

Дениз Линн

ЧЕТЫРЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ ВОЛИ

Как исцелить свое прошлое
и создать позитивное
будущее



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Дениз Линн

**Четыре проявления силы воли.
Как исцелить свое прошлое и
создать позитивное будущее**

ИГ "Весь"

2007

Линн Д.

Четыре проявления силы воли. Как исцелить свое прошлое и создать позитивное будущее / Д. Линн — ИГ "Весь", 2007

Дениз Линн – эксперт в области фэн-шуй и тренер международного класса по саморазвитию. Она является автором книг о душе и самоисцелении, переведенных более чем на двадцать языков мира. По мнению Дениз Линн, если бы мы не тратили огромное количество энергии на отрицание собственной сущности и поддержание таких эмоций как депрессия, репрессия и неуверенность в себе, жизнь была бы непрерывным путешествием, наполненным радостью и благополучием. Перед вами воодушевляющая и в то же время имеющая практическое значение книга, благодаря которой вы сделаете решительный шаг по созданию позитивного будущего, раскроете свою истинную сущность и ощутите себя творцом собственного бытия. Автор рассказывает о четырех основных проявлениях силы воли человека, передающихся по наследству. Узнав о них и научившись сознательно управлять ими, вы сможете избавиться от негативных наследуемых стереотипов, исправить личную жизнь и исцелить отношения в семье.

© Линн Д., 2007

© ИГ "Весь", 2007

Содержание

Предисловие	6
Четыре проявления силы воли	9
Найди свои корни	9
Исцеление наследуемых признаков	11
Формирование нового представления о будущем	11
Активные действия	12
Глава 1	13
Глава 2	18
Наследуемый физический признак: присутствие предков в ваших генах	19
Наследуемые поведенческие признаки	20
Найти своих предков	23
Энергия стремления	23
Биологические предки	24
Воссоединение	24
Генеалогическое древо	25
Изучение своих корней	25
Путь паломника	26
Родословная приемных детей	27
Этническое наследие предков	29
Изучение своих культурных традиций	29
Паломничество с целью изучения своих этнических корней	30
Исторические предки	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Дениз Линн

Четыре проявления силы воли. Как исцелить свое прошлое и создать позитивное будущее

*Посвящается моей дочери Мидоу Мэри Линн, продолжательнице
нашего рода.*

Эта книга написана специально для нее.

Denise Linn

Four acts of personal power. How to heal your past and create a positive future

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2007 by Denise Linn

© Перевод на русский язык, издана на русском языке, ОАО
«Издательская группа „Весь“», 2010

Предисловие

Некоторым поколениям суждено быть великими. Одним из них может стать твое.
Нельсон Мандела, 2005

Во всех своих размышлениях нужно руководствоваться тем, какое воздействие окажут наши решения на следующие несколько поколений.
Из Великого закона Американо-Индийской конфедерации ирокезов

Если вы спокойно заглянете внутрь самих себя, какое вы увидите там свое настоящее и возможное будущее? Какими вы почувствуете себя, свою страну и этот мир? Где вы предполагаете находиться через десять или двадцать лет? Каким будет человечество через десять, двадцать, пятьдесят или даже сто лет?

Если будущее предстанет вам не в вполне радужном цвете, вы не одиноки. Все, от ученых и политиков до физиков и прорицателей, говорят о том, что мы вступили в одно из самых трудных в истории человечества столетий. Однако вместо того, чтобы терзаться по этому поводу, будущее можно постараться переосмыслить. Правда состоит в том, что мы действительно *можем* переделать не только свою судьбу, но и судьбу всей планеты. На самом деле, именно сейчас – как никогда ранее – нужно заняться этими духовными поисками. Говорят, наступает темное время. Но есть закон: «Чем глубже тьма – тем ближе свет», а ночь наиболее темна перед самым рассветом. И сейчас – именно то время, когда ваш свет сможет сиять ярко, благосклонно и красиво.

Внутренний и внешний кризис человечества настолько серьезен, что для выхода из него требуются смелые, фантастические решения. Вы пришли на эту планету для духовного развития – пора выходить вперед и действовать. Полагаю, вы бы не стали читать эту книгу, если бы не были готовы лично принимать участие в становлении своей судьбы, вовлеченной в непрерывный поток жизненной энергии на нашей планете.

Возможно, мы пока не знаем всех ответов на вопросы, с которыми нам предстоит столкнуться. Однако сейчас необходимо избавиться от неопределенности, страха и пессимизма и заменить их верой, оптимизмом и разумным подходом, а также желанием сделать все возможное, чтобы наполнить будущее своей духовной силой. Как это сделать? Просто. Чтобы понять и исцелить свое прошлое, познакомьтесь с четырьмя проявлениями силы воли; это позволит вам отделить вашу прошлую жизнь от негативных воздействий, что, в свою очередь, наполнит вдохновением вашу будущую жизнь. С помощью методов, описанных в этой книге, вы сможете переосмыслить свою жизнь, что непременно отразится на всех сферах, улучшить жизнь следующих поколений и, в конце концов, судьбу всего человечества.

История написания этой книги началась много лет назад, когда в школе, где училась моя дочь, проводили неформальный опрос по поводу взглядов детей на будущее. Результаты оказались удручающими – многие дети боялись становиться взрослыми, а причиной их страхов становились природные катаклизмы, экологические и ядерные катастрофы, насилие. Я была уверена, что ответы нетипичны, поскольку этот опрос проводился только в городе и только в одной, конкретной школе. Однако я часто замечала точно такие же реакции со стороны взрослых, поэтому не восприняла результаты опроса как единичное явление.

Меня не устроило такое положение дел. Казалось, мнения опрошенных детей отражали растущее в обществе ощущение страха и негативизма, характерные для будущего нашей культуры в целом. Меня посетили беспокойные мысли: «Можем ли мы построить мир, где наши

дети будут чувствовать себя в безопасности? Что необходимо сделать для того, чтобы создать для наших потомков лучшее будущее? Что лично я смогу *сделать* для этого?»

Увы, боязнь будущего стала частью нашего коллективного бессознательного. На исходе прошлого тысячелетия и в начале нынешнего многие утверждали, что скоро конец земного цикла. Другие апеллировали к Нострадамусу, якобы предсказавшему массовую гибель людей в период смены тысячелетий. Третьи боялись компьютерного вируса «2000» как причины всемирного хаоса из-за сбоя в работе сложных технологий. Сторонники философского течения Нью Эйдж выражали свое убеждение в том, что на Земле настанет время катастроф. Многочисленные «новые» христиане утверждали начало нового тысячелетия как Армагеддон.

Когда ничего подобного не произошло, кто-то обратился к пророчествам майя, предсказывающим катастрофу в 2012 году. Энвайронменталисты и социальные теоретики также предсказывают глобальные экологические катастрофы, что порождает страхи перед террором, насилием, ядерной угрозой, экологической катастрофой, демографическим взрывом и прочими возможными бедствиями. Эти страхи мешают полноценно жить нам, нашим детям и нашим внукам.

Однажды я присутствовала на конференции, в которой принимали участие сторонники течения Нью Эйдж. Собравшимся задали вопрос: «Когда наступит катаклизм?» (а не «Будет ли катаклизм?»). Этот вопрос был обусловлен тревожным ожиданием надвигающихся катастроф, скорее возможных, нежели вероятных.

Для некоторых людей заманчивая идея о крушении мира может затмевать ожидание позитивного будущего. Однако важность противостояния злему року невозможно переоценить, так как в нашей жизни *ожидания, как правило, оправдываются*. Перед лицом колоссальных проблем, вероятных в будущем, легко ощутить беспомощность. Массовое уныние, утрата веры, радости и активности неизбежно влекут за собой исполнение самых худших из пророчеств.

Вера в предстоящие катаклизмы и бедствия может способствовать их возникновению, если не в планетарных масштабах, то, вероятнее всего, на уровне человеческой жизни. Люди, которые ожидают самого худшего, как правило, переживают трудности; в то же время, если они надеются на лучшее – жизнь непременно преподносит им замечательные возможности. Мы склонны проецировать свои внутренние переживания на окружающее. Многие современные пророчества указывают на великие наводнения: например, было предсказано, что Калифорния уйдет под воду; волны смоят с лица земли Нью-Йорк, Лондон, Сидней или Окленд; Тихий океан покроет поверхность земли от Западного побережья до Колорадо.

Идея «мертвой воды» не нова. Со времен Ноя и Великого потопа универсальным символом очищения является вода. В азиатских и океанических мифологиях наводнение играет ведущую роль в процессе отпущения грехов и духовного очищения. В современных обрядах баптистов, чтобы смыть грехи, используется вода. Я абсолютно уверена в том, что это не случайно: возможно, нам и предстоит пережить большое количество наводнений как следствия глобального потепления; но, скорее всего, пророчества об этих потопах отражают лишь общее для всех людей символическое обозначение необходимости духовного очищения и освобождения от грехов. Те, кто однозначно верят в водный катаклизм, на самом деле могут полностью проецировать свои собственные убеждения на действительность. Многие предсказатели конца света часто предрекают таким образом свой внутренний, а не глобальный переворот.

Духовный лидер религиозной секты «Ветвь Давидова» в Техасе предсказывал огненный конец света. И на самом деле, его предсказания оказались точными; но в огне сгорел не земной шар, а его собственная жизнь, вместе с жизнью других участников секты. Если кого-то завораживают предсказания о разрушении, возможно, это является отражением будущих перемен в жизни конкретно этого человека, но никак не целого мира.

Остановитесь и задумайтесь на мгновение: даже если конец света и наступит, разве обогатите вы свою жизнь, расходуя личную жизненную энергию на страх?

Я была знакома со многими из тех, кто в конце семидесятых годов прошлого тысячелетия, увлекшись идеей предстоящих глобальных катастроф, решили спрятаться в горных ущельях. Прошло двадцать лет. В тех же ущельях еще оставались люди, ожидавшие конца света. Прошло еще двадцать лет... И что мы видим? Десятилетиями люди пребывают в страхе. Может ли страх перед концом света, террористической атакой или глобальным потеплением укрепить ваши отношения с окружающими или сделать вас более терпимым и любящим? Ради чего он?

