

БАРБАРА
де Анджелис

ЭЛИКСИР ♥ СЧАСТЬЯ

#От уныния и бед –
**К ЖИЗНИ,
О КОТОРОЙ
ВЫ ТОЛЬКО
МЕЧТАЛИ!**



Шагни в новую реальность!

Эликсир счастья

Барбара де Анджелис

**#От уныния и бед – к жизни, о
которой вы только мечтали!
Шагни в новую реальность!**

«АСТ»

2015

УДК 133.4
ББК 86.42

де Анджелис Б.

#От уныния и бед – к жизни, о которой вы только мечтали!
Шагни в новую реальность! / Б. де Анджелис — «АСТ»,
2015 — (Эликсир счастья)

ISBN 978-5-17-096825-1

Перед вами новая книга одного из самых влиятельных духовных учителей нашего времени – знаменитой Барбары де Анджелис! За последние 35 лет она изменила к лучшему жизнь десятков миллионов людей по всему миру. Эта книга стала итогом ее вдохновенной практики. Книга, в которую вошли лучшие методики автора, сотни тысяч раз доказавшие свою эффективность! Здесь вы найдете удивительные мысленные упражнения «преображения души», которые будут менять вас изнутри, даже если вы просто читаете эту книгу. Эта книга поможет вам совершить настоящий поворот – от себя сегодняшнего, несчастного, задержанного и несовершенного шагнуть навстречу себе совершенному и великому! Начните читать этот необыкновенный труд, и препятствия станут возможностями, тупики превратятся в парадные подъезды, проблемы обернутся картами, на которых будет отмечен маршрут к настоящему счастью!

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-096825-1

© де Анджелис Б., 2015

© АСТ, 2015

Содержание

Предисловие	8
Великое пробуждение	8
~*~	10
Введение	11
Несколько подсказок, как читать эту книгу	11
Больше, чем информация: восприятие энергии	12
Ищите врата	13
Преображения вашей души на карте	14
Панорамное обучение	15
Все пути к Высшему достойны	16
Позвольте себе идти вглубь	17
Часть первая	19
1. Переступая порог	19
~*~	19
~*~	21
Пора просыпаться: прозвенел Космический Будильник	22
Знакомство с Преображениями Души	25
Страдаете от Божественного Дискомфорта?	28
Послание с Белл Рок	29
Откройте мудрости, которая вас ждет	30
Наставления туберозы	32
~*~	34
2. Превращая стены в двери: преобразование искателя в прорицателя	36
~*~	36
~*~	38
~*~	39
Что можешь увидеть – то можешь изменить	42
Мантра Преображений Души	44
Применение мантры Преображений Души	47
От тьмы к свету	48
3. От забывчивости к вспоминанию	50
~*~	50
У вас внутри есть все необходимое	51
Великое Возвращение	52
Замутненность: раскрытие вашего мерцания	54
Трансформация – это событие	55
От шопинга и коллекционирования к трансформации	56
~*~	58
Печем пирог сознания	59
4. Вглубь и вверх: трансформация изнутри	61
~*~	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Барбара де Анджелис

От уныния и бед – к жизни, о которой вы только мечтали!

Шагни в новую реальность!

Barbara De Angelis

SOUL SHIFTS: Transformative Wisdom for Creating a Life of Authentic Awakening, Emotional Freedom & Practical Spirituality

© 2015 by Barbara De Angelis, Ph. D.

© Нат Аллунан, перевод на русский язык, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Вдохновляет!

Эта книга – глубокое, понятное, жизненное и очень практичное руководство по достижению настоящего счастья. В этой книге вы найдете действенные рекомендации, которые помогут перейти от тоски и серости к истинной радости, увидеть смысл жизни и достичь просветления. Я люблю эту книгу, и я очень люблю женщину, которая ее написала. Это на самом деле вдохновляет!

Д-р Уэйн У. Дайер, один из наиболее авторитетных авторов, пишущих на тему саморазвития

Сокровенные знания легко!

Это удивительная книга. Она полна мудрости. Философии. Сокровенных знаний, но при этом ее очень легко читать! Множество практических примеров и объяснений, взятых из собственной жизни автора и жизни ее учеников, помогают легко постичь очень сложные глубокие истины. Барбара де Анджелис преподносит нам вековую мудрость и древние принципы так легко, словно пишет приключенческий роман.

Джон Абрамсон

Книга-надежда!

Постоянно ловил себя на мысли, что у меня есть надежда, что я не одинок. Глубоко благодарен автору, что научился мыслить более позитивно, больше улыбаться. Всего одна книга, а какие изменения! В душе в самом деле произошел сдвиг, и я не могу это объяснить. Простые слова, но они меняют все!

Алек Слоун

Легко читать от первой до последней строчки

Эта книга захватывает ваше внимание с первой страницы. Она написана так, что вы можете прочесть ее за считанные часы или дни, но при этом она не пустая. Каждое предложение, каждый абзац наполнены мудростью. Эту книгу можно читать снова и снова, и каждый раз вы будете находить что-то новое и переходить на новый уровень понимания своей жизни. Впервые за долгое время я чувствую себя живым. Теперь я знаю, что у меня все впереди, хоть я и прожил уже шесть десятилетий. И если вам кажется, что жизнь прошла мимо, что уже слишком поздно, чтобы

почувствовать радость и счастье, прочитайте эту великолепную книгу и узнайте, почему вы не правы!

Эдвард Грей

Я нашел то, что искал так долго

Много лет я искал ответы на вопрос: почему жизнь иногда больше напоминает наказание? В доме полки ломаются от книг по самосовершенствованию. Но эта книга сделала ненужными их все. Барбара де Анджелис, по моему мнению, лучший духовный учитель современности. В чем отличие ее книги от сотен других? Ее книга, ее мудрость практична! Она написана для реальных людей, живущих в реальном мире, и написана таким образом, что независимо от вашего настроения, идей, верований она меняет ваше восприятие реальности!

Томас Э. Мастерсон

Руководство для тех, кто хочет жить в своей мечте!

У каждого из нас есть мечта – особое место в нашем сознании, наполненное светом, гармонией, близкими людьми и сбывшимися надеждами. В этом месте мы идеальны и жизнь идеальна. Мы не злимся, не ругаемся, мы получаем то, что нам нужно, мы любимы и богаты. Но не думайте, что такое великолепное место есть только в нашем сознании. Оно есть и в реальности. И путь к нему начинается с этой книги. Она ваш проводник. Доктор де Анджелис создала карту, которая поможет вам выбраться из этой странной, пугающей и жестокой действительности и «здесь и сейчас» (а не в другом мире, как думают некоторые) обрести рай.

Эдрианн Шепард

Эта книга меня разбудила!

Эта книга коснулась самой глубокой части моей души. Это помогло мне обрести те части себя, которые были давно позабыты. Это моя уверенность, мой дух, моя мудрость, мое всезнание, моя любовь, мое сочувствие... Эта книга разбудила то, что дремало, она дала мне шанс найти себя настоящую.

Энн Элиот

Предисловие

Великое пробуждение

Лучшее, что мы можем сделать для блага всего мира, – это реализовать то, что заложено в нас.

Рамана Махаришии

Я приглашаю вас отправиться со мной в великое путешествие пробуждения!

Меня переполняет радость, что вы помните о наших прежних встречах и, что еще важнее, о встрече с самими собой и об открытиях, которые приносит духовная свобода.

Я готовилась к вашему приходу много лет, создавая оазис исцеления и откровения – книгу, которую вы держите в руках. Теперь все готово, и настал миг радости: время распахнуть двери и пригласить вас войти.

Таков путь учителя – мы готовим себя для служения ученику, а потом ждем его, когда он придет вкушать мудрости. И вот, наконец, мы обретаем возможность отдать все, что приберегали для вас. Мои собственные учителя помогли раскрыться моему величию. Для меня большая честь помочь воплотиться вашему величию, вашей свободе и тому Высшему, что скрыто в вас.

Последние сорок лет я писала книги, читала лекции, вела передачи на радио и телевидении и учила людей. Но главная моя стезя – мистика. Мистик – это тот, кто понимает, чувствует и наносит на карту невидимые пути внутри нас. Странствия по внутренним путям духа с самого детства давались мне так же легко, как передвижения по внешнему плану бытия. Похоже, я появляюсь в жизни людей именно тогда, когда они готовы сделать шаг навстречу осознанию себя, исцелению и пробуждению.

За эти четыре десятилетия я несколько раз меняла подход к учению о трансформации. Каждый раз эти изменения были порождены моими внутренними духовными преображениями, значительными внутренними трансформациями, благодаря которым я научилась более активно передавать целительные энергии любви и мудрости своим ученикам, помогая им восстанавливать духовную целостность.

К сегодняшнему дню мне удалось накопить запас зрелой мудрости. Чтобы обрести эту подлинную мудрость, необходима тонкая алхимия: смешать такие составляющие, как созерцание, глубокий мистический и личный опыт, а также много-много времени и тщательно проговорить все это.

Представьте себе исследователя, который узнаёт о существовании некоего совершенно удивительного места. Путь туда займет годы, годы уйдут на изучение, а потом понадобятся еще годы, чтобы вернуться обратно, но ученый не может устоять перед соблазном грядущих открытий. И вот группа путешественников отправляется в путь, а по возвращении они с удивлением обнаруживают, что вернулись преображенными. Такое восхитительное приключение довелось пережить и мне – на восемь лет я оставила писательство, чтобы погрузиться в наставничество и совершить удивительное, полное поиска путешествие. Так родилась книга «Преображения души».

Перед вами самый важный труд моей жизни. Он изменил меня, изменил моих учеников и теперь, надеюсь, изменит вас. Эта мудрость по своей природе требует, чтобы я передавала ее другим. *Истинный учитель в своем страстном стремлении поделиться знанием восклицает не «Слушайте меня!», а «Посмотрите на этот золотой кубок мудрости, на этот сияющий алмаз понимания! Это все должно стать вашим!»*

Книги приходят в нашу жизнь разными путями: в роли таинственного благодетеля может выступить друг, случайно прочитанная статья, электронное письмо, витрина книжного магазина. Как будто чей-то голос нашептывает на ухо: «Прочти это». И вы чувствуете, что в книге скрыто послание, которого вы ждали, руководство, которого вам не хватало. Это ответ на молитву, вопрос или желание, причем зачастую как раз то желание, которое вы не позволяли себе признать и произнести вслух. Как будто душа, не дожидаясь разума, сама решает, что ей нужна эта книга. Душа-то видит, что перед вами как раз тот фрагмент мозаики, которого вам не хватает.

Одни книги предлагают нам знания, тогда как другие отправляют нас в путешествие. В «Преображениях души» я постаралась совместить оба подхода. Я писала эту книгу, чтобы создать «ашрам¹ из слов», некое убежище, место, куда все мои ученики – прошлые, настоящие и будущие – всегда смогут прийти за советом, вдохновением и практиками, которые помогут им на пути к свободе.

¹ *Ашрам* – здесь: безопасное место, где можно свободно обратиться к самому себе для медитации, молитвы или совершения ритуала. (Прим. ред.)



Плод зреет медленно, но падает неожиданно, раз и навсегда.
Нисаргадатта Махарадж

В 1971 году мне было двадцать лет, и я провела шесть благословенных месяцев на острове Майорка у побережья Испании, обучаясь у моего первого духовного наставника, его святейшества Махариши Махеш Йоги. Это входило в программу подготовки учителей медитации. Махариши был великим просвещенным мастером и буквально излучал свет. Каждый вечер он делился с нами глубинной, изменяющей жизнь мудростью. Все шесть месяцев я записывала каждое его слово – у меня ушла на это целая гора блокнотов.

Вчера я, повинувшись внутреннему порыву, отыскала один из этих драгоценных блокнотов и стала листать его. И наткнулась на красивую фразу, которую наставник сказал перед самым окончанием курса. Через день нам предстояло разлететься по разным частям света учить людей медитации.

Он сказал: *«Когда на ветке появляется плод, дерево склоняется».*

В этом на первый взгляд простом изречении скрыто множество слоев мудрости. Спелый плод тяжелеет на ветке дерева, помогая ему склониться, чтобы он мог упасть в руки жаждущего. Плод, торжествуя, наливается соком на ветке, и дерево вовсе не гордится, но склоняется в смиренном благоговении перед чудом.

Наставник учил нас быть учителями: всегда помнить, что наставничество есть акт служения, и не возноситься на вершины, а скромно принимать созревание нашего собственного пробуждения, которое, он не сомневался, непременно предстоит многим из нас в последующие годы.

И вот спустя сорок лет я восхищаюсь плодами мудрости и пробуждения, созревшими на моих ветвях, и склоняюсь в смиренной благодарности за дарованную мне возможность послужить другим на их пути и стать каналом исцеления. «Орудие благословенно тем, что струится сквозь него», – говорил Парамаханса Йогананда. Эта книга – мой зрелый плод, и я с любовью предлагаю вам вкусить его. Я безмерно рада, что мне дано донести до вас «Преображения души». Для меня большая честь и радость вручить вам дары, руководство и благодать, которые содержатся в этой книге.

Наш долг как разумных существ, искренних искателей и преобразователей мира – возрождаться снова и снова.

Да благословят и освободят вас «Преображения души», как они благословили и освободили меня.

С великой любовью и во имя того Высшего, что скрыто в вас,

Барбара де Анджелис Август 2014 г.
Санта-Барбара, Калифорния

Введение

*Все поистине великие мысли уже тысячу раз передуманы.
А чтобы сделать их по-настоящему своими, мы должны честно
обдумывать их снова и снова, пока они не укоренятся в нашем личном
опыте.*

Иоганн Вольфганг фон Гёте

Несколько подсказок, как читать эту книгу

Постарайтесь воспринять эту книгу как нечто большее, чем забавный набор слов, и вы ощутите, как в вашей душе возникает таинственная, но безошибочно узнаваемая алхимическая реакция. Книга станет для вас могучим «вибрационным звездолетом». Он ждет, чтобы унести вас в путешествие в непознанные глубины вашей души. Считайте, что я предлагаю вам услугу по перевозке духа на дальние расстояния!

Написание книги для меня – это завершение глубинного, мистического и сакрального процесса, зарождение живого вихря трансформационной энергии. Я годами распределяла эту трансформационную энергию по «комнатам» мудрости, пробуждения, ясности и исцеления. Я как бы обустроивала и украшала красивое святилище или убежище, чтобы каждый, кто войдет сюда, испытал душевный подъем и преображение. *Однако слова, из которых я создаю «вибрационный звездолет», – не самоцель. Это просто энергетические средства передвижения, или точки входа, двери в реальный опыт трансформации, заключенный в вихре, известном как книга.*

Так чего же ждать от этой книги? «Преображения души» содержит как бы два слоя: информационный и вибрационный. Информационный слой воздействует на ваше сознание. Это то, что человек обычно ожидает от подобных книг – идеи, понятия и объяснения, открывающие новые способы понимания себя и мира.

Вибрационный слой, со своей стороны, предназначен не столько для осмысления, сколько для подлинного переживания всем сердцем и разумом, он оказывает реальное и значительное энергетическое воздействие. Этим и отличаются сбор информации о предмете посредством интеллекта (умственный контакт) и подлинное интуитивное проживание этого предмета (вибрационный контакт). Читая эту книгу, вы еще многое узнаете о вибрации, но в двух словах *цель этого вибрационного слоя – помочь вам достичь реального преображения изнутри.*

Представьте: вот вам рассказывают о стаканчике мороженого, а вот вы лакомитесь вкусным сливочным пломбиром. Чувствуете разницу? Или возьмите описание бирюзовых волн тропического моря и безмятежное покачивание на теплой воде. Первое приятно слышать – второе приятно ощущать. И это ощущение кое-что дает вам. Попробуйте читать эту книгу так, чтобы не только ваш разум получал новые знания, но и вы сами получали приятные ощущения. Позвольте ей изменить вас и поделиться множеством опытов трансформации, которые в нее заложены. Это и есть высшая цель, которую я ставлю перед собой, когда пишу.

Больше, чем информация: восприятие энергии

Мне бы хотелось, чтобы вы открылись и восприняли книгу не только как информацию, но и как энергию. В эти страницы вплетено многое, что вашему сознанию не удастся уловить через смысл слов. Возможно, вы читали мои книги или книги других авторов и уже понимаете, что значит переживать алхимическую реакцию, о которой я упоминала. Если нет, попробуйте открыться иному восприятию этой книги и посмотреть, что получится.

Слова, зародившиеся не на уровне интеллекта, но внутри расширенного сознания писателя или учителя, а затем предложенные вам как читателю, – не просто мертвые слова. Они наполнены жизнью, активированы и вибрируют с истинной частотой трансформации и пробуждения. Принимая их таковыми, вы подключаетесь к мудрости, опыту и достижениям, из которых они возникли. И тогда они активируют те же самые переживания внутри вас.

Можно еще представить, что вы – электроприбор и подсоединяетесь к электрической розетке, или устанавливаете соединение с сетью Wi-Fi, чтобы войти в Интернет и загрузить информацию. Если у вас есть желание испытать этот опыт, *достаточно простого намерения открыться заключенной в книге вибрационной энергии*, даже если вы пока не знаете, о чем идет речь. Читая, представьте, что ваши глаза не только физически смотрят на строчки, но впитывают исходящую от слов энергию, словно со страницы идут потоки пульсирующего света.

Вы также можете вообразить, что книга – *не просто собрание слов и идей, а живое существо у вас в гостях*. Благосклонная энергия вошла в вашу жизнь, предлагая совет, сочувствие и любовь. Читая, представьте, будто сидите тихонько рядом с этим мудрым существом. Почувствуйте, как в сердце вам вливается пульсирующая энергия слов.

Можно еще *зрительно представить золотую струну, соединяющую книгу и заключенную в ней мудрость с вашим сердцем, или, если угодно, ваше сердце с моим*. Вы почувствуете, как книга породит в вас мощный и глубокий отклик.

Разумеется, можно ничего этого не делать и просто читать «Преображения души» ради новых знаний, которые, я искренне надеюсь, вы найдете полезными, вдохновляющими и окрыляющими. Однако на этих страницах вам доступно гораздо больше, чем просто знание, так что не удивляйтесь, если почувствуете, что происходит что-то еще.

Ищите врата

В этой книге содержатся подлинные энергетические и *вибрационные врата*. Я использую слова, фразы или поток идей, чтобы помочь возникновению у вас внутри вибрационных проемов, подробная речь о которых впереди. Эти вибрационные врата будут возникать по мере чтения, поэтому ищите их и позвольте себе пройти сквозь них.

Как это сделать? Просто обратите внимание, когда что-то в прочитанном будит в душе какое-то чувство или вызывает ощущение расширения, возбуждения, даже восторга.

Это вибрация, возникающая в ответ на слова. Вы подошли к вратам.

Слова, в этой книге – не просто слова: это вибрационные мосты, которые нужно пересечь и вибрационные врата, сквозь которые нужно пройти.

Я сделала все возможное, чтобы вы не пропустили ни одних врат. Я часто буду привлекать ваше внимание к тому, что считаю важными вратами. Для этого я использую жирный шрифт, как только что наверху.

Как только у вас в душе возникнет ощущение, что вы подошли к вратам, остановитесь на минутку и перечитайте отрывок вслух. А если читаете вместе с другом или любимым, читайте друг другу абзацы по очереди. Слова, произнесенные вашим собственным голосом, смешают вашу вибрацию с вибрацией предлагаемой мудрости и помогут вам принять поток энергии. Но вообще-то вы можете читать книгу так, как вам удобнее, лишь бы вы не упустили шанса прожить ее во всей полноте. Возможно, вам даже захочется иметь под рукой дневник, чтобы делать заметки, записывая мысли, посетившие вас по ходу чтения.

