

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	8
Глава 1. Диалог с телом	12
Какие тайны хранит тело	12
На пути к себе	14
Как определить свое предназначение	17
Как происходит исцеление.....	23
Что такое поле Судьбы?	27
Глава 2. Тип тела: ключ к решению проблем	33
Толстые и тонкие.....	33
«Мужское» и «женское» нашего тела.....	38
«Мы с тобой одной крови»	54
Ветер, земля и огонь нашего тела.....	62
Человек ветра.....	67
Человек огня.....	82
Человек земли	86
Глава 3. Все проблемы можно решить.....	91
«8 мая» — каждый день.....	91
Как разорвать порочный круг.....	92
Как откорректировать свой жизненный сценарий.....	100
Как встретиться со своей внутренней мудростью	104

Как достичь равновесия	110
Как принять свою Судьбу.	117
Глава 4. Кому что здорово	127
На вкус и цвет — товарищей нет, или Каждому — свое	127
Нарушение и восстановление равновесия.	128
Равновесие ветра.	136
Равновесие огня	143
Равновесие земли	151
Глава 5. Методы восстановления внутреннего равновесия	157
Целительная медитация	157
Медитации для восстановления равновесия ветра, огня и земли.	163
Естественные способы для восстановления равновесия ветра, огня и земли нашего тела	167
Использование энергии стихий для разрешения проблемных ситуаций	169
Физические и дыхательные упражнения для восстановления ветра, огня и земли нашего тела	171
Заключение.	190
Об авторе	193

ДИАЛОГ С ТЕЛОМ

КАКИЕ ТАЙНЫ ХРАНИТ ТЕЛО

Почти 20 лет, прошедшие с выхода моей первой книги, стали временем удивительных, волнующих открытий. Назрела необходимость в новой книге, которая позволит поделиться найденными сокровищами.

Много лет я помогала людям находить решение в трудных жизненных ситуациях. Для каждого человека важны по крайней мере три темы: здоровье, благополучие и взаимоотношения с близкими. На примерах из практики я покажу, как, работая с телом, помогая человеку налаживать с ним диалог, удастся разрешить многие проблемы, касающиеся здоровья, благополучия и взаимоотношений людей. На страницах книги представлены упражнения, которые сможете использовать в работе со своими жизненными ситуациями. Может быть, в вас найдут отклик истории людей, приведенные здесь, и вам пригодится их жизненный опыт.

С каждой страницей мы будем все глубже и глубже постигать тайны нашего тела, учиться налаживать с ним диалог, узнавать свои особенности и то, как они влияют на нашу жизнь. Узнаем, что хорошо именно для нашего тела. Прочитав эту книгу и используя предложенные здесь методики, вы сможете приблизиться к пониманию своего индивидуального пути развития. А сделав первые шаги, посмотреть, как изменится ваша жизнь.

Путь к душе лежит через тело. Тело — помощник, посредник, проводник. Человек, сумевший осознать свое тело, начинает наконец понимать собственную душу. Работая с телом, мы избавляемся от чрезмерного напряжения, обретаем гибкость и свободу в движениях. Телесное раскрепощение через тесную связь тела и психики освобождает человека от тех стереотипов поведения и эмоционального реагирования, которые вносят в его жизнь дискомфорт. Используя новую пластику тела, мы вырабатываем новые формы поведения и становимся творцами своей жизни.

В своей психологической практике я часто помогаю людям наладить диалог с их собственным телом. Во время этого процесса нам удавалось проникнуть в тайны внутриутробного развития, проследить влияние этого периода на дальнейшую жизнь человека и во многом провести коррекцию негативных последствий.

Однако в ходе работы мне пришлось столкнуться с некоторыми вещами, которые не вполне укладывались в определенные ранее рамки. Чем больше накапливалось

Телесное раскрепощение через тесную связь тела и психики освобождает человека от тех стереотипов поведения и эмоционального реагирования, которые вносят в его жизнь дискомфорт.

опыта, чем сильнее было ощущение легкости, игры в работе с клиентом, тем яснее я осознавала: есть что-то еще. Нечто, мне пока недоступное, но оно явственно присутствует в ситуации и ждет своего времени, чтобы выйти на сцену и заявить о себе.