Проблемы, с которыми нам предстоит столкнуться в это непростое для истории человечества время, вполне реальны. Однако чтобы предвидеть их и как-то решать – нужно обладать проницательностью. Кроме того, в одиночку нам не справиться; действуя же сообща, мы сможем изменить ход истории. Во всяком случае, именно так поступали и в прежние времена. Перемены в истории, как правило, начинались с практически незаметных, малюсеньких отдельных поступков, которые – все вкуче – приводили к значительным и глобальным изменениям.

Выбор, который мы делаем каждую секунду своей жизни, на годы определяет могущественную реальность, в которой нам предстоит жить в ближайшем будущем, а также вносит свой вклад в развитие всего человечества. Исцелив свое прошлое, беря на себя ответственность за личное отношение к будущему и, стараясь его улучшить, вы принимаете непосредственное участие в создании реального мира и мира, что ожидает нас завтра. Если вы не хотите потерять всякую надежду или увлечься размышлениями о грядущих бедствиях, вы улучшите свою жизнь и жизнь окружающих вас людей.

Вместе мы можем найти способ достигнуть светлого и позитивного будущего – как для самих себя, так и для своих потомков, однако помните: путь в это будущее начинается с вас. Из камня не построить плотины, но тысяча камней может заставить даже самую бурную реку изменить направление своего течения.

Четыре проявления силы воли

Существует четыре проявления силы воли, которые могут положительным образом сказаться на будущем.

Во-первых, нам нужно заново установить свою связь с прошлой жизнью, изучив свои корни и поняв, что мы – потомки длинного, выдающегося человеческого рода, который существовал задолго до нашего рождения.

Во-вторых, после того как мы это сделаем, необходимо разобраться в нашем наследии, чтобы охватить свои сильные стороны и разрушить негативные, унаследованные стереотипы.

В-третьих, важно понять, что лишь предприняв первые два шага, мы сможем научиться менять свои ограничивающие убеждения о вероятном будущем в глобальном смысле.

В-четвертых, изменив эти убеждения, мы, в конце концов, будем готовы предпринять конкретные действия, чтобы наполнить вдохновением свое будущее.

Те, кто пройдет этот четырехступенчатый курс, смогут совершить глобальные изменения в своей жизни и повлиять на ход истории.

Найди свои корни

Первый шаг. На этом этапе от вас требуется восстановить или вновь установить – кому как больше нравится – связь со своим прошлым. Это можно осуществить через процесс воспоминания своей связи со всем священным, с теми, кто жил до нас – чтобы вам хватило мужества и внутренних ресурсов сразиться с проблемами будущего.

Однако чтобы установить эту связь, необходимо найти свои корни. Откуда вы? Кто является для вас «своим человеком»? Почему вы здесь? Кто вы? На эти вопросы лучше всего ответить в контексте понимания своих родовых связей, ведь все мы, в каком-то смысле, стоим на плечах своих предков, а также всех тех, кто жил до нас.

Каждый из нас является квинтэссенцией огромной временной воронки, состоящей из истории, культуры и эволюции человеческого рода. Мы – результат тысячелетней борьбы наших предков за право любить, работать, воспитывать детей и жить комфортно. Решения, которые они находили, способствовали повышению качества их жизни. И пусть они ошибались порой, но они выжили – без наших предков не было бы и нас.

Они ежедневно противостояли намного более серьезным трудностям, чем мы можем себе представить – голод, смерть и мор – для преодоления которых у них всегда были в наличии несколько рецептов и методов. В прошлом люди знали о том, что они – часть единой живой нити, простирающейся с незапамятных времен, глубоко верили в непрерывность истории и остро ощущали свою сопричастность обществу. Все и каждый искали решения возникающих вопросов и проблем – на благо свое и следующего поколения.

Современному обществу не хватает ощущения духовного родства со своими предками, а оно, между тем, вполне могло бы служить связующим звеном для нашего поколения, сделав нас мужественными перед лицом больших трудностей. Ожидание надвигающегося бедствия частично является результатом нашей экосоциальной изоляции. Многие люди как будто забыли о том, что они являют собой часть святых заветов, непрерывного духовного развития. *Все мы являемся потомками своих предков, и наоборот, предками тех, кто рождается после нас.*

Ощущение единения со своим прошлым было утрачено в последние сто лет, когда мы совершили рывок в техногенез и побывали на Луне. Да, побывали, ну и что? Бабушка моего отца, ее зовут Хэтти, родилась на рубеже XIX и XX веков. Так вот, она часто рассказывала мне о своем детстве – еще до изобретения первого автомобиля, самолета или телевизора. Все эти изобретения были сделаны за одну человеческую жизнь! Дальше – больше. Письма

и телеграф заменила спутниковая система, осуществляющая мгновенную передачу информации, мобильные телефоны и Интернет. Всемирная Паутина превратила земной шар в огромную деревню и разрушила границы между локальными культурами. Лишь немногие современные семьи готовы назвать единственный адрес своего проживания, по которому они, как говорится, родились, крестились, женились и так далее. Среднестатистическая семья меняет место своего жительства примерно раз в пять-десять лет. Несмотря на то что эта мобильность расширяет ваши личные возможности, она также не позволяет осознать в полной мере связь с местностью, в которой вы проживаете, ее коренным населением и традициями.

Наши культурные ценности, определяющие отношение каждого – к себе, к своей семье, к коллективу, социуму и обществу, к тому, что считать победой, а что поражением, изменились под воздействием произошедших на нашей планете перемен. Святой статус семьи был заменен мобильным обществом, в котором ничто не связано с домашним образом жизни. Взрослые практически потеряли какую-либо возможность воспитывать и обучать своих детей самостоятельно. Именно это во многом способствовало расколу между поколениями.

В западной культуре едва ли не стало нормой относиться к старшему поколению как к обузе. Пожилые люди не получают ни должного уважения к себе, ни нормального ухода. Чем вызвана эта несправедливость? Ответ очевиден: растущим ощущением изолированности от своего рода. Семьи, воспитывающие маленьких детей, не получают необходимой поддержки ни со стороны родственников, в том числе бабушек-дедушек, ни со стороны друзей, к помощи которых также можно было бы прибегнуть, если они воспитывают детей того же возраста, чтобы получить возможность отлучиться при необходимости. Дети вырастают, часто даже не догадываясь о том, что у них есть свои тети и дяди, бабушки и дедушки, не имея ни малейшего представления о том, что значит быть частью большого рода.

Изменения, которые произошли и продолжают происходить, молниеносны; ни у нас, ни у нашего поколения в целом не было времени на то, чтобы приспособиться к ним. Жизнь сейчас такая, какая есть – стремительная и поверхностная; исследования показывают, что большинство людей стали настолько нетерпеливыми, что даже телефонную трубку хватают сразу, едва заслышав первый гудок – значительно раньше того, как это должно делать. В современном мире очевиден парадокс: чем больше у нас приспособлений, позволяющих экономить время, – тем меньше у нас собственно времени. Куда же оно уходит так стремительно? Уж не на суету ли?

Конечно, перемены не обязательно должны означать нечто плохое. Природа и человеческое общество проходят череду изменений и преобразований, являющих собой части естественных циклов прогресса и эволюции, естественного развития. На индивидуальном уровне перемены и внутренние перевороты иногда помогают избавиться от старых вредных привычек и стагнации; это – неотъемлемая составляющая процесса эволюции и развития людей, общества и природы. Однако интенсивные изменения, которые происходят в наше время, привели к разладу между человеком и его прошлой жизнью.

Наши предки лучше нас умели приспосабливаться к происходящим изменениям, так как новые события и испытания были включены в существующий образ жизни посредством соблюдения традиций и практики определенных ритуалов. Вместо того чтобы сокрушаться по поводу перемен, древние люди облакали «новости» в форму рассказа, который можно было услышать в любой интерпретации, с максимально возможным количеством концовок. Потенциальные проблемы, актуальные события и трудности обсуждались и рассматривались с точки зрения истории той или иной семьи, рода или племени. Это служило связующим звеном, способом распознавания настоящего посредством прошлого, которое, в свою очередь, предоставляло пространство для будущих решений. Так развивалось то, что называется преемственностью поколений и осознанием причинно-следственных связей. Приверженность традициям и кол-

лективная память о былых победах и поражениях способствовали чувству уверенности перед лицом вероятных грядущих трудностей и уверенности в том, что все будет хорошо.

Осознание непрерывной, нерушимой, единой и крепкой связи всех поколений – прошлых, настоящих и будущих – вселяло чувство огромной ответственности за совершаемые поступки в каждого. Восстановление утраченной связи с нашими предками поможет и нам ощутить преемственность поколений и позволит понять, кто мы и откуда родом.

Исцеление наследуемых признаков

Второй шаг. Следующий шаг, который мы предпримем после того, как исследуем свои корни – изучение отрицательных стереотипов, укоренившихся в нашей семье. Поскольку от нас не требуется ежесекундно прилагать усилия к тому, чтобы выжить, и мы находимся на той стадии эволюции, когда нам следует выделить время на избавление от этих негативных стереотипов, чтобы они не смогли перейти к нашим потомкам. Плохая наследственность может сказываться на наших эмоциях и душевном спокойствии.

Для того чтобы изучить перемены, происходящие в семье в глобальном смысле, нам, возможно, понадобится внести некоторые коррективы в привычное восприятие семейных признаков. Что это означает? В первую очередь, необходимость приложить усилия к тому, чтобы постараться развить в себе хорошие, позитивные черты, наследуемые от своего рода, и избавиться от дурных, негативных признаков, которые, к счастью, не передаются по наследству, но дублируются на сознательном уровне, переходя в подсознательные установки. Таким образом, исцеление прошлого помогает нам строить новое настоящее, которое впоследствии станет надеждой на будущее. Осознавая и разбивая последовательность из отрицательных семейных признаков, мы помогаем своему роду создать новое коллективное бессознательное, необходимое для непрерывного течения жизни на нашей планете.

