

ОГЛАВЛЕНИЕ

От редактора 7

ИЗОБИЛИЕ. ЖИЗНЬ БЕЗ СТРАНА

Глава 1. Что мы подразумеваем под словом «изобилие»? 11

Страх потери материального достатка 13

Какова цель глобального мирового кризиса? 15

Как привлечь изобилие в условиях кризиса? 20

Глава 2. Два способа мышления: через эго и через дух. . 24

Как определить, когда во мне говорит эго, а когда —
дух? 26

Находятся ли мои мысли в согласии с моими
чувствами и с тем, что я говорю? 27

Как сохранять ясность ума и легкость эмоций? 27

**Глава 3. Обучение: разрушение барьеров, отделяющих
нас от изобилия** 29

Принятие самих себя и окружающего мира 29

Эмоции, препятствующие достижению изобилия ... 31

Настойчивость — наша помощница в борьбе
с заблуждениями 40

Глава 4. Проявление через связь с духом. 45

Прощение — наш путь к изобилию 47

Благодарность помогает привлечь изобилие 49

Настоящий успех — жизнь в мире с собой 50

Не бояться трудностей. Участие в игре под названием
«жизнь» 52

Как начинать день 54

Эпилог 58



ОТНОШЕНИЯ. ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ

Глава 1. Нас определяют отношения	63
Любые отношения уникальны	65
Отношения — это школа любви	66
Глава 2. Выстраивание отношений с самим собой	68
Первичный страх	70
Налаживание отношений с родителями	73
Освобождение от прошлого ради жизни в любви ...	77
Истина приносит с собой энергию любви	80
Вспоминаем, что мы есть любовь	82
Глава 3. Эго и его ловушки	85
Ревность: игра в контроль	86
Страх	89
Суждения	91
Гнев	92
Вина	94
Глава 4. Отношения в паре	99
Любовь — энергия освобождения	100
Интимные отношения в паре	102
Отношения строятся не на сексе	103
Могут ли отношения основываться на страхе?	105
Отношения требуют времени	106
Компромисс — ключ к укреплению отношений	108
Слушать сердцем	110
Прощение — непростая задача	111
Эпилог	115
Об авторе	117



ГЛАВА 1

ЧТО МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ ПОД СЛОВОМ «ИЗОБИЛИЕ»?

Когда мы говорим об изобилии, то имеем в виду не просто материальное благополучие. Благополучие — это наличие денег или хороший дом. Изобилие же дает возможность наслаждаться тем, что у нас есть. На самом деле это состояние определяется не тем, чего мы хотим, а скорее тем, чего мы перестаем желать. Мы чувствуем, что нам достаточно того, что мы уже имеем. В этом состоянии мы довольны тем, что из себя представляем, и тем, что создали. Самое удивительное — когда мы хотим меньше и счастливы тем, что имеем, изобилие приходит само. Почему? Потому что мы освободились от своих страхов!

Рассмотрим такой пример. Возможно, у меня уже есть сбережения на следующие десять лет, но при этом я не чувствую себя сильным духовно. Я всего лишь удовлетворяю таким образом свое эго — то единственное, что боится будущего и надеется только на финансовую стабильность. Очевидно, изобилие зависит не

от сбережений на банковском счете. Эго не перестает анализировать и твердит: «Нужно инвестировать деньги, иначе они обесценятся». Это — не изобилие, это просто деньги и страх моего эго потерять их.

Существует ряд опасений, которые уходят корнями в древность и значительно влияют на образ нашего мышления: «это закончится», «этого будет мало», «успех повторить невозможно». И это лишь малая часть тех убеждений, что мы можем услышать, беседуя о финансах в кругу семьи или друзей. Принимая их на веру, мы укрепляем подобные установки, усиливаем эго и останавливаемся в духовном развитии.

Рассмотрим другую ситуацию. Представьте человека, у которого нет на банковском счете миллиона долларов, но он живет в любимом городе, наслаждаясь каждым днем в окружении своих друзей. Вот так и выглядит изобилие!

Теперь я хотел бы задать вам следующий вопрос: если бы вы знали, что Бог отвечает за вашу жизнь, доверились бы вы ему? Даже если вы ответили «да» — это некий самообман, потому что, когда дело доходит до планирования жизни, мы делаем это при помощи эго. Прежде чем довериться Богу, мы обдумаем все: что говорят в нашей семье и начальник на работе, а также посетители в банке и покупатели на рынке, что пишут в газетах, о чем свидетельствует история нашей семьи, что указано в наших резюме... что говорит наше эго!

