

**ХизерАш Амара**  
**Разожги свой внутренний огонь**

**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**

Текст предоставлен правообладателем

«Разожги свой внутренний огонь / ХизерАш Амара ; [пер. с англ. А. В. Фоминой].»:

Эксмо; Москва; 2018  
ISBN 978-5-04-093850-6

## Аннотация

*Как найти свою внутреннюю искру и разжечь ее в восхитительный огонь, который принесет 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.*

## 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 здравого смысла. 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 одолевало 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 рушится 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 повесить 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 бронежилет. Через бронежилет 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. Откройте тончайшим проявлениям своей энергии: неуловимым образам, чувствам, ощущению пространства или тесноты, суety 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 Дэю, 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 в нашей жизни чего-то не хватает (зачем нам «больше», если того, что у нас есть, достаточно?), наш внутренний огонь затухает 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 выполняете 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 запероли 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 приносить 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 откровенным 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 у 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 пойдете 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, суэта, 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 понаблюдайте 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 обращайтесь 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 вьющимися 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 пережили 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.

Вот почему очень важно сознавать силу мыслей. Они могут лишать нас жизненной энергии или мотивировать сделать следующий шаг на пути к нашей истинной работе.

Вспомните, когда в последний раз вам кто-то что-то сказал, и вы расстроились. Именно сами слова, сами звуки заделали вас? Или же, напротив, это были мысли, рожденные этими звуками? Допустим, на улице кто-то назвал вас толстой. Возможно, вы очень расстроитесь. Вы начинаете думать: «Этот человек думает, что я толстая. Если я толстая, значит, я не желанна. Если я не желанна, я никогда не встречу свою любовь. Если у меня не будет любви, зачем тогда жить?» Чем больше мы отдаемся карусели этих негативных мыслей, тем больше они встраиваются в наши убеждения. Слово «толстый» само по себе – не проблема, но если идея «я толстая» вызывает у вас негативные мысли, или, еще хуже, убеждения, вы попадаете в ловушку негатива.

Правда в том, что мысли – это просто мысли, незначительные проявления мозговой активности, и, если мы не придаем им силу, они улечиваются так же быстро. Если вы будете уделять больше внимания происходящему в своих мыслях и очищать их, то очень хорошо научитесь отделять полезное от вредного. Вы сможете просеивать мысли, определяя их на этапе зарождения: «Эта мысль не для меня. И эта тоже. Это старая мысль, которую я отпускаю. Это самокритика. Это убеждение чужое, не мое».

Еще один инструмент, который можно использовать при появлении мысли, просто спросить себя: «Эта мысль питает мой внутренний огонь или угнетает его?» Начиная анализировать собственные мысли вместо того, чтобы позволить им тащить себя, как щенка на поводке, вы возвращаете себе силу и пробуждаете свой внутренний огонь.

### **Обретение внутренней тишины**

Когда в мыслях появляется негатив, они могут быстро превратиться из нашего верного помощника в злейшего врага, при этом лишая нас внутренней энергии. Следовательно, один из самых эффективных способов оживления энергии – обнаружение и избавление от привычки мыслить негативно и услышать тишину внутри себя.

Уже много веков подряд мудрецы, гуру и учителя почти всех духовных практик предлагают человеку успокоиться и услышать внутреннюю тишину. В том или ином виде мистический элемент духовности просит нас остановить мысли, позволить тишине проникнуть внутрь и полностью пребывать в этом моменте.

Но каждый, кто пытался это сделать, скажет вам, как это непросто, особенно в современном стремительном, головокружительном мире, мчащемся вперед на огромных цифровых скоростях.

Правда в том, что внутренняя тишина – ее еще называют пустотой в некоторых духовных практиках и даже некоторые ученые – источником вашего внутреннего огня. Этот тезис может быть несовместим с нами, живущими в западном обществе, в котором действие часто приравнивается к прогрессу, но он давно считается главной духовной истиной в шаманских учениях, восточных религиях и буддийской философии. Например, в священном буддийском тексте сутре сказано: «Форма есть пустота, пустота есть форма». В учении Дао Лао-цзы говорит, что само Дао рождается в пустоте. Если обратиться к западному миру, можно вспомнить знаменитого ученого, обладателя Нобелевской премии Альберта Эйнштейна, который писал: «Все состоит из пустоты, и форма – это сгущенная пустота».

*Именно ваши мысли вызывают чувство дискомфорта и тревоги, а не источники извне.*

То, что они называют пустотой, я называю тишиной. Эти слова означают одно и то же: идею о том, что существует невыразимая, тихая пустота внутри всех нас, которая и есть центр нашей силы, нашей энергии.

Когда я увидела, как эта женщина идет по углям, мои мысли остановились – ведь я увидела своими глазами то, что всегда считала невозможным. Осталась лишь тишина, и в этой тишине я внезапно поняла, что тоже смогу пройти. Из этой тишины родилось действие, и энергия, которую я нашла в этой тишине, вырвалась вперед, подвела меня к огню и, наконец, провела через него. Именно эта остановка мыслей, это общение с тишиной, или пустотой, позволило мне прикоснуться к источнику силы и энергии внутри меня, который прежде был замутнен старыми убеждениями.

Хорошая новость в том, что не обязательно становиться свидетелем или участником судьбоносного события вроде хождения по углям, чтобы найти тишину внутри себя. Она всегда с вами, всегда, когда вы хотите ее отыскать. Глинда всегда говорила Дороти, что она может пойти домой. Так и у нас всегда есть возможность вернуться в это место внутренней тишины. И чтобы начать, нужно просто развивать навык очищения разума от мыслей.

Я включила в раздел исследования несколько особенных упражнений для тренировки очищения разума и поиска внутренней тишины. Это навык, которому нужно учиться, и, как любой навык, он требует практики. Помните, недостаточно просто прочесть о поисках внутренней тишины: нужно отложить эту книгу и действительно сделать это, чтобы была польза. Именно так информация приводит к трансформации.

Рекомендую оставлять время для этой практики каждое утро – ведь если вы начинаете день с очищения разума и соприкосновения с собственной тишиной, то преимущества огромны. Вы не только почувствуете себя более уверенными и сосредоточенными, вы заметите, что мозг и правда работает лучше в течение всего дня. Эта практика поможет эффективно повысить внутреннюю энергию и сознательно настроиться на лучшее, что есть в вас.

Несмотря на то что начинать день таким образом замечательно, очищение мыслей нужно делать чаще одного раза в день – ведь это важнейший инструмент, чтобы перестроить и собрать себя всякий раз, когда вы испытываете отрицательные эмоции: тревогу, печаль, меланхолию и т. д., так же как вы моете руки, если хотите очистить их от грязи или микробов.



*Существует невыразимая, тихая пустота внутри всех нас, которая и есть центр нашей силы, нашей энергии.*

Когда вы приобретете навык избавления от дурных мыслей, скрытых сомнений и повторяющихся историй о самом себе, вы откроете путь для внутреннего сияния.

Эффективный способ очищать мысли в моменты стресса и тревоги – остановиться (даже одной секунды будет достаточно), помолчать и сосредоточить внимание на вопросе: «Где здесь

тишина?» Ясность и тишина всегда здесь, но часто скрываются за беспорядочными мыслями, в основе которых лежит страх. Сосредоточение внимания на поисках тишины в любой ситуации – еще один способ повысить свою энергию и справиться с любыми препятствиями или трудностями на пути. Например, если я спорю или даже ссорюсь с лучшим другом и негативные мысли начинают заполнять мой разум, я останавлиюсь и задам себе вопрос: «Где здесь тишина?» В этом месте тишины я на миг останавливаю свои мысли и ясно вижу, что этот спор – не конец нашей дружбы (не важно, что говорят мне мысли, рождающиеся из страха), а скорее возможность стать ближе и откровеннее друг с другом в том, что мы чувствуем.

Поверьте, я понимаю, что это требует практики! Я провела первую половину жизни, слушая только свои мысли! И если вы такие же, как я, то вначале идея поисков внутренней тишины может быть вам чужда, неудобна и непонятна. Вот почему наша воля так важна. Когда мы концентрируем волю на поисках тишины, то напряжение, тревога и чувство перенасыщения начинают отступать, и внутренний огонь горит ярче.

Даже сейчас, после долгих лет тренировки, бывают дни, когда мне приходится перенаправлять свои мысли снова и снова, но я научилась делать это терпеливо и с улыбкой на лице. «Нет, мой дорогой разум, сюда, к тишине», – говорю я. Разум протестует и пытается сказать мне, что он даже не знает, что такое тишина.

И тогда я мягко напоминаю ему: «Это расстояние между мыслями, мой милый. Это пауза после каждого удара твоего сердца. Это спокойствие в твоём теле. Продолжай слушать».

Если вы постоянно будете спрашивать себя: «Где здесь тишина?», то заметите, что ваше дыхание становится более глубоким. Разум начинает успокаиваться. Вы чувствуете более полное присутствие в собственном теле, и наблюдаете, как эмоции протекают сквозь вас, вместо того чтобы вызывать тревожность и беспокойство или провоцировать неосознанные реакции.

Очищая разум от мыслей, вы в буквальном смысле отключаете себя от страха и, направляя волю к тишине, замечаете, что открываетесь более глубокому знанию, пониманию и осознанности.

### **Ум ребенка – ум опытного человека**

Когда мы были детьми, наш ум был творческим, пытливым и исследовательским. Мы смотрели на мир с интересом, и перед нами открывалось бесконечное множество путей. У нас постоянно появлялись необычные идеи, и мы не переставали охать и ахать, когда нам открывались новые возможности. Вот почему нам так нравились ролевые игры и игры на воображение; нас не мучили мысли о том, что игры, в которые мы играем, должны происходить по-настоящему.

Наблюдая за маленькими детьми, вы замечаете, сколько в их мыслях живости, гибкости и чуда. Они не тратят энергию, беспокоясь о том, что недостаточно хороши, или чувствуя, что должны делать что-то идеально, чтобы их принимали, или проявляя другие признаки «недостаточно». Напротив, маленькие дети просто остаются самими собой и наслаждаются каждым моментом. Они готовы играть, восторгаться и творчески относиться ко всему, что попадает им под руку.

А теперь представьте себе разум бабушки или дедушки, доброго, терпеливого и мудрого человека. Они видят многое, но говорят мало. Когда они говорят, их слова полны такой мудрости, что вы невольно удивляетесь их чуткости. Опыт и постоянная практика избавили их от беспокойства и сомнений, и они напоминают твердо укоренившийся дуб. Когда находишься рядом с ними, чувствуешь, что они видят тебя насквозь через призму своих больших и любящих сердец.

А теперь возьмите частицу игривого ума ребенка и большую пригоршню ума мудрого, опытного человека. Если их смешать, получится разум – доверчивый и опытный, игривый и мудрый, разум, который смотрит на жизнь сквозь призму любознательности и соединения с тишиной. Представьте, каково это, когда все эти качества объединяются внутри вас: детская беззаботность и воодушевление с твердостью, любовью и терпением.

Если смешать эти два разума, получаем лучшее из двух миров. Объединенный разум ребенка и зрелого человека дарит нам и детское ликование, и терпение. И когда случается что-то, что зажигает наш внутренний огонь, мы замечаем, как наш внутренний ребенок хлопает в ладоши, восклицая: «Да! Давай еще!» Точно так же, если внутренний огонь гаснет из-за страха или

путаницы, наше мудрое «я» может вмешаться и сказать: «Не верь этим пугающим мыслям» или «Заметь, здесь все гораздо глубже», со всей любовью и терпением, которые ждешь от доброго опытного человека. Ум зрелого человека напомним, что пугающие и самоуничижительные мысли сами по себе не проблема. Мы вязнем, когда верим этим мыслям.

Совмещая любознательность детского ума с мудростью и принятием себя, которые проявляет зрелый ум, вы можете выбирать, какие мысли вам полезны, к каким нужно чаще возвращаться и какие нужно просто отпустить.

Самое потрясающее в том, что, когда вы глубже соединяетесь с внутренней тишиной, вам становится проще абстрагироваться от любых мыслей, которые приходят в голову. И вы обретаете свободу исследовать убеждения, лежащие в основе некоторых из этих мыслей. Сталкиваясь с мыслями, которые гасят ваш огонь, так же как и с теми, которые разжигают его, вы начинаете ясно видеть эти старые убеждения.

Когда каждая из них попадает в фокус вашего осознания, вы начинаете отпускать то, что больше не актуально. Могу сказать из личного опыта, что нет более прекрасной свободы, чем свобода очищать разум от устаревших убеждений. В результате этого ваш внутренний огонь горит еще ярче.

### **Что приносит очищение разума**

- Пусть ваш внутренний огонь сжигает любые негативные мысли и страхи.
- Постоянно концентрируйтесь на тишине.
- Настройтесь на объединенный разум ребенка и зрелого человека: он подарит вам любознательность и сострадание в путешествии, в котором вы будете учиться справляться с негативными мыслями.



*Когда мы концентрируем волю на поисках тишины, то напряжение, тревога и чувство перенасыщения начинают отступать, и внутренний огонь горит ярче.*

### ***Исследование внутреннего огня***

#### **Начните день с внутренней тишины**

Каждое утро найдите несколько минут и сознательно сосредоточьтесь на внутренней тишине – очищая разум от вчерашних событий или от тех, которые могут произойти сегодня или завтра и т. д. Это проще будет сделать, если вы сможете найти место, где есть внешняя тишина. Тогда вы сможете чувствовать тишину внутри и вокруг себя. Спросите себя: «Где здесь тишина?»

Несколько минут сознательного пребывания в тишине каждое утро могут удивительным образом повлиять на весь ваш день. По мере погружения в эту практику вы в самом деле начнете чувствовать разницу между теми днями, которые вы начинаете с практики тишины, и теми, когда вы не практикуетесь. Шагнув в тишину, вы сможете оставаться сосредоточенными и бодрыми весь день, а без нее – вялыми и измотанными. Начните с 2–3 минут и постепенно увеличьте время до 8–10 минут каждое утро.

#### **Поиски тишины в минуты напряжения**

В какой-то момент вам понадобится обрести тишину в минуты страха, перенасыщения и неуверенности в себе. Один из способов подготовиться – это искать тишину в те моменты или в тех местах, где обычно мы ее не ждем, например, в шумном торговом центре или ресторане, в парке аттракционов или в машине с орущим радио. Найдите шумное или многолюдное место и спросите себя: «Где здесь тишина?» Ваша внутренняя тишина существует даже там, где страх, сомнения или перенасыщение, кажется, заглушают все вокруг, просто, чтобы ее найти, нужно намеренно сосредоточить на ней больше внимания. Не важно, что происходит вокруг – вы всегда можете тренировать более глубокие погружения в тишину, которая стоит за всем этим шумом.

Когда вы отточите этот навык, шумные места смогут служить для вас сигналом, чтобы обратиться к мудрости опытного разума для достижения внутренней тишины.

Еще один способ научиться искать внутреннюю тишину в минуты напряжения – использовать упражнение из первого урока.

Анализируйте время от времени свои мысли и отмечайте, когда вам страшно, когда вы напряжены, перенасыщены или просто измотаны. Именно в такие минуты поиски внутренней тишины лучше всего смогли бы вам помочь. Оглядываясь на эти события, отметьте, бывали ли случаи, когда вы находили тишину, и как это вам помогло. Задайте себе вопрос, где вы потеряли концентрацию, или энергию, или чувство соединения. Отметьте, что произошло в эти минуты с вашим внутренним огнем, а затем обратите внимание на то, что происходило в ваших мыслях.

Если вы анализируете эту информацию, в следующий раз, оказавшись в одной из таких неприятных ситуаций, вы сможете использовать ее, чтобы направить сознание внутрь и найти тишину. В стрессовых ситуациях полезно будет использовать предыдущий опыт в качестве путевода и искать тишину там, где вы, возможно, уже находили ее в похожей ситуации. Начав делать это, вы, возможно, заметите, что разум начинает сопротивляться, вместо того чтобы смотреть внутрь. Когда это происходит, верните внимание к тишине. Все время спрашивайте: «Где здесь тишина?»

Когда вы только начинаете эту практику, вам может казаться невероятно сложным снова возвращаться к тишине в минуты напряжения. Но если вы пережили хотя бы долю секунды тишины, празднуйте победу. Все время напоминайте себе, что вы приобретаете новую силу – силу осознанной тишины, вместо того чтобы фиксироваться на привычных шумах, возникающих в минуты напряжения или беспокойства.

Обратите внимание, какие ответы или идеи приходят вам в голову в этом месте тишины. Прелесть этой практики в том, что тишина непосредственно соединяет вас с вашей внутренней мудростью, которая часто может дать ответы, прежде недоступные вашему разуму.

Если же ответы не приходят, переключите внимание и подумайте о том, как тишина может помочь чувствовать себя комфортно в тумане неизвестности. Это может быть непросто, но иногда отсутствие ответа – единственный нужный нам ответ, поскольку от нас требуется смириться с дискомфортом и отчаянием неизвестности. Соединение с тишиной несет покой и понимание, что все идет отлично, не важно, как все выглядит на поверхности.

### **Прочистка разума**

Наряду с умением двигаться в направлении тишины, существуют также физические действия, которые можно предпринять, чтобы привести мысли в порядок. Практика будет состоять из двух частей: сосредоточение на внутренней тишине и очищение разума.