Формирование нового представления о будущем

Третий шаг. Теперь вам предстоит сформировать новое представление о жизни на Земле в будущем. Это необходимо потому, что нынешнее поколение переживает кризис восприятия. Мы стали слишком близорукими и не замечаем уже светлых и ярких красок отдаленного будущего. Развитие нового коллективного бессознательного может начаться с одного-единственного человека. Конструктивные действия и мысли хотя бы одного человека, никак не связанного с общепринятой идеологией, согласно которой наше будущее непременно должно быть мрачным и безрадостным, могут повлиять на изменение сознания всего человечества в глобальном масштабе.

Для того чтобы изменить мир, в первую очередь, необходимо избавиться от любых неприятных убеждений, которые существуют у нас в контексте вероятного будущего нашей планеты. Мы все являемся микромиром в макромире. И если мы сможем изменить некоторые из своих ключевых представлений, ограничивающих радостное ожидание наступления завтра, – мы создадим новую энергию, которая, исходя от нас, затронет сердца и души окружающих нас людей, как расходящиеся волны в искусственном бассейне со стоячей водой. Такому же влиянию подвергнутся окружающие нас другие люди. И так далее.

По мере того как мы начинаем ощущать свою мистическую связь с будущим, окружающие также смогут обнаружить эту связь поколений с теми, которые придут после нас.

Многие мои предки были аборигенами Америки из племени чероки, для них традиционной временной рамкой человеческого рода являлись семь поколений. Этот, в какой-то мере необычный временной промежуток, длящийся от ста до двухсот лет, направлял коллективное

мышление моих предков на то, чтобы представить будущие поколения и тех людей, которые придут после них, после их детей и внуков.

Активные действия

Четвертый шаг. Он направлен на закрепление вновь сформированного представления о будущем, его суть заключается в том, чтобы научиться предпринимать активные действия. Представление о том, какими могут стать наши потомки – как с биологической, так и с духовной точки зрения – способно подвигнуть нас на определенные действия. Таким образом, любое действие, предпринятое нами сегодня, начиная от посадки дерева до его переработки, самым непосредственным образом повлияет на образование определенной наследственности, передаваемой последующим поколениям и способной изменять мир к лучшему.

Естественно, на этой, условно-временной, точке человечество сталкивается с определенными трудностями – они всегда были, есть и будут. Однако вместо того, чтобы позволить этим трудностям приуменьшать наши ожидания и способности к совершению героических поступков, давайте вести себя так, чтобы они, наоборот, вдохновляли нас. Мы можем обратиться к древним традициям, основанным на уважении ко всему сущему и, в частности, к старшим. Зачем? Чтобы узнать, какие наилучшие черты мы унаследовали от своих предков, и, проявив заботу о будущих поколениях, узнав о том, что было наиболее значимым до нас, переосмыслить эти ценности и постараться донести их до наших детей и внуков.

В этой книге содержится ответ на один очень важный лично для меня вопрос, касающийся постоянного ощущения страха – того самого, что однажды отразился в лицах одноклассников моей дочери; тогда я увидела страх и потерянность, свойственные каждому человеку, который хоть раз в жизни сталкивался с потенциально опасными ситуациями. Я убеждена в том, что мы должны, нет – обязаны, смело взглянуть в лицо своим страхам и преобразовать их, трансформировать – в надежду на позитивное завтра, которое непременно должно наступить для каждого из нас, в светлое будущее для всех нас. Мы должны знать свои корни, выделяя для себя только лучшее, и уважать то, что нам досталось от предков, чтобы передать будущим поколениям светоч жизни, традиций и знаний, который осветит их путь.

Надеюсь, прочитав эту книгу, вы присоединитесь ко мне, и мы вместе будем работать над формированием нового, исполненного позитива представления о реальной жизни и о будущем.

На страницах этой книги вы найдете множество вариантов того, как разобраться в своей прошлой жизни и, таким образом, исцелить ее, формируя новое представление о своем завтра и будущем всего человечества, чтобы затем приступить к активным действиям на благо всех.

Глава 1

Власть поколений

Подобно огненному пламени, внезапно лосось в панике бросился сквозь быстрый поток воды. Это означало лишь одно: появился кто-то незванный, неожиданный, опасный.

Красная Птица тихо присел в высокой траве. Его лук был наготове и тетива натянута. Он внимательно вслушивался в окружающие его звуки; различив и этот, мягкий и ритмичный всплеск, что донесся до него со стороны реки. В этот момент перед ним появился огромный медведь. Красная Птица затаил в ожидании дыхания.

Этот старый медведь недавно проник в деревню Красной Птицы и без всякой причины напал на человека. А поскольку уже наступала зима, жители деревни не могли чувствовать себя в безопасности, пока рядом с ними зимовал и этот медведь.

Вооруженный одним лишь луком да врожденной смелостью, Красная Птица замер в ожидании. Он чувствовал, как его мускулы цепенели на холодном утреннем воздухе, и хотел поскорее избавиться от этого ощущения. Лучник наблюдал за приближением медведя.

Он ждал до тех пор, пока медведь не появился перед ним во весь рост. И вот момент настал. Красная Птица быстро натянул тетиву до предела, прицелился и выстрелил. Слабый звук, издаваемый полетом стрелы, не встревожил медведя.

Если стрела попадет в цель – медведь не сделает ответный бросок.

Ну вот. Медведь вскинул вверх свою огромную голову и посмотрел прямо на Красную Птицу: охотник медленно и спокойно приближался.

Красная Птица вновь натянул свой лук. Зная о том, что вся его судьба теперь заключена в следующем выстреле, он осторожно поднял руку, взглянул в черные глаза медведя и... стал ждать. «Еще один шаг, – сказал он себе, – еще один шаг – и я выстрелю».

Внезапно старый медведь рухнул на землю.

Первая стрела нашла свою цель.

Этот рассказ об охотничьей храбрости и сноровке аборигена Америки демонстрирует яркий пример того, что истоки его мастерства заложены в глубоком прошлом его рода, корни которого уходят далеко вглубь, задолго до появления на свет самого этого охотника. Его отец также, как и он, был охотником. И его дед. И прадед. И прапрадед...

В юности Красная птица освоил науку преследования и умерщвления добычи, этим приемам он научился у своего отца, а тот, в свою очередь, – у деда. И так далее. Жизненно важная функция добывания пищи – ввиду необходимости обеспечения пропитания своей семьи в частности и всей деревни в целом – была связана с социальной ролью мужчины – как в конкретный момент времени, так и в своем влиянии на благо следующих поколений.

Когда люди жили небольшими общинами в деревнях, они часто ощущали свою связь с прошлым; эта связь возвышала их в собственных глазах, вселяла уважение к тем, кто ушел в историю, и вызывала уверенность в завтрашнем дне. Мужчина был не просто охотником, жизнь которого зависела от разных факторов. Находясь во власти судьбы, он являлся одним охотником из множества тех, кто постоянно сталкивались с аналогичными трудностями и переживали те же самые взлеты и падения. Падения, через которые должны были пройти и их потомки.

Эта преемственность придавала некий особый, сакральный смысл всем поступкам, которые они ежедневно совершали, и задавала основу тому, что происходило в их личной жизни.

Невероятная сила исходила от людей, живших в том мире. А знаете почему? Им не было знакомо чувство одиночества. Они никогда не чувствовали себя одинокими. И это осознание того, что они не одиноки, наделяло их властью. Они знали о себе главное: что они – часть одной семьи, одного рода, одной деревни, которая также являлась важным связующим звеном в длинной, единой и неразрывной крепкой цепи, расширяющейся как в прямой, так и в обратной временной последовательности. Вопросы «Что все это значит?» и «Волнует ли кого-нибудь еще моя жизнь?» тогда не возникали потому, что они не могли возникнуть в принципе. Каждый человек осознавал свою роль в обществе. Все зависели от всех и друг от друга, но особенно – от мудрости старших, долго проживших и много повидавших, что позволяло им решать практически все проблемы и наделяло их слова особым весом и значимостью.

Карл Юнг говорил: «Человек определенно не дожил бы до семидесяти или восьмидесяти лет, если бы это долголетие ничего не значило для всего человеческого рода» и «Полдень человеческой жизни должен иметь значение сам по себе, а не быть просто грустным дополнением к утру»¹. Когда карьера построена, семья, возможно, создана, и все долги перед обществом оплачены, должна оставаться еще какая-то цель – на вторую половину жизни.

В древних культурах старшее поколение людей считалось хранителями мира и спокойствия. Все мужчины с подросткового возраста, как правило, демонстрировали агрессивный характер поведения, но это было свойственно людям продуктивного возраста. Пожилым мужчинам агрессивность была чужда; они избегали провокаций и поддерживали мир. Они спокойно и мотивированно противостояли дерзким выходкам молодого поколения. Наше же поколение, увы, трагически утратило этот баланс сил.

В древних культурах пожилые люди были хранителями священной мудрости и сокровенных тайн. Традиционно, как только человек выходил из детородного и продуктивного с физической точки зрения возраста, он (или она) обращал свою энергию в духовное русло. Без памяти о былых поколениях и о заслугах старшего поколения человеческая раса никогда не смогла бы выжить. Например, пожилые люди, пережившие Великую засуху, знали, что нужно сделать, чтобы остаться в живых во время такого бедствия. Жизнь целой общины зависела от мастерства, мудрости и знания этих старцев.

В наши дни примером такой генетической мудрости стало цунами, которое произошло в декабре 2004 года и потрясло Таиланд и прилегающие к нему территории. Общность людей, которых называют не иначе как морские цыгане, несколько десятков лет жившая на отрезанном от побережья острове, осталась в этом катаклизме практически невредимой. А знаете почему? Потому что племенная мудрость о правилах поведения в аналогичных ситуациях, когда прибывает «волна, которая ест людей», передавалась из поколения в поколение. Все племя осталось в живых, потому что старшее поколение помнило и хранило те знания, которые оставили им их предки.

Недавно я разговаривала со своим другом Нунджаном Дириджакином (Кен Колбунг) о том, какое место в культуре, к которой он принадлежит, занимает отношение к старшему поколению. Здесь надо заметить, что сам Нунджан является старшим среди мужчин австралийского племени аборигенов-бибулмунов, вожаком, и принимает активное участие в работе по сохранению и освещению культурного наследия аборигенов для молодого поколения и современного общества. Он излучает такую теплоту и внутреннюю силу, такую искренность – в сочетании с неподдельной заботой о людях своего племени, что передать это словами просто невозможно! Вот что он сказал мне:

¹ Jung C. *Modern Man in Search of His Soul*. New York: Harcourt, Brace, and Company, 1936. P. 26–125.