И жизнь не заставила себя долго ждать. Пошла «полоса клиентов», о проблемах которых можно было, только разведя руками, сказать: «Судьба!» С первым человеком я так и сделала. И все усилия, как водится в случаях, когда изменить уже ничего нельзя, направила на то, чтобы помочь женщине пережить трагедию смерти мужа и ребенка. Как говорил Герман Гессе в своем романе «Демьян», «есть много путей, на которых Бог способен сделать нас одинокими и привести к самим себе».

НА ПУТИ К СЕБЕ

Со второй клиенткой, у которой в 20 лет обнаружилось онкологическое заболевание, я уже не могла так поступить и приняла вызов судьбы — ее и, как потом поняла, своей.

Я не могла смириться с тем, что девушке, сидевшей передо мной, нельзя помочь. В процессе «рядовой» операции у нее обнаружили онкологию. После операции она отказалась от химиотерапии — по совету матери-врача. Ее лечили в основном травами и натуропатией. Мать девушки, ознакомившись с опытом исцеления такого рода заболеваний, обратилась ко мне, так как верила в помощь психотерапии. Сразу могу вас порадовать, что сейчас, по прошествии почти 20 лет, она здорова, замужем, растит дочь и работает врачом. И за эти годы не было ни одного рецидива болезни.

После курса телесно-ориентированной терапии с использованием дыхательных техник в поведении Яны появилась агрессия на все то, что происходило в ее жизни. А вместе с агрессивностью у девушки возникло колоссальное количество энергии, которая трансформировалась в желание изменить свою жизнь.

Ведь агрессия — это энергия гнева, которую не использовали по назначению. Агрессия (или ее скрытая форма — раздражение) возникает тогда, когда мы по каким-то причинам (это может быть осознанный или не очень страх, непонимание своих истинных желаний, а может быть, что-то еще) смещаем направление наших действий, слов, усилий. Агрессия ослабляет человека либо еще больше усиливает его напряжение, и после такой вспышки он чувствует себя не комфортно, иногда просто «разбитым», обессиленным.

Гнев — это данная нам природой энергия для изменения неблагоприятной ситуации. Неблагоприятной для нашей истинной сути, для нашего развития. Те, кто умеет пользоваться этой энергией и использовать ее согласно истинному назначению, знают это состояние спокойной уверенности и силы, когда каждое слово и действие достигают цели, и вы успешно разрешаете ситуацию.

Внутренне освобождаясь, девушка меняла свою жизнь. Со стороны многое выглядело нелогичным, неблагоприятным и неправильным. Но она это делала вопреки неодобрению окружающих, и болезнь отступила.

Со временем у Яны произошла переоценка многих жизненных ситуаций, и то, что ранее рождало внутренний протест, уже не вызывало сопротивления и принималось сознательно. Если вначале девушка бросила институт, в который поступила по настоянию родителей, и ушла из дома, где царил атмосфера гиперопеки, то через год, отвоёвав свободу, она по собственной инициа-

тиве вернулась в институт. А через два года она переехала обратно к родителям, хотя те предоставили ей возможность жить отдельно. Мне она потом объяснила, что почувствовала их одиночество и решила их поддержать.

Казалось, что ситуация с Яной пройдена и можно спокойно идти дальше. Но многие вещи в этой истории мне были непонятны. В своей работе я сталкивалась и с еще более жестким прессингом родителей, с меньшей способностью этому противостоять, однако наблюдала более мягкую, спокойную реакцию организма.

Как случилось, что тело Яны выбрало такую отчаянную форму защиты? Тогда я задавала себе вопрос: «Достаточно ли произошедших изменений в ней и в ее жизни, чтобы болезнь оставила ее навсегда? В чем истинный смысл этой ситуации?»

Чтобы помочь Яне, мне потребовалось заново вернуться к уже известному ранее и уйти от тех шаблонных представлений о человеке, которые ограничивают принятие нового опыта. И только включение в свой взгляд на человека, его жизнь понятия Судьбы как некоего предназначения человека помогло в ситуации с Яной кардинально, и я верю, что необратимо, изменить ситуацию с ее болезнью в сторону исцеления.