Я узнала об очищении разума из книги по тайм-менеджменту «Доведение дел до завершения» Дэвида Аллена. Аллен объясняет, что одна из множества функций разума – напоминать нам о том, что нужно сделать, если требуется, до тошноты. Если вы не делаете или не записываете того, что нужно сделать, разум переключается в режим паники, выкрикивая каждые несколько минут (или даже секунд!), стараясь, чтобы мы чего-то не забыли, и повторяя нам это снова и снова.

И что еще хуже, так это то, что у разума нет чувства уместности времени. Даже если сейчас середина ночи, разум все равно будет громко напоминать вам о том, что вы должны сделать на следующей неделе. Он не скажет: «Хорошо, я не буду давать телу эту мысль, потому что сейчас оно все равно ничего не сможет предпринять. Просто спи, мое хорошее!» Напротив, он скажет: «О черт! Я кое-что вспомнил! Нам нужно сделать это прямо сейчас! Давай просыпайся!»

Заметили, когда у нас появляется мысль о том, что мы должны сделать, для разума она часто связана с чувством тревоги или убеждением, что мы должны что-то предпринять. И это должно произойти прямо сейчас, даже если мы находимся там, где невозможно ничего сделать – например, среди ночи, на важном рабочем совещании или на балетной постановке нашего ребенка.

И Дэвид предлагает то, что называется очищением разума. Вот как это происходит: соберите все неотложные дела, которые крутятся у вас в голове, и запишите их. Соберите мысли в



большую кучу и запишите все, что, как вам кажется, вы должны сделать: все, что хотите сделать, все, что нужно было сделать вчера, и все, что мечтаете сделать когда-нибудь. Запишите их все. Носите ручку с собой, и если хотите добавить что-нибудь еще, запишите.

Все, что есть у вас в голове или разбросано на столе либо по дому, станет одним большим списком. Список можно структурировать потом – или подумать о том, как вы будете действовать. Первый шаг в уборке внутри собственных мыслей – просто поместить все это в одно место. Как только неотложное дело записано на бумаге, мозг освобождается от давящей на него необходимости это запоминать. Вместо того чтобы слушать, как он выкрикивает: «Просыпайся! Просыпайся, мы просто должны это сделать!», тогда можно будет ответить: «Милый, мы это записали. Об этом позаботятся».

Я обнаружила, что этот процесс может быть очень интересным и очень сложным. Интересный момент в том, что вы все фиксируете; сложный – в том, что вы все фиксируете. Скорее всего, это означает, что ваш список будет огромным. В этом списке будут как бытовые дела (например, купить еду для кошки), так и ваши мечты и стремления (например, желание посетить далекую страну и остаться там на год). Записывайте все, что приходит в голову, и добавляйте то, что пишете на уголке салфетки, засунутой в сумочку, или печатаете на компьютере. Не исправляйте и не пытайтесь понять, как вы справитесь с каждым из этих дел, просто добавляйте любую мысль в свой список. Эта практика нужна для того, чтобы освободить разум от обязанности заставлять вас помнить все эти дела.



*Нет более прекрасной свободы, чем свобода очищать разум от устаревших убеждений.*

Хотя сначала эта работа может показаться непомерной, на самом деле это прекрасный способ очищать разум, потому что когда разум знает, что неотложные дела зафиксированы на бумаге (или компьютере), он может их отпустить. Когда разум доверяет вам, поскольку вы записали важное дело, и знает, что вы что-то сделаете, ваши мысли успокаиваются. Итак, когда мы ведем список актуальных задач, мы меняем взаимоотношения с собственным разумом.

Иногда я представляю себе разум в образе очень нервного, беспокойного человека, постоянно кусающего ногти, который все время пилит меня и напоминает мне, потому что боится, что я чего-то не запомню. И чтобы это изменить, нужно поменять взаимоотношения со своим разумом и сказать: «Хорошо, милый, я позаботилась об этом, и ты не должен из-за этого переживать».

Когда мы начинаем думать о том, что нужно сделать и составляем список, разум начинает полагаться на эту новую модель существования. В результате он успокаивается, меньше переживает и беспокоится из-за своего внутреннего списка дел. И нам становится проще очищать разум в течение дня.

## Урок 4 Обретите веру

*Убеждения, порожденные страхом, заставляют тратить много энергии, тогда как убеждения, порожденные любовью, помогают сохранять и даже получать больше энергии.*

**Лон Мигель Руиз**

Если говорить о внутреннем огне, существует множество аспектов духовности. Но я считаю, что один из самых важных аспектов, повышающих внутреннюю энергию, – это вера. Понимаю, что в современном обществе слово «вера» может вызывать различные ассоциации. Для одних слово «вера» имеет позитивное значение, а для других – резко негативный оттенок. Все мы знаем, что некоторые религиозные течения используют веру как орудие, а некоторые члены научных сообществ считают ее наивной чушью.

Но прежде чем двинуться дальше, предлагаю отложить в сторону ваши нынешние представления о вере, будь то позитивные или негативные, потому что я предлагаю взглянуть на веру под другим углом.

Словарь Вебстера определяет веру как «полное доверие или уверенность в ком-то или в чем-то». Если смотреть с этой точки зрения, правда состоит в том, что практически у всех нас есть вера, и каждый день мы верим в кого-то или во что-то. Например, мы нажимаем на выключатель и верим, что свет загорится. Мы набираем номер телефона и верим, что близкий человек нам ответит. Утром мы встаем и верим, что солнце тоже встанет.

Если смотреть в таком контексте, то, кажется, у всех нас уже есть вера, даже если мы не признаем ее как таковую. На этом уроке мы научимся использовать веру как мощный инструмент для повышения внутреннего огня, особенно, когда мы соединяемся с ее самым глубоким аспектом.

В отличие от многих вещей, в которые мы каждый день верим неосознанно, ваша самая глубокая вера – осознанный выбор. Именно там вам приходится выбирать, с чем вы хотите соединиться. Что касается меня, я выбираю соединение с той силой, которая, как я считаю, больше, глубже и шире, чем я. Эта вера не имеет ничего общего с построением иерархии или избеганием ответственности. Это просто осознание, что мир – нечто большее, чем я, и что все в нем происходит для моего блага.

Соединяясь со своей самой глубокой верой, я выбираю стремление к большему, чем сосредоточение на собственной повседневности, и выбираю верить в то, что эта сила создает обстоятельства, которые, в конечном счете, действуют для моего блага. Многим из нас трудно поверить в то, что высшая сила работает с нами заодно и выстраивает события таким образом, чтобы привести нас к наивысшему благу. Если вы сопротивляетесь этой идее, это тоже нормально. Ваша самая глубокая вера не обязательно должна быть связана с присутствием бога; можете просто верить в то, что завтра солнце взойдет так же, как это было сегодня. Просто ради эксперимента предлагаю ненадолго перестать сопротивляться, чтобы исследовать связь между самой глубокой верой и внутренним огнем.

А теперь замрите на миг, сделайте глубокий вдох и задайте себе простой вопрос: «Во что я хочу верить сегодня глубже всего?» Привожу несколько примеров. Посмотрите, какие из них, если таковые есть, более всего созвучны вашему существу

- Я верю, что все идет так, как должно идти.
- Я верю, что Вселенная делает то, что в конечном итоге приведет к моему благополучию.
- Я верю, что найду способ справиться с трудностями на пути.
- Я верю, что мои ангелы-хранители, предки и духи-наставники присматривают за мной.
- Я верю в мудрость своего сердца.
- Я верю в бога.
- Я верю матери-земле.
- Я верю в жизнь.

Что касается меня, иногда в самые тяжелые моменты жизни это единственное, во что я могу верить:

- я верю в то, что снова смогу обрести веру.

Теперь, когда вы ответили на вопрос, во что вы хотите попытаться поверить, мы находим нечто, что отличает соединение с вашей самой глубокой верой от той веры, которая принята в обществе. Для большинства представителей общества вера связана с убеждением – это лишь акт разума. Но вера, о которой говорю я, – больше, чем просто мыслительный процесс; ею нужно проникнуться, скорее, чем мыслить, опираясь на нее или держать ее только в голове. Это осознанное решение – направить энергию своего тела, свой внутренний огонь, на соединение с большей силой, чем вы сами.

Я часто говорю, что разуму не нужно убеждаться в вере для того, чтобы она работала, потому что разум может иметь множество мнений, сомнений и негативных представлений о вере. Но когда вы проникаетесь верой, вы сильнее и глубже воссоединяетесь с ней. Это трудно описать словами, потому что акт проникновения в веру не является чем-то обыденным в современном обществе. Это процесс, позволяющий выйти за пределы разума, проникнуть в тело и дать телу возможность почувствовать это соединение. Научиться этому не так просто, но у всех нас есть два полезных инструмента, помогающих проникнуться верой, – дыхание и воображение.

Например, сделайте глубокий вдох и ощутите поддержку той силы, в которую вы выбираете верить (мать-земля, бог, вера в то, что все идет, как должно идти и т. д.), а делая выдох, представьте, что вы сознательно освобождаетесь от любых страхов, тревог, беспокойства о будущем или сожалений о прошлом. Выполняя все это, попытайтесь ощутить свою внутреннюю энергию. Возможно, вы почувствуете небольшой электрический разряд или покалывание в груди или в сердце. Соединяясь со своей внутренней энергией, вы можете чувствовать, будто гора свалилась у вас с плеч, или испытывать совсем другое ощущение. Что бы там ни было, если вы посмотрите глубже, то обнаружите определенные ощущения в физическом теле, так же как и в мыслях. Именно так вы поймете, что начинаете проникаться верой.

Глубокий вдох поможет стимулировать нервную систему и успокоить другие системы, и это поможет вам полностью присутствовать в настоящем и лучше проникнуться силой вашей самой глубокой веры.



*Ваша самая глубокая вера не обязательно должна быть связана с присутствием бога; можете просто верить в то, что завтра солнце взойдет так же, как это было сегодня.*

Когда мы перенасыщены, напряжены и тревожны, мы не соединяем свой внутренний огонь со своей самой глубокой верой. Напротив, мы верим в задачи, которые лежат прямо перед нами, в список неотложных дел и в те роли, которые исполняем в мире, а не в нашу истинную работу. Мы верим в приходящие вещи и пытаемся контролировать их.

Советую соединиться со своей самой глубокой верой каждое утро. Я делаю это вместе с очищением разума, и это дает мне твердую, надежную опору на весь день и укрепляет связь с моим чистым разумом и самой глубокой верой, за какие бы дела я ни принималась. Если я попадаю в капкан перенасыщения, напряжения или желания контролировать все вокруг, то нахожу огромную пользу в том, чтобы остановиться на некоторое время, снова сделать это упражнение и вернуться к самой глубокой вере. Мы познакомимся со специальными упражнениями, помогающими этого достичь, в конце этой главы и далее в книге.

### **Противоположность вере: контроль и суета**

Мне кажется удивительным, что одна из самых распространенных привычек, на которую человечество обращает так мало внимания, – это постоянные попытки все контролировать. Эта модель настолько распространена, что большинство из нас даже не признает, что постоянно делает это, и общество принимает это как норму. Но при ближайшем рассмотрении желание контролировать все вокруг – или внешние и внутренние требования к тому, каким должен быть мир, – на самом деле противоречит вере. Если вера – это полная уверенность в ком-то или в чем-то, то стремление контролировать внешние события и обстоятельства означает, что мы не уверены в том, что все это к лучшему, и нужно вмешаться и попытаться силой получить желаемый результат.

Объясняю: это не значит, что мы не должны пытаться создавать то, что хотим видеть в окружающем мире, но есть тонкая грань между направлением усилий на желаемый исход ситуации и попытками контролировать ситуацию и добиваться желаемого результата. И хотя на поверхности это разграничение кажется недостаточно ясным, разница, которую мы ощущаем изнутри, огромна, потому что попытки контролировать все вокруг лишают нас энергии, а практика самой глубокой веры повышает энергию.

*Один из самых важных аспектов, повышающих внутреннюю энергию, – это вера.*

Правда в том, что всякий раз, когда вы страдаете, в 99 процентах случаев это происходит из-за того, что вы стремитесь контролировать человека или ситуацию, пытаясь незаметно (или довольно открыто) достичь желаемого результата.

Когда мы говорим себе что-то вроде: «Я должен это получить!», или «Он/она должна это сделать!», или «Это должно происходить именно так», мы создаем внутри себя напряжение, которое убивает нашу энергию. Сравните это с высказыванием: «В этой ситуации я буду делать все, что от меня зависит, но понимаю, что, каким бы ни был результат, он способствует моему наивысшему благу». В этом случае наша энергия остается нетронутой: ведь мы приняли решение подстроиться под этот мир, вместо того чтобы пытаться подстроить его под себя. Именно в этом состоянии мы соединяемся со своей самой глубокой верой.

И здесь есть ловушка: когда мы с головой погружаемся в повседневную жизнедеятельность, наше внимание часто отвлекается от нашего внутреннего огня. А когда мы забываем о своем внутреннем огне, наше благополучие начинает зависеть от исхода внешних событий. Это сосредоточение на том, что происходит вне нас, я называю суетой, и именно туда мы уходим от своей самой глубокой веры и приобретаем привычку контролировать все вокруг. От этой привычки очень тяжело избавиться, даже тем из нас, кто уже много лет идет по этому пути. Но если мы замечаем, что находимся в суете, нам удастся избежать страданий, возникающих оттого, что мы пытаемся контролировать внешние силы.

Например, сегодня я испытывала переживания, которые напомнили мне об этом. Сейчас я запускаю свою новую, недавно вышедшую книгу «Путь богини-воительницы» и одновременно пишу «Разожги свой внутренний огонь». Итак, я практикую то, о чем пишу, когда это пишу!

Сегодня утром я проверяла социальные сети каждые несколько минут, чтобы посмотреть, как идет запуск, отвечая на письма с вопросами о моей преподавательской деятельности и одновременно пытаюсь работать над этой главой. Как вы можете представить, мне было нелегко сосредоточиться на одной задаче. Я начала чувствовать перенасыщение от всего этого, и мне в голову пришли вот такие мысли: «Запуск должен идти успешнее! У меня много другой работы! Я не смогу все это сделать, я работаю недостаточно!» Также я заметила, что за всеми этими мыслями скрывалось старое убеждение «я недостаточно...».

Когда я обнаружила у себя эти мысли, это стало для меня сигналом, и я поняла, что становлюсь очень суетливой, пытаюсь сделать так много всего одновременно, и в результате у меня появилось желание контролировать исход. Я не находилась в собственном центре и забыла, в чем моя истинная работа. Вместо этого я полностью сосредоточилась на внешней стороне. Из личного опыта я знала, что настало время для перезагрузки. Я сделала глубокий вдох и начала искать способ, как избавиться от чувства суеты и желания контролировать.

Я решила прогуляться и обрести уверенность на природе. Подойдя к ручейку в лесу за домом, я проанализировала то, что говорила себе все утро, и заметила, что сосредоточилась на результате вместо того, чтобы верить: все идет, как должно идти. Я остановилась и нашла место между большими скалами, чтобы устроиться поудобнее. Я приняла осознанное решение уйти от суеты и соединиться со своей самой глубокой верой.

Усевшись среди этих скал, я замерла и начала проникаться своей самой глубокой верой. Я мысленно начала повторять эти фразы снова и снова, концентрируясь на чувствах, которые они во мне вызывали, когда я их произносила:

*«Я верю, что все идет так, как должно идти».*

*«Я верю, что все идет отлично».*

*«Я верю, что я достаточно...»*

Через несколько минут я почувствовала себя более уверенно. Я снова вернулась к работе, но мой центр был снова восстановлен, и я больше не тащила весь мир на своих плечах.

Как все мы знаем, в определенных жизненных ситуациях нам приходится придерживаться жестких сроков и требований, и это может лишить нас энергии, если мы это допускаем. Поэтому, если такие ситуации возникают, наша цель – стать более собранными, а не растерянными. Хитрость состоит в том, что, концентрируясь на своей внутренней вере, а не на внешних обстоятельствах и результатах, лежащих вне нашего контроля, мы становимся гораздо продуктивнее и счастливее в процессе.

Эффективный способ оставаться присутствующими и одновременно избегать суеты напоминает один из тех, который мы уже рассматривали: задать себе вопрос в сложной ситуации. Раньше я предлагала вам спросить себя: «В чем моя истинная работа?» Сделать это в минуты напряжения или когда вы исполняете определенную роль в мире, чтобы вы снова смогли

сосредоточиться на своей истинной работе. На прошлом уроке мы задавали себе вопрос: «Где здесь тишина?», когда наши мысли готовы были вырваться из-под контроля.

Вопросы – это также быстрый способ сознательно воссоединиться со своей самой глубокой верой. В моменты бурной деятельности, когда суета наступает, спросите себя: «Во что я верю в этот момент глубже всего?» Именно это я сделала, прогуливаясь на природе. Это успокоит ваш дух и поможет укрепиться в вере, что все будет хорошо.

Все вместе такие вопросы работают как мантры и путеводные звезды, которые снова и снова указывают нам путь к самим себе. Если использовать их эффективно, можно разжечь свой внутренний огонь, сталкиваясь с трудностями на пути.

### **Что дарит нам уход от суеты**

- Замечайте, когда вы начинаете суетиться и пытаться контролировать все вокруг.
- Выберите, во что вы хотите верить, и проникнитесь этой верой.
- Повторяйте эти два шага столько раз, сколько необходимо.



### **Визуализация беззаботности**

Используя эту технику визуализации, мы узнаем, что такое мир без суеты, где мы стремимся верить, а не контролировать все вокруг в минуты тревоги.