Почитание старшего поколения – всегда в традициях нашего племени, ибо оно – единственное обладало знаниями, недоступными для остальных. С тех давних пор, когда еще не существовало письменности, и до сих пор мы передаем свои обычаи и знания, следуя устной традиции. Пожилые люди всегда были хранителями этой традиции, поскольку прожили долгую жизнь и преодолели достаточно много. Они знали, как следует себя вести в случае наступления грозного урагана или чего-то подобного. Только они и никто другой знали ответы на жизненно важные вопросы, которые невозможно почерпнуть из книг; их можно было получить только у старших. Вот откуда берет начало уважение.

В современном мире многим из нас не хватает общения с близкими, не хватает понимания, и подсознательно мы хотим ощущать свою принадлежность или сопряженность со своим родом. Для некоторых людей острое желание принадлежать группе становится жизненно важной необходимостью, выполнение которой невозможно реализовать в нынешних рамках разрозненных семей. Возможно, этот факт вызван популярностью культовых религиозных обрядов и общностей, учитывая строгие и ограничивающие правила управления поведением, установленные для всех участников. Некоторых может удивить тот факт, почему же столь большое количество людей хочет принадлежать к такой группе при значительном ограничении своей личной свободы? Но, скорее всего, членов общины не слишком привлекает строгий ежедневный распорядок и ограничения, присущие группам, вместе с тем, дающим искомое ощущение общности каждому члену общины, которое они получают от этого взаимодействия.

Некоторые из нас ни за что не решились бы на такой отчаянный шаг как вхождение в культовую общину, но, тем не менее, мы продолжаем испытывать желание принадлежать какому-то идеалу, который превосходит нас самих и быть причастным к нему. В чем причина этого? Мы стремимся к тому, во что можно верить и чему можно всем сердцем довериться. Помимо этого, мы ищем себе наставников, людей, которые пришли в этот мир раньше нас, и которые могут разделить с нами свою мудрость. Мы сочувствуем людям старшего поколения. Это похоже на то, как если бы на каком-то глубоком подсознательном уровне нам нужно было воссоздать былой опыт принадлежности к какому-то племени.

Эти желания абсолютно понятны и естественны. Они являются частью нашего человеческого наследия. К несчастью, промышленная революция и невероятно быстрые темпы перемен, которые являются неотъемлемой составляющей современного образа жизни, разрушили то ощущение преемственности, что могло быть у нас по праву рождения. Глядя на наших дедушек и бабушек, а также на других людей пожилого возраста, слишком часто замечаешь, что они не являются выдающимися личностями, которые пережили тяжелые времена и эпохи, которые хранят свою мудрость как драгоценный дар. Для большинства из нас пожилые люди сегодня выглядят разочарованным поколением, в то время как мы сами – стремительно утрачивающими мудрость и силу, вследствие того, что не чувствуем себя ни полезными, ни уважаемыми.

Видимо, мы еще не скоро повернемся лицом к своим предкам, чтобы с их помощью обрести личный путь в жизни. Но реальность такова: только за прошлое столетие в нашей культуре роль предков утратила свое значение для последующих поколений. Пожилые люди оказались не такими мудрыми, как мы. Или не такими развитыми? Возможно, ваша, к примеру, двоюродная бабушка Сю каждый день смотрит мыльные оперы – вместо того чтобы вести себя, как подобает уважаемой благообразной старушке. Возможно, в ней меньше понимания, чем в вас. Это трагедия. Да. Эта проблема – из разряда тех, что, на первый взгляд, кажутся мелкими и незначительными среди огромного количества других, более значимых и глобальных. Однако она нарушает гармонию вашего мира и, на самом деле, является крайне важной для нас.

Связь с прошлым, с нашими предками и со старшим поколением, которое может быть еще живо, позволяет нам чувствовать истинную преемственность поколений и поддерживает нас в трудное и беспокойное время. Тем не менее, эта связь пошатнулась под всеобщим натиском изменений, происходящих в современном мире. В линии, соединяющей наше прошлое с будущим, образовалась трещина, разрыв, и *мы остались наедине с собой, стремясь сами не зная к чему.*

Я верю, что восстановление связи со своими предками – это серьезный, если не сказать героический, шаг, который на данном этапе разделяет нас с ними. На кон поставлено не только наше личное и семейное исцеление, но и исцеление целой планеты.

Важность этой задачи велика. Быть может, мы не сразу начнем относиться к старшим как к мудрым людям, способным помочь нам найти свой путь в жизни; тем не менее, мы могли бы предпринять в этом направлении какие-то определенные шаги и предпринять меры, способствующие улучшению не только нашей жизни, но и жизни всех тех, кто придет на Землю вслед за нами, тех, кто будет здесь жить после нас.

* * *

Любой ваш выбор и любая, даже самая малюсенькая победа, которой вы добьетесь в своей жизни, пополнит ваш личный запас мудрости и сделает вас более ценным членом общества. Знаете ли вы, что сделало людей старшего возраста значимыми для предшествующих поколений? Ответ очевиден: богатый запас мудрости, который они накапливали в течение всей своей долгой жизни. Сейчас ваше время – сегодня вы накапливаете знания и опыт. И это – очень важный процесс.

Если вы живете честно и в единении с окружающим миром, вы поймете, что окружающие обращаются к вам за помощью и советом. Это означает, что вы начинаете выполнять роль старшего. В семье, в школе, в церкви или в некоем социуме, который вы называете «своим кругом». В общей своей массе все мы принадлежим к разным кругам, многие из которых пересекаются. Обратите внимание на все значимое для вас и для вашего круга. А теперь вспомните и, пожалуйста, никогда не забывайте о том, что жизнь намного разнообразнее. И в этой связи задайте себе вопрос: «Чем я буду заниматься в старости?».

Если вы решите быть мудрым стариком, вы, таким образом, возвратите себя к истокам. Это отправная точка, с которой идет восстановление пути, обозначенного нашими предками. Стать пожилым – неизбежность для каждого человека; этот возраст мудрости придает смысл всем сферам жизни. Задавая себе такие вопросы как: «Какую пользу для себя я могу извлечь из чего-то значимого только для других?» и «Как я могу объяснить то, что мне удалось пережить это трудное время и тем самым оказать существенную помощь потомкам?», можно обнаружить для себя уникальный и бесценный способ разобраться в своих переживаниях. Это сделает ваши ежедневные занятия, даже самые скучные из них, важными и наполненными высоким смыслом.

Как только вы пообещаете себе стать мудрым в старости, вы начнете уважать себя и поощрять такое рвение в окружающих людях, особенно пожилого возраста. Все люди могут проявлять свои самые лучшие качества. Во всех нас заложено зерно милосердия, сострадания, мудрости и любви. Все, что мы ждем от жизни, обязательно произойдет с нами. Поэтому если вы хотите, чтобы окружающие вас люди проявляли великодушие, и хотите отвечать им тем же, – скорее всего, именно так все и будет.

Возможно, ваш дедушка – человек очень вспыльчивый и эгоистичный. Однако, если, невзирая на это, вы верите, что он способен на многие добрые дела, и знаете, что в его жизни было много прекрасных моментов, когда он являл собой воплощение доброты и милосердия – тем самым вы помогаете ему стать с возрастом именно таким мудрым, каким хотите, чтобы

он стал. Это непременно поспособствует и тому, чтобы из бескрайнего пространства коллективного сознания вам пришла мысль, формирующая определенное состояние вашей души, о том, чтобы уважительнее относиться к старшему поколению, например в лице этого самого дедушки – за его мудрость. Стоит только захотеть, сделать первый шаг, второй, третий, – и так все и будет на самом деле. Обязательно и непременно. Не глобальные и, на первый взгляд, незначительные поступки имеют тенденцию роста до тех пор, пока не станут весомыми, значимыми и необратимыми.

Эта книга включает в себя множество различных мнений, касательно надвигающегося трудного периода времени. Я уверена, что анализ истории за длительный период, уходящей своими корнями вглубь веков, также как и взгляд в далекое будущее дает нам уникальную картину жизни. Такой обзор – прекрасный по своей сути способ восприятия действительности; он вселяет в нас надежду и наполняет глубоким смыслом все происходящее. Когда вы знаете, что являетесь важным звеном, соединяющим ваших предков с вашими детьми и всеми теми, кто придет на нашу планету вслед за вами, смерть перестанет восприниматься вами как бессмысленная трагедия; вы будете наверняка знать о том, что ваша душа непременно продолжит жить. Хотите понять почему? Потому что, когда вы умрете – ваша наследственность, та самая, которую вы передадите своим потомкам, продолжит вносить свой существенный вклад в дело преобразования их дальнейшей жизни, ибо существует понимание того, что и вы, и ваши предки, и ваши потомки, – все вы – мы – являемся неотъемлемой и невероятно ценной составляющей чего-то большего. Вы знаете, что действия, которые вы предпринимаете, будут наделены долгоиграющим эффектом, потому что вы связаны со всем, что вас окружает, и со всеми, кто жил до вас, и с теми, кто еще не родился. Вы воспринимаете себя как представителя племени людей.

Не все в вашей личной жизни, как, впрочем, и в общественной, окрашено в розовые и радужные тона. И это нормально. Ведь главное – помнить: наша задача не в том, чтобы отрицать свое негативное прошлое, а в том, чтобы следовать своему жизненному предназначению – разобраться в своем поведении и характерных качествах, которые принесли нам пользу, не говоря уже о том, что принесло нам вред и помешало полностью развить заложенные в нас способности. В этом и заключается основной смысл эволюции, являющейся частью духовного наследия, переданного нам нашими предками. Это то, что они делали для нас с тех самых пор, как пришли в этот мир, и продолжают делать для нас до сих пор, оставаясь частью нашего прошлого как вида.