Изобилие — это внутреннее ощущение, что все в порядке. Возможно, вы даже не отдаете

себе в этом отчет, но вы точно знаете, что все хорошо! Духовная часть меня — это то, что соединяет меня с Богом. Когда я говорю «Бог», я имею в виду высшее существо, субстанцию, которую мы называем Отцом, Божественной Матерью, Вселенной и т. п. Изобилие — это внешнее проявление внутренней связи с Богом. Каждый раз, когда я воссоединяюсь с этой частью меня — с моим духом, несомненно, в мою жизнь приходит изобилие. Это естественный результат подобной связи.

Наше эго обладает огромным запасом установок вроде «я этого не заслуживаю», «я не подхожу» и «я не могу», чтобы мы могли понять, каково это — наслаждаться жизнью, высшей духовностью, неограниченностью возможностей. У нас есть два пути: либо мы следуем законам эго, либо законам духа. Изобилие возможно только в случае выбора последнего.

Поэтому помните, что изобилие является следствием нашей связи с духом, а обделенность — следствием связи с эго.

СТРАХ ПОТЕРИ МАТЕРИАЛЬНОГО ДОСТАТКА

Мы живем в мире, который движется все быстрее. Интернет дает нам возможность получать нужную информацию, не открывая энциклопедий и газет. Телевизионный пульт

дистанционного управления позволяет мгновенно менять каналы, новости и передачи. Так мы экономим время, полагая, что делаем это с пользой. На самом деле все обстоит иначе. Нетерпение в достижении желаемого стало столь привычным в нашей повседневной жизни, что является теперь причиной постоянного беспокойства и неудовлетворенности. Мы безуспешно пытаемся контролировать время и происходящие в нем события.

Проявляя нетерпение, мы отказываемся от времени, которое Бог дает нам для того, чтобы мы проявили себя наиболее гармоничным образом. Даже добившись материального процветания, мы всю оставшуюся жизнь трясемся от страха все потерять. Этот страх еще больше отдаляет нас от изобилия.

Наши предки говорили: «Человек предполагает, а Бог располагает». Располагает тем, чем мы сами не в состоянии распорядиться, потому что нашей мудрости едва хватает, чтобы сформулировать наши заветные мечты.

Я как-то читал статью о немецком бенедиктинском монахе Ансельмане Груне, который утверждал: «Высокий уровень потребления — это всегда признак того, что человек слишком мало живет». Очень часто мы лишаем себя досуга, удовольствия от общения с семьей, с самим собой, чтобы больше заработать — чтобы, соответственно, больше потратить... Нет смысла отказываться от денег, но мы должны вернуться в положение служащего, а не босса.

Ради денег многие пожертвовали собой, своей свободой, некоторые — здоровьем и даже возможностью творить.

КАКОВА ЦЕЛЬ ГЛОБАЛЬНОГО МИРОВОГО КРИЗИСА?

В новостях повторяют одно и то же слово — кризис. Во многих странах, особенно тех, которые мы считаем ведущими державами, царит полнейший беспорядок во всех областях деятельности. Такого мы никогда раньше не видели. И первый вопрос, который мы все задаем себе: какова причина этого кризиса?

Уже много сказано об эволюции планеты в направлении нового измерения — абсолютно всего на Земле, в том числе экономики. Этот финансовый кризис выявил один из важнейших принципов, который управляет нашей жизнью по сей день: нехватка чего-либо. Так или иначе, деньги стали превращаться в смысл нашей жизни и заполнять в душе место, которое было отведено Богу. Мы даже начали думать, что деньги могут сделать нас счастливыми, принести благополучие, что обладание деньгами способно дать нам мирную и безопасную жизнь.

Вот почему кризис был необходим — он уничтожил опоры, поддерживающие систему. Результатом каждого проявления кризиса было бы чье-то банкротство с последующим

разрушением структур, на месте которых должно возникнуть нечто принципиально новое.

Этот финансовый кризис является одним из многих, что мы пережили за последние 20 лет. Среди них были: кризис института семьи, кризис религиозных и образовательных систем, плюс к этому — все кризисы, имевшие отношение к каждому из нас лично. В ходе таких кризисов мы теряем то, что нам и так не нужно. Они случаются для того, чтобы восстановить утраченный порядок.

Новости, которые мы слышим в СМИ, отнюдь не вдохновляют нас, и мы начинаем ощущать хаос вокруг себя... и, возможно, внутри себя. То, что происходит в мире, сбивает нас с толку и вынуждает задавать себе вопрос: что является самым важным в нашей жизни?

