину, глубже в свет.

«Я окружен твоей тишиной и твоим светом, — говорю я, сосредоточивая внимание на Боге. — И ты втягиваешь меня все глубже в свои духовные объятия. Я чувствую твоё молчание. Оно меня приветствует и наполняет».

Я просто слушаю тишину, позволяя приветствовать меня, наполнять меня, вести к пониманию глубин Бога. Внимая тишине, я чувствую присутствие Бога, богатое и полное, заполняющее пространство вокруг меня. Бог жив, энергия не похожа ни на что другое. Эта энергия другого мира, но я могу прикоснуться к ней, поглотить и быть ею. Это энергия, с которой я могу общаться. Здесь, в чистоте энергетического поля Вселенной, все, что мне нужно делать, — позволять сердцу

вести меня к Богу. Все, что мне нужно, — это открыться свету и позволить проявиться духовности. И я чувствую, что это происходит прямо сейчас. Я чувствую, что меня втягивает в мягкий светлый мир Бога. Я снова обращаюсь к ее любящему присутствию:

«Мое сердце открыто и восприимчиво. Я вижу твою энергию, и я хочу испытывать все, что она дарует, изо дня в день. Я хочу понять тебя более полно. И чтобы улучшить мои отношения с тобой, я приглашаю тебя в себя. Я принимаю твою любовь и твой свет, позволяя им вливаться в меня и наполнять».

Просто оставаясь неподвижным и сосредоточившись на Боге, я отдаюсь этому опыту. Я позволяю тонкой энергии Бога войти в мое нутро. Я чувствую ее внутренний поток, всю красоту Бога, всю ее любовь. Мое сердце охватывают сияние и мощь, полнота света, когда я погружаюсь в духовность. Я погружаюсь в это прямое переживание Бога и, полностью отдаваясь себе, плыву в ее реке света. Я с Богом, ее свет и присутствие внутри меня, ее великолепие возносят меня. Я купаюсь в красоте божественности, мое сердце широко открыто, поглощая каждый луч тишины, мудрости и божественной любви. Меня питает и укрепляет высший свет.



Выдыхание света

Свет содержит в себе потрясающую питательную силу — солнце с его неотъемлемой способностью помогать зарождению и поддержанию жизни является ярким примером этого. Солнце заряжает и людей. Как любим мы наслаждаться его лучами в прекрасный весенний день!

Духовный свет во многих отношениях сродни солнечному свету со всей его внутренней силой и энергетическим потенциалом. Мы тоже можем купаться в его лучах, втягивая в себя тонкую энергию, питая и преобразуя себя самым естественным образом.

Давайте отправимся прямо в эти лучи духовного света, напоминая себе о том, что свет несет хорошее самочувствие.



Я сижу расслабленно и сосредоточиваюсь на дыхании. На вдохе я втягиваю воздух глубоко в тело, на выдохе медленно выталкиваю его. С каждым вдохом я взываю к большему комфорту — с каждым выдохом я все больше расслабляюсь. Вдох, выдох. И я спускаюсь глубже, глубже в комфорт, в спокойствие.

Теперь я направляю внимание вверх, к свету, который сияет вечно. И вот Бог во всей ее непостижимой красоте. Я замечаю, что ее лучи света направлены в мою сторону, я чувствую их, когда они касаются моей кожи. Нежное тепло течет по моему телу, еще больше расслабляя. Здесь, гля-

дя на сияние Бога, я сосредоточиваюсь на ощущении, как энергия Бога контактирует с моей кожей и рассеивает тепло по мне. Все, что мне нужно делать, — это быть здесь, осознавать, что я располагаюсь в присутствии Бога, чтобы достичь полного удовлетворения.

Я чувствую нежную улыбку, озаряющую мое лицо, и эта улыбка просачивается в мои глаза, и глубокое удовлетворение прорастает внутри. Это чувство получения и поглощения чистой энергии Бога настолько богато, так реально, так преобразует. В этом свете есть магия — я чувствую ее на своей коже, по всему телу, в моем существе. С безграничным светом Бога передо мной и ее лучами обогащающей энергии, текущими на меня, я возвращаюсь к своему дыханию. Но я больше не вдыхаю воздух. Я вдыхаю свет — свет Бога. Я вдыхаю и впитываю совершенный свет Бога в свое тело, наблюдая, как он разворачивается внутри, чувствуя, как его магия касается всех изгибов моего тела.

Когда я выдыхаю, то позволяю телу погрузиться в покой. Я снова вдыхаю, впитывая божественный свет в самые глубокие части своего естества. Я чувствую, как сияние Бога тает во мне, каждая из моих клеток впитывает ее сияние, наполняясь светом. И по мере того как я продолжаю вдыхать свет и доносить его сущность до моих малейших частичек, я чувствую, что становлюсь обновленным. Когда свет проникает в самые дальние угол-

ки моего тела, я чувствую, что там происходит восстановление. Меня преображает свет.

Снова я делаю еще один полный вдох света и внимательно слежу за его воздействием на меня, наблюдая, как свет сливается с моей биологической структурой и становится ее частью. Я чувствую, как это дает мне силы и очищает. Я наблюдаю чудесный сдвиг, происходящий во мне прямо на моих глазах. Я двигаюсь к полноте, к совершенству, присущему свету. На этот раз, выдыхая, я медленно и целенаправленно излучаю этот свет в мир. Я отдаю сияние вовне.

Я снова вдыхаю свет Бога, затем выдыхаю, давая свет миру. С каждым вдохом во мне происходит исцеление. С каждым выдохом я наполняю свое окружение духовным светом, позволяя свету творить чудеса в исцелении мира. Вдыхая и выдыхая питающий свет Бога, я становлюсь частью цикла естественной божественности, самоисцеления и оздоровления планеты. Связь с Богом вызывает во мне видимый рост, и я разделяю этот рост — это возвращение к полноте — со своим окружением.




Слушание любви

Бог может исполнять множество ролей — матери, отца, советника, наставника, целителя и друга, — и каждая раскрывает разные добродетели и ее качества.

