

7

ГЛАВА

Активизация интуиции

Менталитет —
ментальные установки



Ваш менталитет, то есть мысли, мнения, убеждения и ментальные установки, должен быть внятными, твердыми, позитивными и четкими. Для освоения интуиции чрезвычайно важно всем сердцем верить в нее и знать, что это реальная, естественная и нормальная часть повседневной жизни. Чем более вы расслаблены и чем больше доверяетесь своей интуиции, тем активнее она взаимодействует с вами.

Важно относиться к интуиции как к своему самому надежному лучшему другу или близкому человеку. Позитивное умонастроение подразумевает веру, доверие, смелость, уверенность в себе и любопытство. Также нужно быть открытыми новому, уметь полностью присутствовать в настоящем и уделять пристальное внимание сигналам всех своих чувств.

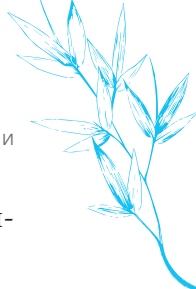


Присутствие в настоящем

Способность полностью энергетически присутствовать в своем физическом теле и постоянно сознавать свои мысли, эмоции и телесные ощущения требует концентрации, дисциплины и практики. Медитация, техники осознанного внимания, йога и другие духовные практики помогают освоить этот процесс, так как развивают способность пребывать в настоящем и сознавать себя в физическом теле в любой момент.

Работая с клиентами, я замечаю, что очень мало кто из людей способен ментально, физически, эмоционально, духовно и энергетически полностью присутствовать в физическом теле. Иначе говоря, мне редко встречаются энергетически заземленные люди, связанные со своими физическими телами и земным планом в целом. Многие не имеют энергетической связи с высшим сознанием, высшим «Я», духовным телом и интуицией, а у некоторых нет контакта ни с чем из перечисленного. В результате эти люди как бы отрезаны от собственных истинных ощущений, эмоций, от жизни и от своей интуиции.

Когда человек не имеет связи с телом, он, как правило, пребывает в смятении, заторможен, нерешителен, непоследователен, ненадежен, непредсказуем и неуспешен. Это чаще всего слабовольные люди, неспособные эффективно позаботиться о себе, установить здоровые личные границы и принять ответственность на себя. Вследствие этого они уязвимы для постороннего влияния, их легко сбить с толку. Подобная уязвимость может стать причиной созависимости, неблагополучия, аддикций — такие люди легко становятся зависимыми от алкоголя и наркотиков,



а также приобретают множество других ментальных, физических, эмоциональных и духовных проблем.

Развитие правого полушария



Если у вас преобладает левое полушарие, то стоит уделить внимание развитию правого, выполняя специальные упражнения, включающие прослушивание музыки, игру на музыкальном инструменте, занятия живописью, рисунком и творческим письмом. Они особенно эффективны, если рисовать и писать не той рукой, которой вы обычно это делаете. Исследования «эффекта Моцарта» доказали, что прослушивание классической музыки, например Моцарта, стимулирует и улучшает деятельность правого полушария. Чем больше уважительного внимания вы ему уделите, тем лучше оно будет развиваться и поддерживать вас.

Интеграция правого и левого полушарий



Для интеграции полушарий есть множество упражнений, способствующих их лучшей коммуникации и сбалансированному функционированию. Когда оба полушария активны и работают в полной гармонии, создается эффект целостного функционирования мозга, что способствует активизации интуиции. Есть также управляемые медитации и физические упражнения, которые помогают активизировать и укреплять нервные пути, связывающие правое и левое полушария. К сожалению, наше западное



Интуиция — ваш тихий гром

общество и система образования, а также большинство рабочих специальностей требуют от нас развития в основном левополушарных функций, пренебрегая правым полушарием и интуицией.



Умиротворение сознания

Помимо собственно сознания, существуют подсознание и сверхсознание. К сожалению, вместо того чтобы добиваться умиротворения сознания, большинство людей заняты хаотичной внутренней болтовней. Временами эта болтовня бывает очень громкой, мешает сосредоточиться, провоцирует страхи, неуверенность и странные мысли. Множество людей тратят массу времени и энергии, обдумывая то, что произошло в прошлом, испытывая при этом чувство вины, стыда и сожаления, либо беспокоятся о том, что может произойти в будущем, также переживая страх и тревогу. Многие другие мысленно заняты тем, что происходит в текущий момент, например переживают о своем здоровье, отношениях или финансах. Все эти мысли, тревоги и беспокойства создают много ментального шума и напряжения, мешающего полностью присутствовать в настоящем моменте — *здесь и сейчас*. Чем громче ментальный шум у вас внутри, тем сложнее осознавать свои эмоции, телесные ощущения и пользоваться интуицией.

Ваша главная цель — добиться покоя сознания, чтобы полностью настроиться на получение сообщений от интуиции. Практики осознанного внимания, направленные на развитие навыка присутствия в настоящем, и умиротворение сознания с помощью медитаций, пребывания



в тишине, на природе помогут уменьшить ментальный шум или вообще избавиться от него.

