

ХизерАш Амара

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА

Танцующая с Луной.

Стань богиней-воином, которой ты рождена быть!

**РАЗОЖГИ
СВОЙ
ВНУТРЕННИЙ
ОГОНЬ**

*Распали свою страсть,
найди свою цель и живи так,
как хочешь!*

**СЕМЬ УРОКОВ УПРАВЛЕНИЯ
ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИЕЙ**

ХизерАш Амара

Разожги свой внутренний огонь

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.9
ББК 88.52

Амара Х.

Разожги свой внутренний огонь / Х. Амара — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-04-093850-6

Как найти свою внутреннюю искру и разжечь ее в восхитительный огонь, который привнесет радость, творчество и гармонию во все сферы жизни, не оставив места стрессу, печали и апатии, рассказывает эта книга автора международных бестселлеров ХизерАш Амара. По ее собственному признанию, «это самое глубокое из всего, мною написанного». Книга разделена на семь уроков. Каждый из них содержит практические советы, позволяющие преобразить как внутренний, так и внешний мир за короткое время, научившись сознательно управлять своей внутренней энергией. Однако это непросто сделать в большом и суетливом мире, который постоянно пытается отвлечь наше внимание. Советы ХизерАш Амара призваны помочь вам: – научиться руководствоваться своей внутренней правдой, а не навязанными извне шаблонами поведения, страхами и чувством неполноценности; – найти свое истинное призвание и следовать ему, какую бы работу вы ни делали; – использовать свой внутренний огонь как путеводную звезду и руководствоваться им во время принятия важных решений; – пребывать в гармонии с собой, что бы ни происходило в жизни. ХизерАш Амара выросла в Юго-Восточной Азии и с детства путешествовала по всему миру. Она впитала в себя красоту и мудрость разных культур и традиций, которыми делится в своих бестселлерах, переведенных на 15 языков мира.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-093850-6

© Амара Х., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Введение	7
Чтого ожидать от этой книги?	9
Урок 1	10
Уровень энергии тела	13
Сила воображения	15
Урок 2	17
Что дарит вам истинная работа	22
Урок 3	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

ХизерАш Амара

Разожги свой внутренний огонь

HeatherAsh Amara
AWAKEN YOUR INNER FIRE

Copyright
© 2017 by HeatherAsh Amara

Введение

На самом деле эта книга – плод отчаяния и любопытства.

Шел 2004 год. Бросив все, что когда-то было для меня родным, я жила в трейлере и путешествовала с другом – тогда это был Рэйвин.

В каком-то смысле мы решили покинуть наш неизменный уютный дом и пуститься в путь, чтобы изменить себя.

Я чувствовала, что моя жизнь перенасыщена событиями, вышла из-под контроля и полна суеты. Все это приводило к хаосу, внутреннему и внешнему.

Мы вместе с другом искали свободы и легкости, но, что касается меня лично, я прежде всего искала здравомыслия. Было очевидно, что моя жизнь стала неуправляемой: хотя я любила то, что создавала для других, все же чувствовала, что удерживать все это на плаву больше не в силах.

Несколько лет тому назад я основала в Беркли, Калифорния, духовный центр. То, что вначале было небольшой группой желающих изменить что-то в мире, вскоре выросло в обширную программу наставничества, программу обучения, с десятью филиалами по стране, сотрудниками, зарплатой, собраниями совета директоров и системой поддержки. Я радовалась, что моя мечта сбылась. Но со временем то, что вначале было духовным благом, лишило меня внутренней энергии и разрушило мой энтузиазм. Все наши сотрудники были измотаны и подавлены. Маленькая мечта о счастливой совместной деятельности обернулась для меня и моей выгоревшей команды отчаянной борьбой взаимных обид и неэффективно потраченных сил.

И во многом это была моя вина.

Сначала я гнала от себя эти мысли. Убеждала себя в том, что моя команда просто не тем занимается, учителя слишком эмоциональны, а сотрудники офиса работают спустя рукава. Я изо всех сил старалась держать все под контролем, но результатом были лишь неудовлетворенность, сорванные сроки, раздражение, разочарование и много других эмоциональных проблем. И если вначале я винила жесткий график, сотрудников или огромные объемы предстоящей работы, то, посмотрев глубже, поняла, что именно мои неосознанные убеждения и привычки укоренились в нашей организации и оставили нас без сил. И хотя такое осознание заставляло меня смириться и принять то, что именно я создала этот хаос, оно в то же время делало меня свободной – ведь если я создала все это, именно я должна это изменить.

Может быть, вы за всю свою жизнь не переживали такой суматохи и хаоса. Но всем нам приходится сталкиваться с этими непрошеными «помощниками» в саду наших чувств в некоторые моменты жизни: страх, тревога, перенасыщение. Эти «саженцы» могут прорасти как мысли и чувства о том, что вам недостаточно времени, недостаточно ресурсов, недостаточно креативности, недостаточно интеллекта, или о том, что вы занимаетесь не тем, чем бы вам хотелось. Звучит знакомо, не правда ли?

Хотя я любила то, что создавала для других, все же чувствовала, что удерживать все это на плаву больше не в силах

Если вы посмотрите глубже, то увидите, что в основе всех этих «недостаточно» лежит утверждение «мне недостаточно того или этого, потому что я недостаточно умен или недостаточно красив, или недостаточно...». Можете вставить сюда все, что вас беспокоит, но в основе всего этого лежит ложное убеждение «я недостаточно...». Вначале я сопротивлялась мыслям о «недостаточно». Но, пристально взглянув на ситуацию, поняла, что это внутреннее чувство недостаточности сопровождало меня в моменты напряженности, перенасыщения или страха. Сейчас я понимаю: пока вы не справитесь с этими демонами «недостаточно», вы неизбежно будете попадать в ситуации, когда вам страшно, вы перенасыщены, разбиты, не можете себе

помочь и ставите потребности других выше своих собственных. А это верный путь к разочарованию и, в конце концов, выгоранию.

