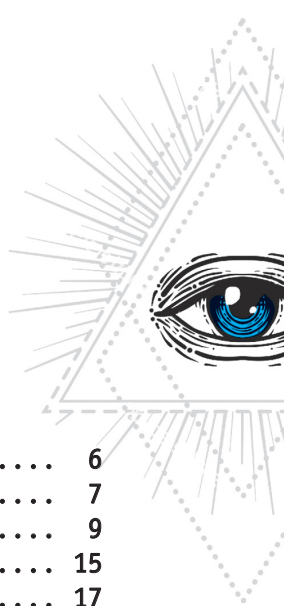
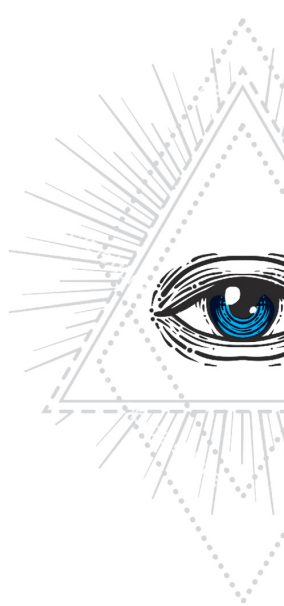


Оглавление



Об авторе	6
Введение	7
Эмпатия и экстрасенсорные способности.....	9
Как устроена эта книга.....	15
Эмпатия: поэзия души.....	17
Часть 1. Открытие в себе дара эмпатии.....	19
Глава 1. Ваши эмпатические способности: ясноощущения .	21
Глава 2. Эмпатия. Общие понятия и термины.....	25
Глава 3. Ваше эмпатическое тело: вы рождены для общения	37
Глава 4. Сострадание: «подкладка» души эмпата.....	60
Глава 5. Шесть типов эмпатии	85
Часть 2. Тренируем эмпатические способности	121
Глава 6. Инструменты сострадательной эмпатии	123
Глава 7. Эмпатическое исцеление: как эмпаты лечат себя и других	143
Глава 8. Эмпат и отношения.....	166
Глава 9. Эмпатия и ваше призвание: зов о помощи	197
Заключение. Полюбите свои дарования: радость эмпатии. .	212
Приложения	215
Приложение 1. Сочувствие (и прочие суррогаты эмпатии) .	217
Приложение 2. Нарушения эмпатии.....	239
Глоссарий	281
Рекомендуемая литература.....	287
Примечания	289

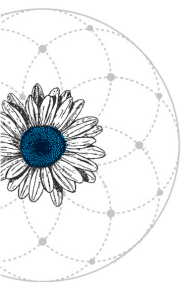
Эмпатия и экстрасенсорные способности



Ключом к раскрытию силы эмпатии служит понимание всех ее уровней, потенциально доступных для вас, в том числе и тех, что относятся к экстрасенсорике или эзотерике. Многие специалисты по эзотерике используют термин «clair empathy», что дословно означает «яснопереживание» (наподобие ясновидения или яснослышания) и относится к уникальному духовному опыту, который позволяет вам воспринимать чужие мысли, эмоции и ощущения. Но лично я полагаю, что эмпатия куда более многомерна, чем подразумевает этот термин; она включает в себя целый набор тонкоэнергетических или экстрасенсорных способностей, а также более широко распространенные навыки, такие как умение просто быть рядом и слушать. Поэтому я предпочитаю не использовать слово «яснопереживание». Для меня более выразительным является собирательный термин «эмпатия», потому что он охватывает весь спектр эмпатического опыта, как тонкий, так и «вещный». Подобно другим понятиям, имеющим для нас огромное значение, таким как любовь или забота, эмпатия представляет собой многослойное, глубокое сердечное переживание, называемое общением (единением).

Все мы любим общаться. Что еще важнее, общаться нам необходимо. Младенцы без общения хуже развиваются; старики, оставшись в одиночестве в отдельных квартирах, ощуща-

ют себя брошенными и впадают в депрессию. Есть такие виды поведения и отношений, которые могут сформировать общение и заботу, а могут и воспрепятствовать им. Даже случайная или безотчетная мысль о ком-то будет этим кем-то воспринята. И если она участливая, то может открыть дорогу искреннему сопереживанию. Но стоит подумать, например, осуждающе: «Какой нелепый вид у этого человека», и тонкую энергию этого впечатления человек тоже уловит и — закроется. Мы разными способами безмолвно и неосознанно обмениваемся своими мыслями и впечатлениями, что вкупе и составляет эмпатию.