Как и любой подарок, книга наподобие «Преображений души» создана не просто для того, чтобы на нее смотрели и восхищались. Ее надо развернуть, использовать, она должна жить. На ее страницах рассыпано множество практик и техник. Попробовав применить техники, которыми я делюсь, вы начнете понимать прочитанную информацию изнутри, а не только на уровне интеллекта. *Осознания и пробуждения посетят вас не благодаря моим словам, но благодаря вашему собственному опыту приведения понятий в действие.*

Преображения вашей души на карте

Надеюсь, мне удалось спланировать «Преображения души» таким образом, чтобы ваше путешествие получилось гладким, легким, ясным и увлекательным. В этой книге последовательно разворачивается один слой за другим, каждое понятие строится на предыдущем, чтобы, читая, вы словно поднимались по магической лестнице, уводящей все выше и выше.

Я разбила «Преображения души» на четыре раздела.

Часть I. Врата подлинного пробуждения. Эта первая часть для нас – как базовый лагерь перед началом путешествия. Здесь раздают карты, припасы и указывают дорогу, по которой предстоит идти. Вы узнаете, почему реальная трансформация, настоящее преобразование возможно только изнутри, и что у вас есть все необходимое – вы уже настроены и готовы к пробуждению! Сознание – это пульт управления жизнью, и вы откроете, как преобразовать собственное сознание, *чтобы перестать контролировать собственную жизнь и начать вместо этого жить на полную катушку.*

Часть II. Технология трансформации. Трансформация происходит не вдруг; существуют способы и методы, чтобы ускорить и облегчить ее. Я называю это «духовной физикой». Из части II вы узнаете, что и современная наука, и древние духовные тексты говорят одно и то же: на самом деле человек – вибрационное существо, и все, что с ним происходит, есть восприятие вибрации. *Чтобы преобразовать свою жизнь, мысли и отношения с внешним миром, нужно перенастроить свою внутреннюю вибрацию путем Преображений Души, о которых пойдет речь позже.* Вы узнаете, как взрастить подлинное вибрационное доверие: это окажет глубинное влияние на вашу собственную уверенность и радикально изменит отношения со всеми вокруг.

Часть III. Преображения Души для практической духовности. Данный раздел книги предлагает вам множество действенных техник Преображения Души. Они приведут вас к установлению связи с Высшим в вас, причем не временной, а постоянной. Вы узнаете, как применить на практике все, что вы узнали из первых двух частей, так, чтобы по-настоящему и надолго изменить свою жизнь во всех отношениях. Практическая духовность объяснит, как люди порой, сами того не зная, отворачиваются от собственного счастья и как можно мгновенно перенастроить сознание на состояние наибольшего просветления, независимо от самочувствия и происходящего вокруг.

Часть IV. Проживать Преображения Души. Как ежедневно проживать свое предназначение? Что должно случиться, чтобы вы смогли ощущать больше любви и свободы в любых обстоятельствах? Из четвертой части вы узнаете, как проживать Преображения Души. *Вы откроете свои «душевные совершенства» и собственное «космическое расписание», а я поделюсь новыми практиками Преображения Души, которые помогут вам распахнуть сердце и поднять дух.* Эти последние главы послужат вам вдохновением. Вы узнаете, что можете делать для мира больше, чем могли себе представить.

Панорамное обучение

Представьте, что вы пришли в музей посмотреть на знаменитую античную скульптуру. Она очень большая, и вам хочется увидеть ее полностью, постичь ее красоту.

Разве вы выберете одно-единственное место и останетесь там стоять, глядя на скульптуру под одним и тем же углом? Разве вам не захочется обойти ее, чтобы осмотреть со всех сторон? Разумеется, захочется.

Однако большинство людей склонны рассматривать себя и свою жизнь именно таким образом: все время с одного и того же выгодного ракурса. Это все равно что любоваться скульптурой с одной лишь точки или парковаться на одном и том же месте каждый раз, когда захочется полюбоваться видом горы, городскими крышами или живописной местностью. Мы думаем, что видим все, что есть, и в своем понимании реальности опираемся на это допущение. Но на самом деле мы видим скульптуру, или гору, или самих себя лишь под одним углом. Я это называю «видеть мир глазами своих проблем».

Свой стиль преподавания я назвала «панорамным». Я помогаю ученику, слушателю или читателям «сместиться» на несколько дюймов в плане восприятия и умозрения и говорю: «А теперь взгляните на самого себя или на свою ситуацию отсюда. Перспектива совершенно иная, не так ли?» Затем создаю следующую точку зрения, которая заставляет ученика «перейти» на новое место, и предлагаю взглянуть уже оттуда. Потом я беру его с собой в так называемую умозрительную вертолетную прогулку, поднимаю его высоко над проблемой или ситуацией и предлагаю: «А теперь посмотри на нее отсюда!» А после мы спускаемся на лифте глубоко к корням проблемы и смотрим на нее со стороны ее основания.

Панорамный стиль обучения похож на весьма насыщенное путешествие, позволяющее увидеть себя и свои трудности во всей полноте, включая то, что так или иначе ограничивает нас, и отыскать реально существующие пути выхода за эти ограничения в большую свободу. Вы заметите, что в ходе «путешествия» я использую много образных выражений, поскольку они дают возможность взглянуть на один и тот же предмет с разных сторон. Это великолепные инструменты для усвоения принципов и понимания их в практическом, приземленном, повседневном ключе.

Все пути к Высшему достойны

В своем личном и духовном путешествии я обрела великую пользу и вдохновение из мудрости, символов и историй, почерпнутых во множестве культур и религий. Я поделюсь ими с вами в «Преображениях души». Вы заметите, как некоторые из этих историй и образов отсылают к моему личному опыту и изучению восточной мысли, но я хочу подчеркнуть и заверить вас, что эта книга не основывается на каком-то одном духовном пути. Книга эта не выросла исключительно из чьего-либо учения или философии – только из моих собственных концепций. Она признана помочь вам достичь более устойчивого пробуждения, в чем, на мой взгляд, и заключается цель всех духовных практик.

Я не призываю вас следовать по моему пути, а лишь предлагаю инструменты, которые, как я надеюсь, облегчат вам поиск собственного маршрута и более успешное применение ваших личных убеждений на практике. Мои ученики принадлежат ко множеству религиозных конфессий, среди них есть и христиане, и иудеи, и мусульмане, и индуисты, и буддисты, и агностики – кого только нет. С годами многие из них обнаружили, что их снова привлекает собственная религия, но теперь они переживают ее глубже и полнее. Я уважаю все пути, что ведут нас к Высшему, как бы вы его для себя ни называли.

Позвольте себе идти вглубь

Однажды летом, мне тогда было чуть за двадцать, я возвращалась из Европы с выездного семинара по медитации. Мы с подругой решили посетить несколько священных мест. На одной из наших остановок произошло нечто, чего я никогда не забуду. Нам рассказали о красивом уединенном монастыре, и мы отправились туда в надежде ощутить безмятежность и полюбоваться на утонченное искусство. Прибыв на место, мы разделились и пошли каждая своим путем. Около часа я обходила множество часовенок и тихих молельных двориков, желая впитать насыщенную святостью атмосферу, накопленную за сотни лет молитв и поклонения.

В условленное время я снова встретилась с подругой. Она просто сияла.

– Ну, разве не здорово было? – сказала я. – Я так рада, что мы сюда заехали.

– Невероятно! – отозвалась она. – Конечно, больше всего мне понравилась та залитая светом свечей комната с гигантской статуей Пресвятой Девы.

– Освещенная свечами комната с Пресвятой Девой? Да ты шутишь, – ахнула я. – Я ее не видела. *Как я могла ее пропустить?*

– Она у подножия лестницы, в самом низу. Этажом ниже, чем мы сейчас стоим, есть маленькая дверка. Она ведет к узкой каменной лесенке. Если долго-долго по ней спускаться, попадешь в самую святую часть монастыря.

– Я спустилась на один пролет, но не знала, что дальше есть еще лестница, – грустно ответила я.

Подруга взглянула на меня сочувственно и сказала:

– *По-моему, ты просто спустилась недостаточно глубоко.*

Спустя много лет, в начале карьеры наставника по трансформации и писателя, я припомнила этот горький момент и эти исполненные значения слова: «По-моему, ты просто спустилась недостаточно глубоко». Тогда я и вообразить не могла, какой важной частью моего послания собственным ученикам станет это понимание. Оглядываясь на тот день, я сознаю, что в конечном итоге получила милость Пресвятой Девы!

Поскольку мы пускаемся в это путешествие вместе, я от всей души призываю вас набраться мужества и спуститься глубоко-глубоко в те места внутри вас, куда ведет эта книга, глубоко в залежи мудрости, собранные мною здесь для вас, глубоко в скрытые святилища благодати и тайные храмы истины, похороненные в вашем собственном сердце.

Именно такого глубинного исследования, глубинной открытости и глубокой покорности требует исцеление, подлинная трансформация и настоящее пробуждение.

Вот что вас ждет.

Вы не заслуживаете меньшего.



Часть первая

Врата подлинного пробуждения

1. Переступая порог

~*~

Поистине мудрый [учитель] не велит тебе входить в дом своей мудрости, но подводит тебя к порогу твоего собственного сознания.
Халиль Джебран²

Во всех религиях, на всех духовных путях одним из самых священных и мистических мест является порог, который человек переступает, входя в храм, собор, молитвенный дом, синагогу или иное место поклонения. Порог – это врата между мирами, мистическая граница между повседневным и божественным и, следовательно, место силы и благодати.

В большинстве восточных культур на порог не наступают, а всегда перешагивают и оставляют обувь снаружи, в знак почтительности и уважения. В своем паломничестве по индийским храмам я часто видела служителей храма, распростертых на земле рядом с порогом, ведущим в центральную часть святилища, дабы никто, особенно невежественные западные туристы, не совершил ужасной ошибки и не наступил на выступающий разделитель.

Много лет назад, в начале моего духовного странствия, меня учили, что всякий раз, входя в храм или в зал, где находится учитель, следует нагнуться, коснуться порога или входа правой рукой, а затем приложить эту руку к сердцу. Так же полагалось поступать и при выходе из храма или зала. Никто мне значение ритуала не объяснял, но я все равно это выполняла, потому что так поступали все остальные – и потому, что я всегда была очень прилежным учеником!

Однако со временем, напрямую ощутив, что учитель дарит мне доступ в самые потаенные глубины моего сознания, я поняла этот жест уважения и сообразила, почему рука идет от пола к сердцу. Теперь для меня это способ сказать: *«Пусть то, что ждет меня в этой комнате, за этим порогом, войдет мне прямо в сердце»*. На пути обратно это способ сказать: *«Я благодарна за милость, полученную во время пребывания в этом священном месте. Да раскроется она во мне полностью»*.

Метафора перешагивания через порог может послужить красивым отражением вашего странствия личной и духовной трансформации: вы ступили на путь в миг рождения в этом мире и к настоящему времени уже храбро переступили множество важных порогов. Все ищущие должны путешествовать по этим невидимым внутренним дорогам. Расстояния там не измеряются в милях, но это самая трудная и самая интересная часть человеческого приключения. Расстояние между привычкой отворачиваться и настойчивым желанием повернуться лицом. Промежуток между вашим пугливым «Я», которое говорит: *«Не хочу на себя смотреть, не хочу ничего знать, не хочу ничего чувствовать»*, – и бесстрашным «Я», которое, наконец, провозглашает: *«Ради свободы я сделаю что угодно»*.

Мы переступаем порог нашего сопротивления, возвращаясь в священное пространство доверия.

² Халиль Джебран (1883–1931) – выдающийся американский философ арабского происхождения, художник, поэт и писатель. (Прим. ред.)

Мы переступаем порог нашего страха, возвращаясь в священное пространство видения.

Мы переступаем порог нашего смятения, возвращаясь в священное пространство истины.

Мы переступаем порог нашей забывчивости, возвращаясь в священное пространство памяти.

И с каждый дерзким, отважным шагом мы подходим все ближе к великому воссоединению с полнотой нашего собственного пробужденного «Я».

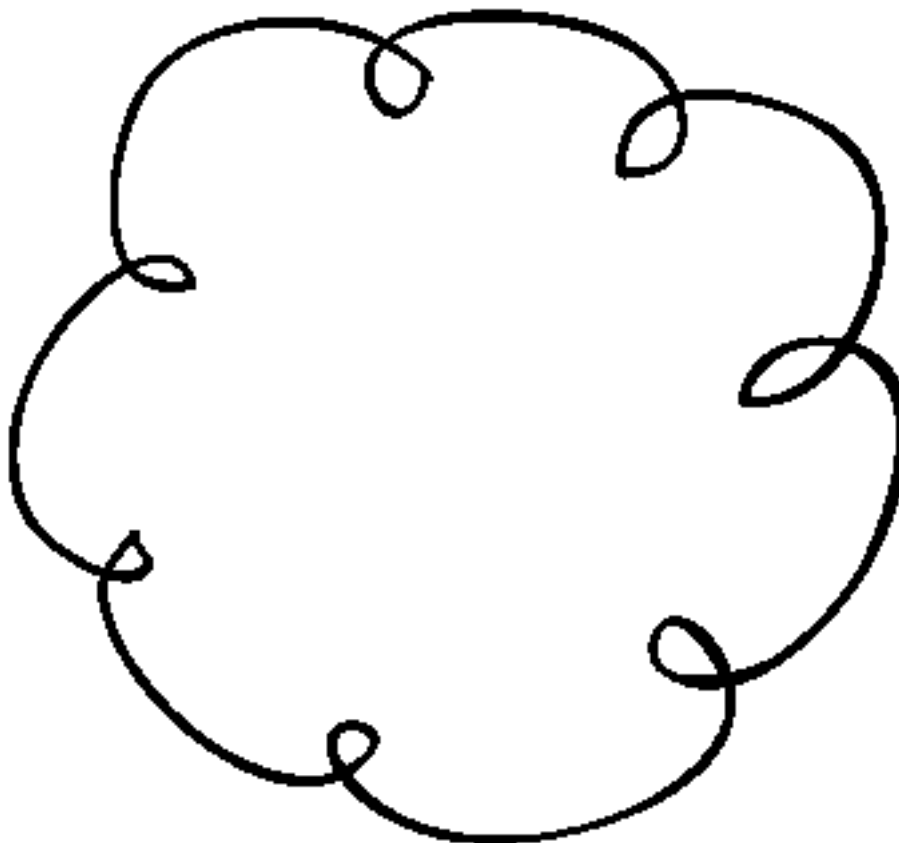
Вы на пороге собственного путешествия по «Преображениям души».

Я приглашаю вас в паломничество.

Я почитаю вас как великих искателей.

Я протягиваю вам воображаемую гирлянду из цветов и почтительно надеваю ее вам на шею, как поступают с долгожданными и уважаемыми гостями, которые, наконец, прибыли.

Входите...





Когда человек осознает, что он спит, в этот момент он уже наполовину пробужден.

П. Д. Успенский³

Для всех человеческих существ жизнь предстает длинной чередой вопросов. В самой нашей природе заложено хотеть большего и гадать, как этого достичь. Вопросы рождаются, как только мы овладеваем умением говорить, и развиваются вместе с нами.

В детстве наши интересы сосредоточены на собственном комфорте и удовольствии:

- ◆ *Давай ты меня понесишь?*
- ◆ *Можно мне еще конфету?*
- ◆ *Почему надо чистить зубы?*
- ◆ *Зачем ходить в школу?*
- ◆ *Почему мне нельзя эту игрушку?*
- ◆ *Почему мне нужно спать и нельзя смотреть телек?*

С переходом в подростковый период фокус вопросов смещается и уже включает мир вокруг:

- ◆ *Почему мне нельзя остаться у друга?*
- ◆ *Почему эта училка меня ненавидит?*
- ◆ *Как понравиться тому мальчику?*
- ◆ *Почему этот человек ведет себя по отношению ко мне так подло?*
- ◆ *Не начнут ли меня считать ботаником, если я вступлю в тот клуб?*
- ◆ *Что надо сделать, чтобы попасть в этот колледж?*
- ◆ *Почему мне не нравится собственная внешность?*
- ◆ *Что я хочу делать, когда вырасту?*

Взрослость выводит на первый план более серьезные аспекты жизни:

- ◆ *Где я хочу жить?*
- ◆ *Мой ли это человек?*
- ◆ *Как создать собственное дело?*
- ◆ *Готовы ли мы стать семьей?*
- ◆ *Не слишком ли много я трачу?*
- ◆ *Почему мне не достучаться до сына?*
- ◆ *Не бросить ли это работу и не поискать ли новую?*
- ◆ *Почему я не могу похудеть?*
- ◆ *Достаточно ли у меня сбережений?*

Порой наши вопросы неверны, поскольку не являются настоящими – на самом деле это замаскированные жалобы, и настоящих ответов на них не ждут:

- ◆ *Почему это происходит со мной?*
- ◆ *Почему он такой придурок?*
- ◆ *Когда это кончится?*
- ◆ *Почему мои дети не могут вести себя нормально?*
- ◆ *Почему все всегда идет не так?*
- ◆ *Почему все всегда меня обижают?*
- ◆ *Почему люди не могут взять себя в руки?*

³ Успенский Павел Дмитриевич (1878–1947) – русский теолог, эзотерик и писатель, сподвижник Георгия Гурджиева. Процитированное высказывание взято из книги «Четвертый путь». (Прим. перев.)

Один из признаков того, что вы по-настоящему начали свое путешествие искателя, – если вы заметите, что характер занимающих вас вопросов изменился. Вы начинаете задавать так называемые «священные вопросы». Вместо того, чтобы выражать недоумение по поводу внешней стороны жизни, они передают ваше изумление перед собственным внутренним миром.

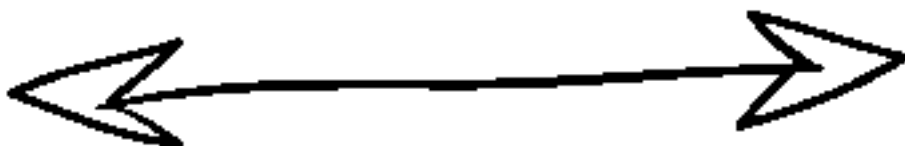
- ♦ *Какова моя цель в этой жизни?*
- ♦ *Почему мне так трудно любить себя и позволять другим любить меня?*
- ♦ *Почему я не живу так, как мне предназначено?*
- ♦ *Почему я отношусь к людям и жизни совсем не так, как стремится мое Высшее?*
- ♦ *В чем смысл существования?*
- ♦ *Как мне найти мирное убежище внутри себя?*
- ♦ *Что есть Источник всего и как я к нему подсоединен?*

И, возможно, самый важный вопрос из всех:

- ♦ ***Что мне надо сделать, чтобы найти ответы на эти вопросы?***

Кто-то из вас задавал эти вопросы всю жизнь, как я, а кто-то только начал размышлять об этом в последние годы или месяцы. Интерес к этим сферам приходит из глубин нашего существа и сигнализирует об уже происходящих там сущностных переменах, осознаем мы их или нет.

Мужество задать себе священные вопросы и определяет вас как искателя истины. Это благой знак, что ваше путешествие пробуждения уже началось.



Пора просыпаться: прозвенел Космический Будильник

Что же это за могучий внутренний поворот событий, что выводит нас на серьезный путь роста? Я называю его *Космическим Будильником*. Словно внутри у вас внезапно раздастся сигнал, и вас осеняет, что вы всю жизнь спали и пора вставать. Часто мы просыпаемся в испуге: «Ой... я спал? Погодите минутку, что я делаю на этой планете? Разве я не должен был что-то сделать? По-моему, я задремал. Нельзя терять ни минуты! Срочно вставать!»

Вся штука с Космическим Будильником в том, что, стоит ему зазвонить, он будет трезвонить, пока вы не обратите на него внимание, – его невозможно отключить, нажав на кнопку, или проигнорировать. Возможно, кто-то из вас читает это сейчас, потому что наконец осознал – невозможно и дальше без толку тыкать в эту кнопку!

Это приводит нас к следующему важному вопросу:

Кто завел будильник?

Вы сами, конечно!

Ваше Высшее «Я», ваша душа завела ваш собственный Космический Будильник, чтобы вы уж точно встали вовремя и не опоздали принять участие в происходящем на планете великом преображении. Вам назначено проснуться сейчас, в этот миг, в этой жизни, во время пробуждения множества других людей. И еще многих предстоит разбудить тем, кто проснулись первыми.