Вот основные идеи, послужившие толчком в развитии нового подхода в работе с трудными ситуациями и жизненными проблемами.

- Каждый рождается со своей индивидуальной программой развития и стремится ее реализовать.
- Механизм реализации находится как в самом человеке, так и вне его.
- Человек реализует свою программу развития, преодолевая жизненные проблемы. А проблемы эти могут возникать, если человек отошел от своего пути развития

с целью возвращения его к реализации своего предназначения. То есть любая трудная ситуация — возможность продвинуться вперед.

- Носителем этой программы является тело человека.
- Тело человека в скрытой форме содержит в себе весь психологический опыт человечества. И каждый из нас способен овладеть этими знаниями. В процессе самореализации человек овладевает накопленным человеческим опытом и добавляет к нему нечто свое.
- Социальные нормы, цели и ценности не всегда и только частично совпадают с тем, что значимо для человека, для его истинной сути.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Тело человека чутко, как индикатор, реагирует на отклонения человека от пути самореализации нарушением физического и душевного комфорта. Если в этот момент не вернуться к реализации программы, то вслед за дискомфортом развиваются болезни, происходит разрушение жизненных планов, вплоть до разрушения отношений, семьи, карьеры. Может появиться катастрофическая нехватка денег на самое необходимое. Предельно возможный итог этого процесса — смерть.

Следование своему предназначению сопровождается душевным и энергетическим подъемом.

Существуют внешние знаки, по которым можно получить представление о своем предназначении, правильности своего пути. Эту систему знаков человек способен обнаружить интуитивно. Вспомните, наверное, и с вами случалось подобное: оказавшись где-то, вы точно знали, что уже бывали здесь раньше, и для вас в этом месте про-

исходит что-то важное, хотя внешне ситуация самая тривиальная. Или вы впервые встретились с человеком, он делает вам заманчивые предложения, но в этот момент вы слышите по радио сообщение о разоблачении шайки мошенников. А потом оказывается, что предложение было «липовым». Чтобы объяснить этот феномен, я обратилась к работам известного психотерапевта, психиатра, философа и писателя Карла Густава Юнга.

Несколько лет назад мое внимание привлекла его идея смыслового поля. В его работах, посвященных явлениям синхронии, вводится понятие смыслового поля, в котором в особом виде существуют идеи, мысли и одновременно прошлое-настоящее-будущее. Одним словом он говорит о существовании духовно-информационного поля. Оно не подчиняется пространственно-временным законам, то есть существует вне физических параметров. Наше тело, как частица окружающего мира, имеет с ним связь. И теоретически возможно проникнуть в смысловое поле с помощью интуиции (самый древний вид восприятия), ощущений тела (и возможно, сверхчувственного восприятия). В верхних слоях этого поля отсутствует пространство в привычном для нас понимании. Попадая в него, мы можем воспринимать события, происходящие в разных точках пространства. Известно множество случаев, когда люди на расстоянии чувствуют друг друга. Особенно это касается тех, кто имеет тесную эмоциональную связь, но это условие не обязательно.

В более глубоких слоях, считает Юнг, отсутствует время. Это позволяет предвидеть события. Те, кому даны эти знания, не могут определить причины своего знания будущего, а также объяснить необходимость следования тем или иным рекомендациям.

Считается, что, обладая сильно развитым воображением и имея энергетически сильное эмоционально

наполненное желание, можно проникать в смысловое поле и вносить туда исправления. То есть, другими словами, формировать будущее. Однако это опасно, поскольку внесенные изменения должны гармонизировать со всем планом, а это уже лежит вне нашей компетентности и подвластно только Богу. Вы всегда получаете что хотите, но вас часто не устраивает то, как, в каком виде реализовалось ваше желание. Например, вы не прочь летом отдохнуть и съездить на море, но отпуск у вас только зимой. И тут вдруг вас в начале лета неожиданно увольняют «по сокращению штатов».