Как выглядели бы ваши дни, если бы вы не были заняты? Давайте прямо сейчас на какое-то время мысленно удалимся от суеты. Избавимся от всего, что вызывает чувство суеты, например электронные письма, рабочие проекты, списки неотложных домашних дел, воспитание детей, уборка дома и т. д. Представьте, что вы можете расстаться с любыми убеждениями, которые заставляют вас суетиться, чтобы избегать собственных чувств или играть определенную роль перед другими. Это могут быть любые убеждения: недостаток чувства собственного достоинства, страх быть «недостаточно» или классическое «мне нужно работать, чтобы быть достойным человеком». Можете ли вы просто расслабиться и ничего не делать?

Помечтайте о том, чтобы прожить целый год без чувства суеты. Как бы вы проводили время? Как бы вы общались с другими? Как бы вы ощущали себя? Закройте глаза и глубоко погрузитесь в эту жизнь без суеты.

А теперь, сохраняя это представление о жизни без суеты в теле, постарайтесь привнести это чувство отсутствия суеты в нынешнюю жизненную ситуацию. Представьте, что у вас есть время и силы исполнить все, что хотите. Нет нужды торопить или подгонять себя. Есть время, чтобы выпить чашку чая с другом или реализовать творческий проект, о котором вы давно мечтали. Вы делаете все свободно и неторопливо. Даже если день полон различными видами деятельности, вы присутствуете в каждом из них. Вы уверены в себе, расслаблены и плавно переходите от одного вида деятельности к другому.

Теперь пусть эта фантазия полностью развеется, и мы вернемся в настоящее. Возьмите с собой чувство «отсутствия суеты» в этот момент.

Можете использовать эту визуализацию как пробный камень – не нужно сравнивать ее с вашей нынешней ситуацией. Не стоит мерить свою жизнь этим мерилом или отчаиваться из-за того, что в вашей жизни все по-другому. Чувство освобождения от суеты, с которым вы соприкоснулись, – это возможность открыться навстречу новому способу пребывания в этом мире. Теперь вы знаете, куда движетесь. Не упускайте такую возможность!

### **Практика мантр**

В следующие три-четыре дня каждый день в полдень или обеденное время повторяйте эти предложения. Произносите их тихо, но вслух, можете зайти в уборную, если вы на работе. Затем обратите внимание на то, как вы себя при этом чувствуете.

*Я верю, что все идет так, как должно идти.*

*Я верю, что все идет отлично.*

*Я верю, что я «достаточно...»*

Произнося эти слова, попытайтесь на самом деле почувствовать веру. Можете закрепить эти слова в теле, прикасаясь к области сердца или положив руку на живот, когда произносите их вслух. Продолжайте переживать чувство веры, в самом деле находя энергию веры в своем теле.

## Урок 5

### Примите свои эмоции

*Когда страдания стали невыносимыми, я понял, что есть два способа реагировать на эту ситуацию: испытывать горе или попытаться превратить страдания в творческую энергию. Я решил выбрать последнее.*

*Мартин Лютер Кинг-младший*

В западном обществе нас часто учат отделять себя от своих эмоций, и мы чрезмерно используем логическое мышление, чтобы быть продуктивными и эффективными. Считается, что эмоции снижают продуктивность и мешают работе. Кроме того, неприятные эмоции, те, которые нам не нравятся, вынуждают нас чувствовать себя неудобно. Может быть, все это заставляет нас их избегать?

В путешествии навстречу своему внутреннему огню нам нужно понять взаимосвязь между внутренней энергией и эмоциями. Это переплетение эмоций и энергии мы постоянно переживаем, но не всегда осознаем.

Например, почему часто мы чувствуем себя намного лучше, даже бодрее, если как следует поплачем? Точно так же смех до колик в животе может дать нам подпитку и готовность идти дальше. В обоих случаях наша энергия обновилась благодаря соединению высвобожденных эмоций и нашего внутреннего огня. Я называю такое эмоциональное высвобождение принятием потока своих эмоций. Мы так часто подавляем эмоции, вместо того чтобы позволить себе их переживать, что река наших эмоций застаивается, словно на ее пути стоит дамба. Для начала, это не очень приятное ощущение, которое легко может привести к перенасыщению, вспышкам напряжения или отчаяния. Но если мы позволяем эмоциям течь и переживаем их, когда они возникают – даже отрицательные, – мы убираем эмоциональную дамбу, а это, в свою очередь, позволяет нашему внутреннему огню гореть ярче.

Тогда возникает вопрос: что происходит с нашим внутренним огнем, когда мы подавляем свои эмоции? Мне кажется, ответ вам уже известен: мы чувствуем опустошение, потому что, вместо того чтобы направлять свободную энергию на свою истинную работу, мы используем ее для подавления, хранения и перетаскивания тяжелого эмоционального груза. С течением времени у нас накапливается огромный багаж отрицательных эмоций, и мы даже полностью не осознаем, как они влияют на наш внутренний огонь.

Представьте, что на вас надет огромный рюкзак, полный всех невысказанных эмоций, собранных за всю жизнь. Возможно, некоторых из них вы сознательно засунули в рюкзак, сказав себе: «Я не хочу это переживать», и убрали их подальше. Другие добавились неосознанно, возможно, из-за того, что вы не понимали своих чувств в тот момент или просто не знали, как лучше выразить эту эмоцию. Некоторые из этих эмоций пришли из далекого прошлого, и, не осознавая этого, вы таскаете их с собой долгие годы – например, папа ушел от вас, когда вам было семь лет, или вы сдерживали слезы, когда одноклассник назвал вас уродиной, или даже сильное чувство любви к однокласснику в старших классах, которое вы скрывали, потому что оно всегда было безответным.

Эти эмоции никуда не делись, даже если вы обычно о них не вспоминаете. Я заметила, что они могут проявляться в обычной жизни, вызываемые новыми ситуациями, хотя иногда мы не осознаем эту взаимосвязь.



Например, у меня есть подруга, у которой неожиданно умер отец, когда она была еще ребенком. Она вспоминает, что не знала, как быть со множеством эмоций, которые тогда переживала, отчасти из-за того, что в ее семье было не принято говорить или выражать свои чувства. Теперь, когда она стала взрослой и у нее появились собственные дети, она заметила, что, просматривая вместе с детьми фильмы, где один из родителей умирает (например, диснеевские мультфильмы «Король-лев» или «В поисках Немо»), она начинает рыдать и не может остановиться. Не нужно быть Зигмундом Фрейдом, чтобы увидеть эту взаимосвязь. Она носила в себе эти эмоции почти тридцать лет, но только когда она стала смотреть эти фильмы с детьми, они проснулись, и она отреагировала. Когда мы говорили об этом, она поняла, что практически не делилась своей болью после смерти отца, а вместо этого пыталась быть «сильной» для других членов семьи. Когда мы обсудили это вместе, она поняла, что придерживалась старого убеждения о том, что «быть сильной» означает не плакать и не выражать свои чувства, и смогла сознательно перестроиться на новое убеждение: «Я сильная, когда выражаю свои чувства». Если нужно, она может плакать, и понимает, что это в действительности указывает на ее силу и более эффективное использование энергии, нежели сдерживание этих эмоций еще 30 лет.

В другом, менее очевидном примере, один из моих учеников заметил, как эмоционально он всегда реагирует, когда чувствует, что его «обвиняют» в том, чего он не совершал.



*Мы так часто подавляем эмоции, вместо того чтобы позволить себе их переживать, что река наших эмоций застаивается, словно на ее пути стоит дамба.*

(Он также замечал, что у него есть привычка интерпретировать вопросы других как обвинения.) Кроме того, он ощущал острую необходимость защищать тех, кого, как он видел, несправедливо обвиняли, и обычно очень расстраивался и злился, когда слышал в новостях о том, что заключенных после долгих лет выпускали из тюрьмы, когда ошибочное обвинение было снято (как это иногда происходит после теста ДНК).

На одном из собраний он рассказал мне, как в детстве родители несправедливо обвинили его в том, что он их ослушался, строго наказали и унизили. Поскольку он чувствовал, что его не слышат и говорят ему, что его чувства неправильные, он глубоко запрятал эти эмоции и попытался забыть, что это с ним случилось. Будучи взрослым, он сначала даже не подозревал, что это могло оказать на него какое-либо влияние, но, когда мы вернулись к этому и проговорили во всех подробностях, он понял, как эти ранее сдерживаемые эмоции повлияли на его настоящее.

Конечно, ранние детские годы – важное время зарождения эмоций, которые мы до сих пор носим в себе. Но у многих из нас есть более свежие примеры такого же сдерживания.

Например, одна из моих коллег, Энн, заметила, что ее раздражает один из сотрудников. Она старалась быть с ним терпеливой и открытой, но иногда замечала, что критикует его безо всякой причины. Однажды она накричала на него из-за того, что он не успел в срок выполнить какое-то задание невысокой важности. Его лицо помрачнело, и она почувствовала удивление и вину из-за своей внезапной вспышки.

Когда Энн позвала меня и попросила о помощи, я предложила ей посмотреть вглубь проблемы. «Что тебя расстраивает в твоём сотруднике? Может быть, это эмоция, которой ты избегаешь, или которую спрятала глубоко внутри?» Она начала описывать, как не любит слабых людей и хочет, чтобы все вокруг нее были сильными. Она чувствовала, что ее сотрудник слишком много на нее полагается. Сказав это, она сделала глубокий вдох и помолчала.

«В прошлом году мой муж умер, – сказала она. – Я дала себе слово больше не нуждаться в нем и не тосковать по нему. Я просто заставила себя быть продуктивной и сильной». И затем,

начав плакать, она сказала: «Я никогда не позволяла себе по-настоящему горевать, потому что не хочу чувствовать себя слабой».

«Можешь ли ты позволить себе горевать о своей утрате, тосковать по нему и нуждаться в нем? – спросила я. – Сейчас это чувство может казаться пугающим и неудобным, но я обещаю, что оно пройдет сквозь тебя, и ты вновь обретешь покой и присутствие».

*Подавление эмоций требует много энергии, даже если мы этого не осознаем.*

Позднее Энн говорила, что после этого осознания она начала открываться и выпускать свои настоящие эмоции, позволяя им течь. И, хотя этот процесс был очень бурным, она нашла больше ясности и сострадания, освободив всю ту энергию, которую она использовала, чтобы держать свое горе под контролем.

«Я так боялась, что не смогу перестать плакать, если позволю себе тосковать по мужу. Но случилось совсем наоборот.

Когда я стала выражать свои эмоции, я перестала постоянно плакать внутренне, и благодаря этому чувствую, что теперь приобрела в лице своего сотрудника союзника, а не источник неприятностей».

Как показано на этих примерах, когда мы подавляем или иным образом полностью сдерживаем эмоции, они могут возникнуть в ситуации, где им не место, часто провоцируя нас на бессознательные реакции. Кроме того, подавление эмоций требует много энергии, даже если мы этого не осознаем. Наш внутренний огонь не может гореть ярко, так как внутренняя энергия уже используется для сдерживания и хранения этих неосознанных эмоций. Мы часто не видим взаимосвязи между ними, но, научившись замечать и осознавать свои эмоции, можем их прорабатывать, и это, в свою очередь, освободит нашу энергию, чтобы мы могли справляться с новыми задачами своей истинной работы.

### **Обнаружение и высвобождение эмоций**

Все мы переживали тяжелые и даже драматичные события в жизни: смерть близкого человека, тяжелое расставание или развод, насилие, болезнь, финансовые трудности и т. д. Предлагаю на несколько секунд сознательно привлечь внимание к событиям, которые могли на вас повлиять. Сейчас мы посмотрим на них с той точки зрения, какие невыраженные чувства вы все еще сдерживаете по поводу этих обстоятельств и как они влияют на ваш внутренний огонь. Первой естественной реакцией многих моих учеников было утверждение, что они полностью справились с этими эмоциями, но при ближайшем рассмотрении это не всегда было так. Из личного опыта я знаю, что даже те прошлые переживания, с которыми мы справлялись снова и снова, время от времени возвращаются вновь. Поэтому чрезвычайно важно понять, как стать более проницательным в их обнаружении и умении правильно пропускать эти эмоции через себя, даже если кажется, что с этой проблемой мы уже справились.

Какие драматичные события вы переживали? Что вы чувствовали в тот момент? Есть ли у вас тяжелый эмоциональный груз, который вы носите в себе в результате этих прошлых событий? Вы когда-нибудь замечали, что их вызывают события, не имеющие к ним непосредственного отношения? Подумайте: когда вы переживаете события, которые вызывают у вас нежелательные эмоции (печаль, страх или стыд), есть ли у вас привычка подавлять эти эмоции, чтобы не переживать их?

Остановитесь на несколько минут, чтобы записать ответы на эти вопросы и действительно пережить эти эмоции, изучая, что привносят в вас эти примеры. Очень важно определять и записывать слова, описывающие чувства: ведь это поможет вам лучше их выразить. Например, я чувствую себя плохо – неплохое начало, но это очень общее понятие. Копните глубже и посмотрите, какие еще чувства там есть: вина, стыд, раскаяние, страх, предательство, беспомощность, оскорбление, нападение, печаль и горе – все это примеры слов, которые могут помочь точно определить и выразить чувства, и это большой шаг на пути к его высвобождению. В упражнениях в конце этого урока мы рассмотрим другие пути высвобождения этих осознанных чувств.



*Когда вы начинаете принимать свои эмоции, вместо того чтобы подавлять или игнорировать их, ваш внутренний огонь горит ярко и свободно.*

Многим из нас, возможно, не удастся точно определить происхождение тех или иных чувств так просто, как в приведенных примерах, и это тоже нормально. Не обязательно знать точно, что вызвало эти накопившиеся чувства, чтобы справиться с ними. Именно осознание и высвобождение чувств в момент их появления со временем приведет к разблокировке старых застоявшихся или замороженных эмоций. Извлечение этих эмоций из воображаемого рюкзака освободит ваш внутренний огонь, и вы заметите, что в результате в жизни стало больше радостных моментов.

Здесь важно заметить: когда вы начинаете принимать свои эмоции вместо того, чтобы подавлять или игнорировать их, ваш внутренний огонь горит ярко и свободно. Если вы игнорируете или иным образом подавляете эмоции, это не заставит их исчезнуть. Чем больше нежелательных эмоций вы складываете в «рюкзак», тем больше внутренней энергии приходится тратить, чтобы держать их в узде. В результате со временем накапливается тревога, возникают общее снижение настроения и болезни, и люди не понимают, что их вызвали подавленные эмоции.

Есть и другие фантастические преимущества, которые мы получаем, когда учимся с благодарностью открываться и принимать поток своих эмоций. Создавая внутреннее пространство, вы увидите, как ваши эмоции становятся одним из лучших источников волшебства в окружающем мире.

### **Высвобождение эмоций создает пространство для интуиции**

Я обнаружила удивительную взаимосвязь между движением эмоций и интуицией. Это одно из сказочных преимуществ

заботы о своих эмоциях: вы не только становитесь более гибкими и наполненными энергией и силой, вы лучше чувствуете тончайшие проявления интуиции. Когда мы тратим энергию на подавление эмоций, эти эмоции не могут служить нашим проводником и учителем, а это как раз является сущностью интуиции. Вот почему, сталкиваясь с интуицией, мы часто говорим: «Я это чувствую...» Эмоции – очень важный компонент умения совершать действия, связанные с мудростью вашего внутреннего чутья.

*Понимание эмоций может поддерживать внутренний огонь, показывая то, что действительно важно.*

Другими словами, когда беспокойство сменяется врожденным эмоциональным интеллектом, вы соприкасаетесь с волшебством.

Термин «волшебство» используется здесь, чтобы выразить проявления неожиданного, или то, что человеческий ум не в состоянии постичь: «Это просто какое-то волшебство!»

Когда вы были ребенком, вероятно, волшебство было рядом с вами. У многих детей есть невидимые «волшебные» друзья, и открытый, любознательный детский ум видит больше возможностей, нежели ограничений. Детское ощущение чуда усиливает моменты волшебства, в то время как жесткая концентрация на логике отделяет нас от него.

Я переживала эти моменты волшебства много раз в течение жизни, но самый последний случай произошел, когда я работала над запуском книги «Путь богини-воительницы». Передо мной лежал огромный список людей, которым нужно было позвонить по поводу моего турне в поддержку книги, и я не знала, с чего начать. Когда я смотрела на этот список, тут же чувствовала тревогу и перенасыщение.

Мой логический разум вмешался и сказал: «Пора серьезно взяться за работу! Нам нужно сделать так много! Начни сначала и пройди по всему списку». Я почувствовала тяжесть перенасыщения, и появились демоны «недостаточно...»: у меня недостаточно времени, слишком

много всего, и я недостаточно... Я заметила, как это напоминает мне эмоции, пережитые в Беркли. Тогда я закрыла глаза и сконцентрировалась, позволив своим эмоциям течь. Когда я снова посмотрела в список, мне в глаза бросилось одно имя, и я всем своим существом ощутила побуждение из самой глубины своего существа.

«Позвони Кэти прямо сейчас».

Я открыла глаза и посмотрела на часы. Кэти была редактором журнала, в котором я хотела напечатать статью, и в ее часовом поясе было только семь часов утра.

«Я не могу позвонить Кэти сейчас: еще слишком рано!» – ответил мой логический разум.

«Позвони Кэти сейчас», – снова сказало чутье спокойно и тихо.

«Сейчас семь утра. Неприлично звонить людям раньше девяти утра», – возражал мой разум.

«Позвони Кэти сейчас».