Недавно в ходе собственных духовных изысканий я с изумлением обнаружила, что данное понятие, о котором я рассказывала ученикам как о внутреннем срабатывании Космического Будильника, на самом деле описано в древних текстах кашмирского шиваизма, философского течения в индуизме, зародившегося около IX века в Кашмире, северо-западной части Индии. Этим текстам больше тысячи лет, и в них объясняется, что в жизни души наступает глубинный момент, когда человека вдруг начинают посещать так называемые мысли пробуждения:

«Мне надо узнать больше о правде жизни. По-моему, я здесь не просто так, я должен что-то делать, что-то искать. Я должен выяснить. Мне нужен учитель. Мне нужна мудрость. Я должен проснуться».

Такие мысли о пробуждении возникают, говорится в текстах, *потому, что внутренне пробуждение уже произошло само собой как космическое событие в самых глубинах вашей души. Это – Пробуждение, вызывающее поворот к просветлению, к мудрости, к свободе.* Это внутреннее событие проявляется во внезапном стремлении к истине. Именно оно приводит вас к проводнику или учителю, к духовным или религиозным поискам, к чтению, учению и в конечном итоге к служению.

Как землетрясение в глубине океана порождает могучие волны цунами на поверхности, так же и «землетрясение» на уровне души внезапно порождает в вашей душе вопросы, стремления, поиски и в конечном итоге открытия.

Я помню, как поразила, впервые услышав объяснение этих древних строк. Ведь смысл просто ошеломляет: согласно этим текстам, *встреча с учителем, помощником, служителем, целителем, путем, трансформацией или даже книгой вроде этой никогда не бывает случайной.* С вами бы и близко ничего подобного не произошло, если бы внутри вас уже не состоялось глубинное внутренне преобразование, даже если вы его не помните и не осознаете! Ведь благодаря этому внутреннему преобразованию на уровне души вас тянет, направляет или волшебным образом ведет к людям, учителям, учениям или ситуациям, помогающим развернуть это пробуждение.

Если вы начали внешнее путешествие к состоянию пробуждения, значит, вы уже пережили пробуждение внутреннее.

В моей жизни первые сознательные «мысли пробуждения» появились очень рано, хотя я в то время не понимала, что со мной происходит. Помню, лет в десять-одиннадцать я писала красивые, но депрессивные стихи, гадая, в чем смысл жизни, найду ли я того, кто поможет мне узнать правду. И я была уверена, что со мной что-то не так, ведь больше никто из моих знакомых вроде бы не думал о таких вещах.

Вспоминаю, как наивно верила, что чем больше учусь – тем скорее достигну просветления. Каждую неделю я ходила в местную библиотеку и набирала на свой абонемент по десять-пятнадцать книг по философии. Поздно ночью, когда мама думала, что я сплю, читала, подсвечивая себе фонариком. До сих пор чувствую запах коленкоровых переплетов тех старых томов, вижу свою библиотечную карточку с написанными от руки заглавиями и штемпелями с датами. И по-прежнему ощущаю возбуждение от первых упоительных путешествий в мир мудрости. Уже тогда я отчаянно надеялась отыскать ответы на вопросы, которые и сформулировать-то не могла.

Это было начало шестидесятых. Тогда не было ни движения личностного роста, ни литературы по самосовершенствованию, ни семинаров по трансформации, ни массовой осведомленности о вещах, сегодня являющихся общим местом. Мама так волновалась за меня, что отправила к детскому психиатру, который, разумеется, был не в состоянии понять мои духовные поиски и отделался объяснением про «препубертатные расстройства».

Однако внутренние пробуждения не исчезли со временем и, хвала богам, не изменились. И они же, как я поняла сорок лет спустя из чтения тех древних текстов, привели в движение мое стремление к духовному пути, ведущему к космическим и благословенным встречам.

Осенью 1969 года, в восемнадцать лет, я покинула дом и поступила в один из колледжей Висконсинского университета. Я пробыла там всего две недели, когда однажды после обеда увидела на доске объявлений плакат с надписью «Учись медитировать» и фотографией красивого улыбающегося индуса в белых одеждах. О медитации я не имела ни малейшего понятия, совершенно не знала, кто этот индус, и абсолютно не имела представления ни о какой восточной философии. Однако в тот миг *сердце мое каким-то образом распознало: передо мной то, что я искала*, и я безошибочно поняла, что мое духовное путешествие торжественно началось.

Возможно, вы помните, когда у вас впервые появились собственные мысли, толкнувшие вас на путь трансформации. У кого-то это произошло давным-давно и с тех пор он сознательно работает над собой. Другие лишь недавно обнаружили в себе стремление к большему пониманию, большему постижению и более глубоким духовным переживаниям. Полвека прошло с тех пор, как я начала свои поиски смысла. А теперь, в XXI веке, ищущим доступно столько дверей, выводящих на путь исследования!

Главным своим достижением я считаю то, что была одной из первых популяризаторов идеи самосовершенствования еще в начале 80-х годов. И мои книги и телепрограммы только и ждали, когда у множества людей сработал Космический Будильник.

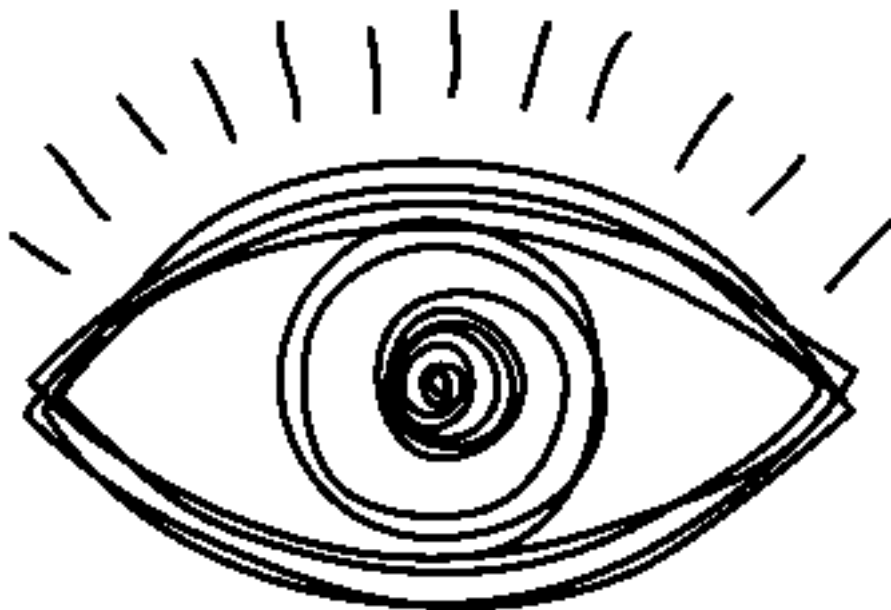
Я не случайно отправилась именно в тот университет. Не случайно увидела тот плакат и решила сходить на лекцию, которая привела меня к моему первому духовному учителю: это вывело мой разум на глубинный мистический путь пробуждения, а то вы бы не читали эти слова. И, возможно, вы не случайно как-то раз открыли электронное письмо с анонсом семинара по личностному росту и решили посвятить выходные тому, что открыло вам совершенно новый путь понимания. И, вероятно, не случайно вы начали встречаться с кем-то, кто, оказывается, практикует медитацию, и решили начать сами, что приведет вас к великому внутреннему самопознанию. Наверняка не случайно вы повредили спину и решили походить на занятия йогой при вашей церкви, чтобы в итоге стать инструктором по йоге. И не случайно вы читаете эту книгу.

***Это великий момент торжества на пути вашей души. Первое и самое важное преображение вашей души уже свершилось: вы вспомнили, что ДОГОВАРИВАЛИСЬ ВСПОМНИТЬ.
И сдержали обещание!***

Погодите минутку, постарайтесь по-настоящему распробовать это понимание – и увидите, как это здорово. Самая трудная часть вашего путешествия уже позади. Вы проснулись! Осталось лишь вспомнить, что вы забыли.

Внутри вас уже произошло нечто чудесное и глубокое. Это космическое событие величайшей важности. Тот факт, что вы ищете, означает, что вы уже кое-что нашли. Ваши искания и есть внутреннее пробуждение в действии. Мысль о пробуждении означает, что вы, наконец, на пути домой.

Понимаю, материал очень насыщенный и серьезный для осмысления, и все это в первой главе! Однако чувство юмора отменно помогает почувствовать почву под ногами, поэтому вот маленький анекдот, специально для вас.



Приходит душа в новое тело, тут же забывает, зачем она здесь, и засыпает в начале жизни. Личность, которой она стала, существует в человеческом теле, совершенно не подозревая, что что-то не так.

Проходит семьдесят пять лет, и время души на Земле подходит к концу. Ангелы, ответственные за сопровождение души обратно на Ту Сторону, прибывают к ее смертному одру и принимают все еще спящую душу на руки.

Внезапно душа просыпается и видит ангелов.

– Ой, похоже, я задремала, – говорит она. – Что я пропустила?

Надеюсь, для нас с вами ответом будет: чем дальше – тем меньше вы упускали.

Знакомство с Преображениями Души

Как только душа просыпается, начинается поиск, и обратно уже не вернуться. С этого момента вас воспаляет особая тоска, которая больше никогда не позволит вам влачить жалкое существование в низменностях самодовольства и частичной реализации. Вечное не дает вам покоя.

Джон О'Донохью⁴

Золотая луна только-только поднималась над мерцающими водами залива Бэк-Бей, когда я села в машину, которая должна была отвезти меня из отеля в международный аэропорт Бомбея. Я возвращалась в Калифорнию после великолепной поездки в Индию, и, хотя была счастлива вернуться домой, предстоящие тридцать часов в воздухе меня не прельщали. В машине я гладела в окно, надеясь ухватить последние отблески этого завораживающего города.

Внезапно я резко вынырнула из своих грез, осознав, что машина уже некоторое время ползет вдвое медленней остальных машин на дороге и что мы все еще далеко от места назначения. Если так пойдет и дальше, я опоздаю на самолет.

– Вы едете ужасно медленно, – сказала я. – Пожалуйста, нельзя ли побыстрее?

⁴ Джон О'Донохью (1956–2008) – ирландский священник, поэт и философ. (Прим. перев.)

– Не волнуйтесь, миссус, – весело отозвался водитель. – Расслабьтесь, пожалуйста. В конце концов мы туда точно приедем.

– Не сомневаюсь, – ответила я. – Но я не хочу попасть туда *рано или поздно*. Я хочу оказаться там *гораздо раньше, чем «в конце концов»*.

В жизни всех ищущих случаются поворотные моменты, когда мы осознаем, что уже ступили на путь трансформации, но, образно говоря, *хотим идти быстрее*. Мы больше не можем оставаться на месте или продвигаться в привычном темпе, отныне это неудобно и даже неприемлемо. Мы знаем, что призваны к чему-то более значительному, подлинному и обширному, и, как я по дороге в аэропорт, хотим попасть туда *раньше, чем «в конце концов»*. Мы становимся духовно нетерпеливыми.

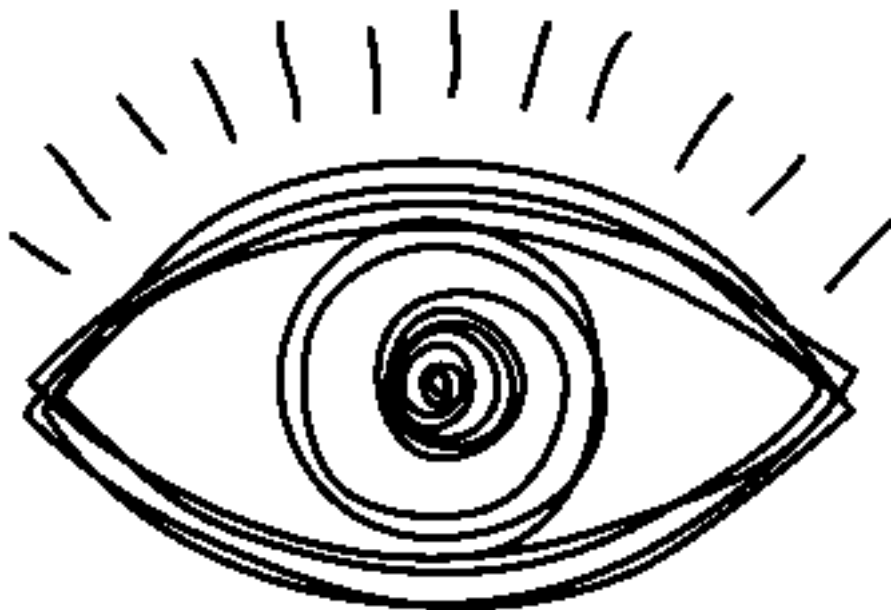
Эти поворотные моменты требуют не просто больших перемен, но и глубинной трансформации. Не просто подстройки во внешней жизни, а еще и перестановок изнутри. Мы не просто хотим иначе разместить кусочки себя, чтобы они некоторое время выглядели лучше. Нам нужно не меньше, чем перерождение. *Мы готовы к Преображениям Души.*

Что такое Преображения Души? Это трансформирующие внутренние действия, происходящие в согласии с высшими духовными истинами и исходящие из них. Мы не заикливаемся на переустройстве или пересмотре внешнего, а учимся предпринимать эти благодатные внутренние действия, чтобы достигать могучих прорывов в понимании, ощущении и осознании изнутри, трансформируя таким образом свою жизнь.

В этом и заключается разница между простым изменением и подлинным преображением. В большинстве своем мы пытаемся переделать либо себя, либо наши отношения, либо обстоятельства, имея дело с поверхностным уровнем вещей – управляя, контролируя и даже замалчивая то, что нас не радует. Для истинного преображения надо проникнуть под внешнее, видимое проявление жизни к ее корням. Чтобы трансформация получилась значительной и длительной, она должна исходить изнутри. Так, чтобы вместо постоянного микроуправления всем на свете мы действовали как истинные хозяева жизни на глубочайшем уровне своей личности – на уровне души.

Преображения Души – не просто поправки в мышлении или поведении, которые мы делаем и должны не забывать делать. Нет, это радикальные вибрационные перемены, исходящие изнутри, которые спонтанно и неизбежно трансформируют наше отношение к себе, к другим и к миру.

Что же это за «внутренние действия», создающие Преображение Души? Об этом будет подробно рассказано дальше. Начать можно с простого понимания, что внутреннее действие – это не поведенческий момент, который мы понимаем под словом «действие» – например, пытаясь «действовать» мягче. И не умственное усилие, вроде смены точки зрения или попыток мыслить более позитивно.



Внутренние действия, которые я называю Преображениями Души, – это внутренний выбор, это пульсации чувств, это точки обзора, которые по природе своей обладают более высокой частотой вибрации, потому что пребывают в согласии с высшими духовными принципами. Таким образом вибрации этих внутренних действий расширяют, усиливают, возносят и освобождают, создавая условия для глубинной и устойчивой перенастройки нашего энергетического поля.

Когда мы учимся осуществлять эти Преображения Души, наша внутренняя позиция – или точка обзора – неизбежно смещается, и автоматически фундаментально меняется наш способ видения и восприятия самих себя и своей жизни. Словно мы надеваем новые очки и видим себя и мир по-другому. Не потому, что прикладываем к этому сознательные усилия, а просто потому, что теперь мы видим так!

Однако, как мы понимаем в процессе оценки работы, наши отношения, наш внешний мир и мы сами выйдем совершенно по-иному. Места, где нам было душно и тошно, или проблемы, с которыми мы никак не могли разобраться, предстают в свете нового, вдохновенного понимания. В непролазных дебрях открываются тропы, препятствия оборачиваются возможностями, тупики превращаются в двери, вызовы трансформируются в потрясающие карты, ведущие на восхитительные новые земли – все потому, что мы осуществили Преображение Души.

Сами того не сознавая, за свою жизнь вы уже пережили множество Преображений Души, внешних перемен, вызванных внутренними сдвигами, или «внутренними действиями».

Возможно, спустя годы бесплодных попыток контролировать все и вся вы вынуждены были «отпустить» конкретную ситуацию, и вскоре перед вами открылась новая дорога.

Возможно, вы были очень суровы с тем, кого любили, и наконец устали от попыток переделать человека и перестали давить на него. И именно тогда человек начал смотреть на себя глубже.

Возможно, вместо попыток уговорить себя, будто вам очень нравится ваша работа, вы позволили себе прочувствовать, как вам плохо, и внезапно увидели решение, прежде скрытое от глаз.

Во всех подобных ситуациях внутри вас произошел некий энергетический сдвиг, нечто невидимое ни для кого, кроме вас, или же нечто такое, о чем вы сами не знали. И благодаря этому смогло произойти важное внешнее событие.

Преображения Души и трансформации, производимые вами внутри, проявятся в глубинных изменениях во всех внешних сферах вашей жизни. Это и есть формула управления вашей жизнью изнутри.

Страдаете от Божественного Дискомфорта?

«Вечное не дает вам покоя», – писал покойный поэт и священник Джон О'Донохью. Выше я цитировала его прекрасные строки. Применительно к тому, о чем идет речь сейчас, можно перефразировать эту мысль более приземленно. Как только срабатывает Космический Будильник, вы просыпаетесь, встаете и обнаруживаете, что вам не терпится сделать то, зачем вы здесь, и узнать то, что вам предначертано здесь узнать.

Я чувствовала это «божественное нетерпение» сколько себя помню. ***Я называю это Божественным Дискомфортом. Нечто давит на вас изнутри, пытаясь воплотиться в вашей жизни, и ваши усилия пробиться наружу наталкиваются на ваши собственные внутренние стены и препятствия.***

Как возникает Божественный Дискомфорт? Я уверена, что все мы прибыли на эту планету с кучей космических посылок – вязанками мудрости, пакетами служения, свертками предложений, пучками любви. Мы обещаем в течение жизни доставить эти посылки в качестве дара планете. В точности как почтовый служащий, загружающий свой грузовичок по утрам, который знает, что к шести вечера ему надо развезти все по адресам и вернуться с пустым кузовом, так и мы приходим с «полными кузовами» пакетов, которые обязаны доставить к концу нашего «дня».

Однако выполнить нашу космическую «работу» по доставке этих пакетов не так-то просто. У нас проблемы с «транспортом». Задержки в пути обескураживают нас. Мы отвлекаемся на несущественное и забываем, что везем «почту». Мы путаемся в картах и теряем дорогу. Мы устаем колесить по округе и просто хотим поспать. Мы чувствуем, что никто не ценит то, что мы доставляем, и устраиваем забастовку.

Мы становимся старше, и космический день убывает. И мы осознаем, что не доставили вверенные нам посылки. Они начинают казаться тяжелыми и обременительными, а чувство неудовлетворенности все сильнее. Мы понимаем, что выбились из графика, и начинаем бояться не успеть. У нас тяжелый случай Божественного Дискомфорта.

Каждый раз, когда заходит речь о Божественном Дискомфорте, люди в моей аудитории реагируют очень сильно. Кто-то плачет. Кто-то начинает хохотать. Кто-то смотрит так, словно груз мироздания только что соскользнул с его плеч. Кто-то таращится на меня круглыми, как блюдца, глазами. Я дала имя тому, что каждый из них переживал, не понимая, что это такое. После я всегда слышу одно и то же:

♦ *У меня никогда не было депрессий, но в последнее время мне никак не удается избавиться от ощущения, будто что-то внутри засорилось.*

♦ *Мне казалось, я вот-вот взорвусь, но я не понимал, почему.*

♦ *Муж все твердил, что у меня кризис среднего возраста, но я знала, что дело не в этом. Просто чувствовала, что хочу принести какую-то пользу миру. Неудивительно, что я передала – это притупляет тревогу.*

♦ *Сколько бы я ни медитировала и ни молилась, мне не удавалось унять тревогу, но я не могла сообразить, от чего так схожу с ума.*

♦ *У меня прекрасная жена и замечательные дети, и с деньгами все более чем в порядке, поэтому я совершенно не мог взять в толк, отчего так несчастен.*

Если вы подозреваете у себя приступ Божественного Дискомфорта, не отчаивайтесь – вы не одиноки. Я твердо верю, что мы живем в разгар эпидемии Божественного Дискомфорта, особенно среди тех из нас, кто сознательно идет по пути роста, кто чувствует потребность доставлять больше «посылок» и прямо сейчас.