В последние месяцы жизни в Беркли демоны «недостаточно» были со мною повсюду от рассвета до заката. Просыпаясь, я замечала, что меня не покидает тревога о предстоящем дне. Иногда, даже не успев открыть глаза, я чувствовала себя сломленной из-за объема работы, которую нужно сделать. В конце дня я очень редко была довольна проделанной работой – скорее, не переставала думать о том, как же быстро пролетело время. Как вы уже себе представляете, я почти не чувствовала себя спокойной и счастливой, живя с этим постоянным ощущением напряженности.

Даже если мне удавалось найти путь или решение, которое заставляло сердце радостно биться, меня одолевали промедление и нежелание пробовать что-то новое— из страха, что это не сработает, из страха, ядром которого было чувство «я недостаточно...».

Когда я приняла это откровение и осознала, как это «недостаточно» действует на мою жизнь, я решила пуститься в путь. Я отправилась на поиски приключений, чтобы понять, как изменить отношения с самой собой. В течение двух лет после закрытия центра и отъезда из Беркли я внимательно изучала свои действия, мысли, неудачи и достижения.

Я записывала все свои взлеты и падения и осознанно отслеживала все свои привычки. Во время этой поездки я поняла, что такое наша внутренняя энергия (расскажу об этом подробнее на нашем первом уроке), и могу назвать откровением то, что мне открылось. Я начала воспринимать свои отношения с миром совершенно в новом свете – и в их основе лежит энергия. Я поняла: переместив фокус на свою внутреннюю энергию в течение дня, я полностью поменяла свое мироощущение.

Я взяла принципы, усвоенные во время этой поездки, и вдохнула в них жизнь, чтобы вы тоже смогли научиться возвращать, защищать и направлять свой самый ценный ресурс: то, что я называю «внутренним огнем».

Чего ожидать от этой книги?

Должна предупредить вас, что книга «Разожги свой внутренний огонь» – глубже, чем все, что я писала ранее. На этих страницах мы увидим, как основные ипостаси нашего существования – ментальный, духовный, эмоциональный и физические компоненты – взаимодействуют с нашей внутренней энергией.

Эта книга объясняет, как можно полностью изменить свое видение и взаимодействие с миром – с миром, который предлагает делать выбор, слушая свое сердце, а не старые модели, страхи или эгоцентризм. Он предлагает жить, опираясь на свой энергетический центр, а не на периферию. Жить, опираясь на периферию, означает следовать бессознательным привычкам и шаблонам, которые просто являются моделями поведения других. Если же жить, опираясь на свой энергетический центр, ваше существование становится осознанным. Осознавая эти модели поведения и вытаскивая их на свет божий, вы начинаете делать осознанный выбор в том, что хотите изменить и как хотите прожить собственную жизнь.

Глубокая работа по изменению точки зрения и избавлению от старых моделей существования – сложный процесс. И это задача не для слабонервных. Но хорошая новость в том, что в этой книге есть инструменты, которые позволяют достичь быстрого результата. В каждом уроке я подробно освещаю одну тему и даю небольшие простые упражнения. В конце каждого урока есть практические задания, медитации и самоанализ, которые позволяют применить полученные знания на практике.

Управление внутренним огнем – это ежедневная работа, благодаря которой вы снова возвращаетесь в свой собственный центр, избегаете перенасыщения, идете по жизни с открытым сердцем и обретаете легкость и плавность. Не думаю, что кому-то удавалось это полностью, но не сомневаюсь, что жизнь становится более наполненной и яркой, когда на смену старым семенам страха приходят искры творчества, любви, воодушевления и любопытства. Тогда внутренний огонь горит ярко, и его свет ведет нас вперед.

Эта книга научит вас, как сознательно управлять своей внутренней энергией в безумном и суетливом мире, который постоянно пытается отвлечь ваше внимание. Мы узнаем, как сделать любую работу – будь то любимая работа или просто источник дохода, чтобы платить за жилье, – источником для обретения мужества, сил, энергии и душевного покоя. Мы меняем не то, *что* делаем, а то, *как* мы это делаем.

Помните: все происходит постепенно! Эта небольшая книга содержит много информации. Ее нельзя прочесть за день или за выходные – иначе вы не сможете ощутить во всей полноте эффекта от упражнений и, самое главное, не заметите всех возможностей, позволяющих каждый день применять эти инструменты и менять собственные взаимоотношения с миром. Лично мне понадобилось несколько лет на то, чтобы извлечь и интегрировать эти знания, и я до сих пор учусь. Так что будьте настойчивы и наслаждайтесь путешествием. И это путешествие приведет вас на новую территорию – территорию, где вы близки со своим внутренним огнем и с миром.

Итак, первый шаг на этом пути – понимание себя. Поэтому попытаемся ответить на очень важный вопрос: что же такое наш внутренний огонь?

Урок 1

Что такое наш внутренний огонь?

Энергия не появляется и не исчезает, она просто переходит из одного состояния в другое.
Альберт Эйнштейн



Внутренний огонь – это жизненная энергия, невидимая сила, которая наполняет ваше существо жизнью. Если вы на миг остановитесь, успокоитесь и заглянете в себя глубже, то увидите, как эта энергия ждет и насыщает вас в каждый момент жизни.

Большинство из нас прекрасно знает, что такое компьютеры; сейчас они управляют, наверное, всем на свете – от стиральной машины до Международной космической станции. Главным образом, компьютер состоит из двух компонентов: аппаратного обеспечения (физические компоненты – монитор, клавиатура и т. д.) и программного обеспечения (виртуальные компоненты – например, Microsoft Windows, Excel и т. д.).

В каком-то смысле, компьютер – примерная аналогия человека: аппаратное обеспечение – это тело, а программное обеспечение – разум. Но в этой аналогии кое-что упущено: пока ты не включишь компьютер в розетку, то есть не дашь ему энергии, аппаратное и программное обеспечение абсолютно бесполезны.