Мой логический разум упорно сопротивлялся. Я боялась: если я послушаюсь эмоций, Кэти сочтет меня невежливой. Я уже пыталась дозвониться Кэти в течение месяца – безуспешно. Кроме того, это предложение терзало моего внутреннего перфекциониста, который хотел пройти список от начала до конца в алфавитном порядке. Однако мои эмоции продолжали настаивать, чтобы я сделала это, опираясь на свое твердое внутреннее чутье. Я сняла трубку и позвонила Кэти.

К полному удивлению моего логического разума, Кэти ответила на звонок, была очень рада меня слышать, и в течение пяти минут мы договорились и о статье, и о мероприятии. Мое внутреннее «я» знало, что это сработала сила интуиции.

Чтобы обрести легкость и плавность в жизни, слушайте подсказки и озарения очищенного эмоционального компонента, который связывает вас с волшебством.

### **Эмоции и истинная работа**

Когда вы освобождаете свои эмоции, они могут стать прекрасным инструментом для поиска себя и соединения с вашей истинной работой. Когда вы просто чувствуете, что «это правильно», независимо от того, что говорит об этом логический разум, это означает, что вы соприкоснулись с мудростью, которая больше и сильнее, чем мысль сама по себе.

Понимание эмоций может поддерживать внутренний огонь, показывая то, что действительно важно. Например, представим себе, что вы находитесь в ситуации выбора между двумя вакансиями или карьерными путями. Логический разум может советовать вам «выбрать высокооплачиваемую работу с большей стабильностью и потенциалом роста», но эмоции ведут вас туда, где внутренне вы чувствуете себя хорошо. Недавно мой друг спросил, что позволит мне чувствовать абсолютный достаток в жизни. Я стала думать об обычных вещах, к которым стремится большинство: дом, новая машина и/или больше денег в банке. Все это звучало хорошо, но я интуитивно чувствовала: должно быть что-то еще. Я успокоилась и снова задала себе вопрос: «Что позволит тебе чувствовать достаток?» И ответ пришел сразу же как ощущение: я буду чувствовать достаток, если буду больше времени отдавать благотворительной организации, которая помогает другим. Мое физическое тело расслабилось, а эмоции радостно кружились в танце. Ведь я следовала за своим сердцем и истинной работой, а не строгим логическим мышлением.

Настройка эмоций на истинную работу дает потрясающие результаты, но хитрость в том, чтобы быть открытым для ответа, отбросив собственные ожидания о том, во что вы верите или какого ответа ждете. Например, одна моя подруга очень хотела уйти с государственной службы и стать массажистом. Она чувствовала, что ее истинная работа – служение. Но всякий раз, думая о том, чтобы уйти с работы, она чувствовала страх и перенасыщение. Сначала она критиковала себя за то, что боялась сделать шаг на новый карьерный путь. Она решила, что ей просто нужно проработать свои эмоции.

Какое-то время мы обсуждали это решение, и я спросила ее: «Что нужно твоим эмоциям, чтобы ты могла сосредоточиться на своей истинной работе?»

Она тут же ответила: «Стабильность».

«Хорошо. Будешь ли ты чувствовать стабильность, если уйдешь с работы прямо сейчас?»

«Нет, – ответила она. – Но, может быть, я должна бороться за свою истинную работу? Может быть, я предаю сама себя, оставаясь на нынешней работе?»



*Пробуждая свой внутренний огонь, мы сознательно устанавливаем отношения с правым полушарием, и здесь начинается волшебство!*

«Слушай свое тело и эмоции, – убеждала я ее. – Где здесь правда?»

Как только она отпустила мысли о том, что ей делать дальше, и сосредоточилась на своих эмоциях, она снова обрела ощущение покоя. «Прежде всего, мне нужно служить самой себе, – сказала она, – достичь большей стабильности и защищенности внутри себя и иметь больше сбережений, чтобы я смогла обеспечить себя, когда почувствую, что готова перейти к своей истинной работе. Моя нынешняя работа идеально подходит для этого. Поэтому, оставаясь сейчас на своей работе, я выполняю свою истинную работу!»

Это был не тот ответ, который она рассчитывала получить, но помните, что не существует «правильных» ответов на все вопросы, которые ставит перед нами жизнь. Истинные ответы приходят только тогда, когда вы любовно соединяетесь со своими эмоциями и истинной работой.

Когда мы открываемся эмоциям и позволяем исцелению произойти, волшебный поток поддерживает наш внутренний огонь, чтобы он горел еще ярче. Основная мысль в том, что эмоции сами по себе являются формой энергии. Когда мы их блокируем, мы запираем их внутри себя, и они забирают нашу основную энергию, или наш внутренний огонь.

### **Что дарит нам эмоциональная свобода**

- Воссоединение с эмоциями во время работы и отдыха необходимо для нашего внутреннего огня.
- Застоявшиеся, замороженные или избыточные эмоции тормозят нас. Освобождение от прошлого позволяет нам открыться навстречу эмоциональной зрелости.
- Ясный эмоциональный компонент открывает двери волшебству и позволяет легкости струиться через наше тело.

### ***Исследование внутреннего огня***

#### **Эмоциональное исцеление**

Вот несколько способов, чтобы наладить поток эмоциональной энергии. Возьмите список чувств, составленный ранее на этом уроке, и попробуйте один из методов ниже, чтобы высвободить их.

#### ***Говорите вслух***

Глядя в зеркало или говоря с самими собой в машине или на прогулке, выразите то, что хотите выпустить, проговаривая это вслух. Если необходимо, представьте, что говорите с другими людьми, или обсудите сами с собой то, что сдерживает вас. Попробуйте использовать слова, чтобы перестать врать самим себе и стать эмоционально честными, внутри и снаружи.

#### ***Пойте***

Включите громче радио в машине или скачайте любимые песни школьных лет. Наденьте наушники и прогуляйтесь на природе. Пойте во весь голос! Пойте как можно громче, чтобы снять любые блоки, мешающие выражению эмоций. Наслаждайтесь!

### ***Изображайте животных***

Это необычный способ проживать старые или застоявшиеся эмоции, но он действительно работает. Подумайте о чувстве, которое вы написали, и выберите звук, который, как вам кажется, ему соответствует. Например, если вы сердитесь, вам больно, стыдно, или вы чувствуете вину, попробуйте рычать, хрюкать, визжать «Р-р-р!» Можете гримасничать, открыть рот широко и выпустить зверя! Попробуйте другие звуки для других чувств. Здесь нет правильного способа.

### ***Отыгрывание эмоций***

Пойдите прогуляться в уединенное место и стройте гримасы, переживая и выражая различные эмоции. Морщите лицо и машите руками, если злитесь. Откройте рот в экстатическом удивлении. Пусть чувство утраты пройдет по лицу и телу. Как выглядит страх, если его изобразить крупными жестами? Позвольте лицу и телу его изобразить. А как насчет любви? Ревности? Разочарования? Безднадежности? Возбуждения? Продолжайте двигаться от одной эмоции к другой, усиливая движения и выражения. Сначала вы можете чувствовать себя неловко, но не останавливайтесь, и скоро вы заметите, что проявление ваших эмоций стало более свободным.

### ***Будьте креативны***

Чтобы высвободить застоявшиеся или сдерживаемые эмоции и аккуратно снять старые блоки, заставляющие реку эмоций переполняться, нужна творческая энергия.

Будьте готовы разгрузить старый «рюкзак» необычным способом.

Несколько креативных способов справиться с гневом.

- Найдите безопасное место и разбейте старые тарелки. (Наденьте защитные очки и примите другие разумные меры безопасности!) Разбивайте стекло в мусорную корзину (как сказано выше, безопасность прежде всего).

- Наполните водой пакеты из-под молока и заморозьте их. Выбросите их из окна на дорогу! Когда лед разбивается о бетон, это приносит огромное удовлетворение, и затем лед тает.

- Рубите дерево (при этом соблюдайте осторожность и меры безопасности).

- Разорвите записную книжку.

Несколько креативных способов справиться с горем.

- Посмотрите печальный фильм и дайте волю чувствам. Позвольте себе поплакать.

- Возьмите одеяло, плотно завернитесь в него и покачайтесь из стороны в сторону.

- Дайте другу обнять вас.

- Пишите о том, чего вам не хватает/о чем вы тоскуете, пока не появятся слезы.

### ***Ощутите магию своего мозга***

Давайте совершим мини-тур по вашему мозгу. Левое полушарие называется научным, логическим мозгом; правое полушарие – это интуитивный, эмоциональный и творческий мозг. Способность методично интерпретировать и обрабатывать информацию лежит в области левого полушария. Способность слышать свою интуицию и чувствовать целостность лежит в области правого полушария.

У большинства из нас веем управляет левое, логическое полушарие мозга, и иногда мы позволяем правому полушарию немного высунуться. Сделать мозг «волшебным» значит обращать больше внимания на правое, интуитивное полушарие. Пробуждая свой внутренний огонь, мы сознательно устанавливаем отношения с правым полушарием, и здесь начинается волшебство!

Давайте произведем быстрые, волшебные изменения мозга прямо сейчас. Возьмите левую руку (которая связана с правым полушарием) и положите ее на живот ладонью вверх. Возьмите



правую руку (которая связана с правым полушарием мозга) и осторожно положите ее на левую, ладонью вверх. Закройте глаза и поговорите со своим мозгом. «Привет! У нас кое-что поменялось. С этого дня логическое мышление будет подчиняться моей интуиции, так же как моя рука, ответственная за левое полушарие, покоится в моей левой руке, ответственной за правое полушарие. Логический мозг, спасибо тебе большое за помощь. Теперь ты можешь расслабиться и отдаться мудрости моего эмоционального мозга. Мы позовем тебя, когда ты нам понадобишься!»

Продолжайте перемещать внимание с логики и настраиваться на креативность. Вместо «Как правильно мне это сделать?» задайте себе вопрос «Как еще я могу это сделать?» Вы захотите научиться уравнивать лучшее в обоих полушариях и открыть портал между ними, чтобы позволить чудесам случаться.

Этот магический подход учит проживать жизнь спонтанно, креативно, согласно нашим собственным природным ритмам. Он помогает нам открываться и следовать нашему инстинктивному поведению и находить высшие проявления индивидуальной творческой энергии.

## Урок 6

### Соединитесь со своим телом

*Есть глубокая мудрость в самой нашей плоти, стоит лишь прислушаться к себе и ощутить ее.*

*Элизабет Бенк*

В начале книги я заметила, что внутреннюю энергию, или внутренний огонь, не нужно путать с уровнем физической энергии, потому что внутренний огонь – нечто гораздо большее. Однако это не означает, что между ними нет связи. До сих пор мы рассматривали лишь эмоциональную, умственную и духовную составляющую и их влияние на наш внутренний огонь, а сейчас обратим внимание на физическую. Читая эту книгу и осознавая важность служения своему внутреннему огню, надеюсь, вы по-новому ощутите мудрость своего духа, разума, эмоций и физического тела в совокупности. Эта новая парадигма объединяет все компоненты.

Во всем мире шаманы учат, что наше тело содержит глубокие знания, и в каждой клетке и органе содержится важная информация. Это противоречит мнению большинства жителей западного мира, которые утверждают, что мыслящий разум подобен главе государства, и все вокруг должны исполнять его приказы.

Это может звучать странно, но иногда мы забываем, что у нас вообще есть тело, особенно проводя столько времени глядя на экраны компьютеров или смартфонов.



*Тело – это священный храм, и огонь, который в нем горит, связан с отношением и обращением с телом.*

Я знаю людей, которые, приезжая на работу, замечают только то, что происходит «выше шеи», и совершенно не обращают внимания на то, что происходит «ниже шеи». Многие переживали это в той или иной степени. Например, вставая из-за компьютера, чувствовали ли вы когда-нибудь зажим и боль в плечах, или что ноги затекли от долгого пребывания в одном положении?

Также важно заметить, что многие привыкли воспринимать свое физическое тело лишь как инструмент для совершения действий, а в некоторых духовных традициях тело рассматривается как препятствие, которое надо преодолевать и не замечать. Но эти убеждения отрицают

важнейшую истину: тело – важная часть нашего существа, и, не считая его таковым, мы не проявляем должной заботы о себе.

Начиная все больше осознавать, как мы относимся к своему телу, шаг за шагом, мы сможем понять, как оно влияет на наш внутренний огонь, а также на разум, эмоции и дух. Уверенное присутствие в собственном теле и решение изучать его с радостью поможет отогнать мысли о том, что тело является помехой, что нужно его изменить или что оно недостаточно хорошее, и начать воспринимать эти представления такими, как они есть: как наказание себя через наказание своего тела.

Тело – это священный храм, и огонь, который в нем горит, связан с отношением и обращением с телом. Если вы не проявляете должной заботы о своем теле или ненавидите какие-то части его, ваш физический храм начинает ветшать. Если вы не заботитесь о своем теле продолжительное время, это означает, что вы говорите своему телу: «Ты для меня ничего не значишь» или «Ты недостаточно хорошее». Часто мы делаем это так долго, что перестаем это замечать. На самом базовом уровне это форма самоуничужения.

Мой учитель йоги Анна Форест называет все формы самоуничужения другим словом – самоистязание. Это сильное выражение, означающее действия, которые действительно наносят вред, от простого бессознательного пренебрежения до открытой ненависти к себе. Оно включает как еле заметные бессознательные проявления – например, употребление нездоровой пищи или сравнение себя с другими, – так и открыто деструктивные симптомы, например анорексию или нанесение себе повреждений.

*Наше тело содержит глубокие знания, и в каждой клетке и органе содержится важная информация.*

У всех, кого я встречала и с кем работала, есть часть тела, которая им не нравится. Повторяю, у всех. Подумайте об этом немного – ведь все мы истязаем себя в той или иной степени всякий раз, когда ругаем, принижаем или иным образом критикуем свое тело. И при этом мы гасим свой бесценный внутренний огонь. Основополагающий принцип пробуждения внутреннего огня в отношении тела – принимать и любить свое тело таким, каково оно есть.

Из личного опыта я знаю, что это чрезвычайно трудная задача. И ее решение не в том, чтобы искать новые способы использования своего тела для издевательств над собой. И многие, с кем я работала, тотчас реагировали на это, утверждая: «Не могу поверить, что уже столько лет иду по пути духовного совершенствования и до сих пор отвергаю собственное тело!» Но это просто использование своего тела как орудия против себя в другом контексте. Поэтому, вместо того чтобы винить себя за невозможность изменить собственное тело, просто обратите внимание на то, как вы к нему относитесь. Если вы ловите себя на том, что внутренне критикуете свое тело или относитесь к нему не как к священному владению, найдите время незаметно перестроить свои мысли и вернуть их в состояние доброты и принятия.

Подобно чувству высвобождения потока эмоций после долгих лет подавления, сознательное воссоединение со своим телом и отношение к нему как к священному храму, а не как к препятствию для преодоления может быть связано с сильной болью и страданиями, которые накапливались годами – чувства, зарытые в мышцах нашего тела. Если мы обратимся к ним сейчас, мы можем ощущать дискомфорт, и от этого дискомфорта захочется убежать. Но одно из проявлений уважения к собственному телу – на самом деле пройти через боль, зажимы и напряжение, которые стоят за всем этим, а не избегание всего этого. Вашему телу очень нужны осознанность, глубокое, ровное дыхание и сознательное сострадание. Подарите телу все это, и взамен оно подарит вам неожиданные озарения и откроет новые пути развития.

Одна женщина на недавних занятиях по пробуждению внутреннего огня рассказала, что часто злится на свое тело, когда ему больно или чего-то не хватает. Колин всегда очень расстраивалась, когда ее тело испытывало боль или утомление. Но, поняв, почему важно подружиться со своим телом, Колин стала класть руку на «проблемные места» своего тела, чтобы обратить на них внимание. Проявляя сознательное сострадание, она просто благодарила это место и давала ему знать, что слушает его. Сейчас отношения Колин и ее тела стали намного лучше. Она говорит, что научилась сбавлять темп и быть вместе со своим телом и перестала расстраиваться, если ему чего-то не хватает.

*Основополагающий принцип пробуждения внутреннего огня в отношении тела – принимать и любить свое тело таким, каково оно есть.*

Очень полезно класть руку на часть тела, которая нам сопротивляется – будь то из-за физической боли или из-за того, что мы отвергаем ее как часть нас самих путем самокритики (слишком кривой, слишком костлявый, слишком много морщин, слишком большой и т. д.). Наложение рук на собственное тело требует от нас, чтобы мы осознали то место, к которому прикасаемся, и, как только это произойдет, мы сможем направить сострадание и исцеление на те части, которые считаем проблемными. Помня, что наше тело священно, мы принимаем и любим свою форму. Мы хотим, чтобы наш физический сосуд был как можно более свободным и открытым для того, чтобы внутренняя энергия могла свободно течь через все существо. Это не значит, что мы должны быть на пике физической силы. В зависимости от нашего здоровья, возраста и других факторов, мы испытываем разные состояния в различные моменты. Но независимо от силы и даже состояния здоровья тела в любой момент, мы можем выбрать полное принятие себя.



*Если мы относимся к себе как к священным сущностям, мы сохраняем любящие отношения со своим телом.*

Наложение рук на свое тело для практики принятия себя – действенный способ улучшить состояние тела, но иногда очень важно просто не делать ничего. Одна моя подруга, которая обучает пробуждению внутреннего огня уже несколько лет, недавно должна была выступать на конференции для женщин. На второе утро конференции она проснулась утомленной, понимая, что простуда, которую она пыталась держать под контролем, достигла горла и легких. После утренней медитации она перестала слушать то, что говорил ей разум, и прислушалась к своему телу. Тело объявило громко и четко: держись своего внутреннего огня, собери угли вместе, и пусть твое тело отдохнет.