Сопротивляясь многочисленным трудностям, с которыми в ближайшее время предстоит столкнуться всему человечеству, легко чувствовать себя потрясенным, испуганным и подавленным. Однако если мы начнем устранять разрыв, отделяющий нас от своей прошлой жизни, мы осознаем, что нужно сделать в первую очередь: самим предпринять первые небольшие шаги в правильном направлении. Все это уже делали наши предки. Они, конечно же, не достигли всего сразу; они совершали небольшие самостоятельные действия, которые в совокупности внесли существенный вклад в жизнь всех следующих поколений, включая и именно нас. В наше время от людей требуется только одно: заниматься своим делом с тем, чтобы передать факел, зажженный самыми лучшими нашими поступками и самыми светлыми надеждами, в руки будущих поколений людей. Они осветят этим факелом Землю, на которой должны будут возрасти наши мечты. Это и называется властью поколений.

Глава 2

Как обрести свои корни и научиться почитать своих предков

Несколько лет назад я прочитала письмо моей бабушки из племени чероки, написанное ею в 1920 году. В этом письме она рассказывала о своих индюшках. Вот небольшой отрывок из него:

Детские годы, когда я занималась выращиванием индюшек, были и хорошими, и одновременно бедными, но, несмотря ни на что, они были восхитительны... Успех, в конечном итоге, зависит от естественных факторов. Например, в этом году загрязнение воды в бухте привело к гибели огромного количества птиц. Погибло также и очень много койотов... Когда молоденькие птицы начали устраиваться на деревьях и вить гнезда, прилетели большие совы и расхитили ночью их гнезда.

Однако нет более красивого вида на ферме, чем сотни индюшек, кормящихся на широких полях, прилегающих к небольшой бухте.

Их блестящие перья сияют как символ того, что мой труд полезен и значим.

Читая письмо моей бабушки, написанное в далеком прошлом, я поняла, что ее жизненная позиция и даже сам стиль письма были в некоторой степени отражением взглядов моей матери, меня и моей дочери. Меня очень заинтересовало это сходство, которое со временем как будто только упрочилось. К примеру, несмотря на разочарование и массовую гибель индюшек, бабушка находила радость в том, что видела «блестящие перья».

Когда я возвращалась к этим строкам из письма, я думала о том, как стремление видеть красоту, несмотря ни на какие трудности, передалось ее потомкам. Я вспоминала случай из моей жизни, когда в возрасте семнадцати лет я получила огнестрельное ранение по вине одного меткого стрелка. Тогда меня отвезли в близлежащий госпиталь. Я испытывала сильную боль. Но, я помню, что, выглянув из окна кареты «скорой помощи», подумала о том, насколько же красиво смотрятся на фоне отливающего голубизной неба листья на макушках деревьев. В то время мне казалось совершенно естественным думать о красоте проплывающих в окне деревьев, несмотря на довольно серьезное ранение. Позже, анализируя эту свою схожесть с мамой и бабушкой, я думала о том, насколько сильно это качество проявляется в моей дочери, Мэдоу, которая играла в футбол, и ее команда за три года не набрала ни одного очка. Однако после каждой игры Мэдоу повторяла: «Мам! Разве это не замечательно! Это была действительно напряженная игра».

Меня утешает мысль о том, что такие качества, как стойкость духа и способность видеть в людях и ситуациях только хорошее, передалась мне от предков. Основание для доверия, внутренняя сила или творческий склад ума могут исходить от моей семьи, воспитания и происхождения, но в любой наследственности найдется место и для темной стороны. Если проследить историю своей семьи и изучить предков, откроется целая система, состоящая из характерных качеств, начиная от полезных и заканчивая вредными, которые передаются из поколения в поколение. Вы как личность вмещаете в себе одновременно бесчисленное множество биологических и психологических факторов. Частично ваше самосознание отражает культурные и семейные условия; однако оно также складывается под воздействием наследуемых признаков, которые могут оказывать сильное воздействие, *даже если вы сами этого не осознаете.*

Наследуемый физический признак: присутствие предков в ваших генах

Ваши предки в буквальном смысле физически представлены в вас, благодаря наличию в вашем организме определенных генов. В каждой клетке вашего организма содержится микроскопический след генов всех ваших прародителей. Удивительно, как со временем в одной семье закрепляется физическое сходство ее членов. Также часто отмечают, насколько один психотип или характерные особенности оказываются связанными с определенной семьей. Например, мужчины из одной семьи могут быть известны, благодаря своему горячему нраву, а женщины, скажем, тем, что рано выскакивают замуж. Можно, конечно, поспорить на тему о том, что некоторые из этих характерных качеств обусловлены окружающими факторами, но существование генетических схем, провоцирующих образование определенных групп, каждый из членов которых обладает сходством с другими, проявляющимся в определенной манере поведения, всегда находило документальное обоснование. Генетическая предрасположенность, например, к алкоголизму является одним из явлений, которое, как доказали ученые, свойственно определенной группе людей в намного большей степени, нежели другие.

Сибирские шаманы утверждают, что человек никогда не станет шаманом, если в его роду не было предков-шаманов, так как свой дар они передают исключительно генетически – из поколения в поколение, поскольку верят в то, что этот дар заключен не только в крови, но и в том, что называется родовой или генетической памятью; предки шаманов – шаманы также, на уровне традиций способствуют духовному становлению шамана-потомка из своего рода.

Наследуемые поведенческие признаки

Влияние, которое оказывают на вас ваши предки, безусловно, отражается и на вашем физическом облике. К примеру, рыжие волосы и веснушки на переносице у вас могут быть в точности такие же, как, скажем, у вашего дяди Джорджа. Гораздо труднее различить так называемые скрытые ценности – убеждения и жизненную позицию, передаваемые генетически. Процесс определения и изучения этих скрытых свойств может оказаться чрезвычайно важным для наилучшего понимания собственной личности. В то время как все мы – в широком смысле – являемся потомками человеческого рода, именно своеобразные этнические, биологические и культурные наследуемые признаки оказывают влияние на нашу судьбу и делают каждого из нас уникальным.

Вы постоянно находитесь под воздействием признаков, которые унаследованы вами генетически, независимо от того, являются ли они преимущественно бессознательными или подсознательными. Знаете вы это или нет, но ваше происхождение в любом случае оказывает на вас непрерывное воздействие, а ваша судьба часто определяется такими вещами, о которых вы не имеете ни малейшего представления или даже не хотите о них ничего знать. Если вы решили заняться изучением своих наследуемых признаков, определите, какие из них улучшили вашу жизнь, а от каких лучше всего избавиться. Это позволит вам быть свободнее в выборе, который определит вашу дальнейшую жизнь.

Исследуя свои корни, обратите внимание на источник вашего нынешнего поведения, которое частично может быть обусловлено обстановкой в семье, а также возникнуть под воздействием детских переживаний. (Другое поведение может предписываться обществу, в котором вы росли, однако некоторые люди склонны предписывать это кармическому опыту или воздействию генов.) Несмотря на то, что существует много причин, объясняющих вашу нынешнюю жизненную позицию и поведение, не лишним будет, если вы попытаетесь выяснить, какие именно составляющие вашей личности возникли под воздействием генетически наследуемых признаков. Часто происходит так, что мы совершаем тот или иной выбор под воздействием приобретенных по наследству свойств, проявившихся во всех предыдущих поколениях. Поскольку многие из нас не знакомы со своими предками, они могут не знать о том, что их выбор являлся частью более крупной повторяющейся модели семьи.

Например, мой муж Дэвид был профессиональным плотником; он работал на стройке, более двадцати лет занимаясь реконструкцией жилых зданий, прежде чем стал архитектором. Работа Дэвида всегда была очень качественной и изысканной, поэтому к нему обращались, чтобы отреставрировать красивые старые дома. Когда его сестра заинтересовалась генеалогией и занялась изучением их предков, она обнаружила, что многие предшественники Дэвида также были плотниками. Мой муж не знал, что плотницкое дело входило в число генетически наследуемых им признаков. Дэвида частично заинтересовала история о том, что его прадеда в свое время наняли для проведения реставрационных работ в штате Вашингтон, где мы жили в то время. Это не был тот штат, где родился и вырос Дэвид, и его тем более удивил этот факт – что его предок выполнял ту же работу, что и он, да еще и на той же территории, в том же штате, который выбрал для проживания Дэвид.

Или другой пример. Моя подруга Лаура живет в Австралии. Как-то, остановившись на некоторое время в Англии, Лаура вдруг решила изучить свою генеалогию, и весьма удивилась, узнав, что ее отец воспитывался в детском доме. Оказалось, он избегал рассказов о своем прошлом, поэтому Лаура с удивлением обнаружила этот факт в его биографии, узнав также, что школа Thomas Coram Foundling School, в которой он воспитывался, находилась в районе Блумсбери, в Лондоне. Несмотря на то, что ее снесли много лет назад, школьная канцелярия рас-

полагалась на прежнем месте, поэтому Лаура ходила туда, чтобы расспросить ее сотрудников о своем отце.

Очень любезный социальный работник помог моей подруге разобраться в записях школьного журнала. Это была женщина. Она тактично поинтересовалась у Лауры тем, как и насколько сильно прошлое ее отца может повлиять на ее эмоциональное состояние. Здесь Лаура узнала, что ее отец остался на руках у кормилицы, потом жил в приемной семье до тех пор, пока ему не исполнилось пять лет, когда он поступил в школу. После он видел свою приемную семью только два раза в год. Грусть и одиночество, связывающие оба эти события, повлияли не только на отца Лауры, но и на саму ее жизнь. Выяснив это, Лаура начала намного лучше понимать свой образ жизни и, благодаря этому, получила духовную поддержку своему намерению изменить свою жизнь.

Характерные свойства частично передаются из поколения в поколение, в то время как отдельные члены семьи даже не догадываются о том, что специфические особенности, ритуалы и убеждения, которые они постигают, являются не универсальными, а свойственными их собственной родословной. Во многих семьях существуют одни и те же опасности, исходящие от выбора профессии, личностных взглядов, способов подхода к проблемам и от основных жизненных позиций. Эти качества обычно не требуют доказательств и безоговорочно принимаются членами семьи, которые могут рассматривать их «просто как способ существования в мире» и тем самым бессознательно игнорировать все богатство выбора, открытое другим семьям и обществам. Часто они не замечают проявления таких тенденций.