Три механизма экстрасенсорной эмпатии

Тонкоэнергетические способности, задействованные в эмпатии, можно рассматривать как механизмы, которые позволяют нам сопереживать. Они могут срабатывать отдельно, в ограниченных сочетаниях или все сразу. К первому механизму можно отнести дар физической (телесной) эмпатии, потому что именно этими непосредственными физиологическими ощущениями эмпатическое переживание проявляется в наших телах. Физическую эмпатию можно подразделить на:

- ясновосприятие (clairsentience), когда мы реагируем эмоционально или интеллектуально;
- ясновкусие (clairgustance);
- яснообоняние (clairscent);
- ясноосязание (clairtangency);
- яснопознание (claircognizance).

Кроме того, свое влияние на эмпатический опыт могут оказывать и две другие экстрасенсорные способности, с которыми вы, вероятно, знакомы лучше:

- ясновидение (clairvoyance) — экстрасенсорная способность видеть информацию, недоступную другим;
- яснослышание (clairaudience) — экстрасенсорная способность слышать информацию, недоступную другим.

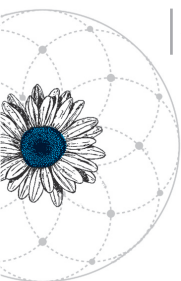
В отличие от комбинации первых четырех эмпатических способностей, которые осознаются как физическое ощущение, ясновидение и яснослышание дают информацию, воспринимаемую духом («духовное зрение» или «духовный слух»). Их я тоже считаю не единичными талантами, а целыми комбинациями, потому что каждый может проявляться в нескольких формах. Например, ясновидящий может в духе получать сведения о чужом переживании в виде образов, символов, цвета или даже настоящего слайд-фильма. Яснослышающий может на интуитивном уровне слышать слова, предложения, музыку или отдельные звуки.

Вместе эти способности: физическая эмпатия, ясновидение и яснослышание — составляют три главных духовных дара, помогающих вам развить свою духовную природу.

Подробнее эмпатию разных ясноощущений мы изучим в последующих главах, но и эти способности вовсе не предел! Как станет понятно из второй главы, каждый духовный центр (чакра) в человеческом теле связан с одной или несколькими экстрасенсорными способностями; большинство из них связаны с физической эмпатией. И только две полностью определяются духовным даром ясновидения и яснослышания. Изучив все экстрасенсорные способности с этих позиций, вы получите представление обо всех способах, которыми ваше эфирное тело готовится к эмпатическому общению.

Эмпатия, в общем-то, сопровождает нас на всем жизненном пути, постоянно преобразуя физические переживания в духовные уроки. Она подталкивает к состраданию, призывает, пустив ее в ход, облегчить чужую боль. Именно эту, очень важную и актуальную тему мы и изучим полностью на страницах этой книги.

Шесть типов эмпатии



Ваши эмпатические переживания могут включать в себя какое-либо одно или все ясноощущения из перечисленных мною ранее, в зависимости от ваших природных талантов и склонностей. В результате работы с клиентами, исследований и личного опыта я обнаружила, что существуют не только эти ясноощущения, но и шесть различных типов эмпатии: физическая, эмоциональная, умственная, природная, духовная и шаманская.

Обратите внимание: термин «шаманская» я использую, чтобы подчеркнуть древний и межкультурный смысл слова. С конца XX века многие эзотерики практикуют какой-то «усеченный» шаманизм только с растительными снадобьями, т. е. вхождение в некий транс с использованием, например, галлюциногенов. Хотя шаманы в некоторых культурах пользовались ими, чтобы привести себя в состояние духовного подъема или «напитаться» исцеляющей энергией, мои исследования и опыт показали, что значимость именно галлюциногенов сильно преувеличена. Настоящие шаманы применяют обширный арсенал средств и действий по укреплению здоровья, включая травы, пение, танцы, изобразительное искусство и медиумизм. Они практикуют духовное и природное целительство, которое к тому же носит поистине холистический характер.

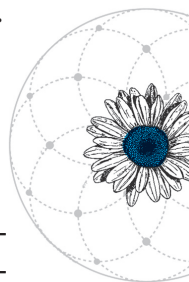
Углубившись в книгу, вы точнее и больше узнаете об этих шести типах эмпатии, научитесь распознавать их в себе и других и обзаведетесь инструментами, необходимыми для максимального развития своих эмпатических способностей, независимо от того, какой именно тип вам более всего свойствен.

Следует еще раз подчеркнуть, что цель у всех шести типов общая: они обеспечивают единение. Единение служит ключом не только к пониманию сути и цели эмпатии, но и к тому, чтобы ее необыкновенная сила наполняла нашу повседневную жизнь. Эмпатия — отличный «соединитель». Она мост, вновь и вновь соединяющий нас: с собой, с другими и с Божествен-

ным. Неважно, сколько личной боли или общих страданий разделяло нас прежде, эмпатия способна вновь нас объединить.