Подобно компьютеру, ни тело, ни разум не будут работать без энергии, которая их питает. Именно эту энергию я с любовью называю внутренним огнем.

Внутренний огонь – это жизненная энергия, невидимая сила, которая наполняет ваше существо жизнью. Если вы на миг остановитесь, успокоитесь и заглянете в себя глубже, то увидите, как эта энергия ждет и насыщает вас в каждый момент жизни.

Наверное, поскольку внутренний огонь нельзя измерить в лаборатории, многие живут, не имея никакого представления об этой внутренней энергии и о том, как важно ею управлять.

Из-за того, что в современном мире об этой внутренней энергии мало кто говорит, многие из нас вовсе о ней не думают.

Хорошая новость состоит в следующем: учеными сейчас подтверждается то, что веками практиковали шаманы. А именно: мы являемся физическими сущностями, но, точнее сказать, мы – энергетические сущности, воплощенные в физической форме. Хотя нам многое еще предстоит выяснить об этой энергии с научной и магической точки зрения, мы точно знаем, что на уровне атома каждый объект Вселенной состоит из энергии.

Мне представляется интересным, что в нашем мире так много говорят о достижении душевного, эмоционального, телесного и духовного благополучия, но так мало об управлении энергией, которая делает возможным существование всех этих компонентов. Эта энергия –

источник всех форм благополучия, и о ней нужно бережно заботиться, чтобы у нас была надежная основа для контроля всех аспектов здоровья.

За прошедшие несколько лет изучения собственной внутренней энергии одно стало для меня очевидным. Я поняла, что все наши мысли, чувства и поступки, а также энергия других людей могут влиять на внутреннюю энергию. Порой нам очень трудно поддерживать горение внутреннего огня при таком давлении. Чтобы безошибочно определить, помогают или мешают ваши действия внутреннему огню, оцените, как вы чувствуете себя во время какого-нибудь занятия, размышления или при получении результата какого-нибудь действия. Вы увидите, что когда делаете то, что резонирует с вашей внутренней энергией, то в результате чувствуете себя хорошо. Когда вы пренебрегаете своей внутренней энергией, или делаете то, что не резонирует с ней, вы чувствуете себя, ну... не очень хорошо.

Подобно компьютеру, ни тело, ни разум не будут работать без энергии, которая их питает. Именно эту энергию я с любовью называю внутренним огнем.

Больше всего энергии мы теряем, когда испытываем стресс, страх, тревогу, перенасыщение, а также сталкиваемся с монстром «недостаточно» – причиной всего этого. И наоборот, испытывая радость, веру, покой, любовь, страсть и, самое главное, чувство, что вы «достаточно», вы повышаете свою внутреннюю энергию. Инструменты, представленные в этой книге, предназначены для того, чтобы научить вас испытывать именно эти чувства – и так будет, когда вы станете воспринимать все события в жизни (да, абсолютно все!) как уроки и руководство.

Воспринимать жизненный опыт как урок и руководство нужно не только в критические моменты, когда рухнет мир, но и в ситуациях, когда возникают незначительные препятствия. Один из способов, позволяющих научиться направлять свою внутреннюю энергию для преодоления трудностей, – это узнать на собственном опыте, как концентрация внутренней энергии может помочь справиться с любыми трудностями.

Например, я сертифицированный инструктор по хождению по углям. Я провела тысячи людей по всему миру через вдохновляющую церемонию, по окончании которой они проходят по углям, нагретым до 1300 градусов. Хождение по углям – древний ритуал шаманов, который западные ученые не могут полностью объяснить. Но это не относится к народу кунг. Это южноафриканское племя предлагает уникальный взгляд на то, как кажущееся невозможным становится возможным.

Кунг верят: чтобы пройти по углям и не обжечься, мы должны повисить свой Нум – так они это называют. Слово «Нум» невозможно буквально перевести, но самое близкое по значению слово – «энергия».

Воображение – это одновременно и инструмент, и путеводитель, и оно поможет вам звучать в унисон со своим внутренним огнем и истинной работой.

Эта древняя культура признает понятие внутренней энергии и учит, что управление ею помогает пройти по горящим углям и не обжечься. Шаманские культы во всем мире повторяют эти знания и идут еще дальше, утверждая, что подъем энергии для преодоления препятствий не заканчивается хождением по углям. Скорее, хождение по углям – это возможность ощутить, как невозможное становится возможным просто благодаря повышению внутренней энергии. Оно создает важный прецедент в нашей жизни, показывая, на что мы способны, если внимательно следим за своей внутренней энергией. В конце концов, если мы можем ходить по углям и не обжечься, что еще мы можем? Уроки, полученные во время хождения по углям, становятся основными идеями, которые можно применить к любой области нашей жизни.

Все мы прекрасно понимаем, что препятствия часто возникают на жизненном пути, но, на мой взгляд, они бросают нам вызов, чтобы мы повысили свою внутреннюю энергию и смогли

их преодолеть. Это наше личное «хождение по углям». Препятствия – хорошие учителя, дающие нам возможность в буквальном смысле посмотреть происходящему в лицо. Они помогают нам стать воителями сердца и разжигателями своего внутреннего пламени.

Я представляю препятствия и энергию как кувшин, наполовину заполненный водой и наполовину – маслом. Масло – это препятствия, и, поскольку оно на поверхности, мы только его и видим, заглядывая в кувшин. Замечая только масло, мы удручены, и нам хочется опустить руки. Мы не осознаем, что под ним находится животворная вода. Чтобы избавиться от масла, нужно добавить больше воды – или энергии. Когда мы наливаем в кувшин свежую, чистую воду, масло поднимается и выливается до тех пор, пока не остается лишь чистая вода. Всякий раз, когда в нашем кувшине мы обнаруживаем масло, нужно добавить больше воды, чтобы его удалить. Точно так же, когда мы увязли в трудностях, мы можем добавлять в нашу жизнь больше свежей энергии, пока они не исчезнут. Новые трудности, несомненно, будут возникать, но зная о том, что можно добавить энергию для преодоления этих трудностей, мы уже обладаем мощным инструментом, позволяющим создать такую жизнь, которую мы хотим прожить.