Или вам надоело «напрягаться» в жизни и появилось желание «увильнуть» от решения подступивших проблем. Захотелось вернуться в детство и снять с себя всякую ответственность за свою жизнь. И в ответ на это, может быть, даже не очень осознанное желание вы с большой вероятностью быстренько приобретете некоторое заболевание, которое сделает вас беспомощным, как ребенка. (Ну, например, психическое или инсульт.) И вся ответственность за вашу жизнь (как вы и хотели) переляжет на плечи других людей. Вот только к такой ли «легкой» жизни вы стремились?

Некорректные для других изменения могут привести к отрицательной реакции, то есть к возврату общего плана в исходное положение — с нежелательными или опасными последствиями для того, кто осуществил вмешательство. Вспомните, например, пушкинскую старуху у разбитого корыта из «Сказки о рыбаке и рыбке».

Это касается и нашего общества. Идеи развития общества, которые противоречат идеям, существующим в смысловом поле, являются тупиковыми. Следование им приводит общество к катастрофам и войнам.

Итак, существует всеобщий замысел развития мира, а человек — участник его реализации. Эти идеи Юнга

дают нам шанс глубже проникнуть в природу человека и расширить границы понимания тела человека и его возможностей, увидеть связь сознания человека и событий его жизни со всем тем, что происходит в нашем мире, и понять, как велика ответственность каждого из нас перед миром.

Что помогает человеку понять истинный смысл происходящего? Существует множество путей и способов обращения к внутренней мудрости, интуиции. Проживая жизнь только через обыденную часть сознания, мы не можем проникнуть в тайны того мира, из которого пришли. Однако наше тело имеет доступ к всеобщему информационному полю. Тело никогда не лжет и всегда знает, что же на самом деле происходит с человеком и с его жизнью. Учитесь понимать свое тело, налаживать с ним диалог, слышать его послания.

И в ситуации с Яной к ней на помощь пришло тело. Ниже приводится одно из базовых упражнений, которое мы применяли в работе. Оно называется «Диалог с телом». Упражнение помогло нам ответить на вопрос о внутренней причине болезни Яны и указало направление выхода из создавшейся ситуации.

Я предлагаю вам выполнить его самостоятельно. Проживая свой «Диалог с телом», вы сможете почувствовать глубинную потребность души, которая, скорее всего, является тайной для вашего сознания.

Упражнение «Диалог с телом»

Его лучше выполнять на природе, теплым летним днем, вдалеке от людей. Выберите уединенное, достаточно просторное место, где вы сможете свободно и безопасно двигаться.

Лягте на землю. Почувствуйте ее тепло всем своим существом. Прикройте глаза и сосредоточьтесь на телесных

ощущениях. Отмечайте все, что привлекает внимание внутри вас.

Переведите внимание на дыхание. Прислушайтесь к нему. Позвольте дыханию быть плавным, непрерывным, без пауз. Некоторое время просто отслеживайте, как ваши вдох и выдох входят в резонанс с дыханием Земли. Вскоре дыхание станет более легким и заполнит вас целиком. Теперь вы готовы продолжить путешествие.

Позвольте наиболее значимым для вас ощущениям привлечь ваше внимание. Сосредоточьтесь на них и разрешите им проявить себя.

А теперь позвольте этим ощущениям управлять телом. И через некоторое время вы почувствуете импульсы к движению. Они могут быть интенсивными или легкими, как дуновение ветерка, и двигаться согласно этим импульсам. Попробуйте следовать этому движению, не управляя телом. Доверьтесь непредсказуемой природе ваших ощущений... Это движение постепенно заполняет все тело... Двигайтесь до тех пор, пока не иссякнет импульс движения.

Когда вам захочется остановиться, примите то положение, которое подсказывает тело. Позвольте возникнуть в сознании образу мудрости вашего тела. Нарисуйте его.

А теперь ответьте на следующие вопросы:

- На что похожи ощущения тела?
- Как это может быть связано с тем, что происходит в жизни?
- На что похож поток движений, который управляет телом?
- Откуда рождается импульс этого движения?
- Как вы ощущаете мудрую часть своего тела?
- Где она располагается в теле?
- Какое послание несет в себе эта картина?
- Какое значение это имеет для того, что сейчас происходит в вашей жизни?