Родовые черты не только приобретаются, они также наследуются. Последнее исследование, проведенное в университете штата Миннесота, в котором участвовали однойяцевые близнецы, показало, что генетически идентичных близнецов связывают общие характерные признаки – это касается не только внешности, но и характера, привычек и наклонностей, даже если эти самые близнецы были разлучены в детстве. К примеру, Барбара Херберт, весьма тучная женщина средних лет, нашла свою сестру-близнеца Дафну Гудшип спустя сорок лет после того, как их разлучили в день рождения. Совпадения их жизни оказались потрясающими: обе они бросили школу в возрасте четырнадцати лет, в пятнадцать – обе упали с лестницы, затем, поступив на государственную службу, в возрасте шестнадцати лет познакомились со своими мужьями на вечере танцев, организованном в здании муниципалитета; обе вынашивали своих детей в одно и то же время и обе родили двоих мальчиков и девочку. И это только верхушка айсберга из удивительных совпадений, характеризующих жизнь конкретно этих сестер-близнецов. Похожие явления, связанные с близнецами, разлученными в раннем детстве, подтверждают тезис о том, что родственные черты как приобретаются, так и наследуются.

В одном роду все члены семьи относятся к жизни с нескончаемым оптимизмом, независимо от того, что с ними происходит. Они всегда действуют, исходя из твердого убеждения в том, что все, в конце концов, будет хорошо. В другой семье при таких же обстоятельствах действуют, не надеясь на успех, и рассматривают каждую трагическую ситуацию или трудность с фатальной обреченностью. Эти основные подходы сильно влияют на то, как человек будет действовать и сможет ли он справиться с неизбежными жизненными трудностями. Некоторые семейные черты и наклонности оказываются полезными, в то время как другие – исключительно вредными. Вообще-то очень полезно знать, какие именно из наследуемых вами черт являются хорошими, а какие – плохими, и соответственно этому делать свой выбор.

Я недавно была в Швеции, где познакомилась с замечательной женщиной по имени Моника. Вместе со своей тетей она провела обширное генеалогическое исследование, изучив историю семьи за период пятисотлетней давности, начиная с 1400-х годов. Моника рассказала мне некоторые удивительные факты, которые неожиданно выяснила о своей семье. Она узнала, что все ее прямые родственники по женской линии (за единственным исключением) пережили своих мужей как минимум на десять лет, а некоторые – почти на двадцать, и все они

жили до восьмидесяти, до девяноста лет, что не было характерным для того времени. Сначала Моника решила, что она обнаружила негативные родственные черты, но хорошенько поразмыслив, поняла, что, возможно, благодаря тому, что женщины в ее роду жили дольше своих мужей, они находили время для духовного развития, не испытывая при этом ограничений по части заботы о мужьях. Она также узнала и о некоторых других наследуемых чертах; почти у всех женщин из ее рода были сложные взаимоотношения со своими матерями, но они поддерживали тесную связь со своими бабушками, также большинство женщин в ее роду покинули страну, в которой они родились. Моника выяснила, что эти качества проявлялись в ее жизни задолго до того, как она узнала об их существовании.

Многие, конечно, не в состоянии выявить все наследуемые ими признаки, но интересным представляется тот факт, что эти признаки могут передаваться из поколения в поколение. На первый взгляд может показаться, что мы только обучаем своих детей тем ценностям, которые считаем для себя приемлемыми, но на самом деле мы не только принимаем свои семейные традиции, но и обучаем этим традициям. Наши обычаи имеют длительную историю существования, свои характерные признаки и прочие нюансы, которые сделали нашу семью той, каковой она и является в настоящий момент времени. Те ценности, которые нам передаются по наследству, распространяются намного дальше наших собственных жизней и жизней тех людей, которые придут после нас. Выбор, который мы делаем в своей жизни, не является для нас чем-то уникальным. На самом деле, он – квинтэссенция всего того, что появилось задолго до нашего рождения. Чем больше мы будем знать о своем роде – тем свободнее мы сможем выбирать, какие черты следует считать хорошими, позитивными и созидательными, а чего следует избегать и что изменять.

Ребенок, живущий с чувством обиды, учится быть всегда виноватым.

Ребенок, которого постоянно критикуют, учится обвинять.

Ребенок, ощущающий или испытывающий враждебность, учится быть агрессивным.

Ребенок, живущий в атмосфере потакания и предупреждения, учится быть властным.

Ребенок, живущий в страхе, учится бояться.

Ребенок, которого поощряют, учится быть уверенным.

Ребенок, которого хвалят, учится быть убедительным.

Ребенок, живущий с чувством справедливости, учится быть честным.

Ребенок, живущий в атмосфере терпимости, учится быть лояльным.

Ребенок, живущий в любви, учится любить.

Найти своих предков

В Соединенных Штатах Америки широко распространены два способа проведения своего свободного времени. Это – садоводство и генеалогические исследования. Возможно, популярность изучения своих истоков связана с необходимостью понять себя. Чем больше вы изучаете свою родословную, тем больше вы узнаете о своих подсознательных мотивах и поступках. Чем больше вы открываете в себе сил, направляющих вашу жизнь, тем больше у вас будет возможностей для того, чтобы изменить свою судьбу, а также судьбу многих других поколений, которые придут после вас.

Существует много действенных способов рассмотрения такого понятия, как наследственность. Это, конечно, в первую очередь, ваши биологические предки, те люди, чьи гены вы носите в себе. Но если вы выросли в приемной семье, не со своими биологическими родителями, возможно, вы также будете считать эту семью родной. Существуют также этнические, культурные и даже мифологические предки, которые внесли свой вклад в становление вашей наследственности. Все эти люди являются вашими предками и оказали существенное влияние на то, чтобы вы стали тем человеком, каким вы в настоящее время являетесь. Если вы займетесь изучением этого влияния, вы начнете лучше понимать самих себя, а также свои жизненные приоритеты. *Если вы действительно хотите знать, кто вы, вам необходимо просто знать тех людей, которых вы можете назвать «своими».*

Энергия стремления

Когда вы заняты поиском своих родовых корней, важно сохранять веру в то, что вы сможете найти необходимые вам ответы. Один из способов, позволяющих приблизить разгадку, заключается в выполнении ритуала и церемонии. Символические жесты обладают большой силой, поэтому вы можете даже захотеть создать ритуал, например, такой как зажигание свечи, продолжая при этом думать о том, какие семейные тайны вам могут открыться. Ваше стремление при этом может настолько усилиться, что задействует невидимые, но, тем не менее, необыкновенные силы, которые непременно помогут вам в ваших поисках. Даже если вы сознательно не поддерживаете свое стремление, ваше подсознательное желание разобраться и соединиться со своей семьей может служить хотя и молчаливым, но очень мощным сигналом другим членам вашей семьи.

Меня как-то попросили принять участие в одном телевизионном ток-шоу, которое транслировалось по национальному каналу ABC-TV, и ответить на вопросы, касающиеся моей, к тому времени уже опубликованной книги «*The Secret language of Signs*» («*Таинственный язык знаков*»). Тогда же по телевидению выступал мужчина из Колорадо, его звали Джон Гарсия. Вот, что он сказал: однажды, находясь за рулем своего автомобиля, Джон внезапно ощутил потребность остановиться на автозаправочной станции, мимо которой он в тот момент проезжал, несмотря на то, что бензобак его автомобиля был почти полным. Джон заехал на станцию, к услугам которой никогда ранее не прибегал, и впервые решил оплатить дозаправку бензином с помощью чековой книжки. Молодой человек с европейскими чертами лица, стоявший за стойкой, внимательно осмотрел чек. Затем он спросил: «Вас зовут Джон Гарсия?». Джон ответил утвердительно. «Вы были когда-нибудь в Таиланде?» – продолжал служащий. Немного озадаченный, Джон сказал: «Да, я служил там в армии». На первый взгляд, странный ряд вопросов завершился тем, что Джона спросили, есть ли у него сын в Таиланде. Когда Джон снова ответил утвердительно, молодой человек сказал: «Я ваш сын, Нуен Гарсия». Это был восхитительный момент. Двое мужчин захотели еще раз установить контакт друг с другом, и это произошло благодаря удивительному «совпадению». С тех пор прошло много времени, и

сейчас отец и сын поддерживают новые отношения. Это замечательный пример того, как томление души спланивает членов одной семьи.

Иногда вы испытываете неосознанное стремление восстановить связь со своими родственниками, и какие-то заботливые невидимые силы сводят всех родных вместе. Однажды, это было весной, много лет назад, мой муж, дочь и я ехали на машине из Сиэтла в Сан-Франциско на свадьбу. Мы решили, что дорога займет у нас около трех дней, поэтому мой муж и я решили вести машину по очереди. Во время длительных путешествий сидящий на переднем сиденье рядом с водителем выступает в роли навигатора, поэтому, когда я была в этой роли, мне приходилось спрашивать дорогу у встречаемых по пути людей. И наоборот, когда мой муж садился в кресло пассажира, он никогда не просил меня остановить машину, чтобы выйти и спросить у кого-нибудь, куда нам следует двигаться дальше, поскольку всегда был уверен в том, что если достаточно долго смотреть в карту, можно и самому во всем разобраться.

Мы потерялись в районе штата Орегон, на полпути между Сиэтлом и Сан-Франциско. Я села за руль, и между мной и мужем завязался длительный спор, потому что я хотела остановиться и спросить, куда нам нужно ехать, а мой муж был уверен, что сам найдет дорогу без помощи посторонних. В разгар спора я резко свернула в сторону фермерского домика и затормозила, выключила зажигание, выпрыгнула из машины и бросилась к входу, чтобы спросить, где мы находимся. После того, как я несколько раз постучала в дверь – дверь открылась, и передо мной возникла моя сводная сестра Сэнди, которую я не видела много лет. Это событие меня потрясло. Мы потеряли связь друг с другом, и я даже не знала, где живет моя сестра. Потому эта встреча стала для нас обеих полной неожиданностью.

Замечательное воссоединение. Мы с Дэвидом встретились с ее детьми и затем всей семьей сели за стол и поужинали. Несмотря на то, что я не пыталась сознательно отыскать ее, думаю, подсознательно я хотела воссоединиться с ней, и это обоюдное желание породило ту самую энергию, которая и сплотила нас всех вместе. С тех пор, как произошло это счастливое событие, мы поддерживаем друг с другом связь, и я благодарна за это судьбе.