В зависимости от опыта, который ищем в медитациях, мы можем выбрать роль, которую хотели бы, чтобы она играла. Если мы ищем любви, то могут быть уместны размышления о Боге как о нашей матери. Если нам требуется мудрость, мы можем выбрать беседу с Богом в роли наставника или советника. В поисках тепла мы могли бы соединиться с Богом как с нашим самым дорогим другом.

Улавливание сущности тонких посланий Бога через эти разные роли не должно быть сложным, излишне религиозным ритуалом. Все, что нужно, — найти момент в течение дня, стать неподвижными и прислушаться к божественному совету, направленному исключительно в нашу сторону.



Сидя расслабленно, я смотрю в сторону Бога. И я вижу ее в форме света. И в этом свете лежит Вселенная. Войдя в эту Вселенную, я могу коснуться всех слоев Бога, всех ее ролей. Я могу быть со своим любящим духовным родителем, глубоко мудрым наставником, сердечным целителем, моим самым дорогим другом.

Мне нужно время, чтобы просто наблюдать этот свет, чтобы оценить утонченную красоту, так нежно мерцающую передо мной. И когда я смотрю на свет, я вижу, что его лучи направлены в мою сторону. Не сводя глаз со света, я начинаю прислушиваться. Пока я слушаю, я замечаю, что меня втягивает в свет. Какое послание несет мне

Бог? В конце концов, она знает, что мне нужно, и, настроившись на ее послание, я могу тонко и нежно двигаться в правильном направлении. Мне просто нужно сосредоточиться и прислушаться к свету, ее красоте, ее неподвижности. Она подарит мне мягкий опыт, опыт, пронизанный мудростью, исходящий из всезнающего царства духа. Чтобы уловить ее послание, мне просто нужно быть здесь, присутствовать и осознавать, что я сижу перед Богом. Придет переживание, заключенное в ее любящей энергии, в свете, который так ярко сияет передо мной. Я настроен на свет, мое сердце открыто для мира духа, для света Бога, открыто вселенской мудрости.

По мере того как я погружаюсь все глубже и глубже в свет, я обнимаю тепло, которое меня окружает. Я плаваю в самой сущности, которой является Бог. Слушая то, что меня окружает, этот божественный свет, наполняющий мой мир, я улавливаю любые звуки, движения или чувства, исходящие от ее света. В этом бдительном, открытом состоянии я восприимчив к полному потоку безмолвной духовной вибрации Бога. Слушая, я продолжаю продвигаться все глубже в свет Бога, пока не оказываюсь внутри.

Здесь, тихо отдыхая среди теплого бодрящего света, я продолжаю внимать. И чем больше слушаю, тем больше открываюсь и впитываю чистоту своего окружения. Бог дает мне то, что нужно, через ее свет и переживания в нем. Мне

предоставляется полный доступ к совершенству Бога, к ее красоте. Я полностью отдаюсь свету и позволяю Богу держать меня, ласкать меня, вести. Я позволяю ей обнять ребенка во мне и чувствую, как ее любовь согревает каждый уголок моего существа.



Путешествие домой, становление целостным

Благодаря силе разума и воображения мы можем путешествовать далеко-далеко, не двигаясь ни на сантиметр. Более того, мы можем чувствовать присутствие других людей где угодно, что означает, что у нас есть доступ ко всему населению мира прямо сейчас. Мы можем тонко прикоснуться к кому бы то ни было, где бы они ни находились, согревая своей вибрацией. Все, что нужно, — это послать наши сосредоточенные мысли — и, следовательно, нашу энергию — в их направлении.

Точно так же путешествие в духовное измерение — это просто мысль. Достаточно принять решение отправиться в путь, за которым следует целенаправленная концентрация. Мы посылаем энергию вверх, увеличиваем масштаб и с удивлением наблюдаем, как происходит волшебство.





Сидя тихо, мягко дыша, я смотрю, как мое тело впадает в легкое ощущение комфорта. Когда мое тело спокойно, мой разум автоматически выходит на первый план, и я начинаю осознавать его тихое открытое внутреннее пространство. Это пространство совершенно нефизично — оно легкое и воздушное, и я понимаю, что в этой обширной неиспользованной сфере моего разума я поистине безграничен. Здесь я могу окунуться в неизведанное и испытать то, что никогда не считал возможным.

Желая попробовать это, я решаю отправиться во внутреннее путешествие, рискнуть выйти наружу и вверх, за пределы всего физического в чистое измерение духа. И я делаю это. Когда я направляю мысли в этот высший мир, моя энергия быстро переносит меня туда. Меня поднимает вверх, из моего тела и за его пределы, и так же быстро и просто я нахожу себя в открытом просторе, наполненном светом. У меня есть мгновение, чтобы привыкнуть к тому, что меня окружает, и я чувствую присутствие глубокого покоя, мира, который, вполне возможно, существовал здесь вечно. Это дом Бога — обитель мира и тишины. И я чувствую резонанс Бога в этой тишине и спокойствии.

Теперь я визуализирую Бога как духовное солнце, как источник тепла, источник божественности, жизни и любви. Увидев ее перед со-

бой, я удобно усаживаюсь в ее солнечном свете, на пути ее энергии, и понимаю, что очень естественно встречаюсь с Богом. Ее золотое мерцание приглашает меня все глубже и глубже в просторы ее существа. Я позволяю себе дрейфовать к ее свету и ясности. Она уговаривает меня любовью, и я следую зову. Как будто меня приглашают прикоснуться к свету.