Форсированные времена, в которые мы живем, подталкивают нас к следующему уровню «доставки» – служению, предложению, помощи и любви. Все больше людей пытаются проснуться, и им нужны их «посылки».

Космическая энергия внутри вас нарастает, и это вызывает внутреннюю битву между тем, что хочет проявиться через вас, и теми привычками, сценариями, устаревшими психологическими программами и эмоциональными блоками, что стоят у этого на пути.

Столкновение между тем, что пытается возникнуть, и тем, что ему мешает, создает огромное внутреннее напряжение, дискомфорт, имеющий Божественный источник.

Как и многие учителя и проводники до меня, я прошла через собственные длительные приступы Божественного Дискомфорта, чтобы переродиться в то, чем являюсь сегодня. В процессе я разработала действенные техники трансформации, которыми и делюсь теперь с вами – так я доставляю свои «посылки». «Преображения Души» – самая свежая из этих «посылок», и я с огромной радостью преподношу ее вам.

Таково исполненное любви намерение, стоящее за этой книгой: помочь вам с меньшими потерями пройти через ваш собственный Божественный Дискомфорт и вывести в мир все, что ждет внутри вас. Я призываю вас ускорить личное и духовное перерождение – это ведь так актуально в наше время, когда все в мире ускоряется. Мир отчаянно нуждается в вашем переходе к Высшему «Я».

Возможно, на ваш взгляд, для того, чтобы внутри у вас произошло нечто замечательное или волшебное, требуется время или значительные внешние обстоятельства, но это не так. Вы можете ускорить процесс целенаправленной трансформации, узнать, как ее вызывать, как открыться ей, как распознать и побороть свое ей сопротивление и как умело пройти через нее, чтобы создать новый образ жизни, любви и служения миру. А он превзойдет самые смелые ваши фантазии и надежды.

Послание с Белл Рок

Развитие души должно предшествовать всему прочему.
Эдгар Кейси⁵

Одно из моих любимых мест на земле – Седона⁶ в штате Аризона, где я часто провожу выездные семинары. Седона – восхитительно красивое место с величественными красными скалами совершенно неземных очертаний. Она известна как место чудесных исцелений, потому что вибрационные завихрения там излучают мистическую энергию. В двух словах, завихрением считается место, где из поверхности нашей планеты исходят концентрированные тонкие духовные энергии, создавая проводящую среду для молитвы и медитации и усиливающие способность подключаться к Высшему «Я».

⁵ Эдгар Кейси (1877–1945) – американский мистик и целитель. (Прим. перев.)

⁶ Седона – небольшой город на северо-западе плато Колорадо. Популярное место туризма, известное своими живописными скалистыми пейзажами. (Прим. перев.)

Мой любимый вихрь в Седоне – скальное образование под названием Белл Рок, похожее на башню. Я бывала там десятки раз и всегда чувствовала, будто подключаюсь к громадной космической антенне, через которую получаю мощную духовную подзарядку. Интенсивная вибрация узнается безошибочно, и ее очень трудно не заметить.

Недавно я готовила семинар в Седоне и решила навестить Белл Рок, пока не приехали ученики. К основанию горы ведет тропинка, и уже шагая по ней, я поймала отчетливое ощущение подъема и расширения. И тут как раз заметила идущую мне навстречу пару. Они привлекли мое внимание, потому что увидеть возле Белл Рок несчастных людей крайне необычно. А у мужчины был очень сердитый и недовольный вид. Он отстал от жены шагов на десять, хмурился, качал головой и бормотал что-то себе под нос, а она семенила впереди, каждые несколько секунд нервно оглядываясь. Даже издалека мне было ясно, что Белл Рок им совсем не понравилась!

Когда они подошли ближе, я услышала слова мужчины и никогда их не забуду:

– Не понимаю, чего все так распинаются об этом месте, – жаловался он. – Я ни черта не почувствовал! – И словно чтобы убедиться, что спутница его поняла, повторил: – Слышишь меня? *Не понимаю, чего все так распинаются. Я ни черта не почувствовал!*

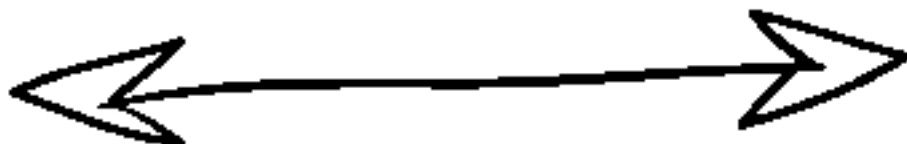
Увидев, что я невольно подслушала ворчание ее мужа, женщина, поравнявшись со мной, одарила меня смущенной и извиняющейся улыбкой. Видимо, она заметила на моем лице просветление, присущее людям, которые определенно кое-что почувствовали!

Внезапно я поняла, что, хотя я еще даже не начала восхождение, вихрь уже предложил мне глубокое поучение: наше существование на этой планете – это просто вроде путешествия на Белл Рок. *Мы прибываем на место и готовимся подняться и увидеть, что нас ждет.* Все возможно в этом огромном духовном вихре по имени Земля: красивые виды; переживание чуда, подъема и восторга; бесчисленные мгновения радости и возможность глубокого исцеления. В конце жизни мы покидаем вихрь. Наше путешествие позади.

Что мы скажем, когда спустимся с горы этого существования? Сколько из нас идут по жизни, не видя ничего, потому что не позволяют себе видеть, чувствовать, настраиваться или быть тронутым? Сколько из нас в итоге будут чувствовать себя, как тот человек: *«Не понимаю, чего все так распинаются. Я ни черта не почувствовал! Что такого классного в том, чтобы быть человеком? Что такого замечательного в любви? Что такого в том, чтобы иметь тело? Что такого важного во влиянии на жизнь других? Что такого особенного в этой планете?»*

В тот день я очень сочувствовала мужчине. Он явился с ожиданием, что произойдет нечто, но не смог воспринять то, что ждало его прямо там, потому что *не открылся происходящему.* И так живут очень многие. Они ждут, когда нечто откроет их, вместо того, чтобы самим открыться тому, что их ждет.

***Чем ждать, пока что-то откроет тебя, откройся сначала сам.
Только тогда ты сможешь воспринять то, что подлежит восприятию.***



Откройтесь мудрости, которая вас ждет

Представьте себе, что внутри у вас спрятаны великие сокровища – ваша собственная память, ваша собственная сила, ваш собственный покой, – и все они терпеливо ждут, пока

их откроют. А теперь представьте, что внутри вас живет великий мудрый учитель – ваша собственная мудрость, ваша собственная любовь, ваша собственная целостность, – и ждет вашего прибытия.

Как найти это сокровище, или учителя? Ваше сознание говорит, что надо искать, высматривать, бежать за каждой подсказкой и не сдаваться, пока не получится. ***Но что, если я скажу вам, что не надо ничего искать и ни за чем гоняться? Надо просто открыться этому.*** Вам надо просто открыться мудрости, которая вас ждет.

Попробуйте на мгновение мягко задержать эту фразу в сознании:

«Я открываюсь мудрости, что ждет меня».

А теперь медленно, глубоко вдохните и (если это удобно) на выдохе громко произнесите: ***«Я открываюсь мудрости, что ждет меня».***

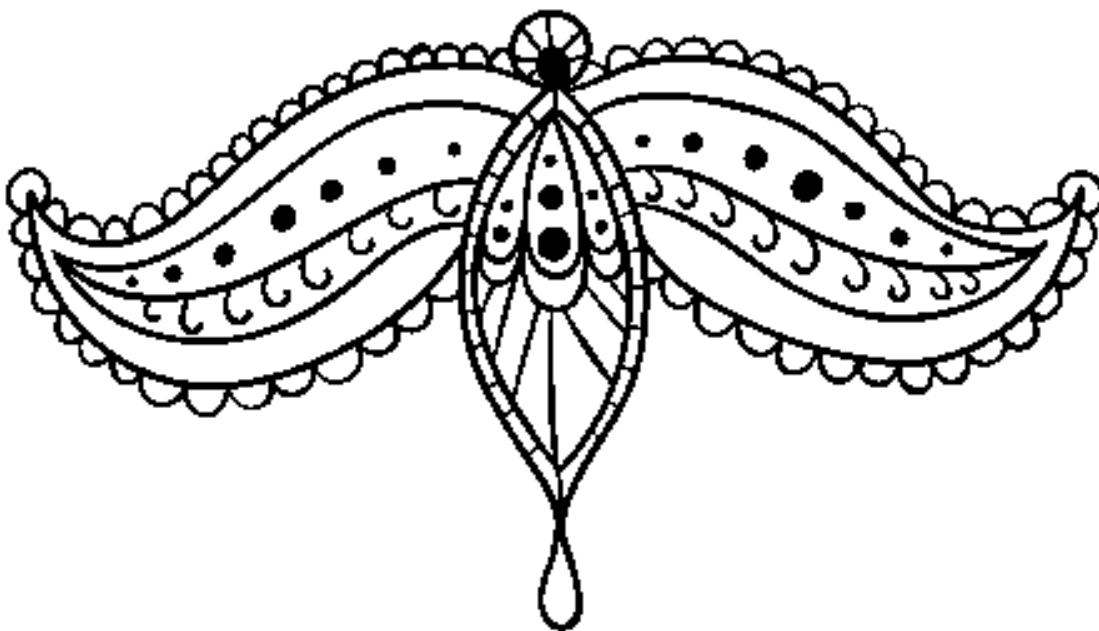
Повторите дыхательный цикл и снова произнесите фразу. Прodelайте это несколько раз, затем расслабьтесь. Прислушайтесь к своим ощущениям.

Слова «Я открываюсь» создают мощный сдвиг в вашей вибрации. Когда вы произносите «Я открываюсь», определенная часть вас именно это и проделывает. Открывается ваш рот. Открывается ваша энергия. Открывается ваше сердце. В этот миг вы приглашаете внутрь исцеление.

И приглашаете благодать. А также рушите стены страха, тревоги, скептицизма, сопротивления и недоверия. Вы расчищаете путь восприятия.

«Я открываюсь мудрости, что ждет меня внутри меня как мое Высшее». Вы призываете ее – не ту мудрость, за которой надо гоняться; не ту мудрость, которая далеко; не ту мудрость, которая к вам не хочет; а мудрость, которая только и ждет, когда вы откроетесь ей и воспримете ее.

А теперь – вперед, навстречу нашему первому Преображению Души.



ПРЕОБРАЖЕНИЕ ДУШИ

Переход от поиска к открытию

*Не вы ждете своей мудрости.
Это она ждала вас.*

Вы не ждете, пока она откроется.

Она ждала, пока вы откроетесь ей.

У этой книги есть цель: воссоединение с тем внутри вас, что уже там и ждет вас – вашей собственной мудростью, вашей собственной любовью, вашим собственным Высшим «Я». Поэтому мы не ищем ничего, кроме того, чем вы уже являетесь, но скорее вспоминаем, как открыться этому. Как вы поняли на примере разочарованного человека у Белл Рок, слишком пристально высматривая, не увидишь ничего.

Читая эту книгу, напоминайте себе, что вы открываетесь не только моей мудрости, но и своей. Карты и ключи, которыми я делюсь на этих страницах, предназначены указать вам верное направление и отпереть те залы направления и открытия, что уже существуют внутри вас, ключи к вашей свободе, которая терпеливо ждет, пока вы ее откроете.

Путешествуя сквозь вихрь этой книги, позвольте этому новому пониманию вести вас.

Скажите себе, что сейчас вам не надо делать ничего, кроме как воспринимать то, что будет предложено вам на этих страницах. Не надо пытаться понять; не надо пытаться учиться, потому что вам кажется, что следует себя исправить; не надо трудиться в поте лица, чтобы получить что-либо.

Просто откройтесь, а затем воспринимайте. Откройтесь и воспринимайте.

Наставления туберозы

*Лишь один уголок Вселенной вы, несомненно, можете улучшить,
и это ваше собственное «Я».*

Олдос Хаксли⁷

Я люблю цветы, а тубероза – один из самых моих любимых цветов. Ее нежные белые соцветия на длинном стебле источают одуряющий тропический аромат, напоминающий мне о Гавайях и Индии – двух священных точках моего паломничества. Мои ученики всегда с любовью подносят мне гирлянды из туберозы, а я всегда наполняю дом этими цветами, когда удастся найти их здесь, в Санта-Барбаре.

Одно в туберозах меня всегда озадачивало – я чувствовала, что они дразнят меня, открывая лишь по несколько цветков на каждом стебле. Когда я покупаю их и приношу домой, всегда несколько цветков открыто, но остается множество крохотных бутонов, которые так никогда и не открываются. Не могу понять, в чем дело, и с тоской смотрю на закрытые бутоны, гадая, как бы соблазнить их раскрыться.

Однажды во время похода на местный фермерский рынок я увидела мужчину за столом, окруженным множеством корзин с туберозами. Прямо настоящий Повелитель Тубероз! Я страшно разволновалась, подходя к его столу и купаясь в изобилии красивых цветов, и уже воображала, как поставлю в каждую комнату не по паре стебельков, а по целой охапке.

Я представилась и рассказала мужчине о своем романе с туберозами. Его это привело в восторг, поскольку это оказалась его профессия – выращивать туберозы у себя на ферме.

– Как приятно встретить человека, который по-настоящему их ценит, – улыбнулся он. – Я соберу вам несколько по-настоящему хороших букетов. – Спустя минуту он вернулся и

⁷ Олдос Хаксли (1894–1963) – английский писатель, автора романа-антиутопии «О дивный новый мир». (Прим. перев.)

вручил мне букет из примерно пятидесяти туберозных стеблей. – Вот, эти будут идеальны, – гордо сказал он.

Я глядела на врученные мне стебли и пыталась скрыть разочарование. Они выглядели точно так же, как те, что я всегда покупала. На каждом лишь два-три раскрытых цветка, а остальное – плотные бутоны. Должно быть, фермер заметил мое грустное лицо, потому что спросил, в чем дело.

– Простите, что кажусь такой неблагодарной, – ответила я. – Просто я надеялась на букет получше, где раскрывшихся цветов будет побольше. У этих только по паре штук на стебле, а поскольку я знаю, что бутоны никогда не раскроются, они не будут пахнуть так, как мне мечталось.

Повелитель тубероз с минуту таращился на меня, а потом протянул:

– А-а, вы не знаете, как устроены туберозы, да? Вот, позвольте, я открою вам секрет.

Он взял у меня один стебель и указал на бутон.

– Видите этот бутон? Он выглядит закрытым, но на самом деле готов раскрыться.

Вот это крохотное розовое пятнышко на верхушке белого бутона означает, что бутон уже мягкий. Если вы нежно надавите на него вот так, смотрите... цветок раскрывается.

Я в восторженном изумлении наблюдала, как он осторожно один за другим открывает бутоны кончиком пальца. Мои туберозы расцветали у меня на глазах.

– Просто им нужно ваше внимание и немного помощи, чтобы раскрыться в нужный момент, – объяснил он. – Тогда у вас будет гораздо больше цветов. Но надо соблюдать осторожность – если вы надавите на бутоны слишком рано, до того, как они будут готовы, они не раскроются и вообще отвалятся. Поэтому главное – правильно выбрать время и не забывать о нежности.

К этому моменту я уже так разулыбалась, что Повелитель Тубероз продолжал урок.

– Вот еще один секрет. Видите эти крохотные бутончики, такие вроде бурые и жесткие? Они высасывают энергию и питательные вещества из стебля. *Старые бутоны нужно отщипывать, чтобы они перестали высасывать соки, и тогда новые бутоны получат больше питания и раскроются.*

– А я понятия не имела, что делать.

– Вот почему у нас в жизни есть учителя, – подмигнул он мне. – Хотя, полагаю, большинство людей считают меня просто цветоводом. Вот вы сказали, что живете в городе. Вы славная. Можно спросить, чем вы зарабатываете на жизнь?

Я улыбнулась в ответ:

– Ну, раз уж вы спросили, я учитель. И, думаю, можно сказать, я тоже цветовод. Только мои цветы – это мои ученики. И именно тому, что вы научили меня делать с туберозами, я учу людей делать с самими собой, чтобы они могли расцвести.

– Об этом надо подумать, но звучит неплохо, – сказал Повелитель Тубероз.

Я заплатила за свои цветы и от души поблагодарила фермера. Прощаясь, я сказала ему, что с этого дня буду делиться его мудростью, как заставить туберозы распуститься, со всеми своими учениками, и напишу об этом в своей новой книге. *И так я и сделала, так я и поступила.*

В тот день я осознала, почему всегда любила туберозы. Должно быть, я подсознательно чувствовала, что они таят в себе могучее наставление о трансформации.

Даже скромный цветок с радостью становится учителем...

Итак, мы вернулись к тому, с чего начали, к нашим священным вопросам:

Как происходит наше перерождение? Как мы проходим через Божественный Дискомфорт? Как готовим себя к доставке «космических посылок»? Как нам двигаться быстрее, не когда-нибудь, а сейчас, по пути к нашей свободе? И когда мы проснемся, что делать, чтобы расцвести полностью?

Мудрость туберозы преподносит нам ответ. Нужно отщипнуть старые, сухие, заскорузлые части себя, высасывающие энергию и питательные вещества из всего нашего существа. Намерения расти недостаточно – надо учиться обнаруживать то, что больше не дает нам энергии, что высасывает нектар из сада нашей души, и убирать это. Затем надо перенаправить эту энергию жизненной силы так, чтобы она потекла туда, где нужна, к тем частям нас, которые ждут нового питания, чтобы расцвести.

В то же время, когда мы отпускаем, нужно помочь себе открыться. Мы учимся находить места, которые готовы к преобразению, в точности как бутоны на пороге цветения. «Преображения Души» научат нас, как смотреть на то, что кажется стенами, пока мы не увидим скрытых дверей, как понимать божественный выбор времени и не пропустить признаки начавшейся трансформации, чтобы присоединиться к ней и расцвести.

***Мудрость повсюду. Возможности открытия повсюду.
Преображения Души могут происходить где угодно, если мы открыты
мудрости, что только и ждет, чтобы открыться нам. Чем больше
мы просыпаемся, тем сильнее чудесное ощущение, что всё и вся
неким мистическим образом сговорились сотрудничать для нашего
окончательного пробуждения.***



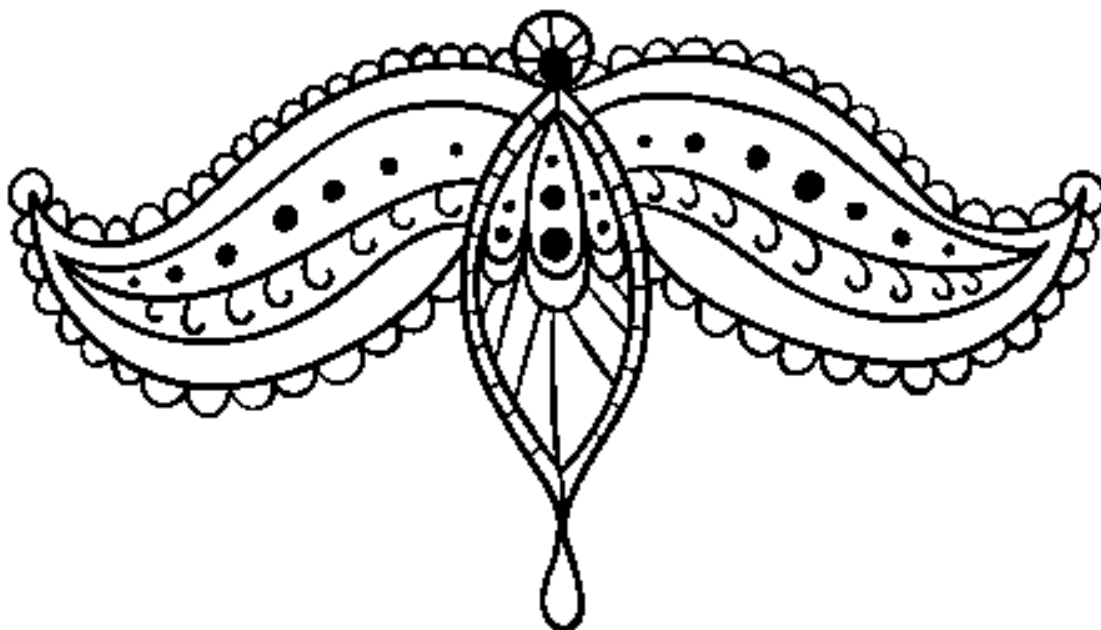
Вчера я был умный и хотел изменить мир. Сегодня я мудр и меняю себя.