Итак, с шаманской точки зрения, если вы хотите что-то изменить в жизни, вам нужно столько же или больше энергии, чем то, что вы хотите преобразовать. Это повышение внутренней энергии – то же самое, что я называю внутренним огнем.

Уровень энергии тела

И вот еще одно важное замечание о внутреннем огне. Пожалуйста, не путайте внутреннюю энергию с тем, что мы обычно называем энергией тела. Внутренний огонь – нечто гораздо большее, чем энергия тела, и хотя они и могут пересекаться в некоторых случаях, это не одно и то же, и их воздействие не всегда одинаково.

Недавно я беседовала со своим другом Крисом, вскоре после того как его дядя умер от БАС, или бокового амиотрофического склероза. БАС – тяжелая смертельная болезнь, которая вызывает атрофию отдельных групп мышц.

Крис рассказывал, как наблюдал быстрое ухудшение физического состояния дяди в течение двух лет. Сначала он утратил способность говорить, а в конце его полностью парализовало, так как его мышцы больше не реагировали на сигналы от мозга.

Мой друг хотел поделиться тем, какое сильное впечатление дядя производил на него. Когда Крис навещал дядю, он никогда не слышал, чтобы тот жаловался на здоровье. Напротив, дядя часто говорил, что благодарен за то, что жив.



Новые трудности, несомненно, будут возникать, но зная о том, что можно добавить энергию для их преодоления, мы уже обладаем мощным инструментом, позволяющим создать такую жизнь, которую мы хотим прожить.

Он всегда обращал внимание на то, что он может, а не на то, чего он не может делать, и все члены семьи чувствовали то же самое, и их это изумляло. Крис, который хорошо чувствует энергию других, говорил: «Я никогда не чувствовал, что навещаю умирающего, напротив, я видел перед собой по-настоящему живого человека». Несмотря на отсутствие телесной энергии, дядя Криса – отличный пример человека с ярким внутренним огнем, несмотря на ухудшение состояния тела.

На свете много людей с низким уровнем энергии тела, но с живым внутренним огнем, и вероятно, вы встречали таких в жизни. Точно так же большинство из нас встречали и тех, у кого высокий уровень энергии тела, но низкий уровень внутреннего огня. Они могут выглядеть очень здоровыми и иметь крепкое физическое тело, но часто бывают злы, раздражительны, чувствуют себя жертвами и т. д. Мы чувствуем, что нам неприятно находиться рядом с этими людьми, и можем даже сказать что-то вроде «мне не нравится его аура» или «от него идут негативные вибрации».

Недавно я сама наблюдала такой случай. Прогуливаясь по магазину, я завела непринужденную беседу с несколькими работниками. Все они были очень приятными и любезными. Я продолжала осматриваться, когда внезапно появился владелец магазина и стал разносить своих подчиненных. Я видела, как напряжено его тело и какое воздействие его слова оказывают на окружающих, когда они в страхе заметались по магазину, выполняя его распоряжения. И это безумие возникало не только из-за его слов – именно его энергия поменяла обстановку

и энергию подчиненных: вместо спокойствия и легкости появился высокий уровень тревоги. Я видела, как он несчастлив, и мне было его жаль: все мы знаем, что при таком поведении невозможно чувствовать себя нормально.

Хочу подчеркнуть, что внутренний огонь и то, что принято называть энергией тела, – не одно и то же, и в этой книге мы еще вернемся к этой теме.

Сила воображения

Поскольку невозможно реально увидеть свой внутренний огонь, воображение может нам помочь, когда мы сознательно начинаем с ним взаимодействовать.

Впервые я поняла, что такое сила воображения, когда однажды летом взаимодействовала непосредственно со своим внутренним огнем, живя в Гонконге и работая в деловом районе. Я в буквальном смысле работала по 12 часов в день, тратя целый час на поездку в метро, стоя плечом к плечу рядом с такими же вымотанными людьми. Раньше я жила в маленьком тихом городке в северной Калифорнии, поэтому, оказавшись в таком стрессовом окружении, чувствовала одновременно воодушевление и утомление.

Однако утомление начало открывать мои сильные стороны. Однажды я вдруг успокоилась и мягко спросила себя: «Как ты можешь достичь здесь благоденствия?» Внезапно я представила, что на мне надет плащ до пола, и интуитивно поняла, что это – символ моих последующих действий. Надевая плащ-невидимку каждое утро по пути на работу, я создавала барьер между собой и беспорядочными мыслями, эмоциями, а главное – энергией других людей. Каждый день в метро я представляла себе воображаемый плащ, который был моей оболочкой, не пропускающей чужую энергию, которая не работала на меня, а лишь сдерживала мою собственную.

В результате я чувствовала благоденствие, то есть энергетически оставалась наполненной. Хотя тело было утомлено долгими рабочими часами, а мозг к концу дня казался пустым от мелькания чисел на мониторе, с энергией было все в порядке. Я была несокрушима. Энергия других не иссушала меня, и мой внутренний огонь горел ярко.

Думаю, важно заметить, что я представляла себе плащ, а не бронезилет. Через бронезилет не может проникнуть никакая сила, а плащ символизирует возможность выбирать, перед кем я могу быть открытой. Это разграничение очень важно, потому что на самом деле не нужно блокировать любую энергию; можно впускать энергию, которая вам полезна, например, любовь, сострадание и искры вдохновения, ту, которая приходит и наполняет вас. Воображаемый плащ давал мне возможность выбирать, какую энергию впускать. Вы тоже можете использовать силу воображения, чтобы создавать частично проницаемый энергетический контейнер, чтобы отфильтровывать негативную энергию окружающих (например, страх, негатив и стресс) и впускать очищенную, полезную энергию (например, восторг детей, любовь друзей и даже постоянство и спокойствие деревьев).