Я так и делаю. Я погружаюсь в сияние Божьего света и касаюсь великолепия ее существа. Я касаюсь ее безупречного духа, такого незапятнанного и совершенного, и мой разум витает в полноте и красоте момента. Здесь, в окружении ее энергии, меня охватывает чувство возвращения домой. Когда Бог наполняет меня теплом, я понимаю: вот место, где я хочу быть. В самом деле, это место, которому я принадлежу. Это мой изначальный дом, наполненный любовным светом. И Бог, и я, мы разделяем божественную связь. Мы всегда так делали и всегда будем продолжать. Прямо сейчас я глубоко чувствую эту связь. Ее энергия окружает меня и входит в меня, наполняя. И когда ее духовный свет изливается на меня, в меня, через меня, я чувствую исцеление, происходящее на каком-то глубоком внутреннем уровне. Я очищаюсь чистейшим и самым мощным светом из всех известных. Божественное мерцание успокаивает каждую клеточку моего тела, касается каждого аспекта моего существа, восстанавливая каждый фрагмент внутреннего мира свежей

вдохновляющей энергией. И с каждым мгновением, проведенным в контакте с этим могущественным светом, с каждой секундой в присутствии Бога происходит обновление. Я преображаюсь божественностью.

По мере того как углубляюсь в свет, я чувствую, что меня наполняют еще больше, я сильнее исцеляюсь. Я продолжаю плыть внутрь, все глубже и глубже в свет, пока не нахожу себя в самом центре бытия Бога. Здесь, в ее сиянии, я понимаю, что невозможное возможно. Все, чего я желаю, будь то чувство или опыт, доступно мне. Здесь происходит магия в присутствии священного духа. Я соприкасаюсь с солнцем, внутри источника всего добра, в сердце Вселенной. Я отдыхаю здесь с Богом и позволяю исцелению и обновлению происходить самым естественным образом. Здесь в присутствии Бога я исцеляюсь. Я сажусь и смотрю, как разворачивается чудо трансформации.



Принесение света

Все дороги ведут в Рим, как говорится, и точно так же связь с Богом может быть налажена множеством способов. Но если бы мы разделили практику соединения с высшим светом на два подхода, мы могли бы сделать следующий вывод.

Во-первых, мы можем подняться к Богу и получить от нее опыт пребывания в духовном царстве.

Во-вторых, мы можем пригласить Бога в наш мир, принеся ее «духовное» в наши сердца и окружение. Затем, продолжая свое физическое существование, мы изливаем ее свет в нашу среду, рассеивая тонкие лучи духовного золота на все, что делаем. Такой подход подразумевает, что мы становимся чем-то вроде посредников между духовным и физическим измерениями или, говоря романтично, ангелом света.

Давайте применим второй метод прямо сейчас, когда мы несем энергию Бога к людям. Станем ангелами света.



Я перемещаю осознание в самую суть своего существа и вхожу в свое сердце. Здесь у меня есть доступ к настоящему себе. Сидя в своем эмоциональном и духовном центре, наблюдая за всем, что происходит здесь, я наблюдаю за своими внутренними процессами. В то время как я это делаю, я начинаю осознавать, насколько комфортно я себя чувствую, сидя тут, в средоточии своего «Я». Здесь полностью отсутствует суета — просто нежная, теплая, успокаивающая тишина.

Продолжая изучать свой тихий внутренний мир, наслаждаясь им, я чувствую, как мое сердце начинает расти. Я чувствую, как оно открывается, заполняя все более и более широкое пространство. Я вдыхаю это открытое пространство — глубоким, медленным, омолаживающим дыханием.

Когда воздух входит в меня, я становлюсь свидетелем очищения моего сердца. Я выдыхаю, затем вдыхаю снова, обратно в пространство сердца, и чувствую, как оно расширяется еще больше, становится чище. И с каждым последующим вдохом я чувствую, как мое сердце наполняется все сильнее, раскрывается так широко, что его пространство простирается по всему телу. И теперь из центра сердца я смотрю вверх, на высший свет. Я направляю свое видение к универсальному источнику вдохновения и любви. И вот он, высочайший свет, яркий и полный, манящий меня своим сиянием. Я сосредоточиваюсь на ее завораживающем сиянии, очарованный мощью, богатством и красотой ее присутствия. Однако пора спустить ее энергию на землю. И поэтому очень сознательно я приглашаю ее свет в себя, в свое открытое сердце и сразу чувствую, как лучи направляются в мой мир. Я чувствую, как ее энергия втекает и заполняет огромное пространство моего сердца, и приветствую ее.

Когда свет проникает вглубь, касаясь самых глубоких частей моего существа, внутри меня словно разгорается величественный огонь, теплый и чистый. Он распространяет свое золотое сияние на самые дальние уголки моего «Я». Я чувствую, как любящие объятия Бога наполняют меня изнутри. Я чувствую ее сияние: это свет, сила, наполненная целительной энергией. Я позволяю этому свету усиливаться и охватывать меня, очищая, наполняя, любя меня. И теперь я позволяю этому

свету проникать в окружающий мир. Я наблюдаю огромную ауру света, распространяющуюся из моего сердца во все стороны вокруг. Я сажусь и позволяю ему сиять. Я позволяю своему сердцу и свету Бога внутри меня излучаться вовне. Именно это простое действие, это сознательное высвобождение позволяет моему свету и Богу питать тех, кто находится в моем окружении — я позволяю им возвыситься перед его величием.

Взяв на себя роль ангела вдохновения, я иду вперед в этот день, питаемый высшим духовным светом. Красота открывается вокруг меня. Я наполнен чистотой и простотой божественного света, инструментом вселенского духа, сияющим маяком для мира. Я тот парящий ангел, который помогает другим прикоснуться к свету Бога и быть затронутым им.



Обращаясь к солнцу

Мы, люди, обладаем естественным влечением к свету и инстинктивно знаем все преимущества, заключенные в его здоровом сиянии. Достаточно просто *визуализировать* свет, чтобы настроиться на этот мир очищающей и придающей силы энергии. Свет также убаюкивает нас в состоянии удовлетворения — одна мысль о том, чтобы устроиться на диване, укрывшись теплыми лучами зимнего солнца, гарантированно поднимет нам настроение!

Давайте откроемся и физически, и духовно питательным свойствам света. Давайте наполнимся его естественной добродетелью, поскольку позволим ему влиять на масштабы нашего существа.