Приписывается Руми⁸

И на метафизической вершине в Седоне, и в полуночной поездке по Бомбейскому шоссе, и на фермерском рынке в Санта-Барбаре, где бы вы ни находились сейчас, ваше Космическое Расписание уже ждет и готово. Пересекая порог за порогом на этих страницах, вы обнаружите свой собственный внутренний храм мудрости и прибудете к истинной цели этого путешествия Преображений Души, а это ни больше ни меньше как ваша собственная целостность, самореализация и свобода.

Переступи порог,
Пусть все, что ты хочешь найти Вольно или невольно,
Ждет на той стороне и радостно встретит тебя,
Сказав: «Ты пришел Домой»...

⁸ Мавлана Джалал ад-Дин Мухаммад Руми – персидский поэт XIII века. (Прим. перев.)



2. Превращая стены в двери: преображение искателя в прорицателя

~*~

*Знающий других – мудр,
Знающий себя – просвещен.
Одоловший других – силен,
Одоловший себя – могуч.*

Яао Цы⁹

Всякий из нас – искатель. Даже тот, кто не считает себя искателем, проводит жизнь в поиске. Мы ищем власти, успеха, денег, повышения, отношений, имущества и престижа. Мы ищем приобретений, достижений, свершений и переживаний. Мы ищем любви, счастья, уважения, принятия, согласия и восхищения. Мы ищем справедливости, прощения, искупления, признания, одобрения и похвалы. Если мы считаем себя духовными искателями, мы также ищем просвещения, внутреннего покоя, мудрости, ответов, откровения и соединения с Богом или духом.

Однако, чтобы по-настоящему реализоваться и освободиться в этой жизни, **надо совершить важное Преображение Души: от простого поиска к провидению.**

Семь лет назад, в период глубокого самоанализа и пробуждения, я вела углубленный семинар далеко от дома и после долгого рабочего дня провалилась в глубокий сон. В ту ночь мне приснился глубокий и меняющий жизнь сон Преображения Души.

В начале сна я оказалась посреди очень сложной и запутанной полосы препятствий. Я не помнила, почему должна ее проходить, но откуда-то знала, что выбора у меня нет. Там надо было перепрыгивать через высокие заборы, находить выход из лабиринта, находились там и ямы, в которые нельзя падать. Мне было очень трудно, но я продолжала путь.

И совершенно неожиданно передо мной появилась гигантская конструкция из дерева и стали, уходящая высоко в небо. Она была такой высокой, что верхнего края не было видно, словно она длилась бесконечно. Она была так широка, что я не видела, кончается ли она хоть с какой-то стороны от меня.

Я знала, что мне надо перебраться на другую сторону, и что это вопрос жизни и смерти. Вернуться туда, откуда пришла, я не могла, поэтому надо было идти вперед. Вдобавок я знала, что на той стороне меня ждет нечто восхитительное, но если я останусь там, где я есть, произойдет ужасная трагедия. Мне стало очень страшно, потому что я и представить не могла, как выполнить это невыполнимое задание.

Я подошла к огромной стене и вблизи обнаружила, что она увешана веревочными петельками, словно опорами для рук и ног. «Наверное, так я и полезу», – подумала я. И вот я начала карабкаться по стене, высматривая, куда поставить ногу и за что зацепиться рукой, и медленно взбиралась все выше и выше. Некоторое время, несмотря на трудности подъема, я продвигалась неплохо. Однако вскоре, забравшись на определенную высоту, заметила, что петелек, с помощью которых я лезла, становится все меньше, и начала беспокоиться. Затем я добралась до места на стене, где опоры для рук и ног исчезли совсем, и застряла. Поставить ноги было некуда. Держаться не за что. Я подумала про себя: «Должно быть, это ошибка. Я

⁹ «Дао Де Дзин». Перевод Юй Кана. (Прим. перев.)

знаю, что мне положено лезть. Я должна перебраться через стену и попасть на ту сторону! Наверное, я не по той части стены полезла. Надо слезть обратно и найти место получше».

Я спустилась к подножию стены тем же путем, по которому лезла вверх. Я страшно устала, но прошла немного до другой секции стены, которая выглядела заманчиво, и полезла заново. Все произошло точно так же, как в предыдущий раз. Я поднялась до определенной высоты, и внезапно все петли исчезли. Я застряла и была вынуждена спуститься обратно и искать новое место. Раз за разом я пробовала подняться по другим секциям. Снова и снова я попадала в то же место без веревок и впала в полное отчаяние.

Затем, собираясь в очередной раз штурмовать стену, я услышала, как таинственный голос во сне говорит мне: «На сей раз, когда веревки исчезнут, смотри повнимательней». Я не знала, откуда исходит голос и что он имеет в виду. Знала только, что не могу отказаться от восхождения. Собрав последние силы, я начала подъем, пока не оказалась там, где не за что было зацепиться, и откуда не было пути наверх – только вниз. Я вспомнила, что сказал мне загадочный голос: «На сей раз, когда веревки исчезнут, смотри повнимательней». Я старательно шарила взглядом по стене над собой, но ни единой петли не видела. Я уже собиралась сдаться и покориться судьбе, какой бы ужасной она ни была (а я точно знала, что меня ждут ужасы). «Смотри внимательней», – твердила я себе, и тут до меня дошло, что я не посмотрела на стену прямо перед собой, на то место, к которому припала.

Я глубоко вдохнула и пристально уставилась на пространство перед собой. В стене, где до того, как мне казалось, ничего не было, я увидела крохотную-прекрохотную трещинку. И, к моему изумлению, в трещинке торчал крохотный ключик. И тут я осознала, что в нескольких дюймах от меня, практически невидимая, находится замочная скважина.

Голос раздался снова и с бесконечной добротой произнес:

– **Дорогая, это не стена – это дверь. Это не стена – это дверь.**

И тут же в глубине души я поняла истинность того, чего не видела прежде: **стена была там не для того, чтобы я через нее перелезла, а чтобы прошла насквозь! Она выглядела как стена, но это все время была дверь. Она казалась плотной и непреодолимой, но, если у меня будет нужный ключ, она откроется.**

Я взяла крохотный ключик в руку, сунула его в крохотную скважину и открыла то, что казалось стеной, а на деле было дверью. *В тот же миг стена исчезла, и меня затопило наслаждением, благодатью и лучистым светом. Там не было ничего, кроме света. Ничего, кроме любви. Я была свет и любовь.*

А затем я проснулась.

Вернувшись в настоящее – в свое тело, в свою постель, в свой дом, в свою жизнь, – я мгновенно поняла, что только что прошла мощную внутреннюю инициацию и получила глубинное наставление от моих собственных невидимых проводников и учителей. **Сон был подарком, Преображением Души. Сам сон и был ключом.** И теперь я предлагаю этот ключ вам.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ДУШИ

Переход от поиска к провидению

Многие живут так, как я действовала во сне. Мы видим жизнь как серию препятствий, которые следует преодолеть, перелезть, сокрушить, победить, обойти. Мы ставим себе цели, а затем стремимся их достичь, в точности как я решила перелезть через стену.

Во сне я стремилась попасть на другую сторону стены, но подходила к этому неправильно. *Я не сознавала, что в стене есть двери, потому что*

не искала их. Я на самом деле не искала ничего вообще, потому что была слишком занята попытками достичь цели. Я думала только о том, как бы мне перелезть через стену. Потерпев неудачу, я попыталась поискать в другом месте и снова потерпела поражение. Только прислушавшись к голосу и тому, что он говорил мне, я перестала искать и начала видеть, и именно тогда произошло глубинное открытие. Я перешла от состояния искателя к состоянию провидца.

Стены, которые, как нам кажется, стоят перед нами прямо сейчас, не стены – это двери. Не надо их перелезать или обходить – надо пройти сквозь них.

Нам кажется, что надо преодолевать препятствия и отвечать на вызовы, искать пути победить их, но на самом деле нам надо пройти сквозь них. Надо увидеть двери, скрытые в стене. Надо перейти от состояния искателя к состоянию провидца.

Проблемы, от которых вам хотелось бы избавиться, – это двери к великому знанию о себе, великому исцелению и великой свободе. А не заборы или стены, которые следует проклинать, сражаться с ними и повергать наземь. В них надо входить и проходить сквозь них.



Я ищу не легкой или удобной жизни, но жизни, проживаемой на грани всего, чем я могу быть.

Мэри Энн Рэдмахер¹⁰

Однажды в ясный и солнечный день две юные рыбки плыли посреди океана, предвкушая аппетитный завтрак из водорослей и болтая о всяких рыбьих делах.

Навстречу им плыла рыбка постарше и, будучи хорошо воспитана, решила проявить вежливость и поздороваться с молодежью.

– Привет, ребята, – сказала она, проплывая мимо. – Как водичка?

Две юные рыбки не ответили старшей и некоторое время плыли молча. Наконец, одна из них оглянулась на вторую и спросила:

– Что еще за «водичка» такая? Что такое вообще «вода»?

Много лет назад я слышала вариацию этой истории. Она была рассказана как анекдот, но я восприняла ее всерьез. Для меня это иллюстрация к тому, что наше истинное путешествие пробуждения и самооткрытия всегда начинается в тот миг, когда мы впервые осознаем, что не знаем точно, на каком мы свете, кто мы такие и почему наша жизнь такая, какая есть. Сначала надо проснуться и понять, чего же такого мы раньше не видели.

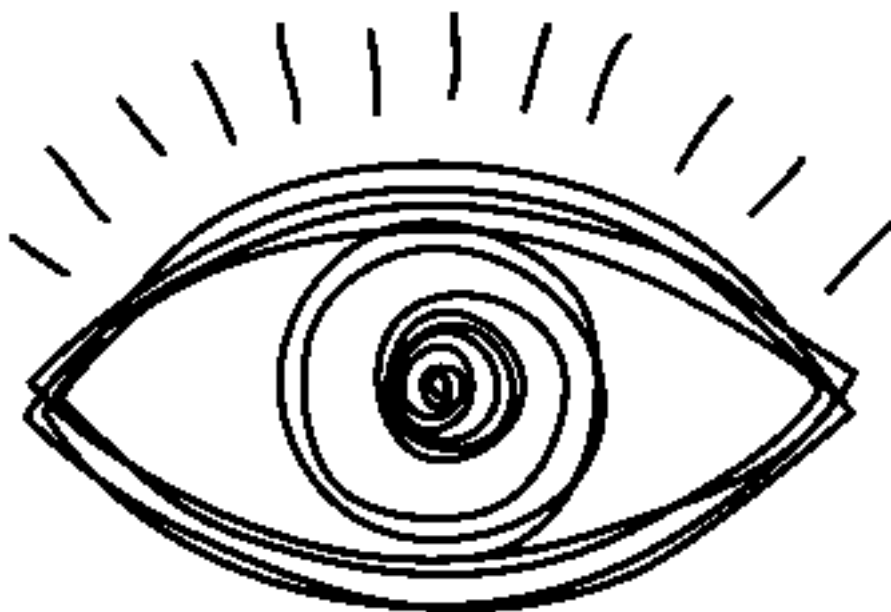
Пока мы не проснемся и не начнем жить сознательно, мы не понимаем, с каким количеством бессознательного жили. Осознание того, что ты заблудился, – это первый шаг к тому, чтобы найтись.

Это как если бы вы постепенно осознали, что забрели далеко от дома, но путь домой можно отыскать. Горечь вопроса: «Что случилось? Как я впал в такую забывчивость? Как я сошел с тропы?» – это первый поворот на дорогу к свободе. Когда вы это осознаете, оно уже

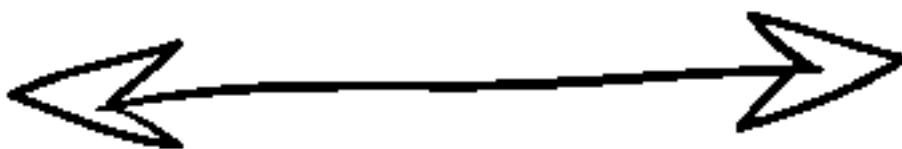
¹⁰ Мэри Энн Рэдмахер – автор книг о мотивации и личностном росте.

происходит. Как рыба, когда вы не осознаете, что пребываете в воде, вы не можете подумать «Почему я в воде?». Вы просто в ней.

Когда вы спрашиваете, что же такое вода, значит, начинаете сознавать, что плывете в чем-то, о существовании чего и не подозревали. *Теперь вы не просто ищете – вы видите.*



*Почему я был отключен? – и есть начало подключения.
Почему я так застрял? – и есть начало высвобождения.
Почему я избегаю смотреть в лицо правде? – и есть начало правды.
Почему мне так трудно любить? – и есть начало любви.*



~*~

Люди путешествуют, чтобы дивиться на высокие горы, на гигантские волны морей, на длинные русла рек, на бескрайний простор океана, на круговое движение звезд, однако мимо себя проходят без удивления.

Аврелий Августин

Некоторое время назад я смотрела красивый документальный фильм об одном и величайших в мире виолончелистов, Йо-Йо Ма¹¹. Возможно, вы видели его выступление по телевизору или вживую, как повезло мне. Он музыкальный гений, наделенный любящей и экспансивной душой. В этом интервью он сказал глубокие и важные слова:

«Каждый день я прилагаю усилия, чтобы приблизиться к тому, чего не понимаю».

¹¹ Йо-Йо Ма – известный американский виолончелист китайского происхождения. Выпустил более 75 музыкальных альбомов, 15 из которых удостоены премии «Грэмми». (Прим. ред.)

Когда я рассказала об этом группе своих передовых учеников, они с юмором поделились тем, как выглядели их девизы, прежде чем они приступили к занятиям:

♦ *Каждый день я пытаюсь убежать от того, чего не понимаю.*

♦ *Каждый день я пытаюсь замаскировать то, чего не понимаю.*

♦ *Каждый день я прикидываюсь, будто понимаю то, чего не понимаю, и надеюсь, что никто не заметит.*

Смешно, но, к сожалению, правда – большинство из нас бегут не навстречу тому, чего не понимают в самих себе, а прочь от него. Мы нетерпимы к тому, чего не понимаем, сопротивляемся ему, боимся его. Порой мы прикидываемся, будто того, чего мы не понимаем, не существует, даже когда кто-то другой указывает нам, что с нами что-то не так.

Мы идем не в ту сторону. ***Нечто вызывает к нам, когда мы чувствуем внутренний дискомфорт. Нечто просит нас обратиться к нему, увидеть его. Мы не должны его игнорировать. Это сигнал. Это дверь. На самом деле это мост.***

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ДУШИ

Переход от выборочного видения к полному

Недавно я летела из Сан-Франциско домой в Санта-Барбару. Я села в самолет и устроилась на своем месте у окна. Красиво лететь на юг вдоль побережья Калифорнии – внизу проплывают горы и океан, и мне всегда нравилось смотреть в окно на захватывающий вид.

Пока самолет взлетал и делал круг над городом, мое внимание привлек человек в кресле напротив.

Он вел себя очень странно. Шторка на иллюминаторе у него была опущена почти полностью, оставалось всего несколько дюймов стекла. И при этом человек пригнулся, свернув голову набок, пытаясь выглянуть наружу через десятисантиметровую щель.

«Может, он собирается спать и просто хочет быстро взглянуть на пейзаж», – подумалось мне. Однако, к моему изумлению, мужчина оставался в той же позе, скрючившись и вывернув шею самым неудобным образом, чтобы иметь возможность выглядывать в узкую стеклянную щель, не прикрывая шторкой.

К этому моменту я напрочь позабыла смотреть в собственное окно, замороженная этой причудливой сценой.

Я просто не видела смысла в том, что наблюдала.

Мозг принялся предлагать разгадки тайны, одна смехотворней другой: «Может, он из другой страны и не понимает, как поднять шторку. Может, он инвалид и не может пользоваться руками. Может, он никогда не летал на самолете. Может, он цирковой акробат и так тренируется». Все эти теории были сметены, когда стюардесса спросила его, не хочет ли он, чтобы она подняла шторку, и он на безупречном английском заверил ее, что его все устраивает. Я видела, как он вынул свой айпод и вставил наушники, и поняла, что с руками у него все в порядке. Что происходит?

Шло время, а парень оставался в той же кривой вывернутой позе, глядя в крохотный ломтик окна. Чем дольше я наблюдала за его неудобной позой, тем неудобнее становилось мне самой! Вдобавок каждый раз, поправляя свое причудливое положение, он стучался об мое кресло.

Тут я начала хотеть, чтобы он перешел к действиям: «Подними шторку. Пожалуйста! Подними шторку», – безмолвно транслировала я самым мощным своим внутренним голосом. Пыталась визуализировать, как он поднимает шторку. Ничего. Наконец, полет милосердно закончился. Парень так и не поднял шторку, однако на протяжении всей поездки таращился в крохотный просвет. Поднявшись, я взглянула на него в надежде получить какое-то объяснение дурацкой ситуации, но он выглядел совершенно нормально – молодой человек в джинсах и с рюкзаком.

Внезапно я осознала, что я видела, и почему это так на меня подействовало. Этот случай проиллюстрировал, как живут очень и очень многие. Мы опускаем шторку нашего восприятия, нашего желания видеть. Мы смотрим на происходящее через узкую щель рассудка и удивляемся, откуда берутся потерянности и смущение. Мы забываем, что можем поднять шторку.

Многие из нас проживают жизнь с опущенной шторкой осознанности, шторкой, которая закрывает окно истины, окно видения, окно чувства.

Вместо того, чтобы поднять шторку, мы изгибаемся и выворачиваемся, пытаемся разглядеть, где мы находимся, через узкую щель истины, узкую щель наших ограничений. Вместо того, чтобы просто поднять шторку.

Этому человеку просто не приходило в голову поднять шторку, чтобы ему же стало удобнее. Точно так же нам зачастую не приходит в голову, что можно расширить свое поле зрения, чтобы увидеть больше или осознать, что то, что мы, по-нашему, видим, лишь весьма ограниченное восприятие существующей целостности.

Временами мы и правда думаем: «У меня такое чувство, что следует поднять шторку, но я не знаю точно, как поступить». Или: «Я знаю, пора поднять шторку, но боюсь это делать, мне не понравится то, что я увижу, поэтому оставлю шторку опущенной».

В результате мы обрекаем себя на сгорбленную, напряженную, неудобную позу в жизни, отношениях – во всем, что делаем.

Возможно, вы выросли с опущенной шторкой. Возможно, кто-то опустил ее вам, указывая, кем вам быть, а кем не быть, что вам можно видеть и чувствовать, а что выражать небезопасно. Возможно, вы в какой-то момент жизни сами опустили свою шторку, чтобы защититься, потому что не хотели испытывать боль, видя, что происходило в вашем детстве или позже, с тем, кого вы любили. Возможно, вы держали шторку опущенной, чтобы избежать столкновения с обстоятельствами жизни, которые нужно изменить, или которые вас пугали.