Итак, вместо того чтобы пойти на конференцию, она не спеша прогулялась, а затем отдыхала в номере гостиницы, просматривая почту и попивая чай. «Раньше я заставила бы себя пойти куда угодно, не важно, что чувствовало мое тело, – поделилась она со мной. – Но я учусь сбавлять темп и брать паузы. Я замечаю, что, когда поступаю так, становлюсь более непринужденной и креативной. Я учусь долговременной работе со своим телом, вместо того чтобы сторгать в краткосрочных проектах».

Иногда невозможно сделать то, что нужно телу прямо сейчас. Бывают ситуации, когда, несмотря на желание тела отдохнуть, появляются срочные дела, и их нужно сделать, даже когда тело чувствует боль или утомление и когда следовало бы оставаться в постели. Бывают моменты, когда вы должны действовать. Например, если проснулись утром в ужасном самочувствии, но срочно надо сдать отчет на работе. Или когда нужно забрать дочь из школы, а вы только восстанавливаетесь после химиотерапии. Как двигаться вперед и принимать изменения собственного тела или умственной деятельности, когда вы стареете?

Ответ: будьте нежными. Двигайтесь не спеша. Любите свое тело таким, какое оно есть. Не давите, а предлагайте. Не принуждайте, а вдохновляйте. Не критикуйте, а ведите. Слушайте, и вы поймете, когда настанет время собрать всю свою энергию и восстановиться, и когда нужно использовать внутреннюю энергию для подпитки физического тела. Экспериментируйте. Присутствуйте в своем теле.

Если мы относимся к себе как к священным сущностям, мы сохраняем любящие отношения со своим телом. Вместо того чтобы воспринимать его как источник постоянного разочарования, мы открыты бесконечному процессу «ты мне – я тебе», который обогащает нашу духовную составляющую и укрепляет физическую форму.

### **Создание «аварии» в собственном теле**

На одном из прошлых уроков мы обсуждали влияние негативных мыслей на наш внутренний огонь, но эти мысли также сильно воздействуют и на физическое тело.

Мысли, возникающие в страхе или панике, вызывают стресс, и когда стресс достигает определенного уровня, он переводит тело в так называемый режим «малой аварии», и тело вырабатывает дополнительные адреналин и кортизол, гормоны, повышающие кровяное давление, учащающие сердцебиение и повышающие уровень глюкозы. Тело предпринимает эти шаги в целях самозащиты, чтобы вы лучше могли справиться с тем, что воспринимаете как угрозу. Это часто называют реакцией борьбы или бегства. Такая физиологическая реакция может быть очень полезна и уместна, если, допустим, в походе вы встретились с огромным медведем гризли. Но если такая физиологическая реакция вызвана мыслями вроде «у меня так много работы», «мне с этим не справиться» или «я недостаточно...», то есть проявлениями перенасыщения, тревоги и паники, значит, вы без нужды посылаете эти сигналы своему физическому телу. Частое повторение этого состояния или постоянное пребывание в нем может оказывать длительное негативное воздействие на физическое тело само по себе, не говоря уже об умственной, эмоциональной и духовной составляющих. Все мы слышали о воздействии стресса на физическое тело, и пребывание в постоянном состоянии «аварии» – почти такой же стресс, как и ее действительное наступление.

Когда мы попадаем в режим «малой аварии», тело быстро утомляется, и мы меньше присутствуем в моменте, становимся менее креативными и более склонными бороться со всем, что встречаем на пути, иногда даже не осознавая этого. Далее страх нарастает как снежный ком, становится нашей мотивацией, и, опираясь на этот страх, мы вредим себе сильнее, чем кому-либо, а это уже форма самобичевания или самоистязания. В этом режиме тело находится в состоянии повышенной боевой готовности, и мы начинаем лихорадочно действовать, чтобы «все успеть». Как вы уже знаете, ни к чему хорошему это состояние не приводит.

Ради эксперимента некоторое время подумайте обо всех текущих проектах и целях, которые крутятся у вас в голове. Позвольте себе погрузиться в состояние путаницы и перенасыщения, которое так легко приходит с этим списком. Возможно, вскоре вы будете говорить себе снова и снова: «Как вообще я смогу все это сделать?» Понаблюдайте несколько минут за тем, как тело реагирует на этот вопрос. Почувствуйте, как напрягаются мышцы, учащается сердцебиение, а дыхание прерывается. Физическая реакция отправляет мозгу послание: «Что-то пошло не так!» Тело продолжает готовиться к борьбе или бегству. Все эти реакции легко могут стать вашим обычным состоянием, и со временем, если вы приучите тело реагировать на пропущенный звонок или срок так же, как на серьезную физическую опасность, такое напряжение может привести к истощению и хроническим заболеваниям.

*Вы можете поддерживать свое тело, изменив лишь одну привычку за раз.*

В моем случае я ясно обнаружила в себе способность создавать «малую аварию» в собственном теле несколько лет назад, когда решила побыть в уединении несколько дней. Я решила провести неделю в одиночестве в автофургоне, припаркованном рядом с домом, чтобы посвятить время писательству, сбавить темп и заняться внутренней работой. На третий день уединения я заглянула в дом, чтобы взять книгу и услышала, как партнер по бизнесу обсуждает по телефону какие-то незавершенные дела. Разум начал вопить: «Ты должна ответить на этот звонок и исправить ситуацию. Ты должна нарушить тишину и прийти на помощь. Это твоя вина, и это нужно исправить прямо сейчас!»

На самом же деле в этой ситуации не было ничего особенного: лишь незначительное разногласие, которое уже не раз разрешалось. Но эта логика никак не влияла на интенсивность моей внутренней реакции.

Пребывание в уединении дало мне необходимое пространство, чтобы я могла ясно видеть свой разум, эмоции и тело. Я была потрясена, когда поняла, как мой разум воздействует на тело. Из крошечного кусочка информации (подслушанного телефонного разговора) я создала полноценную физиологическую «аварию». И тело отреагировало непреодолимой потребностью принять меры: я единственная, кто может решить проблему! Я должна выйти из своего убежища и решить проблему; другого выхода нет!

Уровень паники в моем теле был совершенно не соизмерим с тем, что на самом деле произошло, но все казалось правдивым. Оставшись на несколько минут со своими переживаниями и дискомфортом, я затем смогла посмеяться над тем, что считала «аварией», и сосредоточиться на более значимых вещах. Это дало возможность телу расслабиться и понять, что же на самом деле было истинным, в отличие от того, что считал истинным разум. И в самом

деле мир не перестанет существовать, если я не приму срочных мер. Представьте, какой была бы ваша жизнь, если бы вы реагировали на «аварии» с верой, спокойствием и без напряжения в теле? Представьте, если бы все так поступали! Как бы тогда выглядел наш мир? К сожалению, большинство из нас создает ненужное напряжение в собственном теле, руководствуясь шаблонными реакциями.



*Всякий раз, когда вы выбираете любовь, а не страх, огонь вашей души горит еще ярче.*

Отношение к своему телу как к священному сосуду означает избавление от физического напряжения во всех возникающих обстоятельствах – жесткие сроки, недовольные клиенты или горы работы. Вы можете сделать это независимо от того, что делают все остальные. На самом деле это очень важно.

Если энергия внутреннего огня бесконечна, то энергия физического тела однажды закончится. Относитесь к своему телу бережно и поддерживайте его огонь. Знайте, что как бы тщательно вы о нем ни заботились, в какой-то момент физическое пламя начнет затухать. Пусть эта истина мотивирует вас наслаждаться каждым днем, пить из чаши жизни. Не откладывайте радость на потом. Соединитесь с высшей истиной: огонь вашей души еще долго будет гореть после того, как храм вашего тела станет пеплом или землей. Всякий раз, когда вы выбираете любовь, а не страх, огонь вашей души горит еще ярче. И пусть ангелы улыбаются и хлопают в ладоши от восторга – ведь мы так ярко сияем!

Воссоединение с собственным телом очень важно для духовной жизни, так же как и для более эффективного выполнения истинной работы. Никто не может работать лучше, чем человек, чей разум, дух и тело пребывают в гармонии. На следующем уроке мы узнаем, как благодарить за то, что дарят нашему внутреннему огню разум, дух и тело, и рассмотрим новые способы воссоединения с чувством благодарности за все.

### **Что дарит нам уверенность**

- Физическое тело – ваш друг и союзник, поэтому относитесь к нему с любовью и теплотой.
- Прислушивайтесь к нуждам своего тела, не к тому что разум думает о его потребностях, и не к своим желаниям относительно его потребностей.
- Создание осознанных структур вокруг своего физического тела (например, запланированная прогулка, зарядка в перерывах или планирование здорового питания) способствует плавности и легкости, и вы можете глубже сосредоточиться на своей истинной работе.

### ***Исследование внутреннего огня***

#### **Использование дыхания для умиротворения разума**

Большинство из нас начинает медитацию с умиротворения разума и только потом успокаивает дыхание, но ее можно начать и с тела. Можно использовать дыхание, чтобы привести разум и тело в состояние умиротворения.

Для этого найдите тихое место, где можно несколько минут побыть в одиночестве. Сядьте или лягте в удобной позе, затем начните глубоко дышать, при этом сознательно преувеличивая звук дыхания. Сначала вы этого не заметите, но, сосредоточившись на своем дыхании, незаметно перейдете в состояние спокойствия. Если вы сосредоточите внимание на ровном дыхании, ваш разум подчинится быстрее, чем можно себе вообразить.

#### **Поддержка вашего храма**

Изучите основные потребности своего тела. Что вы едите? Что ослабляет ваше тело? Что по-настоящему насыщает ваше тело?

Будьте терпеливы: иногда изменения в теле требуют продолжительного времени, поскольку наши привычки глубоко укоренились, особенно, когда мы используем еду не как чистый источник энергии для восстановления и насыщения клеток, а просто как экстренную меру, чтобы тело продолжало работать. В последнем случае мы используем все, что возможно, будь то излишки кофеина, сахара или что-нибудь еще. От них телу, как правило, сложнее всего отказаться. Если вы знаете, что у вашего физического тела есть нездоровые привычки, опять же, будьте снисходительны к себе и начните перечислять те из них, которые вам бы хотелось изменить сейчас же. Выберите что-то одно. Если есть что-то, что вы не можете контролировать (например, у вас грудной ребенок, и сон прерывистый), будьте креативны в принятии решений или обратите внимание на уход за собой в других областях.

Вы можете поддерживать свое тело, изменив лишь одну привычку за раз. Не нужно пытаться сделать все на этой же неделе – возьмите только одну привычку и будьте стойки. Если вы натолкнулись на препятствие, пусть тело, а не разум, ответит на вопрос. Когда вы установили новую модель или снова ощутили соединение с ритмами своего тела, можете перейти к следующей привычке с чувством легкости и присутствия.

Вот несколько конкретных шагов, которые можно сделать, чтобы по-новому заботиться о своем теле. Каждое из этих упражнений направлено на то, чтобы вы смогли больше узнать о себе и о своих истинных физических потребностях. Они тоже поделены на небольшие части, и я нахожу это очень полезным. Вместо того чтобы говорить себе: «Я буду есть только то, что мне нравится, и спать по восемь часов каждый день всю оставшуюся жизнь», скажите себе: «Давай проведем этот эксперимент на следующей неделе, чтобы больше узнать о своем теле и поддержать его». Если мозг воспринимает это упражнение как эксперимент, у которого есть начало, середина и конец, это поможет глубже сосредоточиться на нем и настроиться на успех.

Для дополнительной поддержки можете пойти в спортивный зал либо на фитнес или предложите другу присоединиться к эксперименту по уходу за собственным телом. Вам не обязательно делать это в одиночестве. Опять же, будьте креативны!

### ***Сон***

Попробуйте целую неделю спать не менее восьми часов каждую ночь. Убедитесь, что вы к этому готовы! Не планируйте вечеринок на эту неделю. Отключите телефон и выключите телевизор за час до сна и спланируйте утро таким образом, чтобы вам было легко шагнуть в следующий день. В конце недели обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело.

### ***Еда***

Выберите один продукт, который вы хотите исключить из рациона (начните с одной привычки, которую вы хотите изменить, затем можете добавить еще одну на следующей неделе!). Опять же, сначала подготовьтесь. Например, если вы снижаете употребление сахара, не забудьте запастись яблоками или другими вкусностями с низким содержанием сахара и берите с собой другие закуски. Собираясь отказаться от молочных продуктов, подумайте, чем их можно заменить. Знайте, что первые несколько дней вы можете чувствовать дискомфорт, но оставайтесь стойкими.

### ***Физические упражнения***

Наше тело любит физические упражнения и требует их, особенно когда мы становимся старше или проводим много времени за компьютером. Если вы не делаете физических упражнений, начните понемногу. Решите, что будете так или иначе двигаться 15 минут – 1 час каждый день в течение следующей недели. Прогуляйтесь быстрым шагом, плавайте, танцуйте под музыку, поднимайте тяжелые предметы, бегайте, занимайтесь йогой – столько всего можно попробовать. В конце недели обратите внимание на свое самочувствие. Повторите снова.

### ***Прикосновения***

Думаю, многим из нас не хватает прикосновений; нашему телу нужны живые, любящие прикосновения. Для начала положите одну руку на сердце, а другую – на живот и скажите себе «привет». Будьте внимательны к себе, принимая душ или ванну, и дарите своему телу живые прикосновения, когда моетесь. Чаще обнимайтесь. Обнимайте своих питомцев или друзей.

### ***Уход за телом***

Избегаете ли вы каким-либо образом ухода за телом? Я говорю о таких вещах, как правильный уход за зубами, употребление большого количества воды, регулярные медицинские осмотры. Выберите что-то, чего вы раньше избегали, и сделайте это на этой неделе.

Предпринимая эти шаги, вы начнете поддерживать и ценить свое тело в стрессовых ситуациях. В конце концов ваша физиологическая реакция на стресс изменится, обеспечивая спокойную и сосредоточенную реакцию даже в кризисной ситуации. Продолжайте искать поддержки и руководства в своем теле, и вы их получите. Пусть мудрость вашего тела проявит себя.

### ***Метод заводного таймера***

Когда приходится проводить много часов на работе сидя или стоя, не забывайте регулярно делать перерывы, даже совсем небольшие. Если вы работаете за компьютером, рекомендую следующий метод, полезный для вашего тела. Для этого метода есть приложение, которое я использую, когда пишу.

Метод заводного таймера, созданный Франческо Сирило, невероятно прост. Используйте таймер, чтобы отсчитывать периоды работы и периоды отдыха. Метод заводного таймера работает следующим образом:

Раунд	Задача	Таймер
1	Работа/концентрация	25 минут
	Отдых/перерыв	5 минут
2	Работа/концентрация	25 минут
	Отдых/перерыв	5 минут
3	Работа/концентрация	25 минут
	Отдых/перерыв	5 минут
4	Работа/концентрация	25 минут
	Долгий отдых/перерыв	15–30 минут

Сначала вы работаете 25 минут, затем делаете пятиминутный перерыв. Повторяете это три раза (или три раунда). В четвертом раунде вы работаете 25 минут, затем делаете более долгий перерыв, обычно 15–30 минут.



*Продолжайте искать поддержки и руководства в своем теле, и вы их получите. Пусть мудрость вашего тела проявит себя.*

Мне нравится этот метод, потому что 25 минут – достаточное время, чтобы включиться в работу, но не настолько долгое, чтобы мое тело начало уставать. А пять минут – достаточное



время, чтобы выпрямиться, выпить воды, попрыгать на месте или даже заварить чай и не забыть, что делал до того.

Делая перерывы, я начала приседать, прыгать со скакалкой и даже в буквальном смысле бегать по зданию. Считаю этот метод полезным вдвойне: ведь я успеваю больше сделать и в то же время ощущаю мудрость своего тела.

## Урок 7

# Благодарность: воспламенитель энергии

*Не понимание, а именно благодарность – ключ к радости и спокойствию.*

*Энн Ламонт*

Вы когда-нибудь слышали о порошке, называемом мистическим огнем? Он продается в четырехугольном полиэтиленовом пакете с радужной надписью. Чтобы его использовать, надо развести большой костер, затем просто высыпать в него немного мистического порошка, и вдруг привычные оранжевые языки пламени превращаются в радугу оттенков. Зеленые, синие и пурпурные языки пламени пляшут перед вашим взором.

Поддержание внутреннего огня добавлением в него благодарности напоминает добавление радужного порошка к пламени костра: все становится богаче и красивее. Чувство благодарности позволяет смотреть на жизнь как на редкий драгоценный камень, и наша истинная работа – обрабатывать и полировать его на протяжении жизни. Подобно творцу, мы можем заставить этот камень сиять всеми цветами радуги, сосредоточив внимание на нашей истинной работе, и благодарность – инструмент, который заставляет этот камень искриться. Неудивительно, что те немногие, кого мы описываем как «просветленных», часто говорят, что сейчас их жизнь – постоянное пребывание в благодарности.

Для остальных благодарность приходит сама собой, когда нам хорошо и наш внутренний огонь горит ярко. Как будто вы с радостью добавили ароматное масло и полную пригоршню мистического огня в свой внутренний костер. Сладость аромата и богатство цвета освещают вас так ярко, что ваше сияние распространяется на всех вокруг.

Но когда все не так радужно, эту благодарность намного труднее отыскать. Когда ученики или друзья обращаются ко мне, находясь в трудной жизненной ситуации, и им трудно соединиться с чувством благодарности (или вообще с чувством надежды), я даю им одно простое упражнение: каждый день записывайте пять вещей, за которые вы благодарны.