Использование воображения для создания вокруг себя контейнера во многом похоже на защиту огня от ветра или дождя. Когда мы только зажгли огонь, нужно защитить его от внешних воздействий, чтобы он мог разгореться изнутри.

Когда огонь разгорается сильнее, он горит ярко, и его трудно погасить.

Мне стало ясно, что, начиная осознавать свой внутренний огонь, становишься более чутким к мельчайшим посланиям, которые приходят из окружающего тебя поля. Когда в пространство вторгается негативная энергия, ты можешь немедленно поставить барьер. А если замечаешь любовь или радость, понимаешь, что нужно скорее открыться именно этому особому чувству, нежели собирать всю энергию вокруг себя. Когда приобретаешь больше опыта по управлению внутренним огнем, ты учишься управлять им, не доходя до крайней стадии напряжения или возбуждения. В результате вы остаетесь более уравновешенными, собранными и спокойными в обычной жизни.

Но сила воображения здесь не заканчивается! На одной из первых ступеней соединения со своим внутренним огнем мы используем воображение как инструмент, позволяющий открыть свою истинную цель, или, как я ее называю, свою истинную работу. Воображение –

это одновременно и инструмент, и путеводитель, и оно поможет вам звучать в унисон со своим внутренним огнем и истинной работой, как станет ясно из следующего урока.

Исследование внутреннего огня

Ощутите собственную внутреннюю энергию

Найдите тихое место, сядьте и начните дышать животом. Расслабьте и раздуйте живот при вдохе и втяните живот на выдохе.

Теперь отвлекитесь от того, как вы дышите, и незаметно сосредоточьтесь на всем своем существе. Спросите себя: «Как чувствует себя моя энергия?» Сканируйте различные части тела, осознавайте их. Откройтесь тончайшим проявлениям своей энергии: неуловимым образом, чувствам, ощущению пространства или тесноты, суеты или покоя. Как вы ощущаете энергию? Не пытайтесь ничего менять; просто наблюдайте за тем, что происходит. Возможно, вначале вы ничего не почувствуете. Но, продолжая практиковать восприятие собственной энергии, вы почувствуете, как энергия отступает и приливает.

Урок 2

Найдите свою истинную работу

Существуют живость, жизненная сила, энергия, ускорение, которые через вас становятся действием, и поскольку вы неповторимы во времени, эти проявления уникальны. И если вы их блокируете, они будут утрачены. Вселенная их не получит. И не вам решать, насколько это хорошо или ценно, или насколько это сопоставимо с другими проявлениями. Ваше дело – сохранять их ясными и прямыми и держать канал открытым.

Марта Грэм



Ваш холст – это сама жизнь.

Ваше искусство – это способ самовыражения, который вы выбираете с намерением и страстью – не важно, чем вы занимаетесь.

Мой друг Дэй называет себя проходящим творцом земли. Каждое утро он выходит с корзиной в руке и собирает стручки, цветы, листья и другие частицы красоты, которые может предложить ему природа в этот день. Затем он спускается к ручью рядом с домом и убирает с земли остатки вчерашнего творения, рукой счищая старый рисунок, чтобы создать новый, чистый холст почвы. Старательно, с любовью и нежностью он создает цветной узор оттенков и форм из собранных артефактов. Его искусство очень напоминает мандалы, построенные буддийскими монахами.

Результаты его труда настолько поразительны, так прекрасны, что часто я в благоговении вскрикиваю при виде его творений.

Подобно моему другу Дэйю, который каждое утро выходит, чтобы создать произведение искусства, каждый из вас тоже творец – понимаете вы это или нет. Ваш холст – это сама жизнь. Ваше искусство – это способ самовыражения, который вы выбираете с намерением и страстью – не важно, чем вы занимаетесь. Если мы проживаем жизнь в этом ключе, то оставляем место для вдохновения, течения, соединения, синхронности и волшебства, и это как ничто другое повышает вибрации нашей внутренней энергии.

Проживание жизни с позиции творца не укладывается в парадигму преобладающую в современном западном мире, в котором поощряются логическое мышление и абсолютная воля для «покорения» трудностей на жизненном пути, контроля исхода любой ситуации, «победы» в игре под названием жизнь. Все это происходит на фоне постоянной погони «за чем-то большим». Мир постоянно ускоряется и становится все более технологичным в этот так называемый век информации, и мы заставляем себя мчаться с безумной скоростью, чтобы не отставать. Мы желаем получить больше информации «на кончиках пальцев», больше друзей в Facebook или лайков в Instagram и больше способов занять собственный ум.

Истинная работа – это качество, которое действует как основной направляющий принцип.

Если мы мыслим и действуем с ощущением, что нам постоянно нужно «больше», это приводит к чувству перенасыщения, отставания, тревоги и отчаяния. Поскольку мы постоянно ищем «большего», то бессознательно говорим себе, что нам «недостаточно того», что есть сейчас, и довольно ясно возвращаем в себе разрушительную идею, что мы «недостаточно». В результате любые наши действия в повседневной жизни (будь то на работе или дома) могут затянуть нас в трясину истощения, конфликтного или неосознанного поведения, и это истощает и изматывает. Поскольку мы неосознанно решили, что б нашей жизни чего-то не хватает (зачем нам «больше», если того, что у нас есть, достаточно?), наш внутренний огонь гаснет от недостатка топлива и переутомления. Мы не придаем значение деятельности, которая лежит у нас в сердце, потому что, возможно, забыли или даже не знали, какая деятельность заставляет наше сердце петь.

Когда мы видим себя творцами, а не наемными работниками, домохозяйками, начальниками или собственниками, то выходим за пределы ограниченных ролей, которые играем в этом мире. Наша истинная работа – это не те роли, которые мы каждый день исполняем, скорее, она лежит за их рамками. Только заглянув за пределы этих ролей, мы сможем понять, в чем же наша истинная работа. И это ключ к тому, чтобы жить с позиции творца. Соединение со своей истинной работой и видение себя творцом питает ваш внутренний огонь.