Я закрываю глаза и наклоняю голову к прохладной тьме земли внизу. Я пользуюсь моментом, чтобы по-настоящему почувствовать эту прохладу, отраженную от земли, и ощутить освежающий внутренний поток. Мне нравится безмятежная природа тьмы, поскольку она проникает в меня, распространяя тишину. Я вдыхаю все больше этой темной, спокойной, мягкой энергии. Следуя ее успокаивающему потоку в моем теле, я осознаю собственное прохладное, затененное внутреннее пространство. Я провожу минуту, просто отдыхая в этом интимном пространстве, получая удовольствие от собственного тихого личного мира. Внутри меня все мирно, нежное спокойствие витает в воздухе. Темнота — это хорошо, но ее полярная противоположность, свет, еще лучше. Чтобы привлечь яркость, я начинаю поднимать лицо — очень медленно, мало-помалу — вверх.

По мере того как я это делаю, я замечаю — через закрытые глаза, — как постепенно освещается мое окружение. Продолжая смотреть вверх, я чувствую ослепительное сияние где-то там. Это приветливый свет, манящий к себе. Я принимаю приглашение этого притяжения и просто отдаюсь

влиянию. Я позволяю себе приблизиться к свету, к его успокаивающему сиянию. Я хочу разделить его красоту, прикоснуться к его полноте. Я хочу быть с этим светом и продолжаю поднимать лицо к нему, чувствуя притяжение, исходящее от этого шара яркой энергии, влекущего меня к своему теплomu центру. Я продолжаю поднимать лицо вверх, жадно, но терпеливо ожидая большего тепла и света. Чувствуя, как лучи энергии освещают мои щеки, я ощущаю удовлетворенность, бурлящую во мне, и теплую улыбку, которая озаряет мое лицо.

Мой взгляд устремлен вверх. Глядя прямо в этот любящий свет, я чувствую, как мой лоб улавливает его возвышающую теплую энергию, впитывая ее в некогда темное пространство внутри моего тела. Меня озаряет свет, мой внутренний мир теперь сияет множеством золотых лучей, спускающихся на меня и проникающих внутрь. Я чувствую, как все мое существо направлено на свет. Мои конечности, мое ядро, мой разум и сердце — все сталкивается с этим сиянием чистой энергии передо мной, ее лучи струятся на меня, в меня, через меня. Продолжая поглощать свет, я чувствую, что все больше и больше поднимаюсь к его центру, к самому источнику. Во мне зарождается глубокая любовь, и теперь совершенно ясно, что это гораздо больше, чем просто свет. Это сама Бог передо мной, зовущая меня, показывая мне красоту в ее чистейшем, первозданном виде.

Здесь, стоя прямо перед внушающим трепет сиянием Бога, я вошел в силовое поле высшей,

самой преобразующей энергии. И с ее потоком света, входящим в меня, я чувствую начало исцеления — самого теплого, самого богатого, самого глубокого. Это исцеление, наполненное любовью, материальной и реальной, любовью, насыщающей мое существо. Я чувствую, как магия любви пробегает по мне, озаряет и восстанавливает. Все мое тело вибрирует, ловя свет и излучая полноту духовной мощи. Просто находясь здесь сознательным, открытым, я выковываю трансформирующую связь с высшим, самым божественным светом.



Прогулка с Богом

Природа может вовлечь нас в рефлексивное настроение — только подумайте, как легко и естественно мы впадаем в медитативное состояние, шагая по мягкому песчаному пляжу или по безмятежной лесной тропинке.

Далее следует одна из таких медитаций для прогулок на природе, в которой присутствие теплого солнечного света является катализатором комфорта и роста.



Гуляя на природе, я чувствую, как на меня струится великолепный солнечный свет. Облитый золотом, я обзираю свежую красоту

окружающей меня обстановки и автоматически чувствую, что мой темп замедляется, а тело расслабляется. Абсолютный комфорт всего этого убаюкивает меня в спокойное, рефлексивное состояние, и я начинаю осознавать каждый свой шаг. Мои шаги мягкие и нежные, легко касаются поверхности земли.

Двигаясь вперед, я вбираю в себя всю полноту своего окружения, обильную зелень и буйство жизни. Я замечаю влияние, которое солнечный свет оказывает на каждый элемент природы, каждый луч света озаряет и окрашивает мое окружение магией. Я снова сосредоточиваюсь на себе, на ощущении солнечного света, несущего тепло по моему телу. Моя кожа похожа на губку, впитывающую золотые лучи, проникающие глубоко внутрь. Солнечный свет кажется таким чистым, его энергия так важна. Я могу легко представить, что это более глубокий вид света, свет из других измерений.

И я позволяю этому быть — свободный поток света, наполняющий мое существо своим теплом, является священным сиянием. Это свет, исходящий из высшего измерения, из царства духа. Это свет, который, хотя и перешел в наше измерение, по-прежнему несет в себе всю магию своего первоначального дома. Это свет Бога, и прямо сейчас я инструмент, притягивающий этот эфирный свет на земле. Я позволил свету Бога струиться с духовного плана вниз на план физический. Я магнит, притягивающий свет в наш мир. Я чув-

ствую чистоту этих лучей, когда они касаются меня, согревают, ласкают.

В этом свете есть что-то особенное, в том, как он проникает в меня. Да, это божественный свет. И он, конечно, исходит из некоего призрачного пространства чистоты и покоя. И хотя этот свет явился сюда из совершенно другого измерения, у меня есть прямой доступ к его великолепию. Этот свет, сияющий надо мной, — свет Бога, и я чувствую ее присутствие, как если бы она была совсем рядом. Продолжая идти вперед, я замечаю, что подхожу еще ближе к этому великому неземному существу. С каждым шагом я приближаюсь к истокам красоты. С каждым шагом я двигаюсь к свету Бога, делая его более реальным, ярким и вдохновляющим.