Само тело подсказало Яне, что она испытывает глубокую внутреннюю потребность одиночества, в котором

она была бы свободна и принадлежала бы только самой себе. Смысл любой проблемной ситуации в том, чтобы вернуть нас на путь нашего развития и продвинуть вперед. И внутренняя мудрость тела подсказала Яне, что ей буквально жизненно необходимо разорвать существующие в ее жизни эмоциональные связи, резко изменить плавное и спокойное течение жизни и в своем одиночестве выйти на путь обновления и саморазвития.

Вслед за внешними изменениями в жизни трансформировался и круг ее интересов. Она оканчивает медицинский институт и выбирает специализацию «психотерапия». Одновременно с этим не мыслит своей работы без глубокого знания современных не медикаментозных методов работы с психикой человека. Ее интересуют вопросы философии, вопросы становления души человека — все то, от чего она была бесконечно далека. Близость смерти обратила Яну внутрь себя, сделала возможными те изменения в жизни, на которые она вряд ли решилась бы в другой ситуации.

А главным итогом этой истории было, наверное, то, что ее глухое, глубоко запрятанное раздражение по отношению к родителям обернулось трепетной нежностью к ним, пониманием их одиночества. В ее сердце открылся неиссякаемый источник любви. Мы все ищем любви, но лишь очень немногие способны сами дать ее.

Если вы следуете своей внутренней мудрости, двигаетесь в сторону личностного роста, то находитесь на его переднем рубеже. Идти по Судьбе — быть на этой границе. И тогда ваше тело купается в энергии. Вы обретаете недоступную до сего времени силу, а все проблемы утрясаются сами собою, и происходят самые невероятные исцеления.

И будьте уверены, что в этом случае вы обязательно получите ту информацию, окажетесь в той ситуации,

встретитесь с теми людьми, с помощью которых произойдет кардинальное изменение ситуации.

КАК ПРОИСХОДИТ ИСЦЕЛЕНИЕ

Если вы были больны и вашему исцелению способствовала та или иная оздоровительная система, то это значит, что сама Судьба создала возможность для реализации вашей внутренней программы развития и необходимая информация достигла вас. А ваша внутренняя мудрость среагировала на нее, выбрав именно эту систему из множества возможных. И вы пошли именно по этому пути.

Ведь сколько информации мы пропускаем мимо, и вдруг в какой-то момент внутри нас словно что-то загорается, и мы точно знаем: это — мое. А главное, у нас появляются желание и сила воли, чтобы применить теоретические знания на практике.

Общим в истории всех необыкновенных исцелений является безусловное доверие человека к используемым методам, что возможно только при включении интуиции. И исцеляет человека не какая-либо оздоровительная система, а сам организм, в котором от природы есть все для поддержания здоровья. Физиологи подтверждают, что человеческий организм способен произвести все, что необходимо для выздоровления. Главное, чтобы сохранялась крепкая связь физического тела и глубинных слоев сознания человека. Так что если вам удалось прийти к такому состоянию, выздоровление не заставит себя ждать.

И исцеляет человека не какая-либо оздоровительная система, а сам организм, в котором от природы есть все для поддержания здоровья.

На страницах этой книги мы будем говорить о том, с помощью каких методов, упражнений человек получает возможность вернуться в состояние равновесия и «услышать» себя.

Если болезнь еще не до конца сыграла роль побуждающего стимула вашего личностного роста, то, сколько бы усилий вы ни прикладывали, существенного улучшения здоровья не произойдет, и на смену одному недомоганию явится другое. А упорное нежелание выбрать новый путь может привести даже к ухудшению здоровья или крушению личной жизни, карьеры. Все зависит от того, какова наша врожденная программа развития и чего она от вас хочет.

Я хочу продолжить разговор о Судьбе и о теле человека не мною придуманной сказкой о Душе.