Защищаться, отворачиваясь от боли и дискомфорта, естественно. *Беда в том, что мы забываем, что опустили шторку, и, как тот пассажир в самолете, думаем, что совершенно нормально продолжать смотреть на жизнь сквозь крохотную щель сознания, которую мы себе позволили.*

Я всегда говорю, что учителя повсюду – надо лишь быть готовым их разглядеть. Я очень благодарна тому пассажиру за демонстрацию мне этого принципа, которым я с тех пор поделилась с десятками тысяч людей и теперь делюсь с вами. Хвала богам, моя собственная шторка сознания поднята до упора, поэтому я смогла увидеть и воспринять восхитительный дар наставления, предложенный мне в тот день Космическим Разумом!

Путешествие по книге спланировано так, чтобы помочь вам поднять ваши шторы, чтобы вы смогли увидеть больше и *начать жить не как искатель, а как провидец*. Можете начать сейчас, взглянув на свои отношения со «шторкой восприятия». Может, вы уже чувствуете, что ваша шторка чуть приподнимается, – прямо сейчас, пока вы читаете эти слова!

Вот несколько вопросов для изучения, записи в дневник, обсуждения и обдумывания; они послужат вам Вратами Преображения Души.

Вопросы Врат Преображения Души

- В каких областях жизни моя шторка опущена?
- Как долго она была опущена?
- Когда я ее опустил? Почему я ее опустил?
- Когда шторка поднята, какие события заставляют меня быстро опустить ее?
- Что я говорю себе о том, что произойдет, если я подниму шторку до конца?
- Что я боюсь увидеть, если шторка будет все время поднята до конца?
- Комфортно ли мне с людьми, у которых шторы подняты выше, чем у меня?
- Держу ли я шторку опущенной, чтобы людям было со мной комфортнее?

Что можешь увидеть – то можешь изменить

Мы обычно не смотрим. Мы просматриваем.
Ялан Уоттс¹²

– Вы фантастическая!

Деловая конференция несколько лет назад. Я только что произнесла речь и возвращалась на свой мастер-класс, когда стоявший поблизости мужчина страстно выкрикнул эти слова и начал быстро пробираться ко мне.

– Серьезно – вы фантастическая! – повторил он, улыбаясь до ушей. – Я ваш самый большой фанат, и я так счастлив, что могу поучиться у вас живьем. Ваша речь – полный успех!

– Спасибо, – ответила я. – Рада, что вам так хорошо. Я направляюсь на мастер-класс и, поскольку мы оба идем туда, приглашаю вас пройти вместе со мной.

– Нет, я не хожу на мастер-классы, – произнес он почти с гордостью. – Я, так сказать, человек действия. Не очень люблю тратить время на попытки понять всякое про себя или заглядывание себе в душу. Мне бы к делу! Мне бы результаты! Мне бы прогресс! Все равно здорово было встретить вас, и помните: «Вы фантастическая!»

Многие из нас в точности как Мистер Фантастика – *нам нравится считать себя искателями, но мы не хотим быть провидцами*. Нам нравится идея трансформации, идея более наполненной и успешной жизни, нравится говорить себе, что мы готовы к преображению, но мы хотим обойти то, что требуется от нас для осуществления подлинных перемен: *прежде чем преобразиться, надо увидеть*.

¹² Алан Уоттс (1915–1973) – британский писатель, философ и лектор. (Прим. перев.)

Прежде чем вы сможете тщательно обдумать, что вы хотите изменить в себе или в жизни, должно произойти кое-что еще: *вы должны увидеть*.

Что можешь увидеть – то можешь изменить.

Вот как работает преображение.

Сначала мы набираемся смелости, чтобы поднять шторку сознания или восприятия; *смотрим, что видно* про нас или про нашу жизнь. Далее мы *прислушиваемся к своим ощущениям* от увиденного, а затем получаем мотивацию к преображению. Вот так это работает. Мы видим. Слушаем свои ощущения от увиденного. А затем говорим: «Так, я готов это изменить».

А что, если нет?

Чего не видишь – того изменить не можешь.

То, чего вы не видите, например в своем бизнесе или в управлении им, того вам не изменить. Если вы не видите, отчего возникают эмоциональные столкновения в отношениях, то и изменить этого не можете. Чего не видите в себе, то вам изменить не под силу.

В такой формулировке все звучит так очевидно. Логично ведь: для того, чтобы понять, что менять, мы должны хотеть увидеть, что именно вышло из равновесия, не соответствует нашему Высшему и не служит нам. Созаем мы это или нет, *наше сопротивление и нежелание видеть свое «Я» и свою жизнь с абсолютной честностью и ясностью неизбежно создает сопротивление преображению и трансформации*. Нам не пойдет на пользу отношение, выраженное Мистером Фантастика: «Я хочу меняться, но я не хочу видеть». Мы должны совершить Преображение Души из искателя в провидца.

Исповедуя отношение «Я не хочу ничего видеть, я не хочу смотреть на правду», мы словно бы говорим: «Я не хочу преобразиться. Я не хочу расти. Я не хочу расширяться. Я не хочу быть свободным».

Некоторые из нас, как мы увидим, были психологически запрограммированы таким образом, чтобы не видеть – такие люди вынуждены отказываться от видения, чтобы защитить свои чувства. *В детстве нам часто приходилось переставать видеть вещи, с которыми мы были бессильны что-либо поделать, – только вот мы забыли об этом, забыли, что надо вернуться, чтобы заново открыть свое всезнание, свою силу, свою способность полностью взаимодействовать с миром.*

Для начала осуществления данного Преображения Души из искателя в провидца можно напомнить себе, что способность видеть – это благо. Пролить свет на себя – благо. Временное неудобство? Бывает. Жить в темноте еще неудобнее и опаснее? Однозначно.

Подумайте: что доставляет вам в жизни большие неприятностей и вызывает больше ошибок – то, чего вы не видите, или то, что вы видите? Задумайтесь об этом на минутку. Разумеется, ответ нам известен: все мы больше страдали, больше мучились и больше ошибались из-за того, чего не видели, чему не смотрели в лицо, с чем не разбирались. Все мы переживали подобный опыт в физическом мире – не видели игрушку своего ребенка на полу и наступали на нее; не замечали выбоины на тротуаре и спотыкались. Нам было больно из-за того, чего мы не видели.

Желание НЕ видеть опасно. То, чего вы не видите, управляет вашей жизнью и является причиной большинства ваших страданий.

Сколько раз вы ловили себя на таких фразах: «Я не видел приближения этого», «Я не видел, что он врет», «Я не видел, что ей действительно нужны от меня только деньги», «Я не видел, что представляю угрозу для начальника», «Я не видел, что у компании нет перспективы роста», «Я не видел, что она строила козни у меня за спиной». И нечто нежелательное происходило – потому что вы не видели его.

Согласитесь, страшно и тревожно бродить в темноте без фонарика или идти по совершенно не освещенной улице в незнакомом квартале. Поэтому мы и не хотим входить в дом нашего сознания и нашего внутреннего бытия, ведь мы чувствуем, что будем спотыкаться во мраке. Мы не хотим поднимать шторку восприятия, чтобы видеть и изучать себя, если боимся, что не сможем безопасно передвигаться в месте, которое кажется плохо освещенным, сумрачным и незнакомым. Разумеется, мы боимся соваться туда, где не видим без достаточного освещения.

Сколько раз в жизни вы проходили по плохо освещенному пути – не физическому пути, но в отношениях, в выборе карьеры или в принятии важного решения? Это как идти по эмоционально темному переулку внутри себя без какого бы то ни было источника света. Опасность подстерегала вас на темных дорогах сердца и ума, если вас не вел свет. *Сколько раз в жизни вы спотыкались, потому что не хватало внутреннего света, внутренней сознательности, внутренней мудрости?*

Нам нужно как можно больше света, чтобы не спотыкаться на пути роста.

Мантра Преображений Души

Во сне про стену голос велел мне смотреть внимательнее и мне дали ключ, который позволил пройти сквозь стену, обнаружив дверь, о существовании которой я не знала. Теперь моя очередь предложить вам очень мощный вибрационный ключ, который я называю «Мантра Преображений Души».

«Мантра» – санскритское слово, описывающее священные слоги или звуки, которые при повторении вслух или в безмолвной медитации оказывают глубинное вибрационное воздействие. В слове содержится корень «ман», означающий «думать», «медитировать» или «ум», и суффикс «тра», связанный с понятием инструментальности или «средства передвижения», «орудия». Так что мантру можно представить себе как *инструмент или орудие мысли, раздумья и медитации*.

Отступление. Больше 40 лет назад, когда я начала практиковать медитацию, слово «мантра» я слышала только от собственного духовного учителя, и это явно не было частью нашей популярной культуры. Для меня оно было и по-прежнему остается невероятно священным, и мои собственные ритуалы включают в себя традиционное повторение мантр. В наши дни я всегда испытываю смешанные чувства, когда вижу, как слово «мантра» используют в телерекламе, обсуждениях фондового рынка и вообще везде самым обиходным образом. Однако я понимаю, что оно стало означать нечто куда более общее и мирское, что большинство людей понимают его как своего рода поговорку, поэтому я использую его здесь подобным образом.

Вот Мантра Преображений Души:

МАНТРА ПРЕОБРАЖЕНИЙ ДУШИ

**СЕГОДНЯ Я СОБИРАЮСЬ УВИДЕТЬ ТО, ЧТО МОЖНО УВИДЕТЬ,
ПОЧУВСТВОВАТЬ ТО, ЧТО МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ, И УЗНАТЬ ТО,
ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ.**

Мантра Преображений Души – это план-схема понимания, с которой вам предстоит работать в жизни. Это символ и орудие веры, мощнейшая из предлагаемых мной техник, которую вы можете использовать как практику для перенастройки сознания. *Она служит*

могучими Вратами – вибрационной дверью, через которую вы можете пройти, и она приведет вас в края истины, подлинности и свободы.

Это ключевая практика, применяемая всеми моими передовыми учениками. Под «практикой» я не имею в виду, что эти слова полагается распевать, или повторять как мантру, или держать в голове во время медитации, или провозглашать как позитивные утверждения. *Они для этого совершенно точно не предназначены.* Воспринимайте их скорее как формулу намерения, которую можно использовать для нацеливания себя в верном направлении своего пути.

Однако мой опыт и опыт множества учеников, применявших эти слова, показывает, что это не просто слова. *Это вибрационные ключи, которые помогут вам поднять штору и найти дверь в стене.*

Давайте разберем каждую часть Мантры Преображений Души:

«Сегодня я собираюсь увидеть то, что можно увидеть».

«Собираюсь» означает, что я посвящаю себя видению. Вот почему оно так сформулировано. «Собираюсь увидеть» отличается от «Я постараюсь увидеть, я сделаю все возможное, чтобы не забыть увидеть, я мог бы увидеть, если захочу». Все это условные заявления. *Но «Я собираюсь увидеть» – не надежда и даже не намерение. Это безусловно.* Вибрация этих слов будит в вас нечто иное. Чувствуете? Произнесите «Я собираюсь увидеть» вслух и подчеркните слово «собираюсь». Вдохновляющая энергия берет вашу внутреннюю волю и целеустремленность и приводит их в действие. Вы даете себе обещание.

«То, что можно» означает именно это – что бы мне ни было нужно увидеть, с чем бы я ни столкнулся, что бы ни происходило, я увижу это. Сюда входит все то, что я не хотел видеть, все то, что пыталось привлечь мое внимание, все то, что возникнет на протяжении дня и будет терзать мое сознание в надежде, что я это замечу. Вот что такое «что». Оно нейтрально.

Это означает, что я не буду привередничать и выбирать, что мне видеть, на свой вкус, исходя из того, нравится оно мне или нет. Это означает, что я не просто позволю себе видеть то, что видеть не трудно, но перестану закрывать глаза и притворяться, будто не вижу того, что меня расстраивает. **Видеть то, что можно увидеть, означает быть открытым видению, но без осуждения, без предубеждения, без редактур, без сопротивления, без отторжения. Не важно, что – я буду это видеть. Даже если оно противоречит моему представлению о себе или тому, что я считал правильным, я буду это видеть. Даже если оно пугает меня, я буду это видеть.**

Первым делом я собираюсь увидеть то, что можно увидеть о себе самом. Я обращаю внимание на то, что происходит у меня внутри, как я себя веду, что выбираю, как действую и реагирую.

Также я собираюсь увидеть то, что можно увидеть обо всех вокруг: мудрость, которую они мне предлагают, их реакцию на мои поступки, поведение, которое я замечаю и из которого могу чему-то научиться, – *всё.*

«Почувствовать то, что можно почувствовать».

Я собираюсь почувствовать *то, что* можно почувствовать, что бы то ни было. Здесь действует та же схема, что и в первой, только что проанализированной фразе. Это означает не привередничать и не выбирать, что я собираюсь почувствовать. Это означает не просто чувствовать приятное, или *не* пугающее, или некомфортное, но чувствовать всё. *Это не озна-*

чает замечать то, что хочет быть почувствованным и отталкивать его или сводить к минимуму, прятаться от него или притворяться, что не чувствуешь его. Это означает не пытаться залить огонь того, что я чувствую, заглушая эмоции умственными оговорками, рационализацией и объяснениями.

Это означает принимать все, что бы я ни чувствовал, позволять энергии этого чувства течь сквозь меня и наружу. Это означает пригласить мои чувства обнажиться передо мной, чтобы помочь мне больше увидеть, больше понять и исправить курс там, где необходимо. Это означает иметь мужество чувствовать все и помнить, что только через ощущение вещей мы можем исцелить их и претворить в любовь и мудрость.

Позже я еще поделюсь с вами мыслями о разновидностях «видения», свойственного сердцу. Чтобы быть совсем точной, мне следовало бы сказать: *то, что происходит, когда мы позволяем себе полностью «видеть то, что можно увидеть» в каждый конкретный момент, – это то, что мы также увидим происходящим у нас в сердце.* Это «видение» сердечных событий автоматически настроит нас «чувствовать то, что можно почувствовать».

«И узнать то, что можно узнать».

Эта часть нашей мантры – результат первых двух фраз. Сначала мне нужно увидеть то, что можно увидеть. Когда я увижу, что это такое, я смогу заметить, что я по этому поводу чувствую. Затем, когда я осознаю свои чувства по отношению к тому, что вижу, я автоматически попаду в место знания. Я позволяю моим видению и чувствованию соединиться в глубинном алхимическом союзе, из которого естественно вырастает всезнание.

«Узнать то, что можно узнать» не означает приход к пониманию за счет ума или рассудка. Это не то же самое, что «сообразить что-либо».

Когда вы достаточно увидите и почувствуете, всезнание возникнет внутри вас спонтанно. Преображение Души произойдет из вашего желания видеть и чувствовать и мудрости, порожденной тем, что вы увидите и почувствуете.

Многие люди живут по мантре иной направленности. Я называю ее «мантра анти-Преображений Души»:

«Сегодня я собираюсь полностью игнорировать все, что неприятно или неудобно, полностью отключить чувствование всего, что расстраивает или беспокоит меня, и по мере сил притвориться, будто я не знаю, что происходит со мной или с окружающими».

Звучит до боли знакомо, правда? Возможно, вы жили так раньше или пытаетесь отойти от такой жизни сейчас. Возможно, так живет кто-то из ваших знакомых. Печально, но буквально миллиарды людей ежедневно проходят этот путь: *«Я не смотрю на это и дела с этим не имею, нет, не чувствую, ой, я точно туда не хочу...»*

Вот важная штука, которую нам неплохо бы обдумать:

Когда у вас возникает стремление не хотеть видеть, не хотеть чувствовать и не хотеть знать, тогда ваши сознание, воля и выбор выстраивают вашу жизнь таким образом, чтобы способствовать этому стремлению пребывать без сознания.

Когда вам не хочется ни на что смотреть, приходится формировать привычки и деятельность, которые успешно не дадут вам видеть, чувствовать и знать. Поэтому вы начинаете слишком много есть, слишком много пить, слишком много спать, слишком много покупать, слишком много праздновать, слишком много отвлекаться, слишком много спасать, слишком

много заниматься, слишком много спорить и слишком драматизировать. У кого найдется время видеть или чувствовать, когда столько всего происходит?

Я не осуждаю подобное поведение. Я просто показываю, что оно будет становиться все необходимее и от него все труднее будет избавиться, если оно служит бессознательному стремлению не видеть того, что можно увидеть, не чувствовать того, что можно почувствовать, и не знать того, что можно узнать.

Порой вы обнаруживаете, что привлекли в свою жизнь людей, которые, как вы знаете, будут способствовать вашему не-видению, не-чувствованию и незнанию. В конце концов, если не хочешь видеть, чувствовать и знать, не общайся с теми, кто хочет этих вещей, правильно? Даже среда, в которой мы работаем, друзья, с которыми мы проводим время, деятельность или хобби, которые нас увлекают, *могут* отражать наше желание или нежелание видеть, чувствовать и знать.

Применение мантры Преображений Души

Мантра Преображений Души (МПД) может показаться обманчиво простой, но, уверяю вас, это мощные Врата трансформации. *Высказанное стремление видеть, чувствовать и знать мгновенно поднимает штору сознания, открывает сердце и перенастраивает самым глубоким и существенным образом.*

Приглашаю вас начать применять МПД, как ее называют мои ученики, как одну из первых практик Преображений Души. Вот некоторые предложения.

♦ **Каждое утро перед началом дня выберите минутку для прочтения МПД и, по возможности, произносите ее вслух.** Сначала сделайте несколько глубоких вдохов. В процессе чтения или произнесения – медленного и внимательного – тщательно и глубоко вдумывайтесь в смысл и стремление, заложенные в каждой фразе. Если хотите, можете проделывать это несколько раз. За три прочтения накапливается сильный энергетический заряд.

Помните – это не волшебные слова. Если произносить их без чувства и осознанности, ничего не получится. *Это не установка. Это словесные Вибрационные Врата, которые заново настраивают вас на ваше Высшее «Я».*

♦ **Удерживайте мантру Преображений Души в голове, помещая напоминания о ней туда, где вам легко их заметить,** – на монитор компьютера, на рабочий стол, на холодильник, в машину – куда угодно. В конце книги есть графический шаблон МПД, на случай, если вам захочется скопировать его, чтобы разместить там, где захочется.

♦ **Когда бы вы ни ощутили подавленность, замешательство, расстройство или страх, используйте свою МПД, чтобы помочь себе яснее увидеть, почувствовать и узнать, что происходит на самом деле.** Соблюдайте ту же процедуру, какую я описала для утра, но измените слова в первой фразе с «сегодня» на «сейчас». Это направит вашу энергию осознанности в текущий момент и укрепит вас:

*Сейчас я собираюсь увидеть то, что можно увидеть,
почувствовать то, что можно почувствовать, и узнать то, что можно
узнать.*

Ученики рассказывали мне, как применяли МПД за рулем по дороге на важную бизнес-презентацию, в уборной ресторана на первом свидании, в травмпункте и во множестве других ситуаций. Я слышала о парах, которые прерывали беседу, грозившую перейти в ссору, брали друг друга за руки и вместе произносили эти слова вслух. Вы удивитесь, обнаружив, как быстро это может поднять вас над водоворотом смуты или нервозности и мгновенно пролить свет на то, с чем вы имеете дело.

♦ **Мантру Преображения Души любят дети.** Многие мои ученики познакомили с МПД свои семьи и встроили ее в детские ритуалы. Они выучили с детьми слова и произ-

носили их вместе, а потом сидели с ними, и каждый по очереди делился тем, что видел, чувствовал и узнавал. Как чудесно для ребенка начать понимать, что значит видеть то, что можно увидеть, и чувствовать то, что можно почувствовать!

♦ **Используйте мантру Преображений Души, чтобы полнее открыться энергетически насыщенным позитивным переживаниям.** Порой нам трудно оставаться открытыми и присутствующими при взаимодействии с большим количеством интенсивной положительной энергии. У нас случается эмоциональное «короткое замыкание», и мы отключаемся, когда ощущаем слишком много близости, возбуждения и даже счастья. Я часто получаю записки от учеников, в которых они делятся тем, как применили МПД, чтобы заземлить себя перед важным событием, таким как особенный отпуск, семейное торжество, свадьба или даже рождение ребенка!