Думаю, что истинная работа даже не в том, что вы делаете, а скорее в том, как вы это делаете и о чем в этот момент думаете. Другими словами, «внешняя работа», которую вы выполняете – работа, карьера, хозяйство и даже воспитание детей, – в этом контексте не является истинной работой. Все это скорее те роли, которые вы исполняете по собственному выбору или по необходимости.

Страдания и неудовлетворенность рождаются из убеждения, что роль, которую вы исполняете, – это и есть вы сами. Это ошибка, и ее легко допустить. То, что вы работаете бухгалтером, не означает, что быть бухгалтером – ваша истинная работа. «Бухгалтер» – это роль, которую вы исполняете в мире. Это ваше занятие, а не вы сами. Страдание появляется в жизненном сценарии, когда вы ошибочно определяете бухгалтерское дело как свою истинную работу – ведь ваше внутреннее равновесие в этом случае будет зависеть от успехов или неудач в этой области.

Продолжим анализировать пример с бухгалтером: если вы считаете, что ваша истинная работа – быть бухгалтером, это уже не просто роль, которую вы исполняете. Скажем, если вы запороли авансовый отчет, вы, скорее всего, будете себя ругать и говорить себе: «Ну как ты мог? Ты же бухгалтер!» Но если в такой же ситуации вы понимаете, что бухгалтер – просто ваша роль, а не цель жизни, то посмотрите на ситуацию иначе. Вы будете учиться на ошибках и стремиться работать лучше, но больше не будете считать себя неудачником. Оставаясь в собственном центре и концентрируясь на истинной работе в любой ситуации, вы проживаете собственную жизнь глубже и здоровее. И в то же время вы более эффективно исполняете выбранную роль.

Для многих из тех, кто читает эти строки, отделение истинной работы от внешней роли – совершенно новая идея, то, о чем, возможно, они даже не задумывались. На мастер-классах ученики часто спрашивают меня: «ХизерАш, как мне узнать, в чем моя истинная работа?»

Это самый важный вопрос. А ответ в том, что истинная работа – это качество, которое действует как основной направляющий принцип. Это концентрация на том, что вы хотите создавать или переживать, будучи творцом собственной жизни. И все это начинается изнутри, из огромного желания, которое рождается из центра вашего существа. Все, что вы делаете, – лишь средство, позволяющее проявить эти качества. В основе истинной работы не обязательно

должны лежать действия – например, «посадить сто деревьев» – скорее, отношение или аспект, который вы желаете подарить миру. Например, если моя истинная работа – «любить», то каждое действие, которое я совершаю во внешнем мире, будет актом любви. Это может быть все что угодно: с любовью сказать «спасибо» официанту за то, что он принес мне еще воды, или с нежностью полить цветы у себя на подоконнике. Все эти действия будут исходить из качества любви.

Если мы мыслим и действуем с ощущением, что нам постоянно нужно «больше», это приводит к чувству перенасыщения, отставания, тревоги и отчаяния.

Первое, что следует сделать, чтобы понять, в чем ваша истинная работа, – это успокоиться и заставить замолчать любые громкие осуждающие голоса, которые, возможно, не дают вам покоя. Затем спросите себя, чего вам хотелось бы иметь больше.

Хотите больше мира? Сострадания? Ясности? Любви? Мудрости? Ваша истинная работа в том, чтобы дарить миру желаемые качества и переживания, и пробуждение вашего внутреннего огня – естественный результат умения воплощать эти качества во всех аспектах обычной жизни. Истинная работа – находить и возвращать те свойства, которым самые глубины вашего «я» говорят: «Да, именно этому я должен здесь научиться!»

Помня, что вы творец, а жизнь – это холст, вы концентрируетесь на том, чтобы привнести качества истинной работы во внешнюю работу, которую выполняете в мире.



Когда вы концентрируетесь на истинной работе, ваш внутренний огонь горит ярко, и каждый момент жизни – это бесценный дар.

Концентрируясь на этом, вы сможете дольше оставаться уравновешенным, глубоко осознанным и открытым самим с собой во всем, чем бы вы ни занимались. Благодаря такой внутренней работе вы сможете заглушить голоса страха, перенасыщения и демонов «недостаточно» и усилить свой внутренний огонь.

Например, истинная работа моей подруги Линды – это мир. Она глубоко заинтересована в том, чтобы создавать больше мира на планете. В обычной жизни она сержант полиции в исправительном учреждении – не очень-то мирное времяпровождение. Но в каждой беседе с заключенными, в каждом составленном отчете и даже в редких спорах с сотрудниками она думает о том, как можно сделать взаимодействие более мирным. Когда у нее возникают разногласия с сотрудниками, она выбирает мир и отвечает с позиции равновесия. Она говорит от сердца, а не из чувства перенасыщения или обороны.

Или представьте себе официантку, которая идет на работу в ночь. Иногда ей может казаться, что работа не приносит удовлетворения, но если наша официантка поймет, в чем ее истинная работа, тогда обслуживание клиентов станет площадкой для отработки тех качеств, которые составляют ее сущность. Если ее истинная работа – сострадание, то каждый заказ, который она принимает, каждый раз, когда она разбивает чашку, когда кто-нибудь оставляет грязный стол и не дает чаевых, станет возможностью проявлять сострадание к себе и другим.

Когда вы концентрируетесь на истинной работе, ваш внутренний огонь горит ярко, и каждый момент жизни – это бесценный дар. Если вы перестанете считать, что внешняя работа важнее истинной, направляющей работы, которая идет изнутри, вы начнете распутывать клубок и очищаться от примесей, которые создают тревогу, стресс и негатив.

Итак, в чем же ваша истинная работа? Не бойтесь понять ее «неправильно», просто выберите слово, которое больше всего вам созвучно. Всегда можно поменять его позже и добавить другие качества, когда появится больше ясности.

Вот несколько примеров от меня и моих учеников. *Сострадание. Любовь. Мужество. Соединение. Приключение. Вдохновение. Пробуждение.*

Если моя истинная работа – «любить», то каждое действие, которое я совершаю во внешнем мире, будет актом любви.

