

## Глава 1



### АЛХИМИЯ ДУШИ

Многие сегодня полагают, что алхимики древности всего лишь пытались превратить свинец в золото. На самом деле алхимические преобразования совершались на совершенно ином уровне, когда благодаря специальным техникам тяжелое, свинцовое человеческое сознание превращалось в золотой свет.

Слово *алхимия*, происходящее из арамейского языка, означает «переработка плотной внутренней темноты». В этой книге мы будем использовать древний алхимический принцип, чтобы осветить темноту души — преобразовать энергию, которую вы проецируете, в любовь и свет, способные исцелить и вас, и окружающих.

### Внутренняя красота

Я уверена, что в вашем окружении есть люди, от которых вам всегда инстинктивно хотелось бы держаться подальше. Они похожи на темную грозовую тучу. Но есть и другие, которые поднимают вам настроение одним только фактом своего присутствия.

В западных странах люди тратят целые состояния на то, чтобы сделать свои тела «более красивыми». Но это достаточно бессмысленное занятие, потому что

красивым человека делают вовсе не пропорции тела и не черты лица. Возможно, вы встречали невероятно красивых людей, которых ни в коем случае нельзя назвать привлекательными с точки зрения модных журналов и экспертов индустрии красоты. Красота — в том свете, который они излучают, а также в том, как они идут по жизни. В душе этих людей царит мир, и от них исходит ощущение внутренней силы и бесконечного спокойствия.

Мы все обладаем способностью излучать свет. Остается лишь сконцентрироваться на том, чтобы своим внутренним светом исцелять окружающих людей и самих себя. Мы способны сделать мир чище и светлее, научившись трансформировать свою собственную энергию. Только это сделает нас по-настоящему красивыми и вернет волшебство в нашу жизнь.

### **Наше реагирующее «Я»**

Никому из нас не хочется жить в атмосфере враждебности, но именно так мы сегодня и живем. Энергия распрей отравляет нас.

Мы — люди, и у нас есть это, а природа это заключается в том, чтобы противопоставлять себя окружающим. Поскольку нам постоянно необходимо с кем-то себя сравнивать, наше взаимодействие с людьми задевает скрытые струны нашей собственной значимости. Мы все время ощущаем, что другие люди более щедро одарены умом, красотой или богатством. Общение с такими людьми оставляет у нас неприятный осадок, поскольку заставляет чувствовать себя «хуже, чем они». Это рождает бурю эмоций: гнев, страх, ревность, отчаяние, ярость и ненависть.

Впрочем, нужно понимать, что сами по себе эмоции — это нормально. В силу своей природы мы

постоянно испытываем какие-то чувства (в том числе и негативные) по отношению к тому, что видим, слышим и переживаем. Нам нужно только уметь правильно выражать свои чувства, чтобы время от времени выпускать пар — исследования онкологов показали, что подавление людьми эмоций нередко выливаются в физические заболевания.

Кроме того, эмоции открывают нам путь в глубины нашего подсознания, где только и возможен подлинный рост. Мы должны разрешить темной стороне нашего сознания питать семена, которые потом дадут начало новой жизни. В противном случае мы можем остаться в этой темноте навечно.

В нашей совместной работе мы рассмотрим практические способы переработки негативных мыслей и эмоций, возникающих у вас в течение дня. Мы узнаем, как испытывать эмоции, не обрушивая свой негатив на головы окружающих. Кроме того, мы узнаем, как можно наполнять пространство светом и любовью вместо того, чтобы посылать окружающим отравляющую энергию.

## **Многообразие поводов**

Нас часто захлестывают неконтролируемые эмоции, и поводом для этого может послужить все что угодно: разговоры с другими людьми, повседневные проблемы, возникающие на работе или в семейных отношениях. Зачастую мы «заходимся», смотря выпуск новостей или слушая заявления политических руководителей. Если нам не разрешают полностью проявить себя в школе или на работе, мы можем почувствовать себя на взводе из-за того, что нашим творческим способностям не дают выхода. Мы говорим себе:

## Освобождение от неприятных мыслей и эмоций

*В семье обращаются со мной как с ребенком.*

*Я испытал унижение, когда он при всех рассказал эту постыдную историю о моем прошлом.*

*Я устал постоянно соперничать со своими братьями и сестрами.*

*Мне неприятно, когда мне говорят, что мне надо брать пример со своего брата.*

*Я все время чувствую, что мой босс мной недоволен.*

*Поведение моего коллеги действует мне на нервы.*

*Я просто в бешенстве от того, как эти люди управляют нашей страной.*

*Мне очень грустно, потому что так много людей потеряли дома и своих близких из-за землетрясения.*

*Меня охватывает чувство безнадежности из-за несправедливостей, творящихся в мире.*

Узнали ли вы в этих примерах свои собственные мысли и чувства? Я думаю, каждый из нас не раз управлял себе жизнь подобным образом. Если же вы испытываете подобные эмоции постоянно, то у вас наверняка просто больше ни на что не остается сил.