Если вам больше нечего взять из этой книги, используйте эту мантру Преображений Души. Она вернет вас самим себе.

ПРОБУЖДЕНИЕ ДЛЯ СМЕЛЫХ

СТАТЬ ПРОВИДЦЕМ, А НЕ ПРОСТО ИСКАТЕЛЕМ, –
ЭТО НЕ ДЛЯ СЛАБЫХ СЕРДЦЕМ. ЭТО ДЛЯ ВИЗИОНЕРОВ,
ПРОБУЖДАЮЩИХСЯ, ПРЕОБРАЖАТЕЛЕЙ ДУШ, ХРАБРЫХ БОЙЦОВ
ПЕРЕДОВОЙ КОСМИЧЕСКОЙ КОМАНДЫ. ЭТО ДЛЯ ВАС.

Видеть не всегда легко. Не очень-то приятно смотреть в лицо тому, что нас не радует, или тому, в чем мы застряли, или урокам, которые нужно усвоить. Но чтобы по-настоящему преобразиться, трансформироваться и пробудиться, *мы должны видеть*. Как в моем сне о Преображениях Души, стоит это сделать, как мы *непременно* найдем ключи к нашей свободе.

Нас благословили на эту работу. Я счастлива, что вы читаете эти слова. Нас благословили проснуться.

От тьмы к свету

От Нереального веда меня к Реальному.

От Тьмы веда меня к Свету.

От Смерти веда меня к Бессмертию.

«Брихадараньяка-упанишада»

В 1968 году, когда мне было всего семнадцать, я наткнулась на эти строки из «Брихадараньяка-упанишады». Упанишады – это собрание ведических текстов, явленное между IX и III веками до нашей эры на территории, которую мы теперь зовем Индией. Слово «веда» в переводе с санскрита означает «знание», и Веды считаются самой древней духовной литературой в мире. Изначально они бытовали в устной традиции примерно до 1000 года нашей эры и понимаются как содержащие полученные в виде откровения истины о природе реальности и человеческого существования. Веды составлены или получены в виде откровения учеными мужами, известными как риши – божественно вдохновленными визионерами, или поэтами, кому знание было явлено напрямую из Вселенского Источника, или душевного плана.

В то время, когда я впервые прочла этот стих, я еще училась в старших классах. Я абсолютно ничего не знала о восточной мысли и философии и откровенно не врубалась. Мне еще предстояло встретить собственного духовного учителя и вообще понять, что такое духовный путь. Тем не менее я сразу ощутила мощь этих слов, словно они таинственным образом резонировали с чем-то глубоко внутри меня, о чем я позабыла, – и, *разумеется, так оно и было*.

Давайте поближе взглянем на каждую строчку этого стиха.

«От Нереального води меня к Реальному».

Что нереально и неточно в вашем восприятии себя и мира? Какие старые программы все еще работают внутри вас и не дают видеть ясно? Где у вас опущена шторка сознания? Какой старый эмоциональный багаж вы по-прежнему таскаете с собой? Как получается, что вы не видите, как вы великолепны, насколько вы заслуживаете быть любимыми? *Эти вещи нереальны.*

От нереального води меня к реальному – моей мудрости, моей целостности, моей подлинности, тому, что есть совершенного и незапятнанного во мне.

«От Тьмы води меня к Свету».

Когда в Ведах говорится о тьме и свете, имеется в виду невежество и истинное знание. Невежество проистекает от бессознательности, от тех привычек, что отвлекают нас от естественного состояния любви и расширения и толкают во тьму ограничений и забывчивости. Как тьма заслоняет свет, так невежество и бессознательность затмевают мудрость и понимание.

Когда мы хотим избавиться от мрака, мы приносим свет. Когда мы хотим избавиться от невежества, мы приносим истину, но не истину, почерпнутую в книге или из одного лишь разума. Эта истина есть знание, рождающееся из «видения».

От тьмы води меня к свету: да увижу я то, что мне нужно увидеть, чтобы жить в правде и по правде.

Вот этим мы и занимаемся в нашем путешествии Преображений Души, переходя от нереального к реальному, от тьмы к свету.

Во-первых, спросите себя: *«Что в моем видении мира, себя и других нереального, ненужного, неблагоприятного, неточного, неверного? Откуда взялись эти нереальные представления? Как мне найти внутри себя путь, который уведет меня от путей, выбранных под влиянием нереального, обратно к тому, что реально, обратно к моему Высшему и самому верному „Я“?»*

Далее спросите: *«Почему я во тьме? Где я страдаю или не живу подлинной и полноценной жизнью из-за этой тьмы? Где сиял свет, но я отвернулся от того, что он пытался показать мне? Что я могу сделать, чтобы принести больше света, дабы яснее видеть то, что есть?»*

И наконец: *«Какие части моего „Я“ были скрыты или спали, словно мертвые, и как мне подняться, чтобы жить в свободе?»*

Вот что значит быть провидцем!

Чем больше мы всматриваемся в себя – тем больше пробуждаемся.

Чем больше мы пробуждаемся – тем больше открываем истину.

Чем больше мы открываем истину – тем больше помним, кто мы на самом деле. Чем больше мы помним, кто мы на самом деле – тем больше становимся по-настоящему свободны.

Где некогда было смятение – да найдешь ключи.

Где некогда были стены – да обнаружишь двери.

Где некогда была тьма – да откроешь свет.

3. От забывчивости к воспоминанию

~*~

*Внутри нас тоже космос. Мы состоим из звездного вещества.
Мы – способ познания космосом самого себя.
Карл Саган¹³*

Представьте, будто кто-то рассказывает вам, что где-то на другом конце земли в непри-метной пещере, в недрах неизвестной горы спрятано сокровище невообразимой ценности. Этот человек объясняет, что кроме вас никто больше этой информацией не владеет, и, если вы сумеете сообразить, как отыскать это место, сокровище будет вашим. Каковы будут ваши ощущения? Разочарование? Смятение? Тревога? «Где пещера? В какой стране? Как мне ее найти? Я хочу сокровище, но даже не знаю, с чего начать поиски».

А теперь представьте, будто другой человек пришел к вам с иной историей. Он объяв-ляет, что под вашим домом зарыт сундук с несметными сокровищами. Вам не надо никуда ехать, чтобы найти его. Вам не надо вычислять подсказки, чтобы обнаружить его местона-хождение. Надо просто копать, и клад будет ваш.

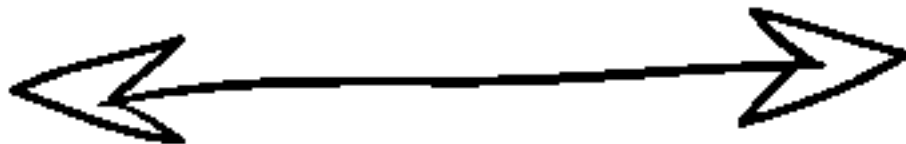
Вот вторая история правдива. Так что же это за сокровище? **Это ваше Великое Вспо-минание.** Если вы вспоминаете, то что же вы забыли? **Истину о том, кто вы есть на самом деле: человеческий носитель Божественного Космического Разума.**

Истина состоит в том, что вы – это не ваше тело, личность, навыки или таланты. Вы – это даже не совокупность событий вашей жизни, того, что вы знаете или сделали. Вы – это не мысли в вашей голове и не чувства в вашем сердце. Ваше истинное «Я» превосходит все это.

То, чем вы себя считаете, – просто маскировка для вашего личного эго, ваш любимый наряд, который служит уникальным носителем Высшего сознания.

Маскировка говорит: «*Меня зовут так-то. Я живу здесь. Выгляжу вот так. Делаю вот это*». Однако под человеческой оболочкой, под маскировочным костюмом, таится нечто невероятное. Это ваше ядро: Сознание, Свет, Божественная Энергия, Дух, Бог – не важно, какое слово отзывается вам. Все, что вы о себе думаете, происходит и вибрирует из этого центра.

Если хотите, впустите эти слова и передаваемую ими энергию в себя прямо сейчас и коснитесь самой глубокой части своей души, признаваясь самим себе, что так или иначе вы всегда это знали. *Вы всегда искали Великого Вспоминания.*



¹³ Карл Саган (1934–1996) – американский астроном и популяризатор науки, автор множества книг и научно-популярного сериала «Космос: персональное путешествие». (Прим. перев.)

У вас внутри есть все необходимое

*Миг, когда люди вспоминают забытое, есть миг благодати.
Барбара де Анджелис*

В детстве, да и в последующие годы, я испытывала необъяснимое ощущение, что что-то в моей жизни не так: *я забыла что-то важное и мне надо это вспомнить. Я не вижу чего-то, что мне надо видеть. Такое чувство, будто чего-то не хватает. Может, другие люди понимают что-то, чего не понимаю я, или у них есть что-то, чего нет у меня. Только бы вспомнить, чего не хватает, или найти это, и я была бы по-настоящему счастлива.*

Возможно, и вы переживали подобное в некоторый период своей жизни, **ощущение, что вам надо что-то вспомнить или сделать, или что все не так, как должно быть, но вы не знаете точно, чего не хватает. Вы хотите домой, но не уверены, где этот дом.**

Когда я формально начала свои путешествия по пути пробуждения, я осознала, что все ощущаемое мной до сих пор было *духовной ностальгией*. Какая-то часть меня знала, что я забыла тайну жизни и правду о том, кто я на самом деле. Вот этого-то и не хватало. *Я была отключена от моей целостности и пыталась найти дорогу обратно к ней.*

Моя тоска была духовной, а не эмоциональной. Высшая правда каким-то образом была скрыта во мне, и я знала, что мне надо ее найти. *Место, по которому я тосковала, нельзя было найти нигде снаружи, только во мне. Оно было не «там», но прямо «тут».*

А вот вторая половина истории про сокровище: какая-то часть вас всегда чувствовала, что это «тут». Какая-то часть вас всегда чувствовала, что вы что-то забыли. Духовная мудрость всех традиций говорит нам, что это отключение от вашего Высшего «Я», вашего истинного дома сознания. Эта космическая забывчивость и есть причина всех ваших страданий. В глубине души вы знаете, что это правда.

Внутри вас есть все необходимое. Мы страдаем не из-за того, чего у нас нет и чем мы не являемся, а потому, что забыли, что у нас есть и кто мы такие.

У меня есть поговорка: «Все то, чего мы не знаем, – это лишь то, чего мы не помним». Я забыл, что я божественен и великолепен. Я забыл, что знаю, как любить. Я забыл, что у меня есть нечто важное, чтобы поделиться с миром. Я забыл, что у меня внутри столько мудрости. И вспоминание этого – самое лучшее ощущение на свете. Это как возвращение домой, потому что это и есть возвращение домой.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ДУШИ

Переход от поиска к вспоминанию

Мы начали наше путешествие Преображений Души с пробуждения. Затем осознали потребность перейти от поиска к видению и учиться видеть то, что можно увидеть. Итак, что нам первым делом надо увидеть, чтобы продолжать путешествие? Вот это:

Из того, чего у нас нет, нам ничего не нужно добывать. Нам надо просто вспомнить, что мы забыли.

Путь пробуждения заключается не в нахождении чего-то, чего у нас нет, но в вспоминании того, что уже внутри нас. Это понимание образует основу моего собственного путешествия, средоточие моего служения другим и суть этой книги.

Суть трансформации – не поиск чего-то там, вдалеке, но возвращение к тому, что есть и всегда было. Это открытие того, что ждет нетронутое внутри вас. Это вспоминание того, кто вы на самом деле как часть Великой Целостности.

Это Преображение Души, это изменение понимания сразу же открывает нам невиданные возможности роста. Когда мы верим, что надо найти нечто, чего у нас нет или потеряно, то исходим из предположения, что мы ущербны. Если и впрямь чего-то не хватает, то не факт, что это найдется. Страх и ущербность гонят нас вперед.

Совершив Преображение Души от поиска к вспоминанию, вы начнете понимать и ощущать, что не ищете неизвестно чего, а возвращаетесь к своей целостности, домой. Ваш дом уже у вас внутри, невредимый – он не может *не* быть невредимым! Вы божественны, никак иначе и быть не может.

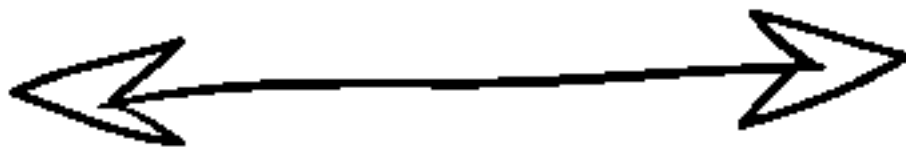
Всякое пробуждение есть вспоминание. Вы не пытаетесь превратиться в нечто, чем не являетесь. Вы не ищете чего-то, чего у вас никогда не было. Вы заново открываете целостность своего подлинного «Я». Вы возвращаете то, о потере чего забыли, и вспоминаете, что всегда было при вас.

Вы когда-нибудь видели рекламу компаний, помогающих людям найти деньги, о которых те позабыли? Они продвигают идею, что у всех нас есть банковские счета, о существовании которых мы забыли, вложения, которые мы никогда не обналичивали, или компенсации, которые мы так и не получили.

В такой рекламе всегда присутствует фотография какого-нибудь жизнерадостного персонажа с заявлением: «Компания XXX помогла мне найти 1500 долларов, о которых я даже не знал, что они у меня есть!»

Вы, наверное, думаете: «Так не бывает – как можно забыть про деньги? Что это за человек такой, чтобы иметь где-то нечто ценное и даже не помнить об этом?» Ответ – вы как раз такой человек! У вас внутри ждет своего часа великое сокровище, осталось только протянуть руку и взять его.

Так что путь личной трансформации можно рассматривать и как вспоминание и обнаружение своих затерянных космических активов и возобновление подключения к своим забытым космическим счетам.



Великое Возвращение

Когда я в юности только начинала свой духовный путь, одна из первых прослушанных мной лекций называлась «Путь Великого Возвращения». В то время я не знала, что это означает, но звучало экзотично и возбуждающе! И так оно и есть.

В духовной практике Востока выражение «Путь Великого Возвращения» часто используется для обозначения путешествия души. Начинаете понимать, что такое Великое Возвращение? Это возвращение к вашему космическому центру, возвращение к вашей целостности, которая не где-то далеко, а является самой вашей сутью.

Это путь домой.

Большинству людей доводилось ловить его отблески. Возможно, вы сидели в молитве или медитации, или тихо гуляли, или лежали рядом с любимым, или держали на руках своего ребенка, или слушали церковный хор, или гладили своего кота или собаку, или любовались природой – когда вдруг совершенно неожиданно почувствовали, что только что распахнулись шире своего нормального состояния, растворяясь в чем-то большем, чем-то совершенном. Волны покоя, любви и всезнания захлестнули вас, и никакие особые мысли их не подталкивали. В эту минуту вы вообще ни о чем не думали – вы просто были.

Священные мгновения в жизни наступают обычно потому, что на некий загадочный миг вы «забываете о своей забывчивости» и переживаете воспоминание. Вы выходите за границы собственного носителя сознания и становитесь самим сознанием.

Я помню, как впервые пережила это воспоминание, эту экспансию в сознание. Мне было восемнадцать, и я только что прошла посвящение в медитативную практику. Я сидела с закрытыми глазами и, отчетливо помню, думала: «Это блаженство. Я чувствую себя такой счастливой. Но, странное дело, это кажется совершенно нормальным. На самом деле, никогда не чувствовала себя нормальнее».

Впервые в жизни я не чувствовала, будто мне чего-то не хватает; я временно обошла забывчивость своих ограничений и проскользнула в воспоминание. В итоге я наконец уловила отблеск своей истинной души, и переполненное радостью сердце вздохнуло с облегчением и шепнуло: «Вот оно как».

В этот миг у меня изменилось восприятие себя – я перестала быть отдельным носителем сознания по имени Барбара и стала сознанием, которое в нем содержалось. Внешне все осталось по-прежнему. Это был просто сдвиг самоотождествления.

Всякая духовная трансформация и пробуждение – это всего лишь сдвиг самоотождествления: не интеллектуальный прорыв, а вибрационный переход.

Тот первый опыт подключения к моему Высшему «Я» состоялся не потому, что у меня случился прорыв в мышлении. Не потому, что я говорила себе: «Я божественное существо». Это было не понимание или настроение, а вибрационная реальность. *Мне удалось настроиться на одну волну со своей целостностью, а не со своими же ограничениями.*

Всякая подлинная трансформация и есть всего лишь сдвиг самоотождествления от того, кем вы, по-вашему, были, к тому, кем вы являетесь в своей полноте, – переход от забывчивости к воспоминанию. Вот почему она называется Великим Возвращением, и *почему я говорю, что путь роста состоит не столько в действии, сколько в отказе от определенных действий.* Мы узнаем, как преодолеть нашу забывчивость, наше онемение, нашу привычную зажатость, которая не дает ощутить широту нашей подлинной природы. Стоит нам преодолеть и убрать наслоения, скрывающие нашу целостность, как обнажается сияющее сознание, всегда таившееся под ними.

В этой книге мы еще будем много говорить о том, как добиться сдвига самоотождествления. Это очень важное понятие в Преображении Души. Оно отвечает на вопрос, который мы часто задаем сами себе: почему мы чувствуем, что с нами что-то не так. Вот как я формулирую это для своих учеников:

Всякое страдание есть случай ошибочного самоопределения!

Замутненность: раскрытие вашего мерцания

Недавно мне захотелось обновить некоторые деревянные детали в доме, и я решила покрасить их в красивый сияющий золотистый цвет. Я наняла человека последить за работами, пока путешествую, и перед отъездом мы покрасили часть столыarki особой краской с металлическим золотым отливом, дабы убедиться, что цвет именно такой, как я его себе представляю, и смотрится как надо. Я отбыла вести семинар и обрадовалась, получив сообщение, что маляры закончили работу и к моему возвращению все будет готово. Я добралась до дома очень поздно, усталая, но мне не терпелось увидеть мои свежепокрашенные деревяшки.

Стоило переступить порог, я поняла: что-то не так. Мягкий золотой цвет выглядел тусклым и скучным, ни намека на сияющий блеск образца. «Может, я просто слишком устала сейчас, чтобы оценить как следует, – подумала я. – Посмотрю, как он выглядит, утром». Однако когда я проснулась и взглянула на краску при свете, она оказалась такой же тусклой, как и накануне ночью.

Я позвонила человеку, которого нанимала себе в помощь, и объяснила, что происходит.

– Это неправильно, – сказала я. – Не сияет и кажется грязным.

– Не может быть, – ответил он. – Я сам был здесь, когда они накладывали первый и второй слои краски, и они выглядели в точности, как покрашенный нами образец.

– А как насчет третьего слоя? – спросила я. – Вы видели, как его накладывали?

– Нет, – признал он, – но они использовали ту же краску, так что я и вообразить не могу, что пошло не так. Давайте я подойду и взгляну.

Он приехал ко мне домой и тут же увидел, о чем я говорила.

– Вы правы, – согласился он. – Действительно тускло. Должно быть, попалась бракованная банка с краской – это единственное, что приходит мне на ум.

– Я просто уверена, что маляры сделали с третьим слоем что-то другое, – настаивала я. – Я чувствую такие вещи и, как правило, не ошибаюсь.

– Я вам верю, – сказал он, – но для меня это загадка. Я даже позвонил малярам, и они однозначно утверждают, что положили три слоя.

Внезапно мне пришла одна мысль.

– А маляры в какой-то момент не покупали новую партию краски?

– Да, по-моему, бригадир говорил мне, что им понадобилось еще несколько банок для завершения работы. – Он пошел в гараж и вернулся с банкой из-под краски. – Вот, это та же самая краска, которую они использовали для первых двух слоев, и цвет тот же.

– Дайте взглянуть.

Я взяла у него банку и прочла этикетку. Краска цвета металлик шампань, как и нужно. Но в самом низу вместо «глянцевая» я увидела слово «матовая».