Все эти слова связаны с ощущением расширения собственного тела. Произнося эти слова вслух, вы в самом деле ощущаете свой внутренний огонь, и ваша внутренняя энергия поднимается. Итак, спросите себя, какое слово из нашего или из вашего собственного списка дает вам это ощущение жизненной силы в центре вашего существа? Вам понадобятся слова, которые отражают вашу самую главную страсть, то, что вы хотите пронести через все, чем занимаетесь.

Когда вы определили это качество, скажите вслух: «Моя истинная работа – привнести... во все, чем я занимаюсь».

Теперь, когда это утверждение укрепило вас в сердце, спросите себя: «Как я могу привнести именно это качество во все действия и ситуации, которые переживаю в течение дня?» Как вы будете тренировать это качество в дороге, на собрании, когда ваши дети ссорятся в соседней комнате, когда вашу собаку вытошнило на новый ковер, в офисе, в продуктовом магазине и за обеденным столом у ваших сварливых родственников? Можете записать любой ответ, который приходит в голову, чтобы позже вы могли на него ориентироваться (может быть, вы находитесь в магазине, и вам нужна подсказка, как снова включиться в свою истинную работу).

А теперь пойдемте другим путем. Спросите себя: «Какие качества или действия мешают мне практиковать мою истинную работу?» Вот самые частые ответы, которыми поделились со мной ученики: страх, сплетни, самокритика, жадность, гнев, тревожность, суета, стремление управлять другими. Составьте список этих качеств не для того, чтобы заикливаться на них, а просто как памятку. И, заметив, что попали в один из этих «капканов», вы снова сможете сосредоточить внимание на своей истинной работе.

Ваша истинная работа – это подарок, который вы дарите миру, но прежде всего самому себе. Относитесь к ней с почтением, и не надо ожидать от себя, что вы будете делать ее идеально. Ваша цель – наслаждаться процессом и наблюдать за тем, как вспышки внутреннего огня разгораются всякий раз, когда вы делаете свою истинную работу. По мере практики, это прекрасное качество все ярче проявляется во всех ваших поступках.

Когда вы сосредоточены на том, чтобы нести миру свою истинную работу, все вокруг становится исследованием, приключением или моментом обучения. Нет такого места или ситуации, которые бы не вписывались в вашу истинную работу. Не важно, моете вы пол на кухне или произносите речь перед тысячей человек, – вы всегда способны делать свою истинную работу. Это может казаться непомерно трудной задачей, но вместе мы рассмотрим множество способов привносить свою истинную работу в каждый момент, пока это не станет естественным состоянием.

Когда вы начнете думать о том, в чем ваша истинная работа и как можно воплощать ее во всех своих действиях, давайте поразмышляем над следующими вопросами, записав ответы на отдельном листе бумаги.

Что такое тишина?

Что такое вера?

Что такое исцеление?

Что значит священный?

Что такое благодарность?

Не пытайтесь ответить на каждый вопрос сразу, лучше подождите немного, и пусть ответы постепенно созреют у вас внутри.

Эти вопросы дают возможность исследовать наше взаимоотношение со своим внутренним огнем через этот объектив по мере того, как вы продвигаетесь дальше. Наблюдая за тем, как вы соотносите себя с этими словами сейчас, в самом начале пути, вы получаете отправную точку, с которой начинаете, прежде чем двинуться к более тщательному исследованию. Интересно также будет посмотреть, как изменились или расширились ответы на эти вопросы, когда вы дойдете до конца книги.

Что дарит вам истинная работа

- Истинная работа – не то, что вы делаете, а то, как вы это делаете.
- Каждый день – это возможность ощутить ценность сегодняшнего дня и снова начать жить на духовном уровне.
- Когда внутри нас достигают равновесия энергия/дух, эмоции и физическое тело, мы – на одной волне со своей внутренней мудростью.

Исследование внутреннего огня

Церемония истинной работы

Найдите место на природе, чтобы создать алтарь из найденных предметов: листьев, веточек, цветов, почек. Сначала соберите материалы в тишине, сосредоточив все внимание на окружающих запахах, картинах и звуках. Расчистите на земле круг и сядьте около него, поставив в центре свечу, которая символизирует вашу истинную работу.

Теперь можете вступить в круг, и пусть истинная работа разжигает ваш внутренний огонь. Зрительно представьте взаимоотношение между своей внутренней энергией и истинной работой и как ваш внутренний огонь разгорается ярче, когда вы сознательно несете миру свою истинную работу.

Затем возьмите четыре камня и положите их в четырех противоположных направлениях, чтобы изобразить разум, энергию, эмоции и физическое тело. Произнесите любую молитву, которую подсказывает сердце.

Когда вы чувствуете, что церемония окончена, задуйте свечу, но пусть огонь внутри вас продолжает гореть!



Ваша истинная работа – это подарок, который вы дарите миру, но прежде всего – самому себе.

Наблюдайте за своими действиями

В следующие три-четыре дня наблюдайте за тем, в какие чувства и действия вы вкладываете свою внутреннюю энергию, перечислите все, что вы делаете, будь то утренние сборы и подготовка к работе, поедание десерта или деловая встреча. Будьте любознательными и просто обращайте внимание на то, что происходит, подобно ученому, собирающему информацию.

Можете использовать ежедневник или календарь, чтобы кратко записывать все, что делаете в течение дня. Или можно создать таблицу с промежутками в 15–20 минут. Так вы сможете отследить свое взаимоотношение со временем и со своим внутренним огнем в течение дня. Опять же, не пытайтесь ничего менять, просто собирайте информацию, чтобы больше узнать о собственных привычках и моделях поведения.