Эти пять вещей могут быть совсем крошечными: я благодарен за этот вдох. Я благодарен за стул, на котором сижу. Я благодарен за то, что обе мои руки действуют. Я благодарен за то, что на моем банковском счете есть пять долларов. Я благодарен за то, как моя собака нежно смотрит на меня своими карими глазами.

В самые сложные моменты жизни мы можем не ощущать никакой благодарности, перечисляя эти вещи, но всякий раз, желая привлечь внимание к тому, за что можно испытывать благодарность, мы питаем свой внутренний огонь и движемся к исцелению самих себя и окружающего мира. Постоянно ощущая благодарность, мы раздуваем даже самый слабый огонь. Когда мы вспоминаем о нашей истинной работе и внутренний огонь начинает гореть ярче, когда мы прислушиваемся к тихой мудрости внутри себя, мы видим, что же на самом деле нам нужно для поддержки внутреннего огня в хорошем, здоровом состоянии.



*Проникнувшись благодарностью, вы поймете одно: эти удивительные ощущения порождает не то, что находится вокруг вас; имеет значение то, что внутри.*

Таким образом, практика благодарности – это своего рода упражнение, и если вы делаете его регулярно, ваша благодарность крепнет. Благодарность – это как подпитка для сердца и йога для ума: она питает дух и поднимает вас над землей. Физическое соединение с благодарностью путем проникновения в нее, как мы уже обсуждали ранее – отличная возможность укрепиться в ней. Опять же, проникнуться благодарностью, как и проникнуться верой, значит понять, каково это – ощущать благодарность в своем теле, и с помощью этого физического ощущения укрепиться в этой эмоции. Так же как мы уже делали в этой книге с верой, давайте уберем слово «благодарность» из области понятия или убеждения и переведем в разряд чувства.

Вот небольшое упражнение, которое поможет понять, что я имею в виду.

Вначале подумайте о том, за что вы благодарны – большое или маленькое, чудесное или земное. Может быть, это то, из-за чего недавно вы плакали от радости, или же трогательное воспоминание тридцатилетней давности; улыбка вашего ребенка вчера или фантастический восход луны над горами, когда ребенком вы отдыхали в лагере? Соберите вместе все чувства и заострите внимание на этом воспоминании. Вдохните его, наполнитесь им, ощутите его каждой клеточкой.

А теперь отпустите воспоминание, которое вызвало чувство благодарности, и просто сосредоточьтесь на ощущении благодарности в теле. Где вы переживаете благодарность? Как она ощущается в груди? Как она ощущается в животе? Может быть, вы чувствуете покалывание? Затем обратите внимание, как эти чувства влияют на ваш внутренний огонь. Вдохните, затем выдохните. Оставайтесь с благодарностью и с каждым вздохом представляйте, как это чувство растет в вашем теле.

Проникнувшись благодарностью, вы поймете одно: эти удивительные ощущения порождает не то, что находится вокруг вас (хотя оно и может их стимулировать); имеет значение то, что внутри. Любое событие, происходящее с вами, может быть катализатором ощущения благодарности, но само чувство приходит изнутри, а не из внешнего мира. Таким образом, можно сказать, что благодарность – это выбор.

*Куда мы направляем свое внимание – на страдания или на благодарность, – то и прорастет.*

Хочу рассказать одну историю из интернета, которая довольно точно выражает эту идею. Это одна из тех «сказок», происхождение которой неизвестно, и никто точно не знает, правда это или нет, но независимо от всего этого ее послание абсолютно верное, и это то, о чем каждому из нас стоит задуматься.

*92-летняя изящная уравновешенная и гордая дама сегодня переехала в дом престарелых. Ее 70-летний муж недавно умер, и это сделало переезд необходимым. После долгих часов терпеливого ожидания в вестибюле дома престарелых она мило улыбнулась, когда медсестра, наконец, объявила, что ее комната готова. Пока она шла к лифту с помощью ходунков, медсестра описывала ей убранство ее крошечной комнатки, обращая внимание на каждую деталь, которую она увидит, когда они войдут в комнату, даже занавески с люверсами на окне. Лифт еще не успел доехать до нужного этажа, когда она сказала: «Она мне очень нравится» – с энтузиазмом восьмилетнего ребенка, которому только что подарили щенка.*

*«Миссис Джонс, вы же еще не видели комнаты... Подождите», – сказала медсестра.*

*«Это не важно, – ответила миссис Джонс. – Счастье – это решение, которое вы принимаете заранее. Нравится мне комната или нет, не зависит от того, как в ней расставлена мебель; это зависит от настроения моих мыслей.*

*Я уже решила, что она мне очень нравится. Это решение, которое я принимаю каждое утро, когда просыпаюсь. У меня есть выбор: я могу провести день лежа в постели, перебирая в голове все проблемы с частями тела, которые больше не работают, или встать с постели и быть благодарной за те, которые работают».*

Подобно героине этой истории, вы тоже можете выбирать, как видеть мир и как выстроить картину окружающего мира в мыслях. Как мы узнали ранее, мы не можем контролировать то, что происходит в мире, скорее наши реакции и восприятие этих ситуаций влияют на наше благополучие. Это также относится к благодарности. Из личного опыта я знаю: куда мы направляем свое внимание – на страдания или на благодарность, – то и прорастет.

Когда вы вплетаете грубые нити гнева, осуждения, стыда или поражений в ткань своего существования, вы будете видеть эти качества во всем, что видите, думаете и делаете. Если вы с любовью принимаете испытания и страдания прошлого и ищете вездесущие нити чуда и

моменты любви, вы вплетаете прочные нити благодарности во все свои поступки, мысли и действия.

В следующий раз, оказавшись в ситуации стресса, перенасыщения или страдания, найдите время, чтобы успокоиться и задать себе простой вопрос: «За что я благодарен прямо сейчас?» Когда вы найдете ответ, мысленно повторяйте его снова и снова. Будьте внимательны и наблюдайте, начинает ли ваша внутренняя энергия перемещаться от страдания к смирению, даже если это едва ощутимая перемена. Если вы позволите себе заметить даже незначительное изменение, это подействует как сигнал к тому, что можно расслабиться. Сознательное переключение внимания на благодарность – первый шаг к освобождению от страданий.

Поймите, я не понаслышке знаю, что жизнь полна испытаний. Близкие люди умирают. Финансовая стабильность рушится. Здоровье подводит. Отношения заканчиваются. Именно в такие моменты нужно невероятное мужество, чтобы решить сосредоточиться на благодарности, а не на негативных эмоциях, которые, возможно, мы переживаем. Будьте внимательны к себе и помните, что можно быть благодарным и одновременно переживать горе; в этом сложность и красота человеческой сущности.

### Сила слов

Мы уделили некоторое внимание изучению силы мысли и слов. Наблюдение за словами, которые мы говорим вслух, так же как и теми, которые произносим мысленно, позволяет нам замечать, когда мы уходим от состояния благодарности.

Всякий раз, когда про себя или вслух вы произносите слова «следует», «должен» или «приходится», – это возможность узнать, исходят ли они из чувства благодарности или же сопротивления и недостаточности. Первое повышает энергию, второе – отнимает ее.

Например, прочитайте эти утверждения вслух:

*«Мне следует иметь больше денег».*

*«Он/она должен/должна это сделать, чтобы я был счастлив».*

*«Мне нужно, чтобы это сделали в срок».*

Как вы себя чувствуете, произнося эти предложения? Скорее, за ними скрывается чувство недостаточности, а не благодарности. Некоторое время понаблюдайте за тем, как чувствует себя ваш внутренний огонь, когда вы это говорите.

Затем прочтите вслух эти утверждения:

*«Я благодарен за те деньги, которые у меня есть».*

*«Мое счастье – это мой выбор».*

*«Я сделаю все возможное, чтобы сделать работу в срок, и если этого не случится, солнце завтра все равно взойдет».*

Обратите внимание на свои ощущения, когда вы произносите эти утверждения, и сравните их с предыдущими. Здесь мы принимаем мир таким, каков он есть, но в них вплетается благодарность за все это.

Хочу также подчеркнуть, как слова, оказывающие на нас негативное воздействие, могут вкрасться в наши мысли обманным путем. Посмотрите на эти утверждения:

*«Мне следует быть более благодарным».*

*«Я должен больше любить».*

*«Я должен быть более духовным».*

Заметьте, как эти утверждения притворяются полезными, маскируясь под инструменты силы, но в реальности они тянут вас вниз и становятся мериллом, согласно которому вы начинаете судить себя. Сравните их с этим:

*«Я благодарен, что учусь любить».*

*«Я благодарен, что учусь быть добрее».*



*Благодарность – это противоядие, не позволяющее застрять в своем прошлом.*

*«Я благодарен за то, что повышаю свой уровень духовности».*

*«Я благодарен за то, что я там, где должен быть именно сейчас».*

Есть столько всего, за что можно быть благодарными, но если мы принуждаем себя к благодарности, мы лишь используем своего внутреннего критика для самоосуждения. Обращая внимание на собственные слова, которые сначала приходят как мысли, мы сможем начать понемногу что-то менять, как в этих примерах. Эти незначительные поправки не дадут эффекта сразу же, но они могут принести огромные дивиденды даже в течение одного дня, не говоря уже обо всей жизни.

### **Благодарность и истинная работа**

Вот о чем нужно помнить в течение всего дня: поток благодарности струится естественным образом, когда мы концентрируемся на истинной работе, а не на взлетах и падениях другой работы, которую мы выполняем в этом мире. Ранее мы говорили о том, чтобы вносить истинную работу во все, что мы делаем в течение дня, и здесь работает тот же принцип. Когда вы пребываете в состоянии напряжения или суеты, мысленно вернитесь к своей истинной работе и подумайте, как наполнить ею этот момент. Допустим, вы не выполнили важную рабочую задачу в срок. Вы боитесь, что начальник будет кричать на вас, и уже кричите сами на себя. Если вы заранее определили, что ваша истинная работа – сострадание, сейчас самое время остановиться, сделать глубокий вдох и проникнуться своей истинной работой – состраданием. При этом, возможно, вы увидите, что для вас это возможность практиковать сострадание к себе и простить себя за то, что не сделали работу вовремя. Также это может быть возможность практиковать сострадание по отношению к начальнику, на которого тоже давят, и он становится более требовательным, чем обычно.

Когда вы найдете время проникнуться своей истинной работой и вновь воссоединиться с ней, вам также откроются новые возможности для благодарности. В том же примере, соприкоснувшись со своей истинной работой, вы можете быть благодарны за то, сколько работы вы уже сделали, зная, что только ее часть осталась невыполненной, или же можете быть благодарны начальнику – ведь он тоже человек и иногда совершает ошибки, когда испытывает перенасыщение или напряжение, так же как и вы.

В минуты перенасыщения, возможно, трудно отыскать то, за что можно быть благодарным. Но, соединяя каждый момент со своей истинной работой, вы создаете пространство между собой и бурлящими эмоциями этого момента, чтобы действовать из чувства осознанной благодарности, нежели реагировать методами, которые, в конечном итоге, вам не полезны и заставляют чувствовать себя неполноценными.

Благодарность – это ключ к тому, чтобы ваш внутренний огонь горел ярко. В этом вам помогут представленные здесь упражнения, а на следующем уроке мы узнаем, как особым образом объединить все уроки этой книги в одну ежедневную практику.

### **Что дарит благодарность**

- Благодарность – это противоядие, не позволяющее застрять в своем прошлом.
- Истинная работа определяет, что для вас важнее всего.
- Слова, даже те, которые вы произносите только мысленно, обладают силой; осознавайте, как вы их используете.

### ***Исследование внутреннего огня***

#### **Королевский обзор**

Хочу рассказать вам о том, что я делаю регулярно и называю «королевским обзором». Во многих духовных традициях практикуется регулярный обзор составляющих собственной жизни, но я обнаружила, что чрезвычайно важно делать обзор с точки зрения спокойствия, сосредоточенности, открытости, гибкости и благодарности. Это и есть королевский обзор; он помогает вспомнить, что вы по праву носите корону мудрости и целостности. Ощущая благодарность, вы можете яснее видеть, что является наилучшим для вас и вашего внутреннего огня.

В то время как во многих духовных традициях и практиках самопомощи поощряется регулярный обзор, люди часто делают его из чувства недостаточности, сосредотачиваясь на недостатках, а не на чувстве благодарности за все.

Будучи монархом своей судьбы, вы несете священную ответственность за благополучие и изобилие во всем своем владении. Как мудрый монарх, вы внимательно прислушиваетесь к своим подданным – умственному, эмоциональному, духовному и физическому компонентам – и внимательно следите за их здоровьем. Вы признаете и считаете за честь возложенную на вас ответственность и с этой точки зрения видите любой дисбаланс, если он возникает, и исправляете его, прежде чем он может повлиять на все королевство.

В ваши королевские обязанности входит отслеживать мысли, возникающие в царстве разума, и решать, что следует ценить, а что отпустить. Вы наблюдаете за тем, что появляется в царстве эмоций, и делаете все, чтобы чувства выражались, а не подавлялись. В духовном царстве вы стремитесь оставаться твердыми в своей вере и не колебаться ветрами суеты и желания контролировать исход событий. Вы уважаете потребности телесного царства и цените свое тело как инструмент, с помощью которого взаимодействуете с миром, и предпринимаете все необходимые шаги, чтобы заботиться о нем.

Вы наблюдаете за всеми царствами с благодарностью и состраданием – ведь вы знаете, что вам очень повезло быть именно здесь, наделенными этими особыми полномочиями, и знать, что даже самые лучшие правители совершают ошибки.

Итак, в конце каждого дня предлагаю вам как правителю своего внутреннего королевства спросить своих подданных и с открытым сердцем выслушать отчеты, касающиеся всего, что находится в вашей ответственности.

### ***Царство разума***

Какие ваши ипостаси сегодня носили корону в царстве разума? Судья? Жертва? Какие мысли отнимали время и энергию? А какие подпитывали энергию? Когда вы переживали минуты ясности?

### ***Царство эмоций***

Какие эмоции вы сегодня переживали и что их вызывало? Вы позволяли им течь? Если нет, что вам хотелось выразить?

### ***Духовное царство***

Какие меры вы принимали, чтобы насыщать себя духовно? Были ли вы тверды в своей истинной вере? Или были моменты, когда вас охватывали беспокойство и тревога? Пытались ли вы контролировать ситуации, вместо того чтобы двигаться по течению?

### ***Физическое царство***

Как вы сегодня относились к собственному телу? Слушали ли вы его и давали ли ему то, что ему необходимо? Или, может быть, вы не замечали его и забывали, что оно у вас есть?

Помните: отвечая на эти вопросы в конце дня, всегда делайте это с благодарностью за все происходящее. Уберите из своих ответов «мне следовало бы...» – например: «Мне следовало бы больше прислушиваться к своему телу», «Я должен перестать контролировать ситуации», – потому что сейчас не время критиковать себя (и, скажем прямо, для этого нет подходящего времени). Смысл этого упражнения в том, чтобы научиться на примерах этого обзора ценить шаги, которые вы делаете, получать больше знаний от всего своего существа о том, что

подпитывает, а что гасит ваш внутренний огонь. Все это необходимо, чтобы совершать правильный выбор.

Когда вы делаете это, сосредоточившись на благодарности, вы можете быть креативными и концентрироваться на своей истинной работе в различных аспектах жизни.

### **Практика благодарности**

Записывайте не менее пяти вещей, за которые вы благодарны. Каждый божий день. Прочитайте список вслух, затем уделите несколько минут, «вдыхая» благодарность, представляя, как из сердца она разливается по всем клеточкам, переливаясь через край и распространяясь во всех направлениях, благословляя все вокруг.

### **Изменение бессознательных мантр**

Уделите несколько дней изучению своих бессознательных привычек и моделей, самой важной из которых является бессознательная мантра, которую вы повторяете себе, и которая уводит вас от чувства благодарности.

Если вы по-настоящему честны с собой, то, возможно, понимаете, что ваша нынешняя бессознательная мантра, например, такова:

*Пусть я избегу наказания.*

*Пусть я буду делать свою работу хорошо, чтобы нравиться людям.*

*Пусть я буду продуктивным и занятым, чтобы не чувствовать себя неполноценным.*

*Пусть я завершу этот проект, чтобы получить повышение.*

Вы можете обнаружить эти повторяющиеся диалоги, обращая внимание на свои действия и мысли. Например, если вы поймали себя на том, что говорите «извините» в течение дня, зафиксируйте чувства и мысли, связанные с этим «извините», и распознайте истинное убеждение, которое за этим стоит.

Убеждение может быть таким: «Я не заслуживаю того, чтобы жить», или «Мне будет больно, если я буду занимать слишком много места в мире», или «Я все делаю не так».

Теперь представьте, что какая-то ваша часть произносит мантру, основанную на этом убеждении. Какие слова она будет использовать? Идите вперед! Поиграйте с этой идеей, не анализируя ее слишком глубоко, и пусть ваши мантры будут звучать немного преувеличенно.



*Будучи монархом своей судьбы, вы несете священную ответственность за благополучие и изобилие во всем своем владении.*

*Пусть другие увидят мои страхи и оставят меня одного.*

*Пусть я буду маленьким и невидимым, и никто не причинит мне боль.*

*Пусть я буду делать все идеально, чтобы меня не отвергли.*

Когда вы скажете это вслух, вам станет ясно, что в действительности вы искренне и твердо этого не желаете. Выявляя бессознательные мантры, вы заберете у них силу и энергию. Вы освобождаете место для создания новой мантры – специально для вас – сознательно переписывая старую мантру на созвучную тому, что вы действительно хотите выразить.