Где-то, неведомо где, находится обитель Душ человеческих, которым только предстоит родиться на земле. Но приходит время, и некоторые силы приходят в движение, побуждая, а может быть, давая возможность Душе родиться. В нашей сказке Душа сама выбирает время, место рождения, обстоятельства своего рождения, а также родителей. Условия своего рождения она выбирает так, чтобы иметь возможность выработать в себе те внутренние качества, которые считает необходимыми для себя. Нам не дано знать и то, почему именно этому Душа хочет научиться, проходя свой земной путь. Может быть, именно эти ее качества необходимы в нашей общей сказке, которую мы все вместе проживаем здесь, на земле, для того чтобы добыть иглу, где прячется жизнь Кощея Бессмертного, или победить Дракона.

Чтобы родиться, Душа должна пройти через Ворота, отделяющие тот неведомый мир от известного нам мира. В Воротах она встречает Стражника, охраняющего их, а может быть, это просто Волшебный помощник, который живет в каждой сказке и помогает Герою достичь его цели. Стражник или Волшебник дает Душе то, что поможет ей пройти путь и выполнить свое предназначение. И этим даром является тело человека, которое обладает всеми необходимыми врожденными качествами, особенностями и способностями для того, чтобы решить поставленную задачу. Оно послужит проводником в этом непростом путешествии. Оно, как Волшебное зеркало, сообщит о неблагополучии во время путешествия, если вдруг Душа собьется со своего пути и отклонится от намеченной цели. Сигналами неблагополучия здесь послужат чувство тревоги, неудовлетворенности, потеря душевного и физического комфорта, неудачи, болезни.

И в нашей сказке, как и в любой другой, в плавное течение жизни вмешиваются некие посторонние силы, — может быть, злые, а может, и нет. Поэтому Душа, пройдя через Ворота и оказавшись на земле, забывает, зачем отправилась в путешествие. Раз за разом в сюжет вмешивается нечто, напоминающее Герою о цели путешествия, о его цели. В нашей сказке этой пробуждающей силой, которая возвращает к цели, является тело.

Мыслители древности говорили: «Тело — это сосуд Души», — и еще: «Душа хочет обитать в теле, потому что без него она не может ни действовать, ни чувствовать». Пока жив человек, Тело и Душа представляют собою

единое целое. Душа участвует в творении тела, а тело в течение жизни привносит изменения в человеческую душу. То есть Душа, проходя свой путь на земле, сама меняется.

Помню, как после медитации на семинаре «Жизнь и судьба» один из участников группы рассказывал:

«Я увидел тончайшее полотно, раскинутое в бесконечном пространстве. Оно свободно и неподвижно парило, ничем не поддерживаемое. Я видел нити, которые сплетались в неповторимый узор. И я точно знал: то, что представало перед моим внутренним взором, каким-то непостижимым образом связано с моей жизнью, Судьбой, с моим прошлым и будущим. Переплетение тончайших нитей — это те события, из которых состоит моя жизнь. И еще я понял каким-то внутренним знанием, что все, что произошло в моей жизни, запечатлелось в этом волшебном переплетении поблескивающих разными цветами нитей, и запечатлелось навечно.

Мое внимание привлекли отдельные вспышки нежно светящихся переливов переплетений. И непостижимым образом я точно знал, что эти переплетения и вспышки несут в себе память о недавних событиях моей жизни. О событиях, которые причинили мне глубокую боль. Боль от потери близкого мне человека. И эта боль рождала в моей Душе нежность ко всем тем, кто сейчас близок мне».

Во время этой медитации Олег — так звали участника семинара — через контакт с телом проник в свои самые глубинные структуры. Ведь только через тело мы имеем доступ в иную глубинную реальность, которая одновременно является и нашей собственной. И физическое тело — вход в эту структуру.

Это переживание Олега имеет непосредственное отношение к телу Судьбы, о котором пойдет речь дальше.

ЧТО ТАКОЕ ПОЛЕ СУДЬБЫ?

Современная модель мира предполагает наличие информационного поля, которое является организующим началом всего. А мы как его часть активно взаимодействуем с ним. Как элементарные частицы возникают из черноты абсолютного вакуума, так и тело рождается из некоторой информационной структуры. Назовем эту информационно-энергетическую структуру полем Судьбы. Оно формирует наше тело, определяет наши психофизические качества и содержит в себе программу развития. И, видимо, в нем содержатся некоторые механизмы реализации нашей программы. Можно говорить о том, что поле Судьбы несет в себе некоторую цель и имеет волю и намерение ее реализовать. Цель же эта определенным образом связана с общей картиной эволюционного развития окружающего мира. Поле Судьбы помогает нам встраиваться в ритм Вселенной и следовать происходящим в ней изменениям.