Этот общемировой кризис, который кажется экономическим, на самом деле проникает гораздо глубже в наше сознание. Он заставляет нас переосмыслить то, в *каком* мире мы хотим жить и *как* мы хотим в нем жить. Вполне естественно, что мы начнем устанавливать новые приоритеты.

Энергия стремится упростить наше обучение. Момент выхода из третьего измерения* приближается, и энергия облегчает наш путь — часто

* Измерение — принятое в метафизике понятие, обозначающее определенный уровень сознания. Эволюция идет в направлении повышения уровня сознания с переходом в следующее измерение. Предполагается, что существует пять измерений. Третье измерение — это то, что мы называем физическим (материальным) миром. — *Здесь и далее примеч. ред.*

при помощи ситуаций, которые мы бы не выбрали сознательно, но которые незаменимы для установки связи с нашей духовной сущностью. Они могут способствовать установлению новых отношений, перемене места жительства, могут привести к осознанности посредством критической ситуации (потери любимого существа, работы) или болезни, которая заставит нас опуститься на самое дно. Не сопротивляться — вот девиз нашего времени, только это даст нам возможность свободно выбирать между гармонией и хаосом. Мир, каким мы его знаем, меняется. Сопротивление этому причинит нам боль, а непротивление позволит навести порядок в наших умах и сердцах.

Наступают лучшие времена, но сначала мы должны пережить бурю, призванную очистить пространство, которое мы загрязняли в течение многих лет. Для тех, кто умеет ждать, придет спокойствие, а с ним и пробуждение новой экономики. Это будет признаком того, что мы осознали, кем мы на самом деле являемся: существами с естественным запасом изобилия.

Планета и мы, как ее часть, совершаем большой шаг вперед. Индейцы майя предвосхитили его пророчествами о наступлении новой эры и о точке перехода в новое измерение в 2012 году. Мы придем к созданию нового общества, в основе которого будут лежать духовные ценности, отношения будут строиться на истинной любви, а экономическая составляющая не будет связана с идеями дефицита или жертвы. Это



не произойдет мгновенно, но нам потребуется меньше времени, чем мы думаем.

Мир возвращается к любви, и поэтому нам требуется очищение. Это следует не только из пророчеств наших предков — вы сами уже ощущаете перемены. Ключ к преодолению этого непростого момента — не пытаться противостоять происходящим изменениям. Это не значит, что нужно оставить попытки понять мир и следовать каждому нашему порыву — достаточно быть более терпимыми к себе и окружающим. Энергия очищает нас, и в ходе этого процесса нам придется отпустить все, что больше нам не принадлежит.

Если бы мы могли визуализировать все, что происходит в глобальном смысле, мы бы оценили совершенство этого момента. Энергия подводит нас к новым свершениям, к лучшим отношениям и к жизни, свободной от зависимостей. Это естественный процесс. Нам просто нужно ослабить контроль и позволить энергии направлять нас. Когда вы плывете по течению и не сопротивляетесь, то не можете совершить ошибки.

Плыть по течению — вот правильное решение для настоящего момента времени. Сконцентрироваться на действительно важных вещах и пропускать мимо те, которые, как мы уже знаем, нам больше не нужны. Если мы не будем придавать чрезмерного значения той эмоциональной боли, которую доставляют неприятные события, происходящие в нашей жизни, то дадим энергии возможность перенести нас в нужное место и окружение.

Когда мы теряем мир и покой, мы также теряем возможность узнать что-то новое, и вопрос может остаться нерешенным. Каждому событию — любому — свое время. Только Богу известно, что для нас хорошо, а также как и когда это хорошее должно произойти.

Иметь терпение — значит примириться с явлениями, формирующими необходимый нам опыт; предоставить высшей силе выбирать для нас самое лучшее и интересное в жизни. Природа учит нас уменью ждать. Ребенку необходимо девять месяцев развития, прежде чем он сможет появиться на свет, а весна не может прийти, если не было зимы. У всего происходящего есть смысл, и тот, кто принимает этот факт, обретает мир. То, что кажется нам задержкой — это просто подготовка к великому моменту.

Святой Августин учил, что терпение — спутник мудрости. Мы знаем это, но зачастую из-за нетерпения получить желаемое раньше времени разрушаем планы Бога.

Точки опоры ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О СЕБЕ?

- **Представление о самом себе, которое у вас сложилось, определит, чего вы сможете достичь в жизни. Если вы считаете себя неспособным к чему-то, то никогда и не сделаете этого. Если вы думаете, что сильны, — у вас будет сила.**
- **Осмысленно подходите к создаваемому образу себя. Возможно, именно он является вашим самым большим ограничением или**

препятствием. Ничто и никто не может повысить или понизить вашу самооценку без вашего участия.