Каждый шаг уводит меня все глубже и выше. И даже когда я продолжаю смотреть на физический путь впереди, мое духовное видение сфокусировано исключительно на свете Бога, в центре ее сияния. И чем больше я сосредоточиваюсь на ее сущности, тем больше чувствую, что поднимаюсь, обретая силу. С каждым шагом я впитываю больше света, ясности и правды. Я становлюсь тем, кем хочу быть. По мере того как я двигаюсь вперед, я все глубже погружаюсь в свое высшее «Я». Ориентируюсь только на Бога, я позволяю ее свету исцелять, дополнять, прояснять меня. Присутствуя, Бог точно знает, что мне необходимо в данный момент. Мне просто

нужно доверять свету, следовать за ним, позволить свету очистить меня. Мне просто нужно подчиниться преобразующей силе энергии Бога. Ее тепло продолжает проникать в меня, наполняя мое внутреннее существо устойчивым, богатым потоком. Оно освещает все мои темные пространства, озаряя мой мир изнутри. И когда этот свет оседает во мне, он становится частью меня. Меня наполняет отчетливое ощущение, что я полностью состою из света. Моя основная субстанция, моя внутренняя основа — свет. Меня поглотило сияние.

Теперь, чтобы выразить красоту этого момента и в знак признательности, я поднимаю ладони к этому прекрасному солнцу, парящему впереди, и выражаю благодарность. Поднимая руки вверх, я втягиваю больше сущности Бога в свое существо и чувствую, как меня подталкивает к блаженству. Я прикасаюсь к солнцу, а солнце касается меня. Я хожу и живу в свете. Я един с духовным солнцем, и солнечный свет наполняет меня, движет мной, преобразует меня. Моя связь с высшим духовным измерением пряма, и я несу присущие им красоту и покой в наш мир, в свое окружение, в этот момент. Я иду вперед, всегда навстречу свету, всегда со светом, наполненный чистотой высочайшего света.



Призыв восходящей волны

Как бы мы ни хотели, чтобы наша жизнь была текучей рекой позитива и блаженства, бывают моменты, когда мы чувствуем себя подавленными или испытываем недостаток уверенности, энергии или силы воли, чтобы двигаться вперед. В такие моменты все, что нужно, — это прилив сил, способный вернуть нас на правильный путь и возродить наш энтузиазм, ясность и видение.

«Один эспрессо — и приготовьте двойной, пожалуйста!»

Кофе может помочь, но — как это часто бывает — есть и другие решения: духовные всплески, которые одновременно разрознены и бездонны, как и наш кофе!

Два очевидных вида доступной духовной энергии — это энергия души и энергия Бога. Что касается нашей собственной духовной энергии, то, поскольку она существует прямо здесь, внутри нас, она является не более чем взглядом внутрь себя. Она всегда здесь, в наших сердцах. Чаще всего она незаметна. Но если мы решим искать ее, она может оказаться осязаемой и глубокой. Направляя взор внутрь с намерением найти внутренний свет, мы можем быть уверены, что душа — глубокая, сознательная, живая энергия — откроется нам, возможно, в виде теплого сияния, яркого света или просто как общая полнота бытия. Сосредоточившись конкретно на энергии внутри души и на ее ярком потенциале — помните, мы говорим о доступе к силе, — мы можем ее зажечь. Мы можем высвободить ее мощь в наш внутренний мир, поддерживая себя именно этим восходящим потоком.

Важно отметить, что нам не нужно ограничивать такие взрывы энергии только днями, когда у нас мало сил — в оптимистичном и приподнятом настроении вызов этого

внутреннего всплеска энергии может привести буквально к блаженству. Невозможное в этот момент будет казаться возможным и — более того — легким. Мы можем наполнить себя такой духовной силой, что буквально взорвемся энергией и красотой момента. Мы можем получать удовольствие от этого внутреннего потока, экспериментируя с тем, насколько высоко можно подняться. Результат — своего рода очищающий импульс, *быстрый* путь вверх.

Вторая энергия, энергия Бога, имеет такой же, если не больший, потенциал для освещения нашего мира. Хотя эта энергия принадлежит иному миру, она может быть такой же теплой и близкой, словно наш лучший друг, находясь не только рядом с нами, но и внутри. Это энергия, в которую мы углубимся в следующей медитации, когда продолжим поиски этого полноценного восходящего потока через внушающий благоговение свет.

Давайте взглянем в более высокое измерение и прикоснемся к свету.



Сидя здесь очень спокойно, я отправляюсь искать вдохновение. Я ищу ту стрелу жизни, которая понесет меня вперед и вверх, которая даст мне импульс сделать невозможное возможным, что позволит достичь моих мечтаний и прикоснуться к блаженству. Я смотрю на высший план бытия в поисках этой вспышки света, этого импульса энергии, этой витальной силы. Я направляю внимание исключительно на полный жизни свет наверху, на то сверкающее золотом суще-

ство, которое постоянно сияет. Я вижу ее — Бога, не меньше — перед собой. И я не просто смотрю на ее свет — я смотрю непосредственно на нее.

Ее сияние прямо передо мной, и я пристально смотрю на нее, наблюдая и ощущая ее силу. Я позволяю себе приблизиться к этому чистому огню, который является универсальным источником добра, целостности и силы. И еще ближе я подхожу к ее сияющей расплавленной энергии, к силе, способной мгновенно сжечь весь негатив. Здесь, стоя прямо перед светом Бога, я чувствую себя богатым, сильным, полным. Чтобы получить опыт активного очищения, я делаю последний шаг вперед и полностью оказываюсь в свете Бога.

Когда я вхожу в ее необъятное, ослепительное сияющее поле, я чувствую, что ее присутствие потрясает меня. Я чувствую всю божественную мощь. Волна силы струится в меня — свет Бога вливается внутрь, — и его прилив будоражит меня, наполняет, исцеляет очищающей силой. Я сижу внутри этой волны — просто сижу и принимаю все, отдавая себя божественному и могущественному свету. Я отдаю себя Богу и позволяю своему миру раскрыться, преобразоваться и очиститься посредством ее силы. Свет проникает внутрь, и я чувствую, как все мое естество вибрирует от присутствия энергии Бога во мне. Здесь все, что мне нужно сделать, — это расслабиться и позволить опыту случиться, позволить силе и красоте войти в меня, наполнить, течь сквозь меня.