Являясь одновременно частью окружающего мира и частью нас, поле Судьбы связывает нас с событиями, которые важны в данный момент. И будьте уверены, что если для вашего внутреннего развития вам необходима черная жемчужина со дна Индийского океана, то обстоятельства будут складываться таким образом, что она окажется в ваших руках. Может быть, вы неожиданно получите ее в наследство или вытащите сами, прочищая водосток на дачном участке, — кто знает. Необходимая для вас информация придет в нужный момент. Судьба всегда дает нам шанс, и наша задача — его использовать.

Правда, мы не всегда успеваем разглядеть этот шанс или зачисляем происходящее в разряд нежелаемого и отказываемся следовать в ту сторону, куда направляет нас

Судьба. Мы держимся за работу, которая нам не нравится или не позволяет жить достойно, сохраняем отношения, которые нам ничего не приносят, кроме тяжести и боли. Но цель нашей жизни не принадлежит только нам. То, что управляет ею, лежит вне нашего разума

Часто, достигая привычных, понятных и реальных целей, мы обретаем силу души, постигаем ее глубины.

и физического тела. И если мы упорно добиваемся целей, которые противоречат нашей внутренней сути, то поле Судьбы через душевную боль, напряжение, одиночество, болезни сообщит нам об этом.

Это вовсе не значит, что все должны сделать своей жизненной целью развитие в себе духовных качеств. Часто, достигая привычных, понятных и реальных целей, мы обретаем силу души, постигаем ее глубины. Как говорил святой Серафим Саровский: «Кому-то пашню пахать, а кому-то Богу молиться». То есть каждый играет в нашем всеобщем театре Судьбы свою роль. И только играя свою роль, не внося сумятицы в общий ход действия, мы сможем полноценно радоваться происходящему, почувствовать себя на своем месте.

Я помню одну клиентку, которая обратилась ко мне за помощью через полгода после того, как к ней вернулся муж, три года назад ушедший к другой женщине. Что же заставило ее во время, казалось бы, счастливого финала драматичной истории, длившейся, наверное, дольше трех лет, забить тревогу?

В то время когда от нее ушел муж, Светлана работала на достаточно ответственной должности, но служебные обязанности мало привлекали ее. Светлане казалось, что для нее идеалом было бы полностью посвятить себя семье. Она представляла, как по вечерам, управившись

со всеми хозяйственными делами, ждала бы мужа дома. Тем более что муж прекрасно зарабатывал и необходимости в ее зарплате не было.

Оставшись без мужа, Светлана сначала переживала, плакала. Но слезами делу не поможешь, и женщина, взяв себя в руки, стала заново строить свою жизнь. Работа здорово помогала отвлечься, и она погрузилась в нее полностью. В течение двух лет у Светланы произошел карьерный взлет, и она стала директором нескольких достаточно крупных предприятий. Изменился ее имидж. Она занялась собою, стала прекрасно выглядеть.

Как часто бывает в таких историях, муж спустя какое-то время вернулся в семью. Но ведь жизнь — это не сказка со счастливым финалом, за которым следуют молочные реки и кисельные берега. Конечно, возвращение мужа принесло определенное удовлетворение, но по большому счету жизнь не заиграла новыми красками. Анализируя ситуацию, Светлана очень четко увидела, что сейчас, как и раньше, в их отношениях она чувствовала себя не очень уверенно. Неуверенность порождала частые эмоциональные срывы в виде вспышек агрессии, которые мешали взаимопониманию и нагнетали обстановку дома. У Светланы и ее мужа снова стало накапливаться глухое раздражение и недовольство друг другом. Неудовлетворенность делами семейными нередко мешала Светлане и на работе, хотя там это как-то сглаживалось ее искренней заботой о деле, о сотрудниках.