Строго говоря, я считаю эмпатию наиглавнейшим средством достижения любви, которое имеется в нашем распоряжении на этой планете. Она закодирована в нас на физическом уровне, а приобретаем мы к ней на уровне чувств. Мы используем ее, руководствуясь своим мировоззрением (системой верований) и интеллектуальными (психическими) способностями. Однако, в сущности, она позволяет нам отражать Великий Дух. Разобравшись в шести типах эмпатии, мы сможем выйти за пределы межличностного общения, что не менее важно. Ведь именно через личное пользование этими способностями мы и вступаем в общение со всем сущим.

Ваш собственный путь эмпата



Каждый из нас является частью куда более обширной области сознания, и задача этой книги — углубить вашу способность общаться с этой областью. Так что именно для вас, для неотъемлемой и драгоценной части большего, пребывающих именно в данной конкретной точке вашего пути эмпата, я и написала свою книгу.

Поскольку ваше путешествие по страницам этой книги уже началось, вполне вероятно, вас можно отнести к одной или даже нескольким из следующих читательских категорий.

1. Вы уже осознаете себя эмпатом, и вас часто ошеломляют приходящие извне ощущения и информация.
2. Вы чувствуете, что повышенная восприимчивость к людям, месту или энергии создает вам проблемы.
3. Вы считаете эмпатами других, но не себя. Однако все-таки стремитесь доискаться до большего.

Вы хотите более теплого и безопасного общения с окружающими. Вы испытываете огромное сострадание к людям, животным и, возможно, к природе вообще и хотите понять, как это сострадание реализовать.

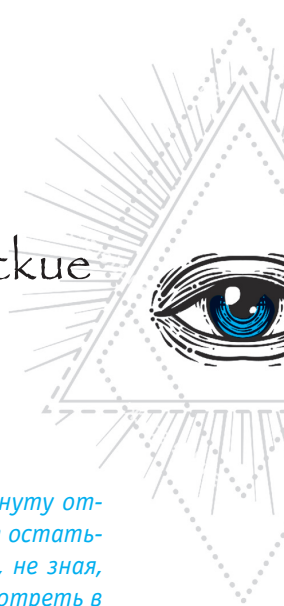
Было время, когда я по большей части находилась в первой категории (балансируя при этом на грани второй), постоянно обуреваемая чувствами и ощущениями, которые не могла ни понять, ни контролировать. Переполняемая чувствами, вздымающимися изнутри, и охватываемая эмоциями, налетающими извне, я иногда попросту замыкалась в себе, совершенно не способная вступать в какие бы то ни было отношения и связи. Я чувствовала себя неуютно, постоянно захлестываемая волнами этого океана энергий и эмоций. И боялась, что мне придется отвечать за всех, с кем я так или иначе вступаю в отношения, бежать им на помощь и что я запутаюсь в какой-то паутине энергетической взаимозависимости.

Вы, вероятно, не удивитесь, узнав, что иногда я и в самом деле запутывалась. А как же иначе? Хотя я и старалась не давать своей эмпатической натуре разгуляться, мне все равно неизбежно приходилось испытывать то, чему я так сильно противилась.

Но все это было давно, еще задолго до того, как я обнаружила, что эмпатия — один из моих величайших союзников; я бы даже назвала ее пульсирующим сердцем моей жизни наставника, матери и просто человека, любящего всех людей.

Глава 1

Ваши эмпатические способности: ясноощущения



Друг, который может молчать с нами в минуту отчаяния или растерянности, который может остаться с нами в час скорби и утраты, терпеть, не зная, не исправляя, не исцеляя, и вместе с нами смотреть в лицо нашему бессилию, — это истинно любящий друг.

ГЕНРИ ДЖ. М. НУВЕН
«ДОРОГА К РАССВЕТУ»*

Как-то раз поздно вечером мой пятилетний сын забрался ко мне в постель.

— Эй, Гейб, — прошептала я, отодвигаясь и давая ему место, — тебе что, не спится?

— Нет, мам, — отвечал он. — Просто ты расстроена. Я подумал, что со мной тебе станет лучше.

Откуда этот пятилетний человечек мог узнать, что в другой комнате у его матери душа не на месте? А любой другой — вы например — откуда знает, что чувствуют, ощущают или в чем нуждаются другие, если внешне это никак не подтверждается?

Могут возникать и другие странные или необычные вопросы касательно нашей способности ощущать, чувствовать

* *Генри Нувен (1932–1996)* — всемирно известный католический священник и духовный писатель, автор более сорока книг о духовной жизни. Переписывался с сотнями корреспондентов по всему миру. Благодаря его книгам сотни тысяч людей пришли ко Христу. Родился в Голландии. Был рукоположен в 1957 году. Жил в США, Франции и Канаде. Скоропостижно скончался во время поездки на родину. Похоронен в Канаде. — *Здесь и далее примеч. пер.*

или понимать, что в действительности происходит вне нас. Вот некоторые из них. Будет ли ваш ответ утвердительным?