– Видите, Кевин? Я знала, что мне не показалось. Они купили матовую краску вместо глянцевой. Неудивительно, что она выглядит тусклой.

И точно, когда Кевин вызвал маляра, тот признал, что послал в магазин своего младшего брата с пустой банкой, чтобы купить еще. Очевидно, брат схватил банку, которая выглядела так же, как и та, что была при нем, но не стал читать этикетку. И маляры продолжили покрывать все дерево матовой краской, замазывая красивый блеск.

Разумеется, маляры заново покрыли дерево еще одним слоем уже правильной краски. Стоя посреди дома после их ухода и любясь роскошным сиянием деревянных частей, я внезапно осознала, какой великий урок мудрости явился мне воочию.

Все мы исходим из одного и того же мерцающего Источника. Мы свет, и сияние, и блеск. Мы должны мерцать. Однако, как все мы видим, наше подлинное сияние покрывается

тусклым слоем. Оно все еще там, внутри, но мы его не видим, и никто другой тоже не видит. Порой, если хорошенько поскрести, отблеск сияющего мерцания начинает просвечивать, и в этот миг мы краем глаза видим, кто мы на самом деле. Затем мы смотрим на все остальное свое «Я», которое по-прежнему выглядит матовым, и сползаем обратно в забвение.

У нас внутри есть все необходимое. Ваш изначальный блеск просто замазан, но он никуда не делся.

Я благодарна космическим помощникам, организовавшим «неправильную» покраску, которая на деле оказалась великим даром мудрости. Каждый день я смотрю на свои сияющие деревяшки и чувствую себя счастливой – я на пути к раскрытию мерцания собственной души и мне выпала честь учить столько других людей, как и раскрыть их собственный блеск.

Трансформация – это событие

Поиск мудрости есть великий вызов; действовать в соответствии с мудростью – вызов еще больший.

Джагад-гуру Сиддхасварупананда Парамахамса¹⁴

Как мы переходим от матовости к блеску?

Как мы возвращаемся от забывчивости к вспоминанию? Как мы меняем свое представление о себе?

Как мы восстанавливаем свою целостность?

Ответ содержится в нашем следующем важном Преображении Души, и это фундамент остальной части книги.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ДУШИ

Переход от мыслей о трансформации к проживанию ее

Трансформация – реальное событие, даже, на самом деле, длинная их цепь. Это не новый взгляд на жизнь. Это не новый набор информации. Это не попытка принять более просвещенный способ поведения или жизни, вроде смены диеты или решения быть мягче с людьми. В подобных намерениях или выборе нет ничего плохого, но они не то же самое, что трансформация.

Истинная трансформация – это умозрительное понимание. Это действие. Она заключается не в том, чтобы лучше себя чувствовать, а в том, чтобы быть лучше. В том, что вибрации вашего сознания действительно преобразуются.

Это может показаться элементарным, *но если вы собираетесь трансформироваться, ваша жизнь действительно должна измениться.* Совершая эту работу, вы доходите до определенного момента, когда вас осеняет, *что вам в самом деле необходимо измениться.* Вы не можете говорить об этом или надеяться на это. Вы должны это *сделать.*

Вспоминание – также событие, которое надо прожить. Это не умозрительное понятие и не смена подхода. «Ах, как я рада, что в глубине души знаю, что я божественное и сияющее существо, у меня получилось, я просветленная! Проще простого!» Звучит восхитительно, за исключением одного: матовый слой и ныне там.

¹⁴ Крис Батлер (Джагад-гуру Сиддхасварупананда Парамахамса) – учитель йоги. (Прим. перев.)

Настоящая трансформация и подлинное вспоминание должны иметь вибрационную природу. Производя эти преобразования в средоточии своего существа, вы станете иначе воспринимать себя и все остальное. Вам не придется думать об этом – вы будете это проживать.

Похоже, перемены и настоящие перемены – две очень разные вещи. Настоящее путешествие-вспоминание должно начинаться с искреннего погружения и открытия всех путей нашей забывчивости, просочившейся во все проявления нашей жизни.

Могу вас порадовать: вы уже начали это искреннее погружение, раз читаете эту книгу. По мере нашего продвижения вперед вы узнаете гораздо больше о том, как совершить значительные и устойчивые вибрационные Преобразования Души.

От шопинга и коллекционирования к трансформации

Я люблю ходить по магазинам. Когда удастся выкроить время, это один из любимых способов расслабиться и отдохнуть от моего весьма суматошного и насыщенного графика. Мне нравится выискивать скидки и уникальные предметы и запастись друзьям подарки на дни рождения или другие особые случаи. Мне нравится видеть изобилие творческой фантазии, буйство красок и таланта, проявляющиеся в разнообразии дизайна множества предметов и произведений искусства и красоте.

Однако духовный шопинг – другое дело. Существует разновидность «духовности для начинающих», в которой люди нередко участвуют во имя личностного роста: «О да, я на духовном пути. Я прочел несколько книг. Я купил кристаллы. У меня есть диск с псалмами, и я иногда слушаю их в машине. Однажды я сходил на трехчасовое занятие по рэйки¹⁵. На прошлый день рождения я заказал себе натальную карту¹⁶. Я сортирую отходы. Я вообще весь духовный!»

Необходимо подчеркнуть, что *во всем этом нет абсолютно ничего плохого, многими вещами я и сама наслаждаюсь. Однако это не трансформация – это деятельность и покупки.* Можете считать их «духовными аперитивами». Возможно, они послужат отправной точкой для выхода на тропу. Беда в том, что многие люди так и застревают на этой стадии и не выходят на главную дорогу – *осуществление реальной работы по преобразению всех аспектов своей жизни, чтобы стать живыми отражениями Высшего Сознания.*

Еще один вариант духовного шопполика – «духовный коллекционер». Он собирает духовную информацию и ошибочно убеждает себя, что данное коллекционирование и есть трансформация. Я встречала много духовных коллекционеров. Они посещают тренинги и семинары, у них целые полки блокнотов, заполненных информацией, которая никогда не встраивается в их поведение.

В разговоре они сыплют общими местами и цитатами на духовные темы, словно от произнесения вслух все это начнет работать. Это похоже на то, как люди показывают вам проспект турфирмы и рассказывают, какие фантастические места в нем описаны, но так никуда и не едут.

Произносить правильные слова – не то же самое, что вырабатывать правильные вибрации. Описывать что-либо – не значит проживать это. Вы заслуживаете выйти за пределы своего суженного

¹⁵ Рэйки – вид нетрадиционной медицины, использующей прикосновения руками как способ исцеления.

¹⁶ Натальная карта – гороскоп, составленный индивидуально с учетом даты и места рождения.

сознания, жить в состоянии зрелого, эмоционально устойчивого духовного достижения. Для этого нужно преобразиться изнутри. А это требует усилий.

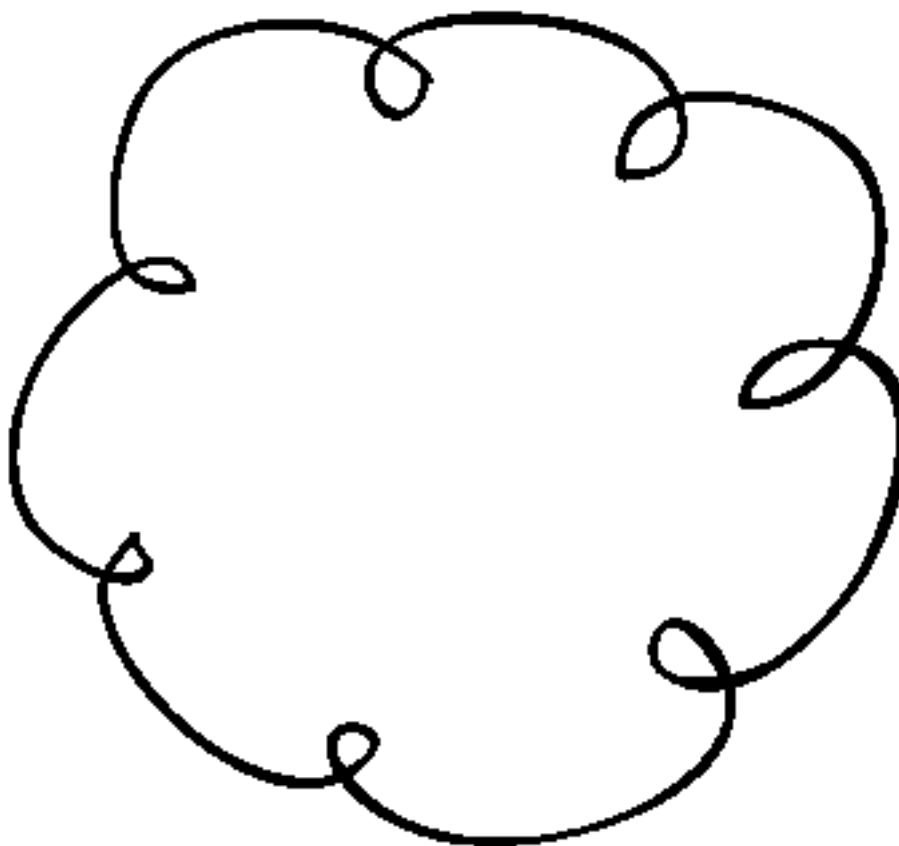
Все мы начинаем с духовного «детского сада». Однако необходимо понимать, что *подлинная, устойчивая духовная и эмоциональная трансформация требует прохождения «духовной аспирантуры»*. Этому-то я и посвятила свою жизнь, и это нелегкая работа. Это не черед развлечений. Это не «духовный свет». Это требует радикальных Преображений Души, и ключевое слово здесь – «преобразования».

Реальная духовная трансформация – не деятельности и не отношение. Это не просто ряд практик, в которых мы участвуем, или культивирование возвышенного образа мыслей, или ценности, о которых мы постоянно себе напоминаем. Это устойчивое, интегрированное, вибрационное состояние сознания.

Регулярные духовные практики, вдохновляющие инструменты и сознательное отношение равно важны. Все это было частью моей жизни больше сорока пяти лет. Однако необходимо выйти за пределы этого и сделать выбор, который преобразит не только ваше поведение, но и само сознание.

Подлинная духовная трансформация – не то дело, о выполнении которого приходится себе напоминать. Мало просто сказать: «Я знаю, я склонен осуждать и не давать людям шанса, поэтому я собираюсь постараться стать более любящим». Или: «Я знаю, что авторитарен, поэтому собираюсь постараться считать до десяти и позволять другим людям высказываться первыми». Для начала и это неплохо, но подлинная трансформация и устойчивые Преображения Души требуют большего: они призывают к исцелению всего, что требует контроля, всего, что неизбежно влечет за собой осуждение или уязвимость, – всего, что нуждается в преобразении. *Вы преображаетесь изнутри.*

Возможно, вы читаете это и думаете: «О нет, по-моему, я был духовным шопоголиком! Что же мне теперь делать?» Во-первых, поздравьте себя с началом путешествия, ведь большинство людей не делают даже этого. Во-вторых, поздравьте себя с осознанием того, что вы уже превращаетесь из искателя в провидца. Затем с радостью и воодушевлением продолжайте читать и узнавать, как осуществить реальные Преображения Души.



~*~

*Все хотят трансформироваться, но никто не хочет меняться.
Фредерика Мэтьюз-Грин¹⁷*

В определенный момент мы должны быть грубо честны с самими собой: мы действительно трансформировались или просто разговариваем так, будто это случилось? Мы изменили свои схемы поведения или просто стали специалистами по ним? Мы переехали или просто переставили мебель?

Собирание и перетасовывание откровений не есть трансформация. Порой это всего-навсего ваше эго с умным видом озирает ваши страдания и проблемы. Помните: вы хотите не просто лучше себя чувствовать – вы хотите БЫТЬ лучше. Нет ничего плохого в перестановке мебели, но это не то же самое, что переезд в новый дом.

Из самостоятельных занятий и у чудесных учителей, а также, надеюсь, с этих страниц вы почерпнули множество инструментов. Только не надо гордо взирая на них со словами: «Сколько инструментов я собрал!». Это коллекционирование, а не трансформация.

Это значит воплотить в жизнь все извлеченное из ваших блокнотов и дневников. Это значит перенести информацию из головы в самое существо, перевести его из понимания в жизнь, поведение и сознание. Таким путем мы и начинаем переход от состояния шоппоголика и коллекционера к состоянию преобразователя.

¹⁷ Фредерика Мэтьюз-Грин – православный публицист и писатель, жена священника Грегори Мэтьюз-Грина.

Когда вы научитесь вибрационно преобразовывать себя изнутри, это станет реальным и устойчивым. Это неизбежно повлияет на вашу жизнь, выбор, отношения и вообще все. *Преображаетесь вы – преобразается все вокруг.*

Печем пирог сознания

Ценность имеют только те мысли, которыми мы живем.
Герман Гессе

Представьте, что вы решили испечь великолепный пирог и собираетесь раздобыть самые лучшие продукты, какие только существуют в мире.

Сначала вы приходите в монастырь, где покупаете очень дорогую экологически чистую муку, смолотую монахами, которые распевали псалмы все время, пока мололи пшеницу. Затем летите на Гавайи и пешком идете к священному водопаду, чтобы отыскать особый сахарный тростник, который растет только в одном месте. Далее вы отправляетесь в Южную Америку, чтобы найти редкие какао-бобы, которые собирают в дождевых лесах и которые можно купить только у одного старика в затерянной в джунглях хибаре. Потом, по пути домой, вы останавливаетесь в Северной Калифорнии, чтобы добыть яйца из-под кур, получающих регулярный акупунктурный массаж, пока добровольцы каждый день читают им древние свитки, чтобы яйца вибрировали божественной и благословенной энергией.

Наконец, вы возвращаетесь домой со всеми этими экзотическими ингредиентами. Раскладываете их все на кухне и решаете пригласить друзей. «Привет, дорогие мои, – говорите вы. – Я объехал весь мир, чтобы испечь вам восхитительный пирог. Видите эти невероятные какао-бобы? Я помню, как сидел в хибаре с человеком, который продал их мне. Смотрите, вот фотография, на которой мы позируем с мешком бобов. Думаю, он к тому же исцелил меня. А этот сахар я нашел буквально чудом. Позвольте рассказать вам про день, который я провел у водопада. Было очень жарко, и мы купались в священном водоеме, чтобы освежиться. А эти яйца – можете себе представить яйца, которым прочли всю „Бхагавадгиту“ и Библию целиком? В ожидании, пока куры снесутся, один интереснейший парень прочел мне лекцию о жизни после смерти».

Вы рассказываете всем истории об этих продуктах и о том, как увлекательно было их добывать, и о том, какие эти ингредиенты особенные. Вопрос только один: *где пирог?*

Пирог – это не ингредиенты.

Все ингредиенты у вас есть, а пирога по-прежнему нет. Пирог нужно испечь. Пирог – это не усилия, затраченные на сбор продуктов. Пирог – это не увлекательная поездка за ингредиентами. Пирог – это не продукты, выстроившиеся на разделочном столе с приставленной к ним картинкой с готовым угощением, и не рассказ о том, каким вкусным этот пирог будет. **Пирог – это больше, чем ингредиенты. Он – то, что случается, когда ингредиенты смешаны. Пирог надо испечь.**

Я придумала эту метафору несколько лет назад и люблю предлагать ее людям, потому что она наглядно иллюстрирует, что **всякая трансформация должна быть эмпирической, а не умозрительной**. Многие из нас собирают ингредиенты, необходимые, по нашему мнению, для трансформации, такие как наставления, мудрость, вдохновение, инструменты и техники. Но так и не приступают к собственно «выпечке» и осуществлению вибрационных преобразований, необходимым для того, чтобы пирог – наше трансформированное «Я» – наконец состоялся.

Что нужно для того, чтобы что-нибудь испечь? Нужен жар, в данном случае, *своего рода внутренний духовный жар, который освещает и расплавляет ваш эмоциональный мусор, а затем выковывает из всех ваших просвещенных ингредиентов новую, постоянную*

форму. По мере нашего продвижения вперед я еще буду объяснять вам, как создать этот жар, и дам надежную инструкцию по выпечке, с помощью которой получились тысячи вкуснейших «пирогов сознания».

Все мы, включая вас, печем. Возможно, вы проходите начальные стадии. Возможно, вы занимаетесь этим уже долгое время и уже чувствуете дивный аромат – ваше достижение начинает подниматься. Может, вы провели за выпечкой годы и скопили несколько чудесных глазированных коржей, но работаете над новыми, чтобы создать многослойный пирог. Может, вас снедало нетерпение, сомнение в самом процессе выпечки: *«Почему так долго? А правильные ли ингредиенты я использовал? Почему должно быть так трудно?»*

Мы стоим вместе в кухне Преображений Души. Духовка горячая? Однозначно. В конце концов, это «горнило трансформации». Из его глубин выходят самые вкусные пироги просветления.

Не вынимайте свой пирог сознания из духовки. Продолжайте печь. Выпекание запечатывает в вашу душу мудрость, чтобы, раз оказавшись там, ее уже нельзя было оттуда извлечь.

Когда пирог допечется, произойдет таинственная и чудесная алхимическая реакция: *все, с чего вы начинали, исчезнет, а останется только целостность.* Можно отыскать в готовом пироге яйца? А сахар? А муку? Разумеется, нет. Почему? Ингредиенты превратились в нечто новое и более прекрасное, чем их изначальная форма.

Именно это и происходит при духовной выпечке. Она запечатывает внутри вашу мудрость. Запечатывает в вас любовь. Запечатывает все, что вы приобрели в своем путешествии, поэтому ваше достижение уже нельзя отнять или оспорить, что бы с вами ни происходило. *То, что вплавилось в вас и стало вами, уже никто никогда не отнимет.*

Я пришла рассказать вам, что и меня выпекли, и, хотя это не всегда было легко, но *всегда того стоило.* Вы прямо сейчас пробуете на вкус результаты моей выпечки, с пылу с жару из моей печи сознания, приготовленные специально для вас.

Мы здесь, чтобы вспомнить. Теперь вы знаете, что не ищете чего-то, чего найти не можете, потому что оно всегда у вас было. У вас внутри есть все необходимое. Просто вы забыли, что оно там. Вы есть пульсация Верховного Сознания. Не важно, чем укрыто или закрашено ваше сияние, расслабьтесь, зная, что под покровом теней вы мерцаете. Вы не можете быть ничем иным, кроме как переливчатым блеском...

4. Вглубь и вверх: трансформация изнутри

~*~

Кто смотрит вовне – мечтает. Кто смотрит вовнутрь – пробуждается.

Карл Густав Юнг

С самых ранних лет ничего мне так не хотелось, как проснуться. Я еще не понимала настоящего значения этого слова и не имела представления о концепции – знала лишь, что хочу жить жизнью, полной любви, служения и свободы. Мой план был таков: каким-то образом выяснить все, что со мной не так, трудиться как можно усерднее, чтобы исправить эти вещи одну за другой, и тогда я стану совершенным человеческим существом.

Но с чего начать? *Слежение за всеми своими мыслями, делами и словами отнимало столько же сил, сколько работа на полный день.* К подростковому периоду я была уже эмоционально вымотана контролем за каждой мелочью, а к «исправлению» по-прежнему не приблизилась ни на шаг. Что мне было делать?

К счастью, меня ждала космическая встреча с моим первым духовным учителем, и он познакомил меня с принципом, перевернувшим мою жизнь.

Чтобы изменить то, что лежит на поверхности, найди источник и начинай перемены оттуда. Проникни внутрь, под поверхность, к корням, и тогда изменится все остальное.

Никогда не забуду, как в первый раз услышала простую, но глубокую метафору, использованную Махариши для иллюстрации этого принципа: «Вот растение, его листья побурели и пожухли, – объяснял он, – как это исправить? Разве вы думаете: „Листья сухие, значит, надо их смочить?“ Конечно, нет. ***Вместо этого вы отправляетесь к источнику проблемы, к корням и почве, и подкармливаете растение оттуда, давая ему воду и питательные вещества. Вскоре листья снова становятся здоровыми и зелеными.***»

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.