Светлана обратилась ко мне, высказав опасение: «А вдруг окажется, что я не так живу, и тогда надо все менять?» Глядя на эту внешне очень уверенную женщину, трудно было предположить, что ее беспокоят такого рода вопросы. Ее глубокая внутренняя неуверенность рождала в ней неистребимую потребность все делать пра-

вильно самой и заставлять других также следовать ее представлениям о правильности.

И это во многом созидало ее жизнь и то, к чему она прикасалась. Восхищение вызывала ее способность организовать людей, найти оптимальное решение проблемы и получить максимально возможную прибыль, если это касалось работы. Внутренняя неуверенность побуждала ее к развитию своих знаний, умений. Она же привела ее и ко мне, создав проблемы. И сейчас, обладая приобретенными обаянием, умом, являясь зрелой, реализованной женщиной, она подвергла сомнению «свою правильность», увидев, что история начинает повторяться.

Ее телу явно не хватало гибкости, а движениям — легкости. Но сквозь жесткость тела проглядывала природная грациозность. Я давно заметила: то, что можно прочесть в теле, точно описывает поведение человека. Если тело чрезмерно «жесткое», то оно, как правило, прикрывает собой внутреннюю слабость и неуверенность. Эти качества могут лежать на поверхности либо маскироваться под налетом пусть даже небольшой агрессивности или насмешливости.

Работая с телом Светланы, мы возвращали ему изначальную грациозность. Мы использовали и специальные гимнастические комплексы, и дыхательные упражнения, и медитации. Их описание вы найдете в последней главе.

Одновременно с возвращением телу природных свойств уходила жесткость жизненных установок Светланы. И она «вдруг» поняла, что иногда можно поступать наперекор своим же собственным правилам. Она позволила себе в чьих-то глазах быть «неправильной», дав право на ошибку себе и разрешив другим проявлять слабость.

Одновременно с этим постепенно сошли на нет ее вспышки раздражения. Менялась в лучшую сторону

ситуация дома, и, что удивительно, легче пошли ее дела в бизнесе. Работа «вдруг» перестала требовать от нее такого напряжения, как раньше, — все решалось и организовывалось как будто само собой. Отпала необходимость тотального контроля. Это позволило Светлане взяться за расширение и благоустройство производства.

Теперь она смогла понять, зачем потребовался крах ее семейных отношений. И Светлана благодарит Судьбу за то, что та заставила ее пережить эти события. Итогом драмы были ее глубокая внутренняя и социальная удовлетворенность жизнью, сознание реализации всех своих природных возможностей. А главное — Светлане удалось сойти с дистанции в жизненных гонках «кто лучше», в которых многие из нас вынуждены участвовать с детства.

Став взрослыми, мы, часто даже не замечая этого, продолжаем бежать вперед. Наверное, на каком-то этапе жизни участие в этих гонках оправданно, так как может служить стимулом к развитию. Но впоследствии оно начинает мешать, не давая возможности пойти по Пути, который даст нам больше радости и который нам более интересен. Жизнь принесла Светлане радость осознания своего Пути, а результатом этого стало чувство глубокой благодарности и принятия того, что происходит в жизни.

Существуют некоторые внешние знаки, по которым можно определить, в какой области жизни лежит ваша тропинка, где наиболее достижимы ваши внутренние высоты. Для Светланы ее внутренние высоты, ее рубежи личностного роста располагались на карьерной лестнице. Разлад в семье обратил ее к тому, чего она хотела избежать, спрятавшись за спину мужа. На первом этапе Судьба заставила женщину овладеть определенными знаниями и накопить опыт. А когда для нее стало естественным умение в труднейших ситуациях найти оптимальное

решение, дала ей возможность обрести истинную уверенность в себе.

Ее дела в собственной фирме только выиграли от этого. Ушли излишнее напряжение и желание получить результат во что бы то ни стало. Все это сделало жизнь Светланы более свободной, избавило ее от участия в гонке за теми жизненными ценностями, которые ей навязывались извне.

Этот пример показывает, как важна работа с телом для счастливого развития Судьбы. История Светланы — еще один этап на пути к открытию неисчерпаемых возможностей тела.