- У вас когда-нибудь возникало ощущение, что вы даже издали чувствуете переживание другого человека? Или понимаете, что другому сейчас трудно, хотя он не выглядит ни расстроенным, ни обеспокоенным?
- Доводилось ли вам всю ночь ворочаться с боку на бок потому, что вы точно знали: на следующий день что-то пойдет не так? А потом все и пошло не так.
- Ощущаете ли вы иногда чужую физическую боль, страдание или болезнь как свою собственную?
- А эти злополучные беседы по душам? Вам они хорошо известны. Вы начинаете день в прекрасном настроении, потом встречаете друга, у которого трудности. Когда разговор заканчивается, вы чувствуете себя совершенно измученным и пришибленным. Зато друг в прекрасном настроении.

Можно еще задаться вопросом и о других странных переживаниях, которые у вас были (причем ни одним из них вы не спешили поделиться со своим психологом):

Взрыв страстей: вам достаточно войти в комнату (в старых домах эти ощущения сильнее), чтобы понять, что здесь происходило прежде, от жарких споров до физического насилия. (Или того хуже: вы иногда чувствуете прежних — в том числе и умерших — жильцов.)

Ну и погода: ваше тело реагирует на меняющиеся метеороусловия еще до того, как это сделает барометр. Тучи перед грозой только собираются, а вы уже чувствуете накапливаемое атмосферное электричество.

Астропрогноз: кому нужна астрономическая или астрологическая колонка? Меркурию еще только прогнозируют ретроградное движение, а вы уже ощущаете те изменения, которые так тесно связаны со смещениями этой особой планеты.

Чокнутая Люси: вы Люси из комиксов «Мелочь пузатая»*, и все выстраиваются в очередь, чтобы излить вам душу; доктор уже ждет. Проблема в том, что в отличие от Люси вы даже пяти центов не получаете за советы, которые раздаете. В сущности, приобретаете вы лишь состояние выжатого лимона.

Сердце целителя: вас так и тянет кого-нибудь исцелить? Вам приходится держать себя в руках, чтобы не кинуться опрометью на помощь всем подряд?

Доктор Дулиттл: помните героя одноименного фильма, который умел разговаривать с животными? Языка животных — да и растений, камней или минералов — вы, возможно, и не знаете, но уж точно понимаете, что они чувствуют. Враки: у вас очень развита способность чувствовать, когда человек говорит правду, а когда лицемерит. Внутри словно работает барометр честности, который предупреждает вас о лживости других.

Эмпатический опыт 1

Оцените собственные переживания

Все эти, а также многие другие переживания, порой усложняющие нам жизнь, являются аспектами изумительных, прекрасных, а иногда и ошеломляющих способностей, которые я описала во введении: трех механизмов, действующих в тонком теле в момент эмпатического переживания. Прежде чем перейти к дальнейшему обсуждению, давайте проведем первый эмпатический анализ. Следующие вопросы помогут вам оценить собственные переживания в тонком теле, связанные с эмпатией, и ваше отношение к ним.

* «Мелочь пузатая» (Peanuts) — ежедневный американский комикс, созданный Чарльзом М. Шульцем и выходящий со 2 октября 1950 года по 13 февраля 2000 года. По комиксу был сделан одноименный мультсериал, который начал выходить в 1965 году.

Случалось вам входить в дом и понимать (ощущать), что недавно происходило между его обитателями? Доверяете ли вы своим ощущениям?

Случалось ли вам, подержав в руках предмет, получить информацию о его владельце? Могли ли вы доказать точность своих представлений?

Часто ли вы ощущаете разницу между поведением окружающих и их истинными чувствами? Какие данные — наружность и поступки другого человека или же ваши впечатления — обычно оказываются более верными? Подумайте о том, что это говорит вам о вас самих и вашей одаренности.

Можете ли вы припомнить опыт общения, когда обменивались эмоциями с собеседником(-ами)? Например, в начале разговора собеседнику(-ам) было грустно, вы же радовались жизни. К концу беседы (т. е. к завершению обмена эмоциями) собеседник значительно повеселел, а вы погрустнели. Как вы считаете, что это говорит о ваших эмпатических способностях?

Есть в вашем окружении человек, «высасывающий» у вас энергию? Опишите свои ощущения от этого процесса и что вы хотели бы изменить в этих взаимоотношениях.

Вы когда-нибудь понимали мотивы поступка другого человека еще до того, как он сам их осознал? Подумайте о том, как вы воспользовались этой информацией.

Как часто вы чувствовали происходящее с животными или растениями? Припомните, как вы обычно поступали с этой информацией. И как могли бы поступить.

Как часто вы ощущали присутствие невидимых существ? Опишите свою реакцию на них; какими они чаще бывали — злобными или ласковыми? Хотите ли вы еще и еще раз испытывать эти ощущения — при условии, что они положительны?