Мы слишком серьезно к себе относимся, и поэтому у всех нас есть скверная привычка реагировать на любой внешний раздражитель и «заводиться» по каждому поводу, даже самому незначительному. Когда мы пребываем в реактивном состоянии постоянно, пытаюсь отстоять свое мнение и укрепить чувство собственного достоинства, наши чувства начинают притупляться, и мы уже не можем взять все, что предлагает нам жизнь. Вместо того чтобы наслаждаться жизнью, мы просто стараемся выжить. Желая постоянно защищать себя, мы очень дорого платим за это.

Нам нужно усвоить новые привычки относительно того, как следует реагировать на те проблемы, с

которыми мы сталкиваемся, равно как и на любую негативную информацию. Поначалу это может оказаться не так просто, но впоследствии ваши усилия обязательно будут вознаграждены.

Вспомните, каково тренировать мышцу, которой вы долгое время не пользовались. В самом начале тренировок от вас могут потребоваться огромные усилия, но, в конце концов, эти упражнения станут для вас чем-то естественным, а мышцы будут двигаться легко и свободно.

В следующих главах я расскажу вам о техниках, которые позволят вам изменить привычки реагирования и преобразовать негативную энергию в позитивную. Речь идет о простых практиках, которые вы сможете выполнять в любое время и в любом месте, даже за рулем автомобиля. Я надеюсь, что эти методы вдохновят вас.

## Сделайте паузу

То, что вы прочитали, должно дать вам богатую пищу для размышлений. Ниже приведено одно упражнение, которое поможет вам переварить всю полученную информацию. Я прошу вас прочитать описание этого упражнения. Затем закройте книгу и посидите молча несколько минут.

Положите руки на живот и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы почувствовать, как ваши руки поднимаются и опускаются в такт. В течение одной-двух минут концентрируйтесь только на своем дыхании.

А теперь подумайте о том, что вы только что прочитали. Отметьте для себя, что дал вам этот материал. Просто отметьте. Вам не нужно ничего делать со своими чувствами или мыслями. Вам нужно просто сделать выбор относительно того, что вы будете делать со всем этим дальше.

## Освобождение от неприятных мыслей и эмоций

Ответьте на несколько вопросов. Если хотите, можете прямо сейчас или чуть попозже записать ответы в свой дневник.

Чувствуете ли вы, насколько мы не умеем контролировать энергию, лежащую в основе наших мыслей и эмоций?

Хотели бы вы обрести внутреннюю гармонию; хотели бы вы, чтобы ваша красота и свет наполнили этот мир?

Если вы дали положительные ответы на эти вопросы, готовы ли вы приступить к работе?

Эта работа — алхимия души. Это — способ отказать от поверхностного и неосознанного существования. Способ обрести полноту бытия и ощутить многообразие жизни.

Подобная практика не отнимет у вас много времени, но потребует готовности осознавать себя в течение всего дня. Она потребует обязательной проработки всех мыслей и чувств, возникающих у вас. Вам также будет нужна большая сила воли, чтобы справиться со своими привычными реакциями.

Сначала предлагаемые упражнения могут кое-кому показаться трудными, поскольку у людей, принадлежащих к нашей культуре, нет привычки контролировать свои мысли. Но, по мере ежедневного добросовестного выполнения этих упражнений, вы увидите, что вам будет все легче и легче работать со своим разумом. Тогда вы сможете привнести в свою жизнь мир и гармонию, и больше не позволите себе запутаться в сетях страха и гнева. Более того, выполняя работу, описанную в последующих главах, вы обнаружите, что все более свободно создаете такие состояния сознания, которые дадут вам возможность изменить мир вокруг вас.

Все духовные учения говорят о силе намерения.

Формулируя свое намерение, мы делаем первый шаг на пути духовного роста. Благодаря намерению, мы приводим в движение шестеренки перемен в

своей жизни. За намерением естественным образом следует действие. Если вы готовы, то сформулируйте свое намерение прямо сейчас. Таким образом, вы вступите на путь, который поможет вам изменить способ своего бытия в этом мире.

Один из способов усилить намерение — это рассказать кому-то о том, что вы планируете сделать. Если есть человек, которому вы можете рассказать о своей работе, поведайте ему, какие изменения вы готовы произвести в своей жизни. Если такого человека нет, выскажите это намерение в своем дневнике, или просто сохраняйте его в своем сердце.