С каждым мгновением, проведенным в присутствии этого необъятного, наполненного духом света, я чувствую, что становлюсь сильнее, более сосредоточенным, более способным достичь высочайшего себя. Пока расплавленная энергия Бога продолжает свой внутренний поток, я наблюдаю, как все мое существо пульсирует божественностью. Свет горит внутри, и этот огонь чист и приятен. Он исцеляет. Я чувствую, как сущность Божьего духа наполняет и обновляет меня, превращая в того, кем я хочу быть.



Руководствуясь светом

Оставаясь связанными с Божьим светом, прокладывая свой жизненный путь, мы быстро открываем для себя позитивную перспективу, расцветающую внутри нас — с небольшими усилиями или без них, держась за тонкую нить связи с божественным.

Давайте скажем «да» естественному импульсу, настроившись на Божий путеводный свет.



Сидя расслабленно, мягко дыша, я осторожно поднимаю взгляд вверх. И там, перед моими глазами, я обнаруживаю Бога, проявляющуюся как сияющая энергия, луч теплого света. Я замечаю,

как мое сердце открывается свету, а взгляд наполняется любовью. Я понимаю, что красота света вызывает во мне расцвет эмоций. Я чувствую неописуемую близость к этому существу передо мной, а также непреодолимое желание испытать больше ее красоты, исследовать больше ее света. Как только у меня возникает эта мысль, меня безжалостно тянет вперед и вверх к свету.

Внезапно становится ясно: это судьба. Мне просто предназначено быть здесь, с этим чистым мерцанием, которым является Бог. Я неразлучен с ней. Наше единство вечно. Между нами глубокая загадочная связь, которую невозможно разорвать. И поэтому я естественным образом двигаюсь внутрь, к самому центру этого существа. Меня переполняет чувство тепла, поэтому ее присутствие так манит.

По мере того как я углубляюсь в свет, я более ясно понимаю суть Бога. Я вижу больше ее чистоты, больше чувствую ее любви. Я спокоен в присутствии всей этой красоты, в присутствии света. Когда ее свет струится вокруг меня, мой мир начинает наполняться силой, и я замечаю, что прямо сейчас во мне происходит рост. Просто оказавшись здесь перед светом Бога и пригласив это необыкновенное существо в свой мир, я открыл врата для трансформации. Я позволил Богу делать то, что она хочет — ласкать меня и вести к жизни, полной смысла и красоты. Все, что мне нужно, — сесть перед ней с открытым сердцем,

восприимчивым к энергии, которую она желает передать мне.

Теперь я медленно вдыхаю животом и на выдохе предаюсь Богу. Я отдаюсь, полностью погружаясь в ее свет, в ее сияние, глубину. Я вхожу в мир Бога, и в одно мгновение все мое окружение оказывается залито светом. Я вошел в глубину ее мудрости, полноту ее силы. Здесь, впустив себя в свет, я позволяю Богу прикоснуться ко мне глубочайшим образом — так, как это может сделать только Бог. Благодаря ее божественному присутствию рядом со мной, во мне я чувствую величие объятий Бога во всем их полном, безусловном, всеобъемлющем великолепии. Она наполняет меня своим светом, своей вибрацией, своей любовью. Я чувствую, как ее энергия проникает в меня, и все мое существо светится в ответ.

Внезапно я замечаю, что происходит нечто особенное: свет стал исходить от меня, я окружен аурой, наполненной энергией и силой. Интуитивно я знаю, что эта аура, окружая меня божественностью, защищает от негатива. Во мне отражается свет Бога. Я иду вперед в свой день, окутанный яркой энергией, которая окружает меня, защищает и любит. Я двигаюсь в свете, и свет обнимает меня. Я позволяю Богу вести меня, подпитывать и защищать. Я один с высочайшим, самым совершенным светом. И хотя я пребываю в физическом мире, я сохраняю связь с царством тонкого света.





Глава 12

РАЗМЫШЛЕНИЯ

На этом, дорогие друзья, завершается наш сборник из 101 медитации. Но подождите... это еще не все! Есть еще одна. Эта заключительная медитация предназначена для того, чтобы держать нас на пути к личному открытию и истине с помощью рефлексивных вопросов. Ее смысл состоит в том, что, если мы продолжим задавать себе наводящие вопросы, мы обязательно натолкнемся на последовательные ответы.

Давайте наслаждаться процессом самоисследования, когда мы направляемся внутрь в поисках сокровищ, спрятанных в нас.


Размышление в присутствии света

Когда мы объединяем понимание самих себя с мыслью о Боге, происходят невероятные вещи. Мы открываем

пути к высшей мудрости, и духовные осознания неизбежно всплывают на поверхность. Такие осознания могут изменить то, как мы смотрим на жизнь и переживаем ее — в однозначно позитивном и часто очень практичном виде.

Чтобы волшебство случилось, нам требуются любопытство и открытость, а также терпение, чтобы *слушать*. Нам нужно двигаться с любознательным, но доверчивым сердцем, когда мы вступаем в контакт с Богом, приглашая ее мудрость в наш мир. В конце концов, именно она понимает, что нам нужно прямо сейчас.

Давайте откроем наши сердца и настроимся на высший разум. Давайте зададим несколько глубоких вопросов о бытии, а затем внимательно слушаем ответ.



Я поднимаю голову, разум, энергию вверх, зная, что Бог здесь. Зная, что ее любящий свет нежно наблюдает за мной, что она приглашает двигаться к ее свету. Я понимаю, что часто забываю открыться этому божественному приглашению, упуская таким образом возможность воссоединиться с источником красоты, с чистейшим светом из всех существующих, со светом, который лечит, питает и дает мудрость. Чтобы предоставить себе привилегию этой связи, я теперь обращаюсь к Богу.