- Честно отвечайте самому себе на вопросы — и вы сможете понять причины тех лишений, которые испытываете и в которых раньше обвиняли невезение, страну или собственную семью.

КАК ПРИВЛЕЧЬ ИЗОБИЛИЕ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА?

Потерять направление в жизни легко, но также легко обрести его, если у вас есть желание и решимость. Успех и неудача — две стороны одной монеты. Они формируют наш жизненный путь. Без неудач не существует успеха, поэтому будьте благодарны, что у вас есть и то, и другое. Процесс чередования этих явлений жизни никогда не прекращается. Если вы осознаете это, то никогда не будете сломлены неудачей и не потеряете голову от успеха. И то, и другое проходит, но благодаря им мы получаем опыт.

В наше время, когда все вокруг беспрестанно изменяется и движется, многие люди говорят мне, что они чувствуют себя потерянными, что им скучно, что они постоянно испытывают стресс и, самое главное, что вещи, казавшиеся им раньше приятными или мотивирующими, их больше не интересуют. Как уже раньше

упоминалось, наша планета сейчас переживает необыкновенное духовное очищение, а мы — часть планеты. Как мы можем не чувствовать этого? Мы стоим на пороге столь важных и ожидаемых перемен, что наши души уже начали движение им навстречу.

Давайте не будем игнорировать то, что мы чувствуем, и отказываться от попыток объяснить себе эти чувства. Гораздо проще осознать, кем вы не являетесь, когда пытаетесь выяснить, кто же вы на самом деле. Когда это произойдет, вы увидите, что пределов не существует, в том числе у человеческих возможностей. Есть много путей развития наших способностей, но мы должны задействовать для этого силу нашего духа, не знающую ограничений, которые видит рациональный ум.

Если мы отождествляем себя с нашим духом, а не только полагаемся на наш ум, в котором зарождаются страхи, мы способны сделать все, о чем мечтаем. Как у человеческих существ, у нас есть ограничения, и это естественно. Последнее, самое ясное и кажущееся неизбежным ограничение, — это смерть. Когда мы покидаем человеческое тело, что остается? Именно в этот момент мы осознаем, что являемся духом, который проявляется посредством души и который время от времени решает воплотиться в теле. Разве мы не проявляем несправедливость по отношению к нашей истинной природе, считая реальными только возможности физического тела и интеллекта? Они реальны в той степени,



Точки опоры

в которой мы воплощаем идею быть лучшими людьми в рамках человеческих способностей. Но когда мы поддерживаем связь с другой нашей составляющей — с душой, заключающей в себе дух, — то границы разрушаются! Это происходит, поскольку мы позволяем духу действовать, а он знает, что пределы человеческого разума — всего лишь иллюзия. Поэтому, когда вы пытаетесь преодолеть барьер, возникший на вашем жизненном пути, обратитесь к своей духовной силе.

- Я предлагаю вам сконцентрироваться на определенной цели. Не на цели вашей жизни (с точки зрения эго — это карьера, исполнение обязанностей, здоровье), но на цели того, что вы делаете в каждый конкретный момент времени. Ставьте цель!
- Учитесь сохранять безмятежность и самообладание. Это позволит вам отличать то, что ведет вас к успеху, от того, что тормозит вас на пути к нему. Отдыхайте, когда вам это необходимо, устраивайте короткие сеансы медитаций несколько раз в день, особенно если что-то или кто-то вынудил вас потерять внутреннее равновесие. Сделайте перерыв, дышите глубоко и сконцентрируйтесь на цели дня.
- Например, прямо сейчас ваша цель — читать и наслаждаться. Не размышляйте о том, чем может быть полезно прочитанное, не анализируйте свое внутреннее



состояние, просто читайте и уделяйте все внимание этому процессу. В дальнейшем цель будет заключаться в том, чтобы просто есть, просто двигаться, разговаривать с другом, заполнять анкету или рассматривать фотографию.

- Когда мы чувствуем себя потерянными, скучающими, демотивированными, нужно сконцентрировать все внимание на том, что мы делаем. Так мы позволим духу работать и достигнем умиротворения. Как можно не испытывать умиротворения, если знаешь, *КТО* в данный момент заботится о тебе?
- Наслаждайтесь всем, что с вами происходит. С каждым днем эго будет утрачивать контроль над вкусами, суждениями, интересами, и Бог через наш дух будет напоминать, что он здесь, будет сопровождать нас в пути, который мы не способны преодолеть в одиночку.

