

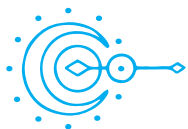
## ❖ ПРЕДИСЛОВИЕ ❖

*Чем ярче жизнь, к которой вы стремитесь, тем больше вы будете склонны верить в присутствие Любви и Разума, которые существуют вне рамок нашего линейного мышления. Ваши самые заветные желания увлекут вас туда, где вы раньше никогда не были.*

— Тама Кивс

Эта книга рассказывает о том, как расширить границы своей жизни. О том, как по-настоящему стать владельцами того, что уже у нас есть, и отважиться выразить это в полной мере. Это дар души — инструкция по духовному и творческому росту, праздник каждый день. Это книга о том, как жить жизнью, полной перемен, и как в процессе изменений придать этой жизни смысл.

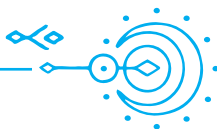
Это книга-медитация, и на ее страницах я воплотила свое стремление сопровождать вас



в путешествии к осознанности и вдохновлять на то, чтобы вы глубоко задумались как о своей творческой работе, так и о расширении жизненного опыта. Принципы и вдохновение, о которых я говорю, — это результат двадцати лет стремления к переменам, размышлений о духовности, творческой практики и моего собственного пути в качестве профессионального художника и писателя. Я также поделюсь идеями, которые тщательно собирала в течение нескольких десятилетий, пребывая в писательских, музыкальных и художественных сообществах. Люди творческих профессий склонны наблюдать за тем, что происходит вокруг, а моя цель — помочь вам увидеть каждодневную жизнь в новой форме.

На страницах этой книги вы встретите удивительный союз творчества и духовности в контексте, который простирается за рамки созидательного ремесла, охватывая более обширные сферы применения. Каждая глава будет помогать вам вносить энергию пробуждения в повседневную жизнь и позволит заново прийти к пониманию, что все происходящее — это возможность для развития, которой надо лишь воспользоваться.

Все главы намеренно написаны достаточно сжато — ради выражения истин, идей, глубоких мыслей в более ясной и доступной форме. В конце приведены подсказки, подталкивающие читателя к размышлениям. Используйте их так, как считаете нужным. Подумайте о них на

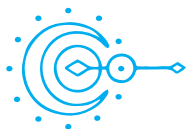


прогулке, сделайте запись в дневнике о том, что удалось понять, или просто посидите в тишине и дождитесь правильного ответа. Займитесь той практикой, которая наилучшим образом раскроет те сокровища, что скрыты в глубинах вашей души.

Я написала эту книгу, когда жила в качестве экспата в Мексике, и убеждена: тот факт, что именно эта книга появилась на свет здесь, не случайность. Этот плод созрел очень долго — прежде чем написать о такой жизни, ее нужно было прожить на самом деле. И как бы мы ни хотели иногда ускорить время, мы не можем это сделать.

Итак, я оказалась в совершенно другом культурном контексте, и мне пришлось смотреть на мир иными глазами — отказаться от жизни потребителя, характерной для граждан США. Мексиканская культура куда больше ценит то, что в самом деле важно: человеческие отношения, созидательный труд, радость и веру. В результате мое мировоззрение изменилось, я обрела более широкий духовный взгляд на жизнь. И с опорой на это культурное влияние я хочу рассказать о тех необычных путях изменений, которые может претерпеть человек.

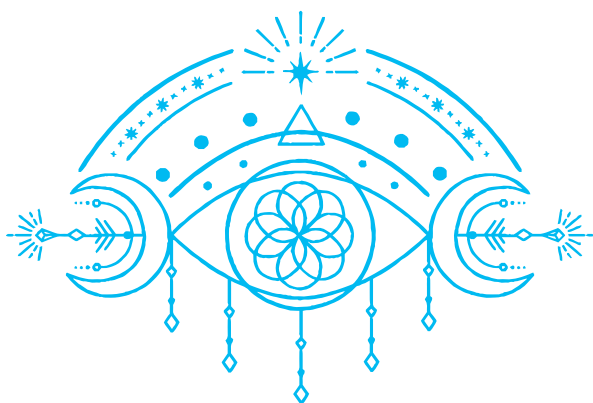
Сейчас, когда я оглядываюсь назад, я в полной мере осознаю, что это был настоящий глубинный труд. Мексика позволила мне стать более взрослой — заботливо и без спешки. И я надеюсь, что вы сумеете насладиться красотой ее культуры, которой наполнены страницы этой книги.



Все размышления я стремилась выражать лаконично и бережно. Их можно читать в любом порядке, хотя я и расположила их определенным образом. Прислушивайтесь к тому, что вас привлекает, и двигайтесь в этом направлении.

Кроме того, эта книга посвящена мудрости. Я надеюсь, она сможет сыграть роль сокровищницы, в которой хранятся драгоценные дары, поддерживающие вашу творческую работу и в целом жизнь. Пусть же эти подсказки и размышления помогут вам испытать внутренние свободу, радость, мир и процветание.