Когда я касаюсь света, то чувствую, как ее тепло течет, лаская меня, когда оно начинает наполнять меня. И все же я не отрываю взгляд от Бога. Я направляю энергию к центру ее света, зная, что все, что мне нужно прямо сейчас,

содержится в этом свете. Я впитываю свет, принимая его чистоту, делаю его частью себя. Я позволяю свету проникать в мои клетки, сердце, мое существо. И я углубляюсь в ее свет, отваживаюсь двигаться к самому источнику. Теперь я окружен Божьим светом и доверяю теплу, которое царит здесь. Я доверяю силе. Это тепло и эта сила ощутимы. Они присутствуют как энергия вокруг меня и наполняют позитивом и добротой.

Теперь, сидя в полноте света, зная, что трансцендентное присутствие Бога обладает глубочайшей мудростью, я решаю размышлять о своем существовании. Я формулирую свои размышления как вопросы, а затем — вместе с Богом — выслушиваю ответ. Глядя в свет Бога, я спрашиваю: «Что мне нужно прямо сейчас? Какой опыт сделал бы меня по-настоящему счастливым?»

Когда я задаю этот вопрос, я чувствую перед собой присутствие Бога. Я чувствую, как меня окружает ее сияние. Теперь, ожидая ответов, я позволяю ее мудрости войти в меня посредством света, через возможный опыт, заключенный в нем. Я отдыхаю здесь, прислушиваясь к возможному ответу. Если необходимо, я повторяю вопрос и снова слушаю, пока не появится определенная ясность.

Я подхожу к этой медитации с величайшим терпением. Задавая вопрос в присутствии Бога, давая себе время по-настоящему слиться с ее светом, когда я слушаю ответ, я достигаю ясности.

Пришла пора искать истину. Это мое время для общения с Богом. Открываясь таким образом и размышляя об аспектах значимости посреди Божьего света, я призываю к ответам, приходящим через опыт. С каждым вопросом, задаваемым в присутствии Бога, с каждым мгновением, проведенным в слушании этого присутствия, я могу расти быстро и точно.

Когда я чувствую, что получил ответ, я могу перейти к другому аспекту своей жизни, который хочу лучше понять, с помощью следующего вопроса.

«В каком состоянии сейчас мое сердце?» Вглядываясь в Божий свет, я спрашиваю раз за разом, терпеливо делая паузы и внимательно принимая ответы.

«Что такое чистое сердце? Мое сердце так чисто, как я того хочу? Как мне очистить свое сердце?»

«Открыто ли сейчас мое сердце? Живу ли я с открытым сердцем? На что это похоже? Как я могу открыть его еще больше?»

«Верен ли я себе? Есть ли в моей жизни области, где я мог бы проявлять больше искренности?»

«Есть ли что-нибудь, что я скрываю внутри, что я могу вынести прямо сейчас, чтобы облегчить свою ношу?»

«Что меня пугает? Рационален ли этот страх? Как я могу его преодолеть?»

«Забочусь ли я о себе? Как я могу лучше о себе позаботиться?»

«Люблю ли я себя? Как я могу любить себя больше?»

«Контролирую ли я свою жизнь? Если нет, как мне восстановить контроль? Какое умственное упражнение я могу практиковать, чтобы вернуть себе контроль?»

«Что делает меня счастливым? Могу ли я стать еще более счастливым?»

«Что для меня самое важное в жизни? Достаточно ли времени я трачу на то, чтобы ценить и развивать это? Могу ли я наполнить свою жизнь большим смыслом?»

«Какой совет я мог бы дать себе сейчас?»

«Что я могу улучшить в своей жизни? Как я могу добиться этих улучшений?»

«В каких гранях моей жизни я действительно сияю? Как я могу сделать бóльший акцент на этих аспектах, чтобы они пролили больше света как на мою жизнь, так и на жизнь других?»

«Кто я на самом деле? Являюсь ли я тем, кем хочу быть? Как я могу приблизиться к желаемому образу себя?»

«Если бы этот момент был идеальным, как бы я себя чувствовал?»

«Наполнены ли мои действия любовью? Что я могу сделать для этого прямо сейчас?»

«Как у меня дела в духовном плане? Как мне привнести больше духовности в свою жизнь? Насколько глубоко я могу погрузиться в духовный опыт прямо сейчас?»

«Что значит полностью отпустить? Способен ли я на это?»

«На что похожа истинная тишина? Могу ли я ее услышать?»

«Как такая тонкая сущность, как душа, выражает свою силу? Каково это, когда я выражаю эту силу?»

«Что значит быть просветленным? Могу ли я ощутить это чувство сейчас?»

«Что значит быть вечным?»

«Кто ты, Боже? Как я могу приблизиться к тебе?»

«В чем я, моя душа, похожа на Бога?»

«Каково это — полностью ощутить себя, Бог? Могу ли я испытать этот опыт сейчас?»

Я продолжаю изучать свет Бога, глубоко вглядываясь в его теплое сияние. Когда я это делаю, то чувствую, как ее безупречный поток входит в меня, пока я размышляю о тонкостях жизни и любви. И когда я исследую свой опыт пребывания в присутствии божественного света, я развиваю более глубокое понимание всех аспектов себя и своих отношений с чудом, называемым жизнью.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, дорогие читатели, мы подошли к концу нашего паломничества, пройдя по 101 маршруту ума. Но окончание — это, конечно, всего лишь сигнал к новым начинаниям. Попробуем теперь активно работать с новым опытом, продолжив внутреннее восходящее развитие в мистическом жизненном путешествии.

И когда мы смотрим новым взглядом на чудеса света, давайте не забывать о нашей внутренней искре сознания. Давайте примем изобилие, поскольку мы приглашаем блеск духовности в наши повседневные дела. Давайте наслаждаться простыми удовольствиями, которые возникают посредством простых деяний в осознанной жизни. Давайте дышать медленно и глубоко, сосредоточиваясь на себе, соединяясь с духом.