Биологические предки

Если вы выросли рядом со своими биологическими родителями, вам будет лучше всего начать поиски с изучения происхождения вашей семьи. Поговорите со своими наиболее старшими родственниками и спросите их о том, какими были их детские годы. Поговорите также со своими братьями и сестрами. Их восприятие ваших родителей и вас с возрастом изменилось и может отличаться от вашего. Таким образом, вы получите другой взгляд на свою семью.

Воссоединение

Поговорите со своими родственниками, это может быть кто угодно: тетя, дядя, бабушка, бабушка, двоюродные сестры и братья, троюродные братья и сестры, с которыми вы когда-то утратили связь. Для осуществления вашего намерения лучше собраться всей семьей. Если ваша семья обычно не собирается на день воссоединения, можете сами его организовать, или, возможно, поделиться своей идеей с особенно близкими вам людьми. Воссоединение семьи – самое подходящее время для того, чтобы вспомнить прошлое. Можно взять с собой магнитофон и блокнот, чтобы записывать все, что расскажут вам ваши родственники, отвечая на вопросы о том, какую жизнь они прожили. Выясняйте не только детали, постарайтесь представить, какой была их жизнь в целом. Задайте им вопросы следующего характера: «Каким было ваше первое свидание со своим супругом?», «Если вы соберетесь написать мемуары, как вы их назовете?» или «Какие три слова могут охарактеризовать вас?». Таким образом, вы не только

сможете узнать много нового о своих родственниках и приятно провести время, но и получите бесценные сведения из первых уст, чтобы изучить наследуемые признаки.

Генеалогическое древо

В некоторых случаях воссоединение семьи может происходить при составлении генеалогического древа. Зачастую другие родственники начинают разделять ваш интерес к изучению истории своей семьи. Возможно, кто-то из ваших родных уже начал составлять древо. Для того чтобы составить его, не обязательно проводить глубокое генеалогическое исследование. Просто возьмите лист бумаги и начните с себя и своих братьев и сестер. Затем перечислите своих родственников и их братьев и сестер, родителей, дедушек и бабушек. Посмотрите, сколько вы можете насчитать родных, не напрягая свою память (или, пока не начнет течь информация). Можно использовать записную книжку и описать все, что вы знаете о каждом родственнике, на отдельных листах. Вы не обязаны собираться вместе со своей семьей для того, чтобы составлять потом семейное древо. Существует много других способов, позволяющих изучить свою родословную.

Изучение своих корней

Самым крупным источником получения генеалогической информации является Библиотека истории семьи, которая находится в Церкви святых наших дней (Церковь мормонов) в Солт-Лэйк-Сити, в штате Юта. Их записи доступны всем желающим и включают в себя исчерпывающие сведения. Существует большое количество книг, а также компьютерных программ, записанных на CD-диски, которые помогут вам начать свое исследование и составить генеалогическое древо своей семьи. Обширная информация представлена в Интернете на форумах и на электронных досках объявлений, а также на персональных Интернет-страничках.

После того, как вы составите свое генеалогическое древо, которое будет представлено в виде диаграммы, внесите сведения обо всех членах семьи в блокнот. Вообразите, что вы детектив, и узнайте как можно больше обо всех ваших родных. Полученные сведения могут включать только основные данные, такие как место рождения, место проживания, имя супруга/супруги, место и обстоятельства смерти. Однако вы намного больше узнаете о своих родственниках, если продолжите исследование дальше и выясните их род деятельности, любимые занятия, мечты и ожидания, а также то, какие разочарования и трагедии сформировали их, в чем они достигли наивысшего успеха, а в чем заблуждались. Это поможет вам лучше понять себя.

Возможно, вы захотите поговорить с людьми, которые хорошо знали ваших родных, чтобы, таким образом, больше получить информации о них и лучше их понять. Начните с бесед с членами семьи и близкими друзьями, с чтения старых семейных писем, некрологов и газетных сообщений. Если у вас нет возможности встретиться со своими родственниками, можно опросить их по телефону.

Даже небольшой объем информации поможет вам лучше понять свой род. Я помню женщину, которая не знала, как ей получить сведения о своих предках: отец этой женщины умер, когда она была еще девочкой, а остальные родственники со стороны отца также рано ушли из жизни. Женщина не знала, что семья ее отца до Гражданской войны жила на самом юге страны, хотя родители ее отца переехали в Калифорнию до его рождения.

Однако эта женщина помнила, что ее отец рассказывал ей, как в детстве его отшлепали за то, что он насвистывал дома песню под названием «Янки». Отец рассказал ей, как он смутился из-за этого, ведь он не знал слов песни, а просто насвистывал мелодию, потому что он думал, что это очень хорошая песня. Исходя из этой истории, женщина могла заключить, как долго в семье отца сохранялись южные ценности. Она также поняла, что некоторые ее ценно-

сти происходили из ее культуры, и в их числе – уважение семейных ценностей и почтительное отношение к традициям. Все это – те качества, которые она сама всегда уважала. Другими особенностями, которые эта женщина открыла для себя, были мысли, – их она до тех пор не учитывала.

Путь паломника

Паломничество по тем местам, где жили ваши предки, где они родились и где были погребены, – это прекрасная возможность установить контакт с ними. Вы можете узнать о мире, в котором они жили, и каким было их окружение. Вы можете ощутить их отношение к земле, на которой они жили, и к той нише, которую они занимали в обществе. Если не осталось в живых никого, кто знал ваших родных, воспользуйтесь интуицией, и, исходя из ваших представлений и предположений, вы также сможете заключить, какое воздействие оказали на вашу жизнь ваши предки.

В своем исследовании будьте внимательны к тому, какое значение имеет та информация, которую вы собираете. Вы ищете более широкое объяснение всему, что обозначает эта информация, а также реальному воздействию, которое оно оказывает на вашу жизнь, – а не просто предпринимаете неоправданные бесцельные попытки. Вы пытаетесь выяснить, какими людьми были ваши предки: их особенности поведения, характерные черты и то, что делает их уникальными – не только биографические данные. Чем больше вы будете понимать своих предков, тем полезнее будет ваше исследование для понимания своей собственной жизни.

Упражнение: возвращение к своим прямым предкам

Это упражнение поможет вам установить контакт со своими биологическими предками. Оно покажет все так, что вы начнете понимать силы, которые сформировали ваших предков и, возможно, перешли по наследству к вам. Это упражнение можно записать на аудиокассету, чтобы вы могли снова его прослушать при необходимости, либо попросите кого-нибудь прочесть вам его, а сами представьте себя во время этого духовного путешествия в роли хранителя. Или вы можете совершить это путешествие самостоятельно, выучив последовательность действий.

Вы можете захотеть поставить в качестве фона какую-нибудь медленную приятную музыку, из разряда той, которую многие люди используют в качестве способа, стимулирующего визуализацию выполняемых упражнений. Найдите комнату или место, где вы не будете подвергаться никакому постороннему вторжению и сможете свободно передвигаться. Станьте в центр пространства, которое вы выбрали. Позвольте своему телу почувствовать себя свободно и непринужденно. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы ощутить полное расслабление. Подождите хотя бы минуту, чтобы убедиться в том, что вы достаточно комфортно чувствуете себя в целом.

Какие физические и эмоциональные ощущения вы испытываете сейчас? Просто обратите на это свое внимание и знайте о них, не пытаясь что-то изменить. Сейчас представьте, что за вами стоит ваш отец, если вы мужчина; или ваша мать, если вы женщина. (Это упражнение можно также использовать в случае, если ваши родители приемные.) Представьте, какими будут ваши ощущения, если за вами будут стоять ваши приемные родители. Теперь сделайте один шаг назад, и как только вы это сделаете, представьте, что вы шагаете в тело своего родителя. Подождите несколько минут, чтобы

приспособиться к ощущениям, которые находятся внутри вашего родителя. Какие вы ощущаете эмоции и настроение? Примите такое положение тела, которое может наилучшим образом выразить то, что вы чувствуете, находясь в теле своего родителя. Например, Джон сделал шаг назад, где находилась воображаемая фигура его отца, и почувствовал, как его всего сковало, и он стал почти негибачаемым. Отец Джона служил в армии и привык долгое время стоять по стойке смирно.

Теперь представьте, что отец вашего отца (ваш дед) стоит прямо перед вами. Сделайте еще один шаг вперед и представьте, что вы находитесь в его теле. Продолжайте это упражнение, возвращаясь в прошлое. Не обращайтесь внимания на то, что вы совсем ничего не знаете о своих предках; просто представьте, какими они могли быть. Каждый раз, когда вы входите в тело своего предка, нужно подождать некоторое время, прежде чем вы сможете узнать его или ее как следует. Выберите для каждого родственника свое положение тела.

На самом деле вам просто следует принять такое положение, в котором вы будете «ощущать» себя *тем* человеком. Усиливайте и даже усложняйте положение тела, пока это не приведет к «знанию» или интуитивному пониманию того, что пережил ваш предок. Это важный элемент упражнения. В вашем подсознании и в ваших клетках покоятся мемуары обо всех ваших предках, которые вы можете задействовать, сменив положение тела таким образом, чтобы перенять их физический облик. Как только вы примете положение своего предка, представьте, какими будут его ответы на следующие вопросы:

- Что для Вас самое важное и почему? Карьера? Семья? Здоровье? Материальные ценности? Духовное развитие? Религиозные предпочтения? Хобби?
- Что доставляет Вам самую большую радость?
- Что составляет для Вас самую большую трудность?

Не переживайте по поводу того, является ли информация, полученная вами, благодаря выполнению указанного выше упражнения, фактически верной. Необходимость воспринимать все свои переживания с исторической правдоподобностью может препятствовать действию интуиции. Если вы постоянно играете роль собственного цензора, это мешает вам воспринимать и получать информацию. Во время выполнения этого упражнения вы, теоретически говоря, входите в «душу своего предка», что является кульминацией всего вашего жизненного опыта и голосов ваших предков, которые отзываются в вас. Даже если полученные вами сведения не являются абсолютно точными, это упражнение можно назвать важным способом оценки силы своей интуиции. Полученная таким образом информация способствует появлению мощных символов вашей духовной жизни и наследия.