Вот некоторые преобразования для начала:

*Было: Пусть я буду маленьким и невидимым, чтобы никто не причинил мне боль.*

*Стало: Пусть я буду владеть своей собственной силой и светом, зная, что меня ведет божественная сущность.*

*Было: Пусть я буду делать все идеально.*

*Стало: Пусть я буду делать все возможное в каждый момент.*

*Было: Пусть другие увидят мои страхи и оставят меня одного.*

*Стало: Пусть я соединюсь с самой собой и другими, открыв свое сердце.*

Не правда ли, намного лучше! Оказываясь в ситуациях, пробуждающих старые модели поведения, повторяйте про себя новую мантру вновь и вновь. В конце концов она станет такой же частью вас, как была старая, и вы соединитесь со своими истинными желаниями.

## Урок 8

# Молитва о внутреннем огне: ежедневная практика обобщения всего изложенного ВЫШЕ

*Невероятные, потрясающие явления приходят в нашу жизнь, когда мы внимательны: манго, внучатые племянницы, Бах, озера. Чаще всего они приходят, когда мы уже почти ничего не ждем. Если вы говорите: «Ну что ж, это близко к тому, чего я ждал», – значит, у вас серьезные проблемы. Тогда задайте себе вопрос: зачем я вообще здесь? Удивительные события и откровения происходят в жизни постоянно. И пусть будет так. Ведь нам дано так много. Нам нужно лишь сделать шаг навстречу.*

*Энн Ламот*

В этой книге мы рассмотрели четыре компонента своего «я» – умственный, духовный, эмоциональный и физический – и связь каждого из них с нашим внутренним огнем, или энергией, которая питает эти компоненты.

Исходя из этих четырех компонентов, я объяснила, как мы обычно склонны особенно полагаться на мыслительные процессы, или мыслящий разум, особенно если дело касается взаимодействия с окружающим миром. Думаю, можно с полной уверенностью сказать, что одна из причин, почему мы слишком много думаем, вместо того чтобы одинаково развивать все стороны своей сущности, в том, что в обществе больше всего ценится мыслящий разум.

Недостаток такого подхода в том, что, слишком полагаясь на один компонент своей сущности, мы отсоединяемся от других царств бытия. В результате мы часто пренебрегаем физическим телом, подавляем эмоции и/или игнорируем внутренние послания своей духовной сущности, и это сильно снижает наше благополучие.

Чтобы внести равновесие и гармонию в жизнь, важно научиться использовать силу разума вместе с глубокой мудростью тела, эмоций и духовности и обнаруживать свою истинную работу в каждом из этих взаимосвязанных компонентов нашего существа. Объединяя эти четыре компонента, мы раздуваем пламя внутреннего огня и в результате живем более целостно и благополучно.

Чтобы помочь объединить все учения этой книги, я создала сильную молитву (или мантру, если хотите), которую называю молитвой о внутреннем огне, – метод, позволяющий в равной степени с почтением относиться ко всем компонентам. Совершая ежедневную практику, в которую входит молитва/мантра, мы используем силу мыслящего разума и слов (ведь слова оформляются мысленно) для привлечения внимания к другим аспектам нашего существа. Поэтому в каком-то смысле можно сказать, что мы используем силу разума для выхода за пределы самого разума, уделяя одинаковое внимание всем аспектам нашего существа.

Изначально я создала молитву о внутреннем огне для себя как новый способ открыться истинной работе и стала использовать ее в повседневной жизни. Вскоре после того как я стала читать молитву о внутреннем огне регулярно, я заметила, что она начала работать через меня. Когда я была напряжена или находилась в состоянии суеты, слова этой молитвы появлялись в моих мыслях, как ангелы, напоминая о том, что я должна оставаться на связи со всеми аспектами



своей сущности и приносить истинную работу во все приходящие повседневные задачи. Вот молитва, которая обобщает все, чему мы научились в этой книге:

*Пусть мой разум очистится от всех мыслей и обратится к тишине.*



*Повторяя молитву каждый день, вы позволяете ей обойти разум и поселиться в подсознании, где начнет прорасти внутреннее знание, развязывая узлы напряжения и тревоги.*

*Пусть я освобожусь от суеты и соединюсь со своей самой глубокой верой.*

*Пусть мои эмоции откроются, и я впишу целительный поток.*

*Пусть я буду относиться к этой физической форме как к священному храму.*

*Пусть я буду идти к самой высокой цели с благодарностью за это драгоценное время.*

По моему опыту молитва о внутреннем огне принесет наивысшую пользу если вы будете произносить ее вслух по утрам, вскоре после пробуждения. Лично я читаю ее сразу после пробуждения, чтобы угли моего внутреннего огня горели ярко весь день, и это не дает мне пасть жертвой необоснованных страхов, перенасыщения или неуверенности в себе.

К тому же есть нечто особенно мощное в том, чтобы произносить слова вслух – ведь звучание слов помогает проникнуться ими, когда они оформляются во рту, и когда звук идет через уши. Произнося каждую строку, ощущайте энергию и стремление за словами и сознательно следуйте состоянию, которое вызывает в вашем теле каждое слово.

Повторяя молитву каждый день, вы позволяете ей обойти разум и поселиться в подсознании, где начнет прорасти внутреннее знание, развязывая узлы напряжения и тревоги.

Еще одно достоинство этой молитвы в том, что, проговаривая ее, мы сознательно направляем внимание на более высокую сущность, чем та, что доступна нашему мыслящему разуму. Не важно, как вы ее назовете – Жизнь, Бог, Богиня, Высшее Я, Вселенский разум, Создатель и т. д.; приветствуются любые интерпретации. Смысл в том, что чтение этой молитвы/мантры – сознательное действие, позволяющее выйти за пределы себя, содержащее просьбу о том, чтобы увидеть более обширную картину мира и вернуться к ощущению благополучия, соединения и целостности.

Я особенно люблю практиковать молитву/мантру для того, чтобы она энергетически помогала мне делать свою истинную работу в этом мире – не важно, какие повседневные задачи приходится решать. Если использовать молитву в этом ключе, она становится инструментом или телескопом, позволяющим заглянуть за пределы старых убеждений и ассоциаций. Когда мы выходим за пределы этих старых убеждений и ассоциаций, нам легче нести дух нашей истинной работы во все, что мы делаем, будь то смена подгузников, создание баз данных или что-то еще.

Вот несколько мыслей, которые помогут понять каждую строфу молитвы о внутреннем огне, чтобы стало ясно, как они связаны с тем, что мы изучали. Для некоторых строк, возможно, вам понадобится вернуться к соответствующей главе и перечитать ее, поскольку ее цель – помочь лучше понять, как сознательно распутать внутренние узлы и раздуть пламя вашего внутреннего огня.

## **Первая строфа молитвы о внутреннем огне – медитация: успокоение царства разума**

Молитва о внутреннем огне начинается с работы над разумом. Когда вы замечаете, что думаете или тревожитесь о чем-то слишком много, найдите тихое место, чтобы помолчать и прочесть эту строфу молитвы о внутреннем огне. Пошаговая медитация, представленная ниже,

позволит глубже почувствовать состояние вашего разума, если вы используете эту строфу молитвы как якорь для концентрации внимания.

### **Строфа молитвы**

*Пусть мой разум очистится от всех мыслей и сосредоточится на тишине.*

### **Размышление**

Начнем с того, что призовем волю к очищению разума от всех мыслей и станем как чистый лист. Перенесем сознание из внешнего мира во внутренний. Это позволит переместиться в центр равновесия и открыться разуму ребенка/опытного человека, как если бы мы видели, чувствовали, слышали, осязали и пробовали на вкус все впервые, но с позиции глубокой мудрости. Помните: это не значит, что нужно очистить разум от всех мыслей раз и навсегда (тем более, что это невозможно), но мы приходим к такому состоянию, когда наши мысли не контролируют все вокруг. С этой позиции будем наблюдать мысли по мере их появления, признавать их, но не позволять им захватить наше внимание. Из этой позиции покоя в мыслях мы сможем вычистить разум и начать с нуля здесь и сейчас.

Очищая разум, мы также задаем ему новое направление: находить тишину внутри. Это очень важный этап. Разум, оставшийся без работы, снова возвращается в режим бесконечного обдумывания и продолжает судить, классифицировать и пытаться все понять. Это не хорошо и не плохо – это просто работа ума. Давая разуму тишину как цель, за которую он может ухватиться благодаря этой молитве, мы получаем возможность очистить разум и направить его в нужное русло – к тишине.

Если хотите полностью повторить беседу о том, как направить ум к тишине, вернитесь к уроку 3.

## **Вторая строфа молитвы о внутреннем огне – соединение с самой глубокой верой**

Вторая строфа молитвы о внутреннем огне затрагивает духовный аспект. Помните, что, согласно определению, вера – это полное доверие или уверенность в чем-то. Это «что-то» может изменяться изо дня в день, но очень важно соединиться с тем, во что вы глубже всего верите прямо сейчас, будь то Высшая истина/Бог/Богиня /Вселенная или просто тот факт, что солнце все же встанет завтра. Нет ничего плохого в том, что с каждым днем ваша вера меняется, пока вы хотите иметь веру и позволять духовному компоненту насыщаться этой энергией.

### **Строфа молитвы**

*Пусть я освобожусь от суеты и соединюсь со своей самой глубокой верой.*

### **Размышление**

Всякий раз, захваченные окружающими событиями или суетой, мы забываем об энергии Вселенной. Находясь в состоянии суеты, мы снова пытаемся контролировать все вокруг. Наша самая глубокая вера поддерживает нас, когда мы смиряемся и отпускаем необходимость контролировать ситуацию, исход, людей ит.д., признавая, что результат наших усилий всегда будет служить нашему наивысшему благу, независимо от того, каким он будет. Это не означает, что мы не будем или не должны ничего делать, чтобы создавать или менять окружающий мир; это просто означает, что, совершая все это, мы остаемся в состоянии смирения и готовы принять исход ситуации, даже если он не таков, как мы ожидали.

Повторяя эту строфу молитвы, используйте этот момент как возможность перестать пытаться контролировать ситуацию, чтобы не попасться в капкан суеты и соединиться с более глубокой верой. Энергия этой строфы помогает вновь соединиться с тем фактом, что Вселенная действительно нас поддерживает (даже если мы этого не ощущаем), и наша задача в том, чтобы позволять событиям развиваться, не сопротивляясь. Повторяя эту строфу, позвольте себе заглянуть внутрь себя, чтобы понять, во что вы хотите верить сегодня, и прислушайтесь к этой вере до тех пор, пока не ощутите ее в собственном центре, где ваш внутренний огонь будет гореть еще ярче благодаря поддержке, получаемой от Вселенной.

Если хотите полностью повторить беседу о том, как отдаться во власть веры, вернитесь к уроку 4.

## **Третья строфа молитвы о внутреннем огне – высвобождение потока эмоций**

Третья строфа управляет царством эмоций. Самое сложное в гармонизации эмоций – преодоление долгих лет реактивного поведения, когда мы подавляли или иным образом блокировали поток эмоций, поскольку думали, что они делают нас слабыми или жалкими. Мы верим, что эти «дамбы» защищают нас, но настоящие дамбы позволяют воде время от времени выливаться, чтобы обеспечить нормальное течение реки и уберечь территории вверх по течению от затопления. Точно так же мы должны позволять потоку эмоций высвобождаться, чтобы не испытывать эмоционального голода, но и не позволять эмоциям создавать проблемы, вторгаясь в другие сферы нашего существования.

### **Строфа молитвы**

*Пусть мои эмоции откроются, и я впусти целительный поток.*

### **Размышление**

В этой строфе мы отходим от мысли, что эмоции – это обязательства, и решаем переживать их полностью, высвобождая запертую энергию и впуская исцеление. Наша цель, как подчеркивается в этой строфе, – быть проактивными в отношении эмоциональной составляющей, прорабатывая эмоции, а не игнорируя или запирая их на замок.

Соединение и гибкое обращение с эмоциями позволяют соприкоснуться с энергией интуиции, а также почувствовать, что хорошо для нас в той или иной ситуации, а не просто обдумывать ее. В минуты решимости я повторяю эту строфу, затем сознательно делаю глубокий вдох и замолкаю, ожидая правильного ответа. Когда эмоции льются свободно, ответы приходят, как бумажный кораблик на спокойной воде.



*Наша самая глубокая вера поддерживает нас, когда мы смиряемся и отпускаем необходимость контролировать ситуацию.*

Если эмоции не льются, и ответ не приходит, уделите время заботе и насыщению эмоциональной составляющей. Вначале эта работа может показаться неудобной, но она того стоит.

Если хотите полностью повторить беседу об открытии потока эмоций, вернитесь к уроку 5.

## **Четвертая строфа молитвы о внутреннем огне – почитание физического храма**

Четвертая строфа касается телесного царства, о котором часто забывают. Изначально, разъединение с телом – то же самое, что отрезание большей части нашей сущности. Нравится вам ваше тело или нет, это транспорт, который везет вас по жизни и позволяет испытывать физиологические переживания в этом мире. Почитание и благодарность ко всем его частям (особенно тем, которые вам не нравятся) сделают вас сильнее в окружающем физическом мире. Произнося эту строфу, мы решаем уважать свое тело как священный сосуд – ведь с его помощью мы взаимодействуем с миром.

### **Строфа молитвы**

*Пусть я буду относиться к этой физической форме как к священному храму.*

### **Размышление**

Не спеша повторите эту строфу, держа одну руку на животе, а другую – на груди. Дышите глубоко. Ощущайте мощь собственного голоса в груди, когда произносите эти слова. Обратите внимание на небольшие неудобства или комфорт в собственном теле; позвольте ему говорить через вас так же, как вы говорите через него. Заострите внимание на местах, где вы обычно испытываете напряжение. Направьте дыхание в эти места, затем отпустите любое напряжение, которое там накопилось. (Многие испытывают напряжение в животе, плечах или бедрах.)

Все это помогает научиться слышать мудрость собственного тела, относиться к нему с заботой и состраданием и избавиться от мысли, что ваше тело в каком-то смысле является неправильным, служит помехой или просто транспортным средством.

Каждый день, произнося вслух молитву о внутреннем огне, остановитесь на четвертой строфе, чтобы внутренним взором увидеть свое тело как священный храм, смотрителем которого вы назначены. Оно прекрасно и священо, так же, как и вы сами.

Если хотите полностью повторить беседу о почитании собственного тела как священного храма, вернитесь к уроку 6.

## **Пятая строфа молитвы о внутреннем огне – выражение и получение благодарности**

Пятая строфа предлагает жить с благодарностью в каждый момент. Благодарность – это не просто способ отдавать энергию; это также способ получать ее. Многие из нас умеют искренне благодарить, но не умеют принимать искреннюю благодарность других. Почему-то мы чувствуем себя неудобно, как будто не заслуживаем этого, нам неловко, что нам уделили так много внимания. Но благодарность обоюдна; вся любовь и признательность, которые вы отдаете, к вам же возвращаются. Откройтесь благодарности сейчас, и вы почувствуете, как даже один поступок может иметь эффект волны, независимо от того, исходит он от вас или от других.

### **Строфа молитвы**

*Пусть я буду идти к самой высокой цели с благодарностью за это драгоценное время.*

### **Размышление**

Последняя строфа молитвы о внутреннем огне предлагает оказаться здесь и сейчас и вспомнить, что все, что у нас есть, – это здесь и сейчас. Каждый миг несет благословение, если только мы захотим его разглядеть. Мы по-новому начинаем ценить каждый миг, осознавая бесценный дар жизни, разделяя этот дар с другими и позволяя другим разделять его с нами. Когда мы впускаем благодарность, наш внутренний огонь насыщается чуткостью и добротой от Вселенной, которая всегда поддерживает нас.

Концентрируясь на истинной работе во всем, что вы делаете (не важно, чем вы фактически занимаетесь в этом мире), вы естественным образом пребываете в состоянии благодарности, и это, как ничто другое, питает ваш внутренний огонь. Заканчивая молитву, закройте глаза и проникнитесь благодарностью.

Внутренним взором представьте, что значит нести истинную работу во все, что вы делаете в течение дня.

Если хотите полностью повторить беседу о силе благодарности, вернитесь к уроку 7.

Теперь, когда мы приближаемся к концу книги, мне бы хотелось вернуться к вопросам, которые я ставила в уроке 1, ведь теперь вы понимаете, что они направляют на основные пути пробуждения внутреннего огня.

*Что такое тишина?*

*Что такое вера?*

*Что такое исцеление?*

*Что значит священный?*

*Что такое благодарность?*

Стало ли ваше понимание этих аспектов шире или глубже после прочтения этой книги? Для меня эти вопросы стали ключами к пониманию того, как воссоединиться со всей своей

сущностью, и позволили мне глубже изучить те составляющие, о которых я часто забывала, когда мой внутренний огонь почти угасал.

В следующих упражнениях я расскажу, как использовать молитвенные четки, чтобы успешнее практиковать молитву о внутреннем огне.

## Упражнения

### Молитвенные четки

Молитвенные четки используются во многих религиях по всему миру. Эта практика может оказаться полезной в отношении молитвы о внутреннем огне.