Я благодарю вас всех за то, что сопровождали меня в этом путешествии к осознанию и истине по красочному пути медитации. Желаю вам всяческих успехов в духовных поисках. Смотрите внутрь. Продолжайте искать ответы, которые лежат исключительно в сфере опыта.

И когда вы это сделаете, продолжайте жить жизнью, наполненной счастьем, исцелением и любовью.

И наконец, если у вас есть какие-либо вопросы или комментарии, ваши отзывы сделают мой день лучше! Пишите мне в любое время по адресу:

meditatewithmurray@gmail.com.

Ваш в полноте покоя, Мюррей





ОБ АВТОРЕ

Мюррей дю Плесси начал свое медитативное путешествие в 1997 году, после чего провел десять лет, обучая медитации в Англии, Южной Африке, Бурунди и Намибии, прежде чем переехал в Южную Корею, где проживает по сей день. Он имеет степень магистра образования и работает доцентом английского языка в Университете Тэгу. Он посетил восемь духовных ретритов во время своих путешествий в Индию, углубляя свою практику медитации в районе горы Аравали в Раджастане. Его любовь к природе, приключениям и созерцанию регулярно приводила его в Испанию и Португалию, где он провел четыре паломничества по Камино — совершенной медитации в движении! Вы можете быть уверены, что прямо сейчас он вновь планирует отправиться туда.



Научно-популярное издание

Плесси дю Мюррей

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕДИТАЦИИ:
101 СПОСОБ ЗАМЕДЛИТЬ ТЕМП И СОЕДИНИТЬСЯ С ДУХОМ**

Подписано в печать 23.08.2021.

Формат 60 × 90^{1/16}. Печ. л. 21. Тираж 600 экз. Заказ № .

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

по телефону 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

Отпечатано с готовых файлов в типографии

АО «Рыбинский Дом печати»

152901, Россия, г. Рыбинск Ярославской обл., ул. Чкалова, 8

МАГИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Руководство по медитации
для развития вашего
внутреннего видения

Корт С.

ISBN 978-5-9573-3816-1



Эта книга представляет собой сборник так называемых *патворкингов*, которые я создал в рамках западной мистической традиции. Патворкинг (от английского *path* — путь) можно описать как визуальную медитацию, применяемую для создания внутренних изменений, чтобы оказывать влияние на внешнюю реальность.

Воображаемое путешествие следует по определенному маршруту. Этим оно отличается от грез и мечтаний. Но, хотя путь намечен заранее, переживания, которые вы испытаете, будут носить личный характер и проливать свет именно на вашу жизненную ситуацию.

Книга закладывает фундамент для применения техники патворкинга. Вы создадите *внутреннее царство*, в которое сможете возвращаться вновь и вновь, как только почувствуете, что в вашей жизни не хватает баланса. Оно будет служить отправной точкой для вашего самораскрытия. И там же вы будете находить ответы на вызовы внешнего мира.

Да будете вы благословенны во всех ваших *путешествиях*! Счастливого пути!

Саймон Корт

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно в
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
twitter.com/vesbook
facebook.com/pg.vesbook
instagram.com/vesbooks

**УКРОТИ ПЬЯНУЮ
ОБЕЗЬЯНУ:**
путь к осознанности,
медитации и повышенной
концентрации

Микулас У.

ISBN 978-5-9573-3737-9



Наш ум часто напоминает пьяную обезьяну, действия которой невозможно контролировать. Я объясню вам, как ее приручить и научить мозг работать эффективнее. В этой книге описаны техники по развитию и улучшению трех базовых навыков ума: сосредоточения, осознанности и гибкости. Хорошая концентрация поможет вам управлять вниманием, контролировать мысли и успокаивать поток сознания. Развивая осознанность, вы сможете лучше понимать сигналы тела, свои чувства, мысли и окружающий мир. Гибкость ума — это необходимая основа для раскрытия творческого потенциала, избавления от ментальных блоков и обусловленности.

Здесь описаны собранные из разных уголков земного шара стратегии развития ума, тщательно проверенные на практике. Я поделюсь с вами глубоким знанием о том, как приручить, развить и освободить свой ум. Некоторые из этих техник совершенствовались на протяжении тысячелетий представителями самых разных культур.

Через некоторое время вы обязательно заметите, насколько свободнее стали ваша жизнь и пространство выбора в ней. Ваше восприятие и мышление станут более ясными и раскрепощенными. У вас улучшатся отношения с окружающими — с коллегами, начальством, любимыми, детьми — да и вообще с кем угодно. Это освобождает.

Уильям Л. Микулас

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно в
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook
twitter.com/vesbook
facebook.com/pg.vesbook
instagram.com/vesbooks

ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

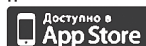
ВЕСЬ

Коллекция книг
и аудиокниг

для развития духа,
души и тела



для iPhone и iPad



ЗАГРУЗИТЕ БЕСПЛАТНО!

Вышло официальное приложение издательства «ВЕСЬ» для iPhone и iPad — большая коллекция качественных электронных книг и аудиокниг по развитию духа, души и тела человека.

Три основных направления: **«Философия. Религия. Эзотерика»**, **«Прикладная психология»** и **«Медицина и здоровье»**. Здесь вы найдете произведения таких авторов, как **Вадим Зеланд, Александр Шепс, Мэрилин Керро, ОШО, Алексей Похабов, Клаус Дж. Джоул, Рудигер Дальке, Георгий Сытин и многих других.**

Приложение доступно к загрузке бесплатно, книги и аудиокниги внутри приложения платные. Следите за промо-акциями, скидками и бесплатными раздачами книг с помощью push-уведомлений.

Основные функции:

- Возможность бесплатно начать слушать или читать любые платные книги.
- Синхронизация закладок и прогресса чтения через iCloud.
- Продвинутый аудиоплеер — возможность загрузки и удаления аудиокниги целиком или по главам.

**Приложение доступно
в AppStore:**