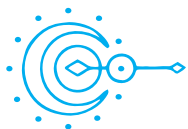


## ПЕРЕХОД

*Переход. Шаг за порог. Путь веры. Отпустить то, что приходило к нам раньше, пока сами мы идем через мрак и туман пространства между мирами. Дискомфорт временной неопределенности сеет в нашей душе сомнение. Но я не могу игнорировать видение, в ритме которого бьется мое сердце. Я чувствую, что мой потенциал еще не воплощен, но скоро все свершится, поскольку будущее еще не наступило. Теперь мне совершенно ясно: для роста нужно больше места.*

— Запись в дневнике, 16 апреля 2018 года

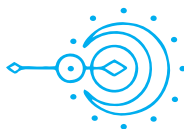
О, переходы. Они мне никогда особо не удавались, но я должна идти вперед. Потому что впереди ждут хорошие вещи. Как мне использовать этот новый источник энергии для творчества? Интересно. Все так



непривычно. Я пытаюсь найти опору, меня словно выбили из колеи на профессиональном пути. Я напоминаю себе, что сами рабочие процессы не изменились: просто прими решение сесть и сделать свою работу. Прояви себя. В этом и есть смысл.

Я постоянно думаю об этом. Идет уже второй месяц моей жизни в Сан-Мигель-де-Альенде, в городе в центральной части Мексики. Я переехала сюда, и сколько же причин вело к этому решению: давнее желание пожить в разных странах мира, стремление переключиться с карьеры художницы на писательство и преподавание — ведь, кажется, эта работа больше соответствует порывам моей души. Годы труда вели меня к этому моменту, и теперь мне интересно: неужели в этой стране я открываю новую главу своей жизни? Вокруг все новое. И все в самом деле новое.

Переход — это непростое дело. Это испытания, выпадающие на долю самой сути нашего существа. На какое-то время мы словно превращаемся в комок глины — ни туда ни сюда. Иногда я чувствую, что меня буквально вынуждают «стать комком глины», будто у меня вообще нет выбора. Возможно, именно поэтому я никак не могла избавиться от тревожащих меня чувств и все время пыталась поскорее понять, что же происходит. Но если честно, комок глины из меня получился неважный. Я всегда стремлюсь к тому, чтобы все распланировать и исполнить



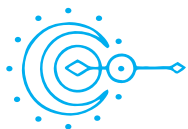
намеченное, и хотела бы побыстрее проходить через «серые зоны» неопределенности.

Но постепенно эта вынужденность научила меня тому, что какое-то время пребывать в не до конца сформированном состоянии — это нормально. Хотя это напрямую противоречит моей природе, на самом деле я знаю, что любой переход от одного к другому предполагает период, когда нужно решиться сделать шаг в неизвестность. Чтобы преодолеть этот рубеж, мы должны оставить позади то, что нам знакомо, и захотеть пуститься в путь во тьме. И это единственный выход.

Я постоянно напоминаю себе, что необходимо наслаждаться путешествием, и утешаю себя тем, что спешкой дело не решить. Спешить вообще никуда не стоит. Я выдыхаю, напряжение уходит, и я позволяю себе полностью отдаться этой великой неизвестности и плодородной тьме.

Переходы к чему-то новому зачастую обманывают нас, принимая привлекательное обличье. Мы забываем, что настоящие перемены происходят в глубине и являются нам только по прошествии времени. Но этот путь через мутные воды — неотъемлемая предтеча того, что будет дальше, он закладывает основы для будущего роста, запуская необходимый переходный этап.

Я сижу в тихом заповеднике на окраине города, позволяю себе погружаться в расслабленное состояние, опускаю голову все ниже. Вот



я уже совсем расслаблена, и тут из травы неподалеку показывается бабочка и летит к шероховатому камешку, который лежит в нескольких метрах от меня. Она энергично машет крыльшками и наконец замирает. Я чувствую, что она сдалась – и я тоже сдаюсь на милость этого потрясающего неизвестного.

Я смотрю на бабочку и отмечаю, как она прекрасно вписывается во все, что ее окружает, ее вид идеально подходит к этому ландшафту. Эти мысли рикошетом бьют по моей душе, и на меня снисходит осознание, что я тоже предназначена быть здесь, в этом новом месте, где я сейчас живу. Мне уже не нужно видеть, что в итоге будет слеплено из моего комочка глины. Есть определенная прелесть в такой «неоформленной» жизни, и мы часто забываем о ней в погоне за следующей целью. Неизвестное само разъяснит себя в нужный момент, расчищая путь для наших собственных изменений.

## Размышления

- ★ *Насколько успешно вы преодолеваете мутные воды перехода?*
- ★ *Вы боретесь с неопределенностью в своей жизни?*
- ★ *Как превратить состояние «комочка глины» в способ встать на открывшийся путь в неизвестность?*