Время	Действие/ переживание	Чувство	Уровень энергии
6:45 утра	Пробуждение	Вялость	Низкий
7 утра	Завтрак	Усталость	Низкий
7:15 утра	Проверка почты	Перенасыщение	Средний
7:30 утра	Поездка на работу	Много негативных мыслей	Средний
7:45 утра	Включаю музыку	Чувствую себя лучше	Больше энтузиазма — высокий
8 утра	Иду на почту	Продуктивность	Средний
8:15 утра	Прослушивание новостей на радио	Полностью лишило меня энергии	Низкий

Время	Действие/ переживание	Чувство	Уровень энергии
8:30 утра	Рано приехал/а на работу	Рад/а побыть полчаса в тишине	Высокий
9 утра	Звонки по телефону	Продуктивность	Высокий
9:15 утра	Звонки по телефону	Продуктивность	Высокий
9:30 утра	Совещание	Критикую себя	Низкий

Вам может показаться скучным или утомительным вести столь подробное наблюдение, но это отличный способ полностью осознать, что повышает вашу внутреннюю энергию и что ее истощает. Обратите внимание на то, что воодушевляет и что угнетает вас, где вы чувствуете свет и ясность, а где – задымление или распыление. У вас также появится ощущение, какая область для вас наиболее сложна: разум, эмоции или тело.

Урок 3

Очистите разум

Любое действие должно рождаться из обретенной тишины – оно не должно быть просто порывом.

А. Х. Лоуренс

В первые я побывала на хождении по углям в 1990 году, подчиняясь внезапному порыву. Мой учитель в то время, Вики Нобел, сказала нашей группе, что ее подруга ведет занятия, и предложила нам пойти. В тот вечер я была свободна, «хождение по углям» звучало интригующе, и я зарегистрировалась. Я представляла себе, что это будет уникальный опыт, что-то, о чем я смогу рассказать своей группе. На самом деле у меня не было ни малейшего понятия, на что я иду или как этот первый опыт изменит мою жизнь.

На мероприятии, которое проводилось при содействии Пэгги Дилан, руководителя международной ассоциации хождения по углям, было около 40 женщин. Пэгги рассказала историю своей жизни и объяснила научную подоплеку хождения по углям, с радостью поделившись множеством полезных духовных историй и примеров. Хотя она очень подробно описывала все, что нам предстоит, только когда Пэгги предложила нам всем сразу разровнять большую кучу мягких раскаленных углей цвета тыквы, я, наконец, начала понимать, что сейчас произойдет. Я чувствовала жар углей, пылающих на расстоянии нескольких футов! Они искрились и потрескивали – ошибки быть не могло, эти угли были горячими! И она хочет, чтобы мы встали на них босыми ногами и прошли по ним? Она в своем уме?

Мы стояли вокруг огня в напряженном ожидании. И первой по углям пошла женщина, от которой я меньше всего этого ожидала. Она была в возрасте (или, по крайней мере, мне так казалось с высоты моих 24 лет, хотя, вероятно, ей было около 50 лет, столько же, сколько и мне сейчас), с седыми выющимися волосами, в длинном коричневом пончо. Она приблизилась к огню, сбросила пончо с плеч, словно тореадор, и уверенно пошла вперед, а угли хрустели под ее босыми ногами.

Сначала я не могла в это поверить. Ей не было больно, она не обожглась, она не вскрикивала. Она лишь уверенно шагала на противоположную сторону площадки с углями. Это не укладывалось у меня в голове. Я поняла, что своими глазами вижу, как невозможное становится возможным. Потом пошли и другие, и мы пели и барабанили все громче и торжественнее. Внезапно я поняла, и в этом не было сомнений, что тоже могу пойти. Я почувствовала, что приближаюсь к углям. Мои мысли были абсолютно спокойны, тело абсолютно уверенным. Все сомнения, которые я испытывала, когда мы в первый раз стояли вокруг углей, развеялись, словно дым на ветру. Я знала, что смогу пройти по углям и не обжечься. Я взглянула на свои босые ноги, когда они встали на потрескивающие оранжевые угли подо мной. Мне не было горячо или страшно – со мной было лишь ощущение чуда. И вот я оказалась на другой стороне, смеясь и плача, сама не веря в то, что только что сделала.



Правда в том, что мысли – это просто мысли, незначительные проявления мозговой активности, и, если мы не придаем им силу, они улечиваются так же быстро.

Пэгги напомнила нам: первое, что мы узнаем, будучи детьми, – что огонь жжется. Поэтому одна из причин, почему хождение по углям обладает такой силой, заключается в том, что это старое убеждение внезапно рушится при виде людей, ступающих на угли, разогретье до 1300 градусов – и не важно, идешь ты сам или нет. Вы сбиты с толку, и с этого дня все старые убеждения внезапно подвергаются пересмотру. Если огонь не всегда жжется, вы начинаете видеть другие аспекты своей жизни, когда вы ограничивали себя собственными убеждениями. Избавление от одного из самых первых убеждений, которое мы принимаем с детства, дает нам возможность обнаружить и порвать с другими убеждениями, которые больше не приносят пользы.

И вот ключевой момент этой истории: самый большой блок, который стоит между вами и проживанием жизни своей мечты, следованием своей истинной работе и ощущением пламени своего внутреннего огня, находится у вас в голове. Ваш разум – единственное место, где живут страх, перенасыщение и тревога, и они сильнее всего гасят внутренний огонь. Именно ваши мысли вызывают чувство дискомфорта и тревоги, а не источники извне.

Когда я говорю об этом на мастер-классах, почти всегда найдется кто-то, кто возразит мне и скажет что-то вроде: «Нет, не в моем случае! Именно моя работа, или мой бывший, или мое прошлое служит причиной стресса, тревоги или чувства перенасыщения, а не мои мысли!» Поскольку все мы переживали драматичные моменты или, возможно, прямо сейчас находимся в трудной жизненной ситуации, предлагаю посмотреть еще глубже. События внешнего мира могут дать нам почву; однако именно наши внутренние реакции на них, а не сами по себе события, лишают нас энергии. Другими словами, именно истории, которые мы рассказываем себе о пережитых событиях, высасывают наши силы, а не события сами по себе.

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.