*Благодарность – это не просто способ отдавать энергию; это также способ получать ее.*

Что касается лично меня, то я начала всерьез использовать молитвенные четки лишь в последние два года. Когда я росла, моя бабушка молилась с четками в руках, но я не получила католического воспитания и никогда не проявляла интереса к этому предмету. Все изменилось, когда я повзрослела. Я проводила много времени в Мексике, где очень полюбила нашу Гваделупскую Деву. Когда друг предложил мне вместе с ним 54 дня молиться по четкам, я почувствовала, что хочу участвовать. Некоторые из моих друзей удивились такому решению, потому что (как вы, возможно, заметили) я была не католичкой, а в некотором роде язычницей и шаманкой. Но я решила 54 дня читать молитвы по четкам на испанском.

Самое удивительное в том, что, как только мы начали, мне это безумно понравилось. Когда я ощущала движение четок сквозь пальцы, неизменность молитв, повторяемых изо дня в день, и единение с общиной в совместной молитве, все это наполняло мою душу смыслом. Далее я освоила практику 40-дневной молитвы в индуизме с использованием четок (читается в 4 утра, при этом большой палец прижат к земле). Познакомившись с использованием четок в различных религиозных традициях, я решила применить четки в молитве о внутреннем огне.

### Использование четок

Для начала нужно приобрести молитвенные четки. Подходит все: ожерелье, традиционные буддийские четки (мала), исламская мисбаха или католические четки – все, что для вас священо. Начав читать молитву о внутреннем огне по четкам, я составила собственный комплект, нанизав старые четки из зеленого камня вместе с пурпурными флюоритовыми четками, чтобы отмечать каждую молитву (Четки для молитвы о внутреннем огне можно приобрести на моем сайте [heatherashamara.com](http://heatherashamara.com); каждый комплект уникален и каждый создан с вниманием и молитвой. Вся прибыль идет на наши благотворительные программы.)

*Когда эмоции льются свободно, ответы приходят, как бумажный кораблик на спокойной воде.*

Что бы вы ни выбрали, убедитесь, что четки прочные и приятны наощупь. Теперь отсчитывайте четки и создайте свой собственный, уникальный способ отмечать секции для каждой строфы молитвы. Проще всего взять католические четки, так как у большинства из них пять секций из 10 бусин, с большей по размеру или отдельной бусиной, показывающей начало или конец каждой секции. Если вы используете другой вид четок или бусы, пересчитайте число бусин и разделите на пять. Отделите каждую секцию, привязав перед ней кусочек веревки либо ленты или осторожно разрезав четки в конце каждой секции, чтобы они стали неровными или отличались наощупь в конце каждой секции. Используйте дополнительные бусины, чтобы обозначить начало или конец молитвы.

Будьте креативны: здесь нет правильных или неправильных способов. Когда я молюсь, используя четки для молитвы о внутреннем огне, сделанные из буддийских четок, содержащих 108 бусин, я использую первые и последние четыре бусины для поддержки и укрепления истинной работы или для того, на чем важно сосредоточиться сегодня. Я использую 20 бусин для каждой из пяти строф. Подходя к первой бусине в первой секции, начинаю молитву о внутреннем огне. Точно так же, когда я молюсь, используя тяжелые четки из черного обсидиана, начинаю с «Отче наш» и «Аве Мария» на испанском, или молитв Кали на санскрите (для которых также использую четки), затем читаю молитву о внутреннем огне, когда достигаю первых десяти бусин (или первой группы бусин на круглой, «шейной» части четок).

Когда у вас появились четки для молитвы о внутреннем огне, не забудьте их благословить. Предлагаю использовать четыре стихии: воздух, огонь, воду и землю. Чтобы благословить четки, поднимите их в воздух; затем зажгите свечу и подержите их над огнем, погрузите их в воду, затем прижмите к земле. Не важно, как вы решите благословить четки, попросите Бога/Богиню/Творца/Жизнь наполнить четки мудростью и силой. Произнесите молитву вслух, если считаете нужным. Сделайте их священными, надевая на себя или храня в особом месте.

Я заметила, что, если объединить прикосновение, молитву и дыхание, получаешь надежный покров сопричастности и покоя.

Какие бы четки вы не использовали – будь то мала, католические или другие четки, – у вас должно быть пять секций. Каждая секция четок соответствует каждой из пяти строф молитвы о внутреннем огне.

Это подробный обзор, а еще я подготовила краткую таблицу методических указаний, к которой можно обратиться, если вы сбились.

Начните с любой из оставшихся бусин, не включенных в пять основных секций, произнося молитву об истинной работе (это может быть любое слово).

Затем произносите одну строфу на каждую секцию четок. Когда дойдете до веревки/ленты/переходной бусины, остановитесь и переведите дыхание, прежде чем приступить к следующей секции.

Первая секция четок:

*Пусть мой разум очистится от всех мыслей, и я сосредоточусь на тишине.*

Вторая секция четок:

*Пусть я освобожусь от суеты и соединюсь со своей самой глубокой верой.*

Третья секция четок:

*Пусть мои эмоции откроются, и я впишу целительный поток.*

Четвертая секция четок:

*Пусть я буду относиться к этой физической форме как к священному храму.*

Пятая секция четок:

*Пусть я буду идти к самой высокой цели с благодарностью за это драгоценное время.*

Закончив молитву, посидите в тишине некоторое время, чтобы полностью осмыслить молитву и попросить о покровительстве и поддержке.

Если вы сбились, обратитесь снова к таблице указаний ниже или скопируйте ее, чтобы она была рядом, когда начнете работать с четками. Сначала это может показаться сложным, но когда вы поймете суть, то увидите, что использование четок умиротворяет и позволяет глубже сосредоточиться на молитве, так как в молитве теперь задействованы все четыре компонента.

## **Молитва о внутреннем огне**

Строфа	Секция четок	Молитва
Начало молитвы	Подвеска, антифон или другие бусины, не включенные в пять секций	Повторяйте слово, означающее вашу истинную работу, на каждую бусину
Первая строфа	Первая десятка, первая группа бусин	Пусть мой разум очистится от всех мыслей, и я сосредоточусь на тишине
Вторая строфа	Вторая десятка, вторая группа бусин	Пусть я освобожусь от суеты и соединюсь со своей самой глубокой верой
Третья строфа	Третья десятка, третья группа бусин	Пусть мои эмоции откроются, и я впущу целительный поток
Четвертая строфа	Четвертая десятка, четвертая группа бусин	Пусть я буду относиться к этой физической форме как к священному храму
Пятая строфа	Пятая десятка, пятая группа бусин	Пусть я буду идти к самой высокой цели с благодарностью за это драгоценное время



Если объединить прикосновение, молитву и дыхание, получаешь надежный покров сопричастности и покоя.

## Послесловие

*Придет время, когда вы поймете, что все закончилось. И это будет начало.*

*Луис Ламур*

Сейчас, когда я пишу эти строки, я сижу на Бали в маленьком бунгало из дерева и бамбука, окруженном рисовыми полями и богатой, пышной зеленью. Я решила провести здесь пять недель, чтобы иметь достаточно пространства и побыть достаточно далеко от суеты безумного мира и закончить книгу. Мне хотелось побыть там, где все знакомо, все дарит исцеление и тишину, чтобы наполнить этой энергией последние строки книги «Разожги свой внутренний огонь».

Сейчас я чувствую спокойствие, свободу и открытость. Я готовлю самую простую еду в одном котелке и пользуюсь одной маленькой миской и ложкой. У меня всего три хлопковых



комплекта одежды, которую я стираю руками в небольшом оранжевом ведре. Моя почта просматривается регулярно. Люди, которым я доверяю, занимаются моими делами, пока я отсутствую. Я твердо решила не думать об чужих делах и сосредоточилась только на себе здесь и сейчас. Поскольку я забочусь о своей энергии и уверенности в настоящем, мой внутренний огонь наполнен пением птиц и сиянием.

Напротив, когда я в последний раз была на Бали четыре года назад, не все в моей жизни было так же радужно. Во-первых, мой брак рушился, и я все еще не хотела в это верить, пока муж, после недели нашей совместной поездки, не сказал мне, что нам следует сделать паузу. В глубине души я понимала, что это значит. Он покидает меня навсегда. К тому же, переживая это эмоциональное опустошение, я постоянно совершала неотложные звонки в Штаты посередине ночи, потому что мой бизнес трещал по швам. Нечего и говорить, что, находясь почти в раю, я была разбита и подавлена, и казалось, последние угольки моего внутреннего огня вот-вот угаснут. И мне понадобилось немало времени, чтобы собрать все внутренние ресурсы и вновь разжечь это пламя.

Мне хочется поделиться с вами мудростью, которая открылась мне в те дни и позже. Это уроки, которые напоминают нам снова и снова, что жизнь циклична. Не надо думать, что, если вы все делаете правильно, вам удастся избежать боли, горя, стресса или перенасыщения. Или если вы раздуете внутренний огонь достаточно сильно, вам никогда больше не придется его поддерживать. Пробуждение внутреннего огня не имеет ничего общего с избеганием жизненных взлетов и падений или превращением в существо невозмутимое, как камень. Это значит научиться доверять себе, расти и развиваться, чтобы ни происходило в жизни. Это значит становиться гибче. Это значит делать для своего внутреннего огня все возможное день за днем, зная, что в какие-то дни огонь будет пылать как самая яркая новая звезда, а в какие-то дни вам будет казаться, что у вас совсем не осталось тепла.

Что бы ни происходило, учитесь, изучайте, пытайтесь снова, повторяйте.

Помните о своей истинной работе.

Когда вы упали или вас одолевает чувство, что жизнь делает все возможное, чтобы погасить ваш внутренний огонь, остановитесь и помешайте угли. Прислушайтесь к мудрости внутри себя, и она покажет, что нужно сделать именно сейчас. Знайте, что «и это пройдет», и, остановившись и отдышавшись, вы снова начнете непрерывно раздувать свой огонь, полено за поленом, действие за действием. Вы будете проходить через множество циклов, как бывает со всеми нами. Оставайтесь там, где горит огонь, а не там, где вы хотели бы его видеть.

Вы здесь не для того, чтобы прожить жизнь идеально, не совершая ошибок и не попадая в неприятные ситуации. Вы здесь не для того, чтобы кому-то что-то доказывать или аккуратно вести ежедневник. Хаос и неожиданные перемены не так уж страшны: они заставляют нас встряхнуться, избавиться от старых убеждений, выйти из зоны комфорта и дают возможность взглянуть на мир шире. Когда ваш мирок начинает сотрясаться, поднимите взгляд на самую высокую вершину, которую может предложить жизнь. Смотрите вперед, но находите время, чтобы вспомнить и осмыслить то, что было, и что, возможно, больше не повторится.

Мне нравится цитата Руми:

*«Что значит терпение? Это значит смотреть на шипы и видеть розы, смотреть в ночь и видеть рассвет. Нетерпение означает быть близоруким, то есть не способным видеть исход. У тех, кто любит жизнь, никогда не заканчивается терпение – ведь они знают, что растущей луне нужно время, чтобы стать полной».*

У тех, кто любит жизнь, никогда не заканчивается терпение. Мы пробуждаем наш внутренний огонь, когда начинаем любить жизнь без всяких условий и себя в этой жизни: разум, тело, эмоции и дух. Продолжайте сближение со всеми этими аспектами, терпеливо находя способы создавать все больше пространства и любви в жизни. Идите дорогой своей истинной работы, где бы вы ни были, и добавляйте поленьев в свой внутренний огонь.

*Каждое утро открывайте новые возможности, которые дарит вам день, зная, что впереди вас ждет множество новых приключений и испытаний.*

Вот какую удивительную историю рассказал мне в Индии один отшельник (монах), который раньше водил буксирные суда. Он рассказал, что на пути из Калифорнии на Гавайи пассаты дули с такой силой, что, толкая два или три больших корабля, судно полностью останавливалось, а иногда его даже отбрасывало назад несколько дней подряд. Но не так важно, с какой силой дули

ветра: буксир продолжал планомерно двигаться в том же темпе и в конце концов прибыл к месту назначения.

Так и в жизни: иногда ветер дует нам в спину, раздувая огонь, а иногда – в лицо, задувая огонь. Продолжайте двигаться. (Или поверните назад, если понимаете, что на самом деле хотели оказаться в Санта-Крузе, а не на Гавайях. Меняйте курс, если нужно, мои дорогие!) Терпение, упорство. Больше терпения. Помните: терпение не появляется неожиданно, входя к вам в дом и предлагая выпить чашку чая, – ведь у нас так много времени! Терпение – это то, что мы должны приглашать в свое сердце каждый день. Терпение – это зрелость и способность видеть мир шире – то, чего нам так не хватает в минуты паники: «Пусть это произойдет прямо сейчас, почему это еще не произошло?» Не делайте больше или меньше, чем нужно (если только сделать больше или меньше абсолютно необходимо; а иногда именно так и бывает). Оставайтесь стойкими, сосредоточенными, и вы окажетесь на своем месте, даже если какое-то время вас будет отбрасывать назад. Возможно, ваше место назначения выглядит не так, как вы себе представляли, но там вам будет хорошо, если вы определитесь в своей истинной работе и будете постоянно насыщать свой внутренний огонь.

Перенесите это отношение на все упражнения и уроки из этой книги и дайте себе столько времени, сколько потребуется, чтобы усвоить ее и экспериментировать. Изучайте ее или поставьте на полку и возьмите тогда, когда почувствуете к этому стремление. Пусть она станет для кого-то постоянной практикой или семенем вдохновения, а не просто еще одной прочитанной книгой. Интегрируйте. Продолжайте двигаться. Знайте: иногда это будет непросто. И это тоже нормально. Но иногда это будет приносить счастье. Каждый новый день дает возможность учиться, практиковать, получать опыт, пробовать снова и снова. Майя Анджелу однажды сказала: «Сегодня замечательный день – ведь я никогда не видела его раньше». Каждое утро открывайте новые возможности, которые дарит вам день, зная, что впереди вас ждет множество новых приключений и испытаний.

Благословляю ваши молитвы, истинную работу и все, что вы делаете. Продолжайте разжигать свой внутренний огонь, и пусть он горит ярко и освещает путь другим.

## Благодарности

Тысячи и тысячи благословений моим вдохновительницам, команде женщин-предпринимателей, которые, взявшись за руки, постоянно подбадривают друг друга: Каре Ферраре Бредли, Кейт Марольт, Келли Макнелис Сенигор, Макенне Джонстон и Зои Коре. Спасибо, что растете вместе со мной, испытываете меня, любите меня.

Краю Седона, где было написано так много из этой книги, когда я брала творческий отпуск, и моей Тельме (или ты Луиза?), а также партнеру по перу и обучению Саре Роуз Маршанк за долгие прогулки, душевные разговоры, медитации. Бесконечная благодарность всему персоналу Sedona Mago Retreat, особенно Джей Стиннет и Адель Шай за безграничную любовь и щедрость, овсяные латте, теплый прием в своем доме и сердцах.

Всем людям и священным местам Индии и Бали, где я провела два месяца творческого отпуска, что позволило этой книге созреть внутри меня, смешавшись с водами тишины и свободы.

Низкий поклон Эмме и ее ашраму Амритапури в Керале, огромный привет моей бамбуковой хижине на рисовых полях Убуда и кафе Yellow Flower. Крепко обнимаю Деннис Хаусвирт, мою подругу рожденную под знаком Весов, которая так часто отвлекает меня от творчества, за то, что познакомила меня с акройгой, рассказала о пользе талька во время менопаузы (он действительно помогает!), и за то, что принимала меня в своем гостеприимном доме. Крепко обнимаю Бет Белл за то, что была мне как сестра, и за магию цветов.

Команде Emerging Women: Шанталь Пьерат, Николь Фейли, Келли Двайер и Джемми Спайер за все, что вы бескорыстно отдаете женщинам. Я очень рада быть с вами, и для меня большая честь дарить вам свой огонь.

Благодарю Р. и А. за то огромное счастье, которое они мне дарили в течение многих лет, когда мы были в отношениях, и не только. Многие откровения этой и предыдущих книг родились в том магическом танце сквозь время.

И особая благодарность вам, мои читатели, за то, что читаете эту книгу и разжигаете великолепное пламя своего внутреннего огня. Поделитесь со мной своими историями и озарениями – ведь мы вместе в этом путешествии!

## **Источники внутреннего огня**

Заходите на мой сайт, чтобы получить дополнительные ресурсы, и подписывайтесь на ежедневную «искру» – небольшие утренние письма, которые помогут зажечь ваш день: [www.heatherashamara.com](http://www.heatherashamara.com).

Подпишитесь на страницу Inner Fire Tribe на Facebook и вдохновляйтесь каждый день: [www.facebook.com/groups/ innerfire tribe](https://www.facebook.com/groups/innerfire_tribe).

## **Об авторе**

ХизерАш Амара родилась и выросла в Юго-Восточной Азии, постоянно путешествует по миру, вдохновляясь разнообразием и красотой человеческой сущности и опыта. Это широкое, открытое отношение к миру она привносит в свои книги и учение, в которых органично сочетаются мудрость толтеков, европейский шаманизм, буддизм и церемонии индейцев. Она посвятила себя тому, чтобы пробуждать глубину, креативность и радость с помощью самых мощных практик из различных мировых традиций.

ХизерАш Амара – автор «Практикума богини-воительницы», рабочей тетради к «Практикуму богини-воительницы», «Пути богини-воительницы» и «Пути трансформации толтеков». Официальный сайт [www.heatherashamara.com](http://www.heatherashamara.com).

# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

**Заходите на сайт:**  
<https://eksmo.ru/b2b/>

**Звоните по телефону:**  
+7 495 411-68-59, доб. 2261