Вы можете совершать «Возвращение к своим духовным предкам» снова и снова, всякий раз проходя новую родословную ветвь. Выполнив это упражнение, присмотритесь, есть ли между первой и второй ветвью какие-нибудь общие черты. Будьте готовы к тому, что ответы на вопросы могут совпадать. Обратите внимание на то, существуют ли между вашими характерными чертами и особенностями ваших предков какие-нибудь общие черты.

Родословная приемных детей

Если вы росли и воспитывались в семье, где родители не являются вашими биологическими предками, структура вашей родословной ветви может немного отличаться от традици-

онной. Многие люди считают одинаково важным изучение родословной не только своих биологических, но и приемных родителей, так как на вас оказали влияние обе родословные ветви. Однако, если вы были приемным ребенком, но при этом испытываете сильное чувство единения с семьей, в которой вас воспитывали, а не со своими биологическими предками, тогда вы можете считать приемных родителей своими предками; и ваше генеалогическое исследование будет в таком случае посвящено именно им. В отдельных случаях бывает так, что духовная связь с приемными родителями оказывается гораздо сильнее биологической, и тогда приемная семья становится по-настоящему родной. Если вы всегда ощущаете себя в приемной семье изгоем или чувствуете очень сильное сходство со своими биологическими родителями, видимо, вам стоит узнать о них как можно больше. Существует большое количество объединений, которые помогут вам это осуществить.

Если по какой-то причине вы не можете указать в своей родословной родных родителей, совершите управляемое медитативное путешествие, описание которого приведено ниже, чтобы установить духовную связь со своими родными. Управляемое медитативное путешествие можно совершить, даже если вы ничего не знаете о своей биологической семье. Это поможет вам наладить контакт со своей семьей через подключение к информации о родословной, которая находится в самых глубинах вашего разума. Просто будьте готовы к тому, чтобы задействовать свое воображение. Часто это помогает выявить действительно ценную информацию, которая возникает благодаря действию шестого чувства (интуиции). Многие люди говорили мне, что знания, которые они приобрели, выполняя эту медитацию, оказались достаточно точными. Когда позже открылись факты из жизни их родителей и предков – они получили возможность сравнить и удостовериться в том, что следует доверять интуиции.

Упражнение: управляемое медитативное путешествие для приемных детей

Выполняя эту медитацию, представьте себе, что вы находитесь там, где чувствуете себя в безопасности. Для некоторых людей это может быть какое-то любимое место на природе. Другие увидят себя дома или в воображаемом храме. Представьте себя во многих местах, а затем выберите то из них, где вам спокойнее всего. Вообразите, что вы прогуливаетесь в выбранном вами месте и постарайтесь испытать при этом ощущения, близкие к реальным. Прежде чем вы встретитесь со своей биологической семьей, вы можете даже захотеть, чтобы рядом с вами присутствовал воображаемый духовный наставник, ангел или любимый человек. Выберите того, с кем вы можете чувствовать себя под надежной защитой. Если рядом с вами духовный наставник, поговорите с ним некоторое время и испытайте чувство единения и безопасности.

Когда вы будете готовы, представьте волшебную дверь, через которую ваша биологическая семья может попасть в безопасное место. Она может пройти через одну дверь за раз или через все двери сразу, в зависимости от ваших желаний. Не переживайте, если кто-нибудь из ваших биологических родителей давно умер; вы можете и сейчас быть рядом с ними. Душа не уходит, когда тело прекращает свое существование. Ваши биологические предки могут войти также через дверь прошлого. Если в какой-то момент вы почувствуете неуверенность, обратитесь за помощью к своему духовному наставнику. У вас есть возможность пообщаться от души с каждым входящим. Когда вы поговорите со всеми родственниками, попрощайтесь с ними и представьте, что они по одному уходят через ту же дверь прошлого.

Это упражнение способствует исцелению и помогает в решении вопросов, которые относятся к вашей биологической семье.

Этническое наследие предков

Другой способ получения и интерпретации информации о ваших предках заключается в изучении вашего этнического наследия. Для того чтобы это реализовать, существует два подхода.

Во-первых, подумайте о своем этническом происхождении. Допустим, ваши бабушка и дедушка родом из Мексики, но ваши родители сделали все возможное, чтобы вы не ощущали свою связь с культурой Латинской Америки, так как они, например, стыдились своего происхождения и того, что их родители были бедными иммигрантами. Итак, вы воспитывались в пригородном квартале, в котором проживали белые люди со средним уровнем достатка, питались фаст-фудом и никогда не изучали испанский язык. Даже если так все и было, вы все еще можете нуждаться в восстановлении своих культурных связей, так как они оказали сильное воздействие на мировоззрение ваших родителей, а значит и ваше, несмотря на то, что ваши мама и папа изо всех сил старались это отрицать.

Такое поведение – яркий пример этнического наследия. Помимо этнических корней, в вашей жизни наверняка были и такие люди, которые разделяли с вами культурное наследие. Несмотря на то, что ваши родители не состоят в кровном родстве с древними жителями мексиканской деревни, последних все равно можно причислить к вашему родовому гнезду.

Размышления о своем этническом наследии не обходятся без участия доминирующей культуры – той культуры, в которой вы росли и воспитывались. Скажем, если вы родом из Кореи, но живете с приемными родителями в Лондоне (допустим, вас усыновили или удочерили в младенчестве), это непременно оказало огромное влияние на ваше мироощущение, несмотря на то, что вас ничего не связывает с английской культурой.

В другом случае, этническая культура, с которой вы связаны либо по биологической линии, либо общей культурной средой, может оказывать долговременное влияние на вашу жизнь. Даже если ваши родовые связи уходят корнями в глубину веков, вы до сих пор можете находиться под их воздействием. К примеру, если несколько поколений вашей семьи проживает в Австралии, а родиной ваших предков была Англия, или, если ваша семья живет уже десятки лет в Южной Африке, а ваши корни уходят в Голландию, на вас может оказывать влияние энергия страны происхождения вашего рода. Многие ритуалы, убеждения, предрассудки, сильные стороны и характерные особенности, которые формируют ваш образ жизни, могут быть связаны с той культурой, в которой вы росли и/или развивались.

Изучение своих культурных традиций

Изучение культурных традиций предков или воспоминаний своих детских лет может быть очень приятным и познавательным занятием. Существует несколько вещей, которые вы делали всю свою жизнь и безоговорочно признавали. Возможно, вы считаете, что каждый человек делает эти вещи, но на самом деле они особым образом связаны с вашим культурным наследием. Например, в детстве от родителей я ничего не слышала о своем индейском происхождении. Тем не менее, любила часами гулять в лесу одна и разговаривать с деревьями и природой. Я собирала разные травы и корешки, которые называла своими «лекарствами». Позже, уже в зрелом возрасте, узнав о своих корнях, я поняла, насколько такое поведение соотносится с моим происхождением.

Посвятите некоторое время ознакомлению с традициями своего рода. У каждой этнической группы есть принадлежащие только ей ритуалы, убеждения, легенды, художествен-

ные традиции, еда и музыка. Узнайте, какие традиции существуют в вашем роду. Загляните в книги, поговорите с представителями вашей культурной традиции, посмотрите на художественные и ремесленные произведения, прослушайте свою музыкальную библиотеку, сходите в этнический ресторан или используйте иные собственные методы.

Паломничество с целью изучения своих этнических корней

Для того чтобы восстановить связь со своей генеалогией, каждому необходимо посетить свою этническую родину. Этот способ немного отличается от изучения своих биологических корней. Предположим, в вашей семье уже восемь поколений родственников живет в Канаде, но этнической родиной является Германия. Составьте план своего паломничества в сельскую местность или город, где жили ваши этнические предки, или если вы точно не знаете, откуда они родом, просто посетите ту страну или предполагаемую местность, где они родились. Представьте, что вы находитесь на земле своих этнических предков. Не резервируйте номера в международных отелях и не употребляйте в пищу ресторанный еду и продукты из супермаркетов. Останавливайтесь в небольших гостиницах или общежитиях, пользуйтесь местным транспортом, прогуливайтесь в сельской местности и активно ищите людей, с которыми можно поговорить на интересующие вас темы – от традиций до культурных особенностей этой местности. Вы удивитесь тому, насколько полученная информация сможет изменить ваше мировоззрение и самовосприятие.

Исторические предки

Другой способ изучить свою родословную заключается в том, чтобы поразмышлять о тех исторических личностях, которые смогли оказать наиболее сильное влияние на ваших предков и их жизнь и таким опосредованным образом, соответственно, на вашу жизнь тоже. Такими личностями могут быть разные люди – от национальных героев или известных современников – артистов, спортсменов или, скажем, писателей, до классной руководительницы. Существуют ли художники или иные деятели искусств, творчество которых, возможно, навсегда изменило ваше мировоззрение и то, как вы стали воспринимать окружающую действительность и происходящее вокруг? Быть может, кто-то из философов предоставил вам основу для новой интерпретации ключевых событий вашей жизни? Не исключено, что вас могли настолько поразить работы некоего замечательного ученого, что и он сам, и его изобретения, его взгляды на жизнь и весь его жизненный путь оказали существенное влияние на формирование вашей личности и способствовали формированию ваших взглядов. Эти персонажи вполне могут также считаться вашими предками, поскольку продукты их труда, их деятельности или творчества оказали серьезное влияние на ваш способ восприятия мира и на то, какой выбор вы совершаете в жизни.

Другие культурные достояния, непосредственно повлиявшие и, безусловно, продолжающие оказывать влияние на вашу жизнь, могут быть представлены в виде серьезных книг, которые вы ранее читали, или музыки, которая настолько глубоко вошла в вас, что смогла навсегда изменить вашу жизнь. Искусство, музыка и литература, народные сказки и легенды, философские концепции и поведенческие модели, всякие новации и изобретения оказывают влияние на каждого человека и формируют его личность, определяя направление для дальнейшего образа жизни. Почему? Потому что все это – важные составляющие нашего – вашего – культурного наследия – культурного наследия каждого человека и каждого этноса, и их влияние не только можно, но и необходимо учитывать при изучении своих корней, своей генеалогии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.