Пребывание в настоящем



Большинство людей настолько заняты размышлениями о прошлом или будущем, что неспособны полноценно жить в настоящем. Некоторые погружаются в фантазии, и нередко приходится видеть, особенно в больших городах, как они проходят мимо в каком-то оцепенении, похожем на транс. За много лет я насмотрелся на людей, оторванных, отчужденных от своих истинных переживаний, — иногда они словно вообще отсутствуют в жизни, и в их глазах нет ничего, кроме пустоты. При встрече с ними кажется, что в их теле никто не живет. Это явление так распространено, что про тех, кто очевидно отсутствует в настоящем, иногда говорят «ушел в себя, вернусь нескоро» или «улетел в астрал».

Интуиция работает здесь и сейчас, и если вы не находитесь в настоящем, то ей будет очень трудно привлечь ваше внимание и что-то сообщить вам. Осознанное внимание, медитация, йога и другие практики умиротворения сознания позволяют возвращаться в настоящее, помогают обрести внутренний покой, развивая правое полушарие. Также этому способствуют многие религиозные и духовные церемонии.

Режим наблюдателя



Мы, люди, привыкли к постоянной деятельности, и некоторые даже шутят, что мы не *человеческие сущности*,



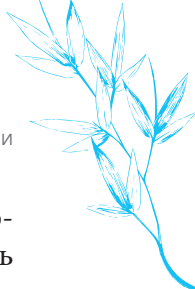
а *человеческие функции*. Несмотря на то что мы непрерывно наблюдаем происходящее вокруг, большая часть времени тратится на действия, реакции и суждения о внешнем мире и самих себе. Один из самых сложных для нас режимов бытия — это режим наблюдателя, в котором не нужно действовать, реагировать, оценивать себя или других. Находиться в этом режиме очень сложно, поскольку это требует преодоления запрограммированных реакций типа борьбы или бегства. Чтобы оставаться в нейтральной позиции наблюдателя, без осуждения, нужна очень серьезная самодисциплина. Способность воспринимать что-либо, не навешивая ярлыков и никак не реагируя, позволяет более объективно оценить происходящее.



Отпускание ситуации — отсутствие привязанности к результату

Чем больше вы привязаны к конкретному исходу ситуации, тем сильнее вы пытаетесь сознательно или бессознательно контролировать человека, ситуацию, информацию и результат деятельности. Всякий раз, пытаясь что-то менять или контролировать в ком-то другом либо получить его любовь, вы ведете себя неконструктивно. Умение позволить человеку, с которым вы взаимодействуете, полностью быть самим собой и действовать в гармонии с собственными ценностями в своем темпе — одно из самых сложных для освоения.

В современном обществе мало кто умеет позволить другому быть самим собой. Большинство работников сферы продаж и бизнесменов учатся преодолевать



препятствия в общении и убеждать потенциального потребителя купить их товар или услугу. Эта способность очень высоко ценится в западном обществе. Если вы вдруг сомневаетесь в этом, просто взгляните на рекламу в журналах или по телевидению. Даже фармацевтические компании и политические партии занимаются исключительно навязыванием себя; лоббисты непрерывно делают все возможное, чтобы склонить людей к голосованию за тех и то, что им выгодно. Способность абстрагироваться от конкретного результата — и позволить другому человеку сделать собственный выбор, тот, который кажется ему верным в данный момент, — встречается крайне редко. Способность отпустить ситуацию говорит о заботе, уважении, бескорыстной любви к человеку и доверию к его суждениям. Сохраняя непривязанность к результату и позволяя другому быть самим собой, вы в значительной степени обеспечиваете комфорт и безопасность того, с кем взаимодействуете.

Бывают случаи, когда человек сам просит дать ему обратную связь и искренне хочет помощи, — в таких ситуациях совершенно естественно пойти ему навстречу.



Жизнь в тишине —
пустота — отключение сознания



Очень немногие люди умеют создавать внутреннюю тишину. Научившись этому, вы сможете формировать



пространство незнания, отсутствия мыслей, анализа, сравнений и привязанности к каким-либо внешним стимулам, информации или результатам. В этом состоянии сознание полностью чисто, свободно, спокойно и восприимчиво; часто это называют *отключением сознания* или *пребыванием в пустоте*. Вы полностью все сознаете, но при этом ваш разум свободен от мыслей, тревог, мнений и предубеждений, гораздо более открыт и восприимчив к ощущениям, и вы более способны услышать свою интуицию и получить ее сообщения.



Просьба к интуиции о помощи

Ваша интуиция, особенно на высших уровнях развития, проявляет себя очень уважительно и не будет настаивать на общении, если вы ее к этому не пригласите. Здесь актуальны библейские изречения вроде «Просите и обрящете» или «Стучите — и вам откроют». Можно начинать и заканчивать каждый день просьбой к интуиции об общении, помощи и поддержке, например, в виде такой простой молитвы: «Дорогая интуиция, мой лучший друг и надежный советник, прошу тебя помочь мне, поддержать и направить меня сегодня и во все остальные дни моей жизни. Пожалуйста, говори со мной так, чтобы я мог хорошо понимать тебя. Спасибо, спасибо, спасибо. Заранее благодарю тебя, зная, что ты выполнишь мою просьбу».

Повторяя это по три раза каждый день — когда просыпаетесь, около двух часов дня и перед отходом ко сну — в течение девяноста дней, вы убедите свою интуицию в том, что серьезно настроены